

SIE FRAGEN –
WIR ANTWORTEN!



Ernährungs SERVICE

einfach.bewusst.nachhaltig



EINFACH BEWUSST ESSEN IN ALLEN LEBENSLAGEN

famila

EINFACH IMMER GUT ESSEN!



2

ERNÄHRUNG IN ALLEN LEBENSLAGEN

Mit einer ausgewogenen – an unsere Lebenssituation angepasste Ernährung – können wir unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit fördern.

Bei ernährungsbedingten Erkrankungen helfen oft schon kleine Änderungen der Essgewohnheiten, um mehr **Lebensqualität** zu erzielen. Immer wieder erreichen uns Fragen, wie die Ernährung das Wohlbefinden verbessern kann. Natürlich können unsere allgemeinen Tipps keine individuelle Ernährungsberatung oder einen Arzt-

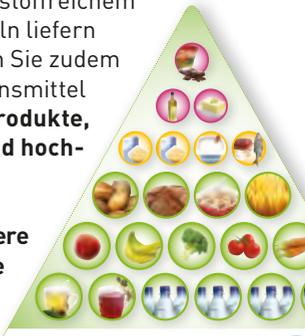
besuch ersetzen. Wir hoffen, Ihnen mit unseren Antworten erste Anregungen für Ihre persönliche Ernährungsumstellung geben zu können.

Sie haben weitere Fragen zum Thema Ernährung? Wir helfen Ihnen gerne, entweder an unserem Ernährungstelefon oder per E-Mail. Wir freuen uns auf viele spannende Fragen!

KENNEN SIE DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE?

Keine komplizierten Diäten, kein Kalorienzählen, keine Verbote! Der Weg zu einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung führt über die richtige Kombination aller Lebensmittel. **Die optimale Zusammenstellung unseres Speiseplans zeigt uns die Ernährungspyramide.** Ein Kreis steht dabei für eine Portion. **Wasser, Gemüse und Obst** bilden die Basis unserer Ernährung. Sie liefern wertvolle Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. **Getreideprodukte**, am besten aus ballaststoffreichem Vollkorn, und Kartoffeln liefern Kohlenhydrate. Setzen Sie zudem auf eiweißreiche Lebensmittel wie **Milch und Milchprodukte, Fisch oder Fleisch und hochwertige Öle.**

Bitte bestellen Sie unsere kostenlose Broschüre Einfach gut essen mit weiteren Infos!



Einfach gut essen beginnt beim Einkauf!

INHALT

Die ideale Mahlzeit	3
In und nach der Schwangerschaft	4-7
Entspannt durch die Wechseljahre	8-9
Tipps zum Abnehmen	10-13 + 17
Was tun bei Diabetes Typ 2?	14-15 + 17
Fit trotz Fettstoffwechselstörungen	16-17
Tipps bei Bluthochdruck	18-19
Hilfe bei Verstopfung	20-22
Hinweise auf Zusatzstoffe	23
Den Magen schonen	24-25
Was tun bei Rheuma?	26-27





„Hallo liebe Ernährungsexperten!
Immer wieder diskutieren meine Freundin und ich über die richtige Ernährung. Wie sieht denn nun eine ideale Mahlzeit aus?“

Frank P. aus Oldenburg

Die ideale Mahlzeit

Lieber Frank P.,

sicherlich ist das eine Frage des Geschmacks. Aber so könnte die ideale Mahlzeit aussehen!

1/4 Kohlenhydrate

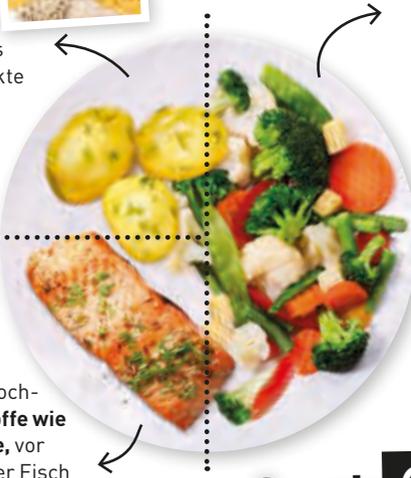


Kohlenhydratlieferanten wie Kartoffeln, Nudeln, Reis oder andere Getreideprodukte (am besten als **Vollkorn-Variante**) bedecken ca. 1/4 des Tellers. Wer abnehmen will, kann hier etwas sparsamer sein.



1/4 Eiweiß

1/4 Teller Fisch, Fleisch, Eier oder Hülsenfrüchte liefert hochwertiges **Eiweiß, Mineralstoffe wie Eisen und Zink und Vitamine**, vor allem B-Vitamine. Fettreicher Fisch bringt wertvolle Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D mit.



1/2 Gemüse

Die Hälfte des Tellers besteht aus **Gemüse**, es liefert **Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie wertvolle Sekundäre Pflanzenstoffe**. Pro Tag mindestens 3 Portionen Gemüse essen, am besten mehr!



2 Portionen Obst am Tag

Für Figurbewusste: zuckerhaltiges Obst durch noch mehr Gemüse ersetzen!

+



Fett

Fett darf auf keinem Teller fehlen! Hochwertiges Fett aus Raps-, Oliven-, Nuss- oder Samenölen versorgt den Körper mit wertvollen, lebensnotwendigen Fettsäuren. 2 EL dieser „guten“ Fette pro Tag sollten es auf jeden Fall sein!

+

Getränke



Kalorienfreies **Wasser** ist hier die beste Wahl! Mineralwasser liefert u. a. Calcium und Magnesium. Zu jeder Mahlzeit 1–2 große Gläser trinken!



Schwangerschaft

„Endlich bin ich schwanger! Was muss ich jetzt bei der Ernährung beachten? Ich höre auch immer wieder, dass einige Lebensmittel gefährliche Infektionen auslösen können. Ist das richtig? Welche Lebensmittel sollte ich lieber meiden?“

Vanessa S. aus Oldenburg

Liebe Vanessa S.,

erstmal freuen wir uns mit Ihnen! Bei Ihrer Ernährung können Sie sich an der **Lebensmittelpyramide** orientieren. Sie garantiert eine ausgewogene, vielseitige und abwechslungsreiche Ernährung. **Bestellen Sie unsere Broschüre Einfach gut essen mit vielen Tipps!**

Sie müssen übrigens nicht „für zwei essen“. Durchschnittlich steigt der Energiebedarf ab dem 4. Monat nur um ca. 250 Kalorien pro Tag an. Das entspricht ungefähr einer Scheibe Vollkornbrot mit Putenbrust oder einem Naturjoghurt mit etwas Müsli und

einem geschnittenen Apfel. Wichtig – wie bereits bei Kinderwunsch vor der Schwangerschaft – ist eine **gute Versorgung mit Folsäure** (z. B. aus Spinat, Feldsalat, Porree, Salaten, Kartoffeln, Vollkornprodukten, Kohlgemüse, Orangen, Weintrauben). Essen Sie viel **eisenreiche Lebensmittel** wie rotes Fleisch, Vollkornprodukte, grünes Gemüse wie Spinat, Grünkohl und Endivie, um einem Eisenmangel vorzubeugen. Ihr Arzt wird durch eine Blutuntersuchung regelmäßig den Eisenwert kontrollieren und mit Ihnen das Vorgehen bei einem Eisenmangel besprechen.

250
kcal/TAG

Zusätzliche
Energiezufuhr
ab dem 4. Monat



Versorgung mit
Folsäure & Eisen
ist sehr wichtig

KOFFEIN – JA ODER NEIN?

1–2 kleine Tassen Schwarzer Tee oder Kaffee gelten als unbedenklich. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, steigen Sie auf koffeinfreien Kaffee um. Kompletten meiden sollten Sie allerdings Energy Drinks!

WIE SIE SICH VOR LEBENSMITTELINFEK- TIONEN SCHÜTZEN

An Lebensmittelinfektionen, die das Ungeborene gefährden könnten, wie z. B. Toxoplasmose oder Listeriose, erkranken Schwangere eher selten. Dies liegt vor allem daran, dass **einfache, aber wichtige Hygienemaßnahmen** im Umgang mit Lebensmitteln eingehalten werden.

Auf Alkohol und Zigaretten sollten Sie völlig verzichten, um Ihr Baby und sich selbst zu schützen.



EINFACH HYGIENISCH! SO GEHT'S:

- Hände regelmäßig waschen.
- Küche sauber halten.
- Für tierische Lebensmittel ein extra Schneidebrett verwenden.
- Waschen Sie frische Lebensmittel vor der Zubereitung oder dem Verzehr gründlich ab.
- Frische Lebensmittel immer im Kühlschrank lagern, dabei tierische Lebensmittel getrennt von Obst und Gemüse.
- Rohes Obst und Gemüse, z. B. Salat, sofort nach der Zubereitung essen.
- Tiefkühllebensmittel, Sprossen und Keimlinge vor dem Verzehr ordentlich erhitzen.
- Lebensmittel beim Garen immer für einige Minuten auf über 70°C erhitzen – gilt auch beim Aufwärmen.



Der Verzicht auf diese Produkte dient als Vorsichtsmaßnahme! Dies bedeutet nicht, dass auf den Lebensmitteln zwangsläufig Listerien, Toxoplasmen usw. vorkommen!

Lebensmittelgruppe	Zu meidende Lebensmittel	Zu empfehlende Lebensmittel
Milch, Milchprodukte 	Nicht wärmebehandelte Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse wie Rohmilch, Vorzugsmilch	Handelsübliche wärmebehandelte Milch (pasteurisiert, ultrahocherhitzt, sterilisiert) und daraus hergestellte Produkte wie Joghurt, Sauermilcherzeugnisse, Buttermilch
Käse 	Schnitt- und Weichkäse aus Rohmilch wie Brie de Meaux AUSNAHME SIEHE →	Lang gereifter Hartkäse, ohne Rinde, auch aus Rohmilch wie Appenzeller, Emmentaler, Parmesan
	Folgende Käsesorten aus pasteurisierter Milch (unproblematisch, wenn vor dem Verzehr auf über 70°C erhitzt): <ul style="list-style-type: none"> • Weichkäse wie Camembert • Käse mit Oberflächenschmiere wie Limburger, Munster, Handkäse, Harzer Roller, Korbkäse, Tilsiter, Esrom • eingelegter Käse oder Frischkäse aus offenen Gefäßen • vorgefertigter Reibekäse 	Schnittkäse aus pasteurisierter Milch, ohne Rinde wie Butterkäse, Gouda, Edamer, Leerdammer, Cheddar
Fleisch und Fleisch-erzeugnisse 	Rohes und nicht durchgegartes Fleisch wie Steak, Hackepeter, Mett, Tatar, Carpaccio	Durchgegartes Fleisch und Geflügel
	Rohwürste wie Teewurst, Cabanossi, Mettwurst, Plockwurst, Schmierwurst, Salami, Cervelatwurst Rohe Pökelfleischerzeugnisse wie Rohschinken oder Bündnerfleisch, Parmaschinken, Lachsschinken	Bei der Herstellung erhitze Fleischwaren, z. B.: <ul style="list-style-type: none"> • Vollkonserven, ohne Kühlung lange haltbar • Brühwurst wie Fleischwurst, Bierwurst, Krakauer • Kochwurst wie Corned Beef • gegarte Pökelfleischerzeugnisse wie gekochter Schinken
Fisch und Fischereierzeugnisse, Meeres-tiere 	Roher Fisch und rohe Meerestiere wie Sushi, Fisch-Carpaccio, Sashimi, Austern	Gegarter Fisch
	Geräucherte oder gebeizte Fischereierzeugnisse wie Räucherlachs, geräuchertes Forellenfilet, geräucherte Makrele, Graved Lachs	Erhitzte Krebstiere wie Garnelen, Nordseekrabben*
	Fischereierzeugnisse, die gekühlt werden müssen wie Matjes AUSNAHME SIEHE →	Fisch in Halbkonserven mit stark saurem Aufguss, die gekühlt werden müssen, wenn original verschlossen und vollständig mit Aufguss bedeckt wie Bismarckheringe, Rollmöpse

Um Infektionen vorzubeugen, empfiehlt es sich auf rohe tierische Produkte zu verzichten.

STILLEN – DAS BESTE FÜR IHR BABY!



Greif zu
WIR EMPFEHLEN:
Trinken Sie bei jeder Stillmahlzeit **1 großes Glas Wasser!**

Stillen ist die natürliche Art, Ihr Baby mit allen Nährstoffen, die es braucht, optimal zu versorgen. Als gesichert gilt: **Stillen ist die beste Allergieprävention.** Bei Kindern, die zwischen 4 und 6 Monaten voll gestillt werden, wird das Immunsystem optimal gestärkt.

Mütter benötigen während der Stillzeit rund 600 Kalorien mehr pro Tag. Dieser Mehrbedarf wird für die Muttermilch benötigt. Mütter, die auf eine **ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung** achten, tun nicht nur ihrer Gesundheit etwas Gutes, sondern fördern auch die Entwicklung des Kindes.

Nicht nur für das Kind bringt Stillen viele Vorteile mit sich, auch die Mutter kann gesundheitlich profitieren. Positiver Nebeneffekt: Stillen verbraucht viel Energie, sodass erste Pfunde purzeln können. Sicherlich möchten Sie so schnell es geht Ihre „alte“ Figur zurückerlangen? Aber auch wenn es schwerfällt, **während Sie stillen, sind Diäten fehl am Platz.** Sie benötigen ausreichend Energie und Nährstoffe, um sich und Ihr Baby gut zu versorgen.

Tipps für die Stillzeit

- **Essen Sie abwechslungsreich und regelmäßig nach der Ernährungspyramide!**
- Streichen Sie blähende Gemüsesorten wie Kohl oder Zwiebeln nicht vorsorglich vom Speiseplan. Probieren Sie aus, was Ihnen und Ihrem Baby bekommt und was nicht.
- **Trinken Sie reichlich** (mind. 2 Liter pro Tag), koffeinhaltige Getränke nur selten und in Maßen.
- Verzicht auf Innereien, Wild, übermäßig geräucherte und gegrillte Produkte, Alkohol und Zigaretten.



*„Liebe Ernährungsexperten!
Ich möchte gut durch die Wechsel-
jahre kommen. Haben Sie einige
Ratschläge für meine Ernährung?“*

Sabine F. aus Aurich

Wechsel-
jahre

Liebe Sabine F.,

tatsächlich können Sie mit einer gezielten Ernährung viel für Ihr Wohlbefinden tun. Eine große Herausforderung besteht darin, während der Wechseljahre nicht deutlich an Gewicht zuzulegen. **Wir benötigen mit der Zeit immer weniger Kalorien.** Wenn wir weiterhin so essen wie früher, werden wir zwangsläufig zunehmen.

Der in den Wechseljahren einsetzende Östrogenmangel hat auch Auswirkungen auf die Knochenfestigkeit. **Achten Sie auf eine optimale Calciumversorgung und viel Bewegung.** Trainieren Sie Ihre Muskeln. So beugen Sie der Osteoporose (Knochen-

brüchigkeit) am besten vor. **Soja und Leinsamen** enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die Phytoöstrogene, die hormonähnliche Wirkungen haben sollen. Diese Lebensmittel können möglicherweise bei den typischen Wechseljahresbeschwerden hilfreich sein.

Bei **Hitzewallungen und Schlafstörungen** sollten Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt oder der Ärztin sprechen. Hier kann die Ernährung nicht weiterhelfen. Bewährt hat sich, auf alkoholische Getränke und Kaffee zu verzichten.



Bleiben Sie in Bewegung!
Trainieren Sie Ihre Muskeln,
laufen und schwimmen Sie!
Ideal für die mentale Stärke ist
Yoga oder Qigong!

Unsere Tipps für Ihren Einkauf!

Machen Sie **Gemüse** zur Basis Ihrer täglichen Ernährung!

Essen Sie mindestens **3 Portionen**, sie liefern viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sättigende Ballaststoffe. Dazu **2x pro Tag Obst**, am besten ungeschält. Ideal sind Beerenfrüchte!



Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte liefern eine gute Portion hochwertiges **Eiweiß!**

Wertvolle Fette erhalten Sie aus fettreichen Fischen wie **Hering, Lachs oder Makrele.**

Trinken Sie viel, am besten calciumreiche **Mineralwasser** (mind. 150 mg/Liter) oder **Kräuter- und Fruchtttees.**



Gute **Calciumquellen** sind **fettarme Milchprodukte** oder mit Calcium angereicherte Hafer-, Soja-, oder Mandel drinks. Ebenfalls viel Calcium ist in grünem Gemüse wie **Grünkohl, Brokkoli, Fenchel** und in **ungesalzenen Nüssen.**

Bevorzugen Sie hochwertige **pflanzliche Öle** wie **Raps-, Oliven-, Lein- oder Nussöle.**

Sie sollen vor Herz-Kreislauf-erkrankungen schützen.



Sparen Sie Kalorien: **2 Portionen kohlenhydratreiche Lebensmittel** wie Kartoffeln oder Brot reichen, um satt zu werden!

Greifen Sie am besten zu ballaststoffreichen **Vollkornvarianten!**





„Ich habe im letzten Jahr ziemlich viel zugenommen! Jetzt will ich abnehmen! Können Sie mir helfen?“

Nadja U. aus Cloppenburg

Abnehmen

Liebe Nadja U.,

zunächst sollten Sie sich gründlich untersuchen lassen. Hinter einer Gewichtszunahme können auch organische Ursachen wie z. B. eine Schilddrüsenerkrankung stecken, die Sie vom Arzt abklären lassen sollten. Wir haben einige Tipps für eine

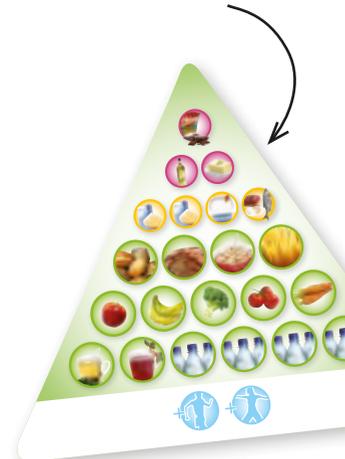
alltagstaugliche **figurbewusste Ernährung** für Sie zusammengestellt. Allein durch die Umstellung auf bestimmte Lebensmittel **sparen Sie „ganz nebenbei“ Kalorien**. Und den Erfolg werden Sie auch auf der Waage sehen!

Greif zu

WIR EMPFEHLEN:
Machen Sie Gemüse zu Ihrem Hauptnahrungsmittel!



Unser Tipp:
Orientieren Sie sich an unserer Ernährungspyramide! (Seite 2)



Fett & Zucker sparen lohnt sich!

In einem Gramm Fett stecken mehr als doppelt so viele Kalorien wie in der gleichen Menge Eiweiß oder Kohlenhydrate.

Achten Sie vor allem auf versteckte Fette, z. B. in Süßigkeiten oder Wurstwaren!

Greifen Sie statt zu Leberwurst und Salami zu den leichteren Varianten wie Schinken, Bratenaufschnitt, Geflügelbrust, Geflügel in Aspick oder Sülzen. Vergleichen Sie den Fettgehalt: nicht immer ist Geflügelwurst „leichter“ als Schweinewurst.

Übrigens: als fettarm gilt, was weniger als 3g Fett auf 100g enthält! Sparen Sie aber nicht an den wertvollen Fetten aus pflanzlichen Ölen und fettreichen Fischen. Hier darf es ruhig etwas mehr sein!

Anders beim Zucker: Hier gilt die Empfehlung, insgesamt nicht mehr als 25g (5 Teelöffel) – auch aus gesüßten Lebensmitteln – zu essen.

Das A und O: Vollkorn



Greifen Sie zu Vollkornprodukten wie Vollkornnudeln oder -reis und natürlich Vollkornbrote. Sie liefern Energie, Mineralstoffe sowie Vitamine. Ballaststoffe sorgen für eine lange Sättigung. Bei den Kohlenhydraten können Sie von der Ernährungspyramide abweichen: 2 Portionen reichen, um satt zu werden und sparen Kalorien! Essen Sie dafür mehr Gemüse!

Gemüse, Gemüse, Gemüse



Das Wichtigste beim Abnehmen sind Gemüse und Salate. Versuchen Sie, täglich mindestens 3 große Portionen zu essen. Der hohe Wassergehalt und die Ballaststoffe von Gemüse sättigen fast ohne Kalorien. Im Gegensatz zu Obst hat es keinen fruchteigenen Zucker, spendet aber genauso wertvolle Vitamine und Mineralien. Also, nichts wie ran an die knackigen Fitmacher!

Sinnvolle Lightprodukte?



„Light“, „leicht“ oder „energiereduziert“ bedeutet, dass das Produkt mind. 30% weniger Kalorien enthält als das herkömmliche. **Dies kann beim Abnehmen helfen, wenn die leichten Alternativen wie die „normalen“ verwendet werden.** Also: eine Scheibe leichter Käse, nicht zwei. Nur so können Sie Kalorien einsparen. Beachten Sie die **Zutatenliste**: Fettreduzierte Joghurts z. B. enthalten oft viel Zucker. Besser: Naturjoghurt mit Obst ganz ohne Zucker & Co.! Probieren Sie zuckerfreie Kaugummi und Bonbons. Sie schonen die Zähne und enthalten weniger Kalorien. Zum Süßen von Getränken und Desserts eignen sich flüssiger Süßstoff oder -tabletten.

Figurbewusste Fertiggerichte



Wenn es einmal schneller gehen muss, sind Fertiggerichte ideal. Für die figurbewusste Ernährung bieten sich vor allem fett- und zuckerarme Gemüsegerichte aus dem Tiefkühlbereich an. Schauen Sie auf die **Nährwertabelle**: Erfüllt Ihr Fertiggericht die folgenden Kriterien, dann können Sie es in den Speiseplan aufnehmen:

- Ist es **fettarm** (bis max. 3 g Fett pro 100 g)?
- Ist es **zuckerarm** (max. 5 g Zucker pro 100 g)?
- Ist es **reich an Gemüse**? Hier hilft die Zutatenliste: Gemüse steht weit vorn oder taucht mehrmals auf.

Viel Trinken hilft beim Abnehmen!



Aber gesüßte Getränke sind Kalorienfallen und eine der Hauptursachen für Übergewicht. Greifen Sie daher am besten zum **kalorienfreien Mineralwasser**. Mindestens zwei Liter sind ideal, um den Stoffwechsel anzukurbeln. Neben Mineralwasser können Sie hin und wieder zu zuckerarmen Getränken greifen. Sie haben einen Zuckergehalt von nicht mehr als 2,5g Zucker pro 100 ml. Gut geeignet sind auch Früchtetees wie Roter Apfel, Erdbeer-Orange und Waldfrucht. Im Sommer auch herrlich erfrischend als Eis-Tee. Am besten pur, aber zum Süßen können Sie einen kleinen Schuss Apfelsaft oder Süßstoff zugeben. Ab und zu können Sie auch ein Light-Getränk mit Süßstoff genießen.

zu empfehlen:

Wasser o.
zuckerarme
Getränke



Vorsicht bei:

Softdrinks &
Apfelschorle,
Alkohol



Unser Tipp:
Bereiten Sie Rezepte
fettarm aus dem Ofen
zu anstatt in der Pfanne
oder Fritteuse.



LEICHTE KÜCHEN-TRICKS

- **Sparen Sie an Öl in der Pfanne**
Messen Sie einen kleinen Esslöffel Öl ab und bestreichen Sie mit einem Silikonpinsel die Bratpfanne.
- **Suppen und Saucen entfetten**
Stellen Sie die zubereitete Suppe oder Sauce über Nacht in den Kühlschrank. Am nächsten Tag können Sie das feste Fett von der Oberfläche mit einem Schaumlöffel abheben.
- **Gerichte im Ofen zubereiten**
Statt Pommes in Fritteusenfett, Kartoffeln lieber als Ofenkartoffeln oder Ofenpommes im Backofen zubereiten.
- **Fettsauger Küchenkrepp**
In viel Fett Gebratenes kurz auf einen Teller mit Küchenkrepp legen und abtupfen – das Fett wird so aufgesogen.
- **Dämpfen, Dünsten, Grillen**
Beim Dämpfen, Dünsten und Grillen von Fleisch, Gemüse und Fisch werden nicht nur die Vitamine geschont, sondern auch Bratfett eingespart!
- **Wunderwaffe Mineralwasser**
Knusprige Spiegeleier: 2 Esslöffel stark kohlenensäurehaltiges Mineralwasser in die heiße Pfanne, kurz auf-

kochen lassen, dann Spiegeleier darin braten. Gelingt auch mit Fleisch, das so schön kross wird. Magerquark lässt sich mit Mineralwasser schön fluffig-cremig aufschlagen.

- **Fettarmes aus dem Waffeleisen**
Mit dem Waffeleisen können Kartoffel- und Gemüsepuffer mit ganz wenig Öl zubereitet werden.
- **Ersetzen Sie Crème fraîche und Sahne** in Suppen und Saucen durch saure Sahne. Wichtig: Die saure Sahne erst in das fertige – nicht mehr kochende – Gericht geben, sonst flockt sie aus. Für Salatdressings ist fettarmer Joghurt die beste Alternative!
- **Zucker reduzieren**
Bei Teig reicht oft schon $\frac{2}{3}$ der im Rezept angegebenen Zuckermenge, damit der Kuchen süß wird. Probieren Sie es aus!
- **Verwenden Sie Vollkornmehl statt Weißmehl für Kuchen und Brote.** Geben Sie ca. $\frac{1}{4}$ mehr Flüssigkeit dazu als im Rezept angegeben.

Diabetes Typ 2

„Mein Arzt hat Diabetes Typ 2 festgestellt! Er sagt, ich soll meinen Lebensstil ändern! Aber was bedeutet das genau? Können Sie mir weiterhelfen?“

Hildegard K. aus Bielefeld

Liebe Hildegard K.,

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, die zu erhöhten Blutzuckerwerten führt. Man unterscheidet zwischen Typ 1 (ca. 5% Betroffene) und Typ 2 (ca. 95% Betroffene): Neben genetischen Faktoren spielt bei der Entstehung von Diabetes Typ 2 vor allem Übergewicht eine Rolle.

Die gute Nachricht: Sie können sehr viel mit einer Änderung des Lebensstils erreichen! **Eine Ernährungsumstellung und viel Bewegung mit**

dem Ziel, Übergewicht abzubauen, haben einen guten Einfluss auf die Blutzuckerwerte. Eine spezielle Diabetiker-Diät wird heute nicht mehr empfohlen. Stattdessen gelten die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung, wie sie in der Ernährungspyramide dargestellt ist. Sie zeigt den optimalen Mix an Lebensmitteln für unsere tägliche Ernährung. Seien Sie insgesamt ruhig sparsamer mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Getreide, Kartoffeln und Zucker.

VIEL BEWEGEN!

Seien Sie sportlich!

Gehen Sie regelmäßig spazieren, fahren Sie mit dem Rad und nehmen Sie öfter mal die Treppe statt den Aufzug. **Ebenfalls wichtig: das Körpergewicht im Normbereich halten!**

Greif zu

WIR EMPFEHLEN:
Ernährungsumstellung und viel Bewegung!

Was beeinflusst den Blutzuckerwert?



Diabetiker sollten darauf achten, dass der **Blutzuckerwert** nach einer Mahlzeit nicht zu steil ansteigt, sondern sich auf einem **gleichmäßig niedrigem Niveau bewegt**. Der Anstieg wird durch Menge und Zusammensetzung der Kohlenhydrate, die man isst, beeinflusst.

Mehrfachzucker, wie sie in Kartoffeln, Naturreis, Brot oder Nudeln (am besten aus Vollkorn) vorkommen, lassen den **Zuckerspiegel deutlich weniger ansteigen** als Ein- und Zweifachzucker aus Süßigkeiten oder Limonaden. Mehrfachzucker müssen während der Verdauung erst in ihre Einzelbestandteile zerlegt werden und gelangen so nach und nach ins Blut.

Durch die Zusammenstellung der Gerichte kann die Zuckeraufnahme zusätzlich verlangsamt werden: **Essen Sie zuckerhaltige Lebensmittel in Verbindung mit eiweiß- oder ballaststoffreichen Produkten.** Kombinieren Sie z. B. Honig oder Marmelade mit Quark auf einem Vollkornbrot. Die Ballaststoffe aus dem Vollkorn und das Eiweiß im Quark verzögern die Verdauung des Zuckers – er gelangt langsamer ins Blut. Dies gilt auch für Obst und Milchprodukte, z. B. Apfelstücke mit Naturjoghurt. Zuckerhaltiges Obst oder ein anderes Dessert am besten nach einer Hauptmahlzeit essen. **Auf mit Zucker gesüßte Getränke oder Fruchtsäfte verzichten.**



Empfehlung:

Die WHO empfiehlt, insgesamt **nicht mehr als 25 g** (ca. 5 Teelöffel) Zucker täglich zu essen.

WO SIND DIE DIABETIKER-PRODUKTE GEBLIEBEN?

Nachdem Studien festgestellt hatten, dass mit Fruktose gesüßte Diät-Produkte oft große Mengen an „ungünstigen“ gesättigten Fetten enthielten und den Diabetikern mehr schaden als nutzen, änderte der Gesetzgeber die Diätverordnung. **Spezielle Diät-Artikel werden seitdem nicht mehr hergestellt.**

NASCHEN VERBOTEN?

Diabetiker müssen nicht komplett auf Zucker verzichten. Gönnen Sie sich ruhig hin und wieder eine kleine Menge Süßes. Dunkle Schokolade, Lakritze und zuckerreduzierte Kekse können Sie hin und wieder in Maßen genießen. Zum Süßen eignen sich kalorienfreie Süßstoffe, z. B. für Tee oder Kaffee. Besonders geeignet sind auch zuckerfreie oder mit Süßstoff gesüßte Lebensmittel wie z. B. Konfitüren.





Fettstoffwechselstörung

„Liebes Ernährungs-Team!
Ich habe hohe Cholesterinwerte.
Natürlich bekomme ich Medikamente,
möchte aber auch mit meiner Ernährung
die Werte positiv beeinflussen.
Was kann ich tun?“ Frank P. aus Bremen

16

Lieber Frank P.,

neben den genetischen Faktoren und dem Lebensalter beeinflusst auch die Ernährung unsere Blutfette. Der Energiegehalt der Kost, die Fettmenge und die Art der Fettsäuren haben Auswirkungen auf die Blutfettwerte.

Das Cholesterin aus der Nahrung hat in den meisten Fällen nicht den entscheidenden Einfluss auf die Blutcholesterinwerte. Durch die Fettauswahl können Sie die Blutfettwerte viel mehr beeinflussen.

Deshalb ist es wichtig, Fette – vor allem Öle – zu verwenden, die das gute Cholesterin stärken und das schlechte verringern.

Eine sehr günstige Fettsäuren-Zusammensetzung haben

Raps-, und Olivenöl. Diese können für fast alle Gelegenheiten in der Küche verwendet werden. Für die kalte Küche empfehlen sich außerdem **Walnuss-, Lein-, und Kürbiskernöl.** Auch fettreicher Fisch wie **Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch** liefern wertvolle Fettsäuren, die die Blutfette positiv beeinflussen. **Reduzieren sollten Sie Fettgebackenes und Frittiertes.** Herzhafte Snacks, Schmalzgebäck sowie Kekse können gehärtete Fetten enthalten, die sich schlecht auf die Blutfettwerte auswirken.

Unser Tipp:

Neben der Fette auch wichtig: Wählen Sie **gute Kohlenhydrate** wie Vollkorngetreide, Kartoffeln und Naturreis aus. Achten Sie – besonders **bei hohen Triglyceridwerten** – darauf, **nicht zu viel Zucker und Obst zu essen!**

Die Fettmenge sollte ca. 30% der Gesamtenergie enthalten. Orientieren Sie sich bei der Lebensmittelauswahl an unseren Vorschlägen auf Seite 17.

Unsere Tipps für Ihren Einkauf bei Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Fettstoffwechselstörungen!

Greif zu

Getreide /
-produkte

Kartoffeln

Obst

Gemüse &
Hülsenfrüchte

Milch &
Milchprodukte

2x Fisch

Fleisch, Geflügel
& Eier

Fette, Öle & Nüsse

Süßes, Sonstiges

Getränke

- Entscheiden Sie sich für komplexe ballaststoffreiche Kohlenhydrate wie: **Vollkornbrot/-brötchen, Haferflocken, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Naturreis, Vollkornnudeln, Vollkornmüli ohne Zuckerzusatz.**
- **Frische Kartoffeln** fettarm zubereiten, z. B.: Pell-, Salz-, Folienkartoffeln.
- Verzichten Sie wegen des hohen Fruchtzuckergehaltes auf Trockenfrüchte, gezuckerte Obstkonserven, Weintrauben, Bananen, Ananas. Ideal: **Beerenfrüchte, Äpfel, Zitrusfrüchte, Wassermelonen, Kiwi, Pflaumen, Nektarinen.**
- Greifen Sie zu! **Alle Gemüsesorten und Hülsenfrüchte** liefern wertvolle Vitamine, Mineralien & Ballaststoffe.
- Wählen Sie hier die **fettarmen Varianten ohne Zuckerzusatz**, z. B. Kuhmilch (1,5%), Naturjoghurt (1,5%), Kefir, Buttermilch, saure Sahne, Käse bis 40% Fett i.Tr. z. B. Harzer Käse, Frischkäse, Feta, fettarmer Schnittkäse, Mozzarella.
- **2x pro Woche Fisch**, hin und wieder Meeresfrüchte – Hauptsache fettarm zubereitet!
- Lieber **magere Stücke** wie Rinder- o. Schweinefilet, Geflügelbrust ohne Haut, Fleischsülze, Putenbrustaufschnitt, kalter Braten, gekochter Schinken, Aspik, Lachsschinken, bei hohen Blutfettwerten max. 1–2 Eier pro Woche.
- Nicht mehr als **1 EL Butter oder Margarine** (bei hohen Cholesterinwerten evtl. spezielle Diätmargarine) am Tag, **Raps-, Lein-, Olivenöl, ungesalzene Nüsse aller Art.**
- Möglichst auf Süßigkeiten und Snacks verzichten, dunkle Schokolade in Maßen.
- **Mindestens 2 Liter Wasser**, auch ungesüßter Tee und Kaffee, Light-Getränke in Maßen.

17



Bluthochdruck

„Lieber Ernährungsservice! Mein Arzt hat Bluthochdruck festgestellt. Er sagt, man kann das mit der Ernährung beeinflussen. Haben Sie einige Tipps für mich?“

Mario B. aus Rhaderfehn

Lieber Mario B.,

hoher Blutdruck tut nicht weh und bleibt anfangs oft unbemerkt. Langfristig schadet er jedoch unserem Herz-Kreislauf-System und unseren Nieren. Um die Werte in Balance zu bekommen, sollten Sie sich ärztlich behandeln lassen – und die **Therapie mit der richtigen Ernährung unterstützen**. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Möglichkeit einer individuellen Ernährungsberatung.

Um den Blutdruck zu senken, hilft es, **überschüssige Pfunde abzubauen und Normalgewicht anzustreben**. Steigen Sie um auf eine **vegetarisch orientierte Kost** mit viel Gemüse und fettarmen Milchprodukten. Infos zur figurbewussten Ernährung finden Sie auf Seite 10-13. Ballaststoffe wirken sättigend und helfen Ihnen beim Abnehmen. Tipps zu Ballaststoffen finden Sie auf Seite 20-22. Achten Sie auf eine gute Versorgung mit **Kalium**, das entwässernd und

Gut zu wissen:

Salzverzicht kann helfen, den Blutdruck zu senken! Verwenden Sie beim Kochen Kräuter und Gewürze statt Salz, um den Gerichten Geschmack zu geben. Brot, Wurst und Käse enthalten ebenfalls viel Salz. Als Alternative zum Butterbrot greifen Sie beim Frühstück zu Müsli mit Joghurt und Obst und abends zu Gemüse oder Salat!

blutdrucksenkend wirkt. Besonders kaliumreich sind z.B. Gemüse, Kartoffeln, Trockenfrüchte, Mandeln, Nüsse und Bananen. Lakritze können den Blutdruck ansteigen lassen. Essen Sie also **nicht zu viel Lakritze** (max. 50g am Tag).

Was Sie sonst noch tun können, den Blutdruck zu senken:



Hören Sie mit dem Rauchen auf



Trinken Sie nur wenig Alkohol



Steigern Sie Ihre körperliche Bewegung

Unsere Tipps für Ihren Einkauf! ↗



Getreide /-produkte

- **Vollkornbrot /-brötchen, Knäckebrot, Vollkornzwieback, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Naturreis, Vollkornnudeln /-müsli ohne Zuckerzusatz.**

Kartoffeln

- **Frische Kartoffeln** fettarm zubereiten, z. B.: Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Folienkartoffeln.

Obst



Gemüse & Hülsenfrüchte

- **Kaliumreiche Sorten** wie Bananen, Kartoffeln, Aprikosen, Hülsenfrüchte, Nüsse und Trockenfrüchte (in Maßen), grünes Gemüse wie Spinat.

Milch & Milchprodukte (Käse in Maßen)

- **Fettarme Milchprodukte** wie Milch, Joghurt, Kefir, Magerquark, Buttermilch, Hüttenkäse, saure Sahne und Schnittkäse bis 30% Fett i.Tr.

2x Fisch

- Statt geräucherter, gesalzener Fische und Fischkonserven in Öl oder Saucen mariniert lieber: Alle Mager- und Mittelfettfische **fett- und salzarm** zubereitet, z. B.: Seelachs, Kabeljau, Zander, Scholle, Forelle, Sardinen.

Fleisch, Geflügel & Eier (Wurstwaren in Maßen)

- **Fettarmes Fleisch**, Hähnchenbrust, Putenbrust, gekochter Schinken, kalter Braten, Geflügelwurst, max. 2 Eier pro Woche.

Fette, Öle & Nüsse

- **Raps-, Lein-, Walnuss-, Olivenöl und ungesalzene Nüsse**, zum Abnehmen: Halbfettmargarine.

Süßes, Sonstiges

- Statt Fertigprodukten und salzigen Knabberereien lieber: Süßwaren mit geringem Fettgehalt, als Salzersatz viel frische Kräuter und Gewürze verwenden.

Getränke

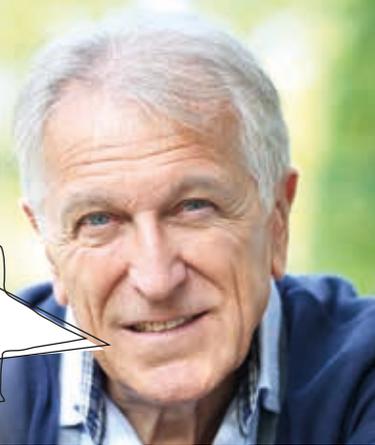
- **Trinken Sie mind. 2 Liter Mineralwasser mit Natriumgehalt unter 20 mg /l** oder Kräuter- und Früchtetee, in Maßen: Kaffee oder Schwarztee.



Verstopfung

„Liebes Ernährungsservice-Team!
Ich habe das Gefühl, dass ich unter
Verstopfung leide. Haben Sie ein
paar Tipps für mich, was ich für
eine regelmäßige Verdauung tun
kann?“

Manfred M. aus Paderborn



20

Lieber Manfred M.,

von Verstopfung spricht man, wenn Sie seltener als alle drei Tage „zur Toilette gehen“. Ist dies bei Ihnen der Fall, können Sie Ihren Darm mit **ballaststoffreicher Kost** auf die Sprünge helfen.

HÄUFIGE URSACHEN EINER VERSTOPFUNG SIND:

Zu viel(e):

- Kalorien
- Fett, v. a. tierisches Fett
- Süßigkeiten
- Weißmehlprodukte
- Kaffee und Alkohol
- Eiweiß
- Fast Food
- Salz



Langfristig können Sie mit der Umstellung auf eine ballaststoffreiche Ernährung eine deutliche Verbesserung erzielen.



WAS SIND BALLASTSTOFFE?

Ballaststoff ist ein Sammelbegriff für unverdauliche Kohlenhydrate. **Ballaststoffe besitzen vielfältige positive Eigenschaften und sind wichtig für eine ausgewogene Ernährung.** Man unterteilt Ballaststoffe in zwei Gruppen, die wasserlöslichen und wasserunlöslichen. Vor allem letztere halten unseren Darm in Schwung. Sie quellen in Verbindung mit Wasser im Darm auf und sorgen – indem sie die natürliche Darmbewegung anregen – für eine **gute Darmtätigkeit und beugen Verstopfungen vor.**

Ballaststoffe bewirken außerdem eine längere Sättigung – besonders nützlich beim Abnehmen! Durch Ballaststoffe werden die „guten“ Darmbakterien unterstützt, die unseren Darm schützen. Vorteilhaft sind Ballaststoffe auch bei Erkrankungen wie Diabetes, hohen Cholesterinwerten oder Durchfallerkrankungen. Die unverdaulichen Pflanzenfasern sind also nicht nur bei Verstopfung hilfreich, sondern **ein echtes Plus für unser Wohlbefinden!**

Doch wo stecken wie viele Ballaststoffe drin? Auf vielen Getreideprodukten finden Sie in der **Nährwert-tabelle** die entsprechende Angabe.

Achten Sie auf die Nährwert-tabelle! Sie gibt Aufschluss, wie hoch der Ballaststoff-Anteil ist.

Durchschnittliche Brenn- und Nährwerte pro 100 g

Brennwert:	1703/403 kcal
Fett:	6,5 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,3 g
Kohlenhydrate:	64 g
davon Zucker:	1,1 g
Ballaststoffe:	8,4 g
Eiweiß:	18 g
Salz:	0,10 g

Wann ist ein Lebensmittel ballaststoffreich?

Als **ballaststoffreich** gelten Lebensmittel mit einem Gehalt von **mindestens 6 g pro 100 g.**

Versuchen Sie, täglich **mindestens 30 g Ballaststoffe** über **Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen** in Ihren Speiseplan einzubauen.

Wenn Sie bisher nur wenig Ballaststoffe zu sich nehmen, erhöhen Sie die Aufnahme langsam und stetig. Steigen Sie beim Frühstück auf Vollkorngetreideflocken um oder ersetzen Sie Weißbrot durch Vollkornbrot. Täglich mehr und mehr Gemüse und Salate, Obst am besten ungeschält! So erreichen Sie Ihr Ballaststoff-Ziel in kurzer Zeit.

Besonders wichtig, damit die Ballaststoffe ihre volle Wirkung entfalten können: **Erhöhen Sie gleichzeitig die Wasserzufuhr auf 2–3 Liter täglich.**



Greif zu

WIR EMPFEHLEN:

Steigen Sie auf **Vollkornprodukte** beim Frühstück um.

21

Auch **Sauermilchprodukte** regen die Darmtätigkeit an. **Regelmäßige Mahlzeiten** mit ausreichenden Pausen dazwischen unterstützen den Darm. Und natürlich hilft auch **Bewegung** dem Darm auf die Sprünge. Gehen Sie täglich ca. **30 Minuten** spazieren oder versuchen Sie es mit einer Runde joggen im Park!

30 g Ballaststoffe pro Tag?

Wie das geht:

- 3 EL (= 50g) Haferflocken **5g**
- + 150 g Blaubeeren ca. **7g**
- + 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g) **4g**
- + 150 g Paprika **5g**
- + 60 g Vollkornnudeln (roh) **5g**
- + 200 g Tomaten **2g**
- + Gemüsepfanne (gemischt, 250g) **5g**

= Gesamt: **33g Ballaststoffe**

(Alle Angaben ungefähre Werte laut Nährwerttabelle.)

30 g / TAG

2 L Wasser / TAG

30 Min. sportlich

Regelmäßige Mahlzeiten:
3 Hauptmahlzeiten & 1-2 Zwischenmahlzeiten

Betätigen Sie sich täglich ca. 30 Min. sportlich (z. B. spazieren oder joggen)

Unsere Tipps für Ihren Einkauf!



SIE MÖCHTEN DIE BALLASTSTOFFZUFUHR ERHÖHEN?

- 2 Port. Obst & min. 3 Port. Gemüse** (am besten ungeschält) oder Salate, viele Ballaststoffe in **Beerenfrüchten**, Kiwi, Nektarinen, Birnen, Trockenfrüchten (Achtung: viel Zucker!), **Kohlgemüse**, Bohnen, Erbsen, Kartoffeln, Hülsenfrüchten
- Vollkorn** in Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, Weizen- oder Haferkleie, **Nüsse** wie Mandeln, Walnüsse oder Samen wie **Lein- und Chiasamen**, **Flohsamenschalen**

SIE MÖCHTEN MIND. 2 LITER TÄGLICH TRINKEN?

- Mineralwasser** **ungesüßter Kräuter- und Früchtetee**
- in Maßen: Pflaumen- oder Gemüsesaft **Kaffee**

SIE MÖCHTEN MEHR SAUERMILCHPRODUKTE VERZEHREN?

- Joghurt** **Kefir** **Buttermilch** **Dickmilch**



„Wie finde ich eigentlich heraus, ob in einem Lebensmittel Zusatzstoffe enthalten sind?“

Uwe N. aus Wilhelmshaven



Lieber Uwe N.,

wenn Sie bestimmte Zutaten in Lebensmitteln meiden möchten, hilft Ihnen die **Zutatenliste** weiter. So können Sie eine bewusste Kaufentscheidung treffen.

ben werden. Wenn Sie auf Zusatzstoffe weitestgehend verzichten möchten, greifen Sie zu **Bio-Produkten**. Laut EU-Öko-Verordnung dürfen in Bio-Lebensmittel nur ca. 40 Zusatzstoffe eingesetzt werden, z. B. Apfelsäure.

WAS SAGT DIE ZUTATENLISTE AUS?

Bei fertig verpackten Lebensmitteln werden alle bei der Herstellung verwendeten Stoffe **in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils** in der Zutatenliste (Zutatenverzeichnis) aufgeführt. **Zusatzstoffe** müssen entweder mit der E-Nummer (z. B. E621) oder der Verwendungsklasse und dem Klarnamen (z. B. Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat) auf der Verpackung angege-

14 Hauptallergene sind deutlich (fett) in der Zutatenliste gekennzeichnet

Auch **Zusatzstoffe** und Aromen sind aufgelistet

Zutaten:
Wasser, 25% Schweinefleischgewürz (Schweinefleisch, Gewürze [enthalten **Senf**], Salz), Paprika, Champignons, Zwiebeln, Tomatenmark, modifizierte Stärke, Zucker, Gewürze [enthalten **Sellerie, Senf**], Wein, Salz, **Weizenmehl**, Rapsöl, Verdickungsmittel Guarkernmehl, **Hühnereiweiß**, **Magermilchpulver**, Karamellzuckersirup, Rindfleischextrakt.

Dieses Produkt kann Spuren von **Soja** enthalten!

Übrigens...

In der EU sind ca. 300 Zusatzstoffe geprüft und als gesundheitlich unbedenklich eingestuft und zugelassen. Zu den Zusatzstoffen zählen z. B. Konservierungsstoffe, Süßungsmittel, Emulgatoren, Geschmacksverstärker und viele mehr. Sie dürfen nur dann eingesetzt werden, wenn sie technologisch für die Herstellung des Lebensmittels notwendig sind. Außerdem darf durch Zusatzstoffe natürlich nicht eine mangelnde Qualität der Rohware versteckt werden, das wäre ein klarer Fall von Verbrauchertäuschung!

Evtl. **Mengenangaben** bestimmter Zutaten in Prozent

Freiwilliger Hinweis auf mögliche Verunreinigungen im Herstellungsprozess



„Seit einer Fernreise vor einem Jahr, bei der ich mir den Magen verdorben hatte, vertrage ich viele Lebensmittel nicht mehr so gut. Können Sie mir sagen, welche Lebensmittel besonders gut verträglich sind?“

Volker M. aus Gütersloh

Unverträglichkeiten

Lieber Volker M.,

in Ihrem Fall würde ich zu einer gründlichen Untersuchung bei einem Facharzt raten. Anschließend können Sie sich – am besten im Rahmen einer Ernährungsberatung – auf die Suche nach den Auslösern für Ihre Beschwerden machen.

Bewährt hat sich das Führen eines **Ernährungstagebuchs**: Schreiben Sie alle Lebensmittel auf, die Sie essen und notieren Sie, falls Sie mit Symptomen reagieren. So können Sie herausfinden, welche Lebensmittel Beschwerden auslösen.

Diese können Sie weglassen und durch für Sie verträgliche ersetzen. In unserer **Einkaufshilfe** rechts finden Sie **Lebensmittel, die erfahrungsgemäß von den meisten Menschen gut vertragen werden**. Das Meiden von blähenden Lebensmitteln kann eine Verbesserung von Verdauungsbeschwerden bewirken.

Es ist ratsam, mehrere **kleine Mahlzeiten** zu essen. So wird der Magen-Darm-Trakt weniger beansprucht. **Frittierte, fettige, stark salzige und zuckerreiche Speisen sowie Fertiggerichte**, die oft viele Zusatzstoffe enthalten, **können individuelle Beschwerden auslösen**.

Pellkartoffeln sind leichter verdaulich als die frittierte oder gebratene Variante.



Lebensmittel	Wann?	Wieviel?	Beschwerden?	Zeit bis die Beschwerden auftreten?

Unsere Tipps für Ihren Einkauf!



Getreide / -produkte

Kartoffeln

Obst

Gemüse & Hülsenfrüchte

Milch & Milchprodukte

Fisch

Fleisch, Geflügel & Eier

Fette, Öle & Nüsse



Süßes, Sonstiges

Getränke

- Frisches, grobes Brot ist oft nicht gut verträglich, stattdessen: fein ausgemahlenes Dinkel(vollkorn-)brot, Haferflocken (zart), Hirse, Amaranth, Reis, Dinkelnudeln (am besten Vollkorn).
- **Möglichst naturbelassen** als Salz-, Pell- oder Folienkartoffeln.
- Besonders gut verträglich: **Bananen, Beerenfrüchte, Melonen, Weintrauben, evtl. auch Zitrusfrüchte**. Unreifes Obst, Trockenfrüchte und Steinobst wie Kirschen, Pflaumen und Nektarinen gelten als schwer verdaulich.
- **Aubergine, Zucchini, Kürbis, Möhren, Fenchel, Spinat, Pastinaken, Mangold, Kohlrabi, Tomaten und alle Salate gelten als gut verträglich**. Aufpassen bei Kohl- und Zwiebelgemüse, Pilzen, Hülsenfrüchten, Sauerkraut und Paprika.
- Greifen Sie zu **fettarmen Varianten** bei Milch, Joghurt, Käse, Magerquark, Buttermilch. Falls Sie Milchprodukte nicht vertragen, gibt es Alternativen aus Soja, Hafer, Mandel o. Cashewnüssen.
- Lieber auf geräucherten, panierten, gepökelten o. eingelegten Fisch verzichten. **Gedünstetes Seelachs-, Schollen-, Kabeljau- oder Rotbarschfilet bevorzugen**.
- Statt fettem, geräuchertem, gepökeltem & scharf angebratenem Fleisch lieber: **mageres, fettarm zubereitetes Fleisch**, Geflügelbrust, Bratenaufschnitt, weichgekochte Eier.
- Probieren Sie, ob Sie Nüsse vertragen: sie sind voll mit wertvollen Inhaltsstoffen! **Oliven- und Rapsöl**, aber auch **Butter** sind gut verträglich.
- **Vorsicht vor scharfen, sehr sauren oder pikanten Speisen!** Dunkle Schokolade, Butterkekse, Reiswaffeln, natürlich Süßendes wie Zucker oder Dicksäfte statt künstlicher Süßungsmittel (enden oft auf -ol oder -it, wie z. B. Sorbit).
- Statt kohlenäure- oder zuckerhaltige, alkoholische Getränke lieber: **Mineralwasser**, Kräutertee, milder Schwarzer Tee oder Schonkaffee.



Rheuma

„Ich habe Rheuma und möchte Hinweise, wie ich mit meiner Ernährung meinen Körper unterstützen kann, mit den Medikamenten besser klarzukommen. Außerdem habe ich gehört, dass die Entzündung im Körper auch durch die Ernährung positiv beeinflusst werden kann. Stimmt das?“ Annette S. aus Salzkotten

Liebe Annette S.,

ja, das stimmt! Eine unterstützende Ernährungstherapie kann Entzündungsreaktionen und damit Schmerzen mindern. Möglicherweise kann Ihr Arzt sogar die Medikamentendosis und damit die Nebenwirkungen verringern.

In Ihrem Fall ist eine Ernährungsberatung bei einer qualifizierten Ernährungsfachkraft hilfreich. Setzen Sie sich doch einmal mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung, um die Kostenübernahme zu klären.

Bei rheumatischen Erkrankungen wird vor allem empfohlen, weniger als 50 mg entzündungsfördernde **Arachidonsäure** pro Tag mit der Nahrung aufzunehmen. Sie ist in vielen tierischen Lebensmitteln wie **Eigelb, Schweinefleisch, Innereien, Geflügelhaut und Thunfisch** enthalten. Verzichten Sie also lieber auf diese Lebensmittel.



Hinweis:

Ihre Bewegungsfähigkeit ist eingeschränkt und Sie haben zugenommen? Auf Seite 13 finden Sie Abnehmtipps!

Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend, daher sollte die Zufuhr dieser wertvollen Fettsäure, die besonders in **fettreichem Fisch**, aber als pflanzliche Variante auch in **Leinsamen** und **Leinöl** enthalten ist, erhöht werden.

Unsere Empfehlung: Steigen Sie um auf eine **vegetarisch ausgerichtete Ernährung** mit sehr viel Gemüse und vielen wertvollen Fetten!

Unsere Tipps für
Ihren Einkauf!



Getreide / -produkte

- Essen Sie 2–3 kleine Portionen komplexe Kohlenhydrate wie : **Vollkornbrot/ -brötchen, Naturreis, Vollkornnudeln, Quinoa, Amaranth, Hirse, Buchweizen, Vollkornzwieback, Knäckebrot, Vollkornmüsli ohne Zuckerzusatz, Haferkleie z. B. im Joghurt.**

Kartoffeln

- Bereiten Sie Kartoffeln fettarm zu als **Pell-, Salz- oder Folienkartoffeln.**

Obst



- **2 Port. Obst pro Tag**, sehr gute Fette sind in der **Avocado!** Auf gezuckerte Obstkonserven und Trockenfrüchte verzichten, wenn Sie Kalorien sparen möchten!

Gemüse & Hülsenfrüchte

- **Machen Sie Gemüse zum Hauptanteil Ihrer Ernährung!** Alle Gemüsesorten als Rohkost, gedämpft, gedünstet, als Eintopf, Gemüsepfanne oder Auflauf!

Milch & Milchprodukte

- In Maßen **fettarme Milchprodukte** wie Milch, Buttermilch, Quark, Joghurt, Käse (bis 30% Fett i.Tr.) eher seltener. Vorteilhaft: Milchersatzgetränke aus Hafer, Mandeln, Reis etc.



2x Fisch

- **Hering, Kabeljau, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Schalentiere** wie Garnele, Shrimps, Krabben, fettarm zubereiten.

Fleisch, Geflügel & Eier

- Max. eine **kleine fettarme Fleischmahlzeit** pro Woche (125g), z. B. Hähnchenbrust ohne Haut, Rindfleisch, Putenbrust ohne Haut, statt Wurst z. B. vegetarische Aufstriche, nicht mehr als 2 Eier pro Woche.

Fette, Öle & Nüsse



- **Raps-, Lein-, Walnuss- und Weizenkeimöl, Mandeln, Nüsse, Lein- und Chiasamen** mit vielen wertvollen Fettsäuren.

Süßes, Sonstiges

- Statt zucker- und fettreicher Produkte lieber: Süßstoff, zuckerfreie Bonbons, Vollkorngebäck, vegetarische Aufstriche, dunkle Schokolade.

Getränke

- Statt gezuckerter Getränke lieber: **calciumreiches Mineralwasser (mehr als 150mg/Liter)**, max. 3 Tassen Kaffee & Schwarzer Tee, ungezuckerter Kräutertee, Grüner Tee.

✉ **Bünting Ernährungsservice**
Brunnenstraße 37, 26789 Leer

☎ **Telefon 04 91 / 808 - 940**
mittwochs von 14.00 - 17.00 Uhr

@ **ernaehrungsservice@buenting.de**
Bitte geben Sie bei Anfragen und
Bestellungen Ihren Markt an!



*Wir beraten Sie gerne!
Raphaela Greeven, Diätassistentin und
Gaby Behrends, Oecotrophologin*



Ernährungs
SERVICE
einfach.bewusst.nachhaltig



In jedem familia Markt finden Sie speziell geschulte
Mitarbeiter, die Ihnen in Ernährungsfragen zur Seite stehen.