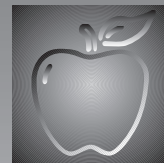




Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e. V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

idealessen News

Herbstzeit

September 2009 · Ausgabe 20

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Ausgabe erwartet Sie wieder ein kleines *Jubiläum*, denn mit der 20. Ausgabe gibt es meine *idealessen News* seit nunmehr 5 Jahren. Ich hoffe, dass Sie Ihnen nach wie vor gefällt. Über eine Rückmeldung Ihrerseits, auch was Themenvorschläge und Anregungen betrifft, würde ich mich sehr freuen. Übrigens können Sie alle bisherigen Ausgaben auf meiner Homepage nachlesen oder herunterladen.

In der heutigen Ausgabe geht es nicht um ein spezielles Jahreszeithema, sondern um die Aufgaben und wirklichen Versorgung bestimmter Nähr- und Inhaltsstoffe unserer Nahrung, was sozusagen ein exzentrisches Thema ist. Durch die Nährwertberechnung der vielen bisherigen ausgewerteten Ernährungsprotokolle kann ich einiges aus der Erfahrung berichten. Sie werden gleich lesen, wie unterschiedlich die tatsächliche Ist-Situation ist, es kann keine klare Aussage getroffen werden. Wenn Sie es genau wissen möchten, bringt da nur ein persönliches Ernährungsprotokoll Gewissheit.



Hier mal als Beispiel ein **Muster-Frühstück**

Mein Tipp!

- 1 (50-70g) vollkornbrot-, brötchen
- 1 TL (10g) Streichfett
- 20g Käse bis 45% F.i.T.
- 1 TL (10g) Marmelade
- 1 kleiner Becher (120g) Joghurt (süß u. naturell gemischt oder gleich pur)
- 1 Stück (120g) Obst
- 1-2 Tassen Kaffee oder Tee



Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,
Betriebe und Selbsthilfegruppen

Liebe Leser, nachfolgend ein kleiner Überblick über die drei Grundnährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Unsere Nahrung enthält natürlich weitere Nährstoffe (Wasser, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Bioaktive Substanzen), welche wichtige Funktionen in uns ausüben. Doch dazu gibt es eine Fortsetzung in der nächsten Ausgabe. Übrigens, das Wissen darum, wie eine gesunde, geeignete Ernährung funktioniert, das haben ganz viele Menschen. Das Problem liegt oftmals in der Umsetzung im Alltag. Auch (oder gerade) darum kümmern wir uns in der Ernährungsberatung.

Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

Telefon: **034298 / 145 16**

E-mail: **idealessen@aol.com**

Homepage: **www.ideal-essen.de**

Beratung in Taucha, Markt 10
Beratung in Leipzig, Kohlgartenstr. 49



Kohlenhydrate

Dazu zählt man:

alle pflanzlichen Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Brot, Kartoffeln, Nahrungsmittel wie Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte, Mehl, Zucker und dementsprechend alle Süßigkeiten, auch süße Getränke.

Aufgabe:

Kohlenhydrate (KH) werden im Körper zu (Trauben-) Zucker abgebaut. Dieser Zucker ist unser schnellster, effektivster Energielieferant (1 g = ca. 4 kcal), daher sollten ca. 50% unserer benötigten Tagesenergie aus diesem Nährstoff stammen. Einige Diabetiker müssen KH in BE's berechnen. Gemüse zählt zwar zu den KH, auf Grund des großen Wasser- und Ballaststoffgehaltes ist es aber eher neutral auf den Blutzuckeranstieg und als Energielieferant zu werten.

Ist-Situation:

Die ist sehr unterschiedlich.

Oftmals wird die empfohlene Menge nicht geschafft. D.h. Brot, Obst ect. könnten mehr verzehrt werden.

Und wenn die Menge geschafft wird, dann manchmal überwiegend nur durch Weißmehlprodukte und süße Sachen. Das ist dann natürlich schade.

Auch Obst und Gemüse kommen fast immer zu kurz. „Gründe“ dafür gibt's viele, ich kenne bestimmt (fast) alle.

Es kommt aber auch vor, dass manchmal ein Stopp im Obst- und Saftverbrauch erfolgen muss.



Eiweiß

Dazu zählt man:

alle tierischen Produkte wie Milch, Joghurt, Quark, Käse, Fleisch, Wurst, Eier und Fisch.

Aufgabe:

Eiweiß (EW), auch als Protein bezeichnet, liefert zwar dem Körper Energie (1 g ca. 4 kcal), doch hauptsächlich wird EW als Baustoff verwendet. Z.B. für die Zellerneuerung oder für die Muskulatur.

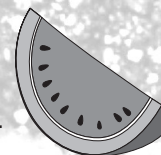
Ist-Situation:

Hier ist es in der Regel immer so, dass der wirkliche Bedarf ganz locker übererfüllt wird. Sicher kennen Sie den Ausspruch: „In der Not schmeckt die Wurst auch ohne Brot.“ Genau so spiegeln es die Protokolle wieder.

Das Brot ist zu dünn schneiden, bzw. der Belag darauf würde für zwei Scheiben reichen. So wichtig das EW für den Körper ist, viel hilft nicht viel. Hier muss beim Verzehr auch oftmals gestoppt, bzw. umsortiert werden.

Ideal wäre ein Verhältnis von 3 Teilen Milchprodukt zu einem Teil Wurst/Fleischprodukt. Leider ist es oft umgedreht.

Auch mit dem Fischverzehr gibt's des Öfteren Probleme, die empfohlenen Mengen zu erreichen. Das ist in sofern schade, dass dem Körper die guten ungesättigten Fettsäuren und Jod fehlen.



Fett

Dazu zählt man:

sichtbare Fette wie Butter, Margarine, Öl, Speck, Schmalz, welche man zur Zubereitung oder aufs Brot benutzt. Doch auch die versteckten Fette z.B. in Milch-, Wurstprodukten, Fast food und süßen Sachen gehören dazu.

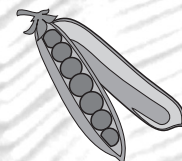
Aufgabe:

Fett ist zum einen ein großer Energielieferant (1 g = ca. 9 kcal), doch z.B. auch für die fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K) und als Schutzschicht ist es wichtig.

Ist-Situation:

In der Regel verzehren die meisten Menschen zu viel Fett. Das liegt u.a. an den verschiedenen versteckten Fetten, da uns, wie schon oben beschrieben, die Eiweißträger gut schmecken. Doch auch, wenn mit dem „gesunden Öl“ zu großzügig umgegangen wird, addiert sich der Verbrauch zusammen. Eine weitere Erfahrung meinerseits ist allerdings auch, dass, vor allem Frauen, schon sehr an der Fettschraube gedreht haben, weil sie, aus welchen Gründen immer, unbedingt abnehmen möchten. Auch, vor allem junge Frauen mit Essstörungen, haben so ihre liebe Not mit der benötigten Fettzufuhr.

Neben der zugeführten Fettmenge spielt auch die Fettqualität eine große Rolle. In den meisten Fällen zeigt die Protokollauswertung ein Zuviel an den gesättigten, für die Blutgefäße ungünstigen, Fettsäuren.



Haben Sie Fragen zur Ernährung, egal ob für Klein oder Groß, Jung oder Alt, Dick oder Dünn, sprechen Sie mich an. Auf meiner Homepage finden Sie Infos zur Beratung allgemein und aktuelle Kursangebote.