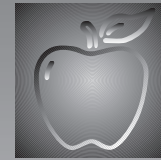




Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e.V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerkt. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

idealessen News

Sommerzeit

Juni 2010 · Ausgabe 23

Liebe Leserinnen und Leser,

Juhu - es ist wieder soweit, es ist Sommer, hoffentlich wird er schön. Am besten, am Tag ist es richtig schön warm und in der Nacht regnet es regelmäßig. Allerdings weiß ich, dass es nicht jedem, z.B. Asthma- und Herz-Kreislauf-Patienten gefällt, wenn es so warm ist. Ich denke, es wird wettermäßig für jeden von uns was dabei sein und außerdem können wir es sowieso nicht ändern. Passend zum Sommer mein aktuelles Thema: *das Trinken*. Sicher wissen wir alle, dass ausreichend Flüssigkeit für verschiedene Stoffwechsellätigkeiten wichtig ist, schließlich wird es uns durch verschiedene Medien immer wieder zugetragen. Doch trotzdem hapert es bei manchen Menschen im Alltag: z.B. Ältere verspüren vielleicht keinen Durst mehr, Kinder vergessen es beim Spielen. Daher möchte ich mich in dieser Ausgabe auf ganz konkrete Maßnahmen beziehen, um die Wenigtrinker vielleicht doch zu animieren. Und nun viel Spaß beim Lesen und einen gesunden Sommer wünscht Ihnen

Ihre Birgit Hartmann.

Empfohlene Trinkmenge

1,5 bis max. 2 Liter reichen völlig aus.
Zu den ca. 1,8 Litern gehören aber auch schon Getränke, welche man nur in Maßen trinken sollte, wie Kaffee oder Milch. Im Sommer oder beim Sport, wenn geschwitzt wird, sollte es dann natürlich mehr sein. Der Stoffwechsel braucht für seine Arbeit noch mehr Flüssigkeit, doch die kommt dann aus den Nahrungsmitteln, wie Obst, Gemüse, Brot, Eintöpfen ect.

Getränkeauswahl

Geeignete Getränke,
da ohne Kalorien und am besten durstlöschend:

- *Mineralwasser*
medium oder still, eventuell mit einem Schuss Zitronensaft
- *Kräuter- und Fruchteees*
relativ dünn aufgebrüht
- *Malzkaffee*
mit Wasser zubereitet



Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,
Betriebe und Selbsthilfegruppen

Infos, Termine, Fragen, Anregungen

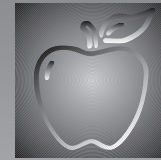
Telefon: **034298 / 145 16**

E-mail: **idealessen@arcord.de**

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

Beratung in **04425 Taucha, Markt 10**

Beratung in **04299 Leipzig, Holzhäuser Str. 75**



Mittelmäßig geeignete Getränke

- *verdünnte Säfte* (1 Teil Saft : 3 Teilen Wasser oder Tee)
- *reine Molke*
- *die modernen Wellnessgetränke auf Wasserbasis*
(Die sind eigentlich kalorienfrei oder zumindest sehr kalorienarm und damit geeignet, doch habe ich so meine Probleme mit den diversen Zusatzstoffen für einen guten Geschmack. Manche Zutatenliste klingt richtig chemisch. Je natürlicher, desto besser.)

Ungeeignete Getränke

Diese ganzen Getränke (bis auf Alkohol) zählen zwar in die Trinkmenge mit hinein, da aber zu viel Zucker und/oder Alkohol und damit zu viele Kalorien enthalten sind, schadet das langfristig der Figur und das wäre sicher auch schade. Oder? Des Weiteren wirkt Tee- oder Koffein zu anregend. Obwohl wir alle bestimmt wissen, wie ungünstig diese Getränke sind, finden sie sich immer wieder, z.T. in großen Mengen in den Ernährungsprotokollen.

- *Limo, Tonic, Bitter Lemon, Cola*
- *Lösliche Tees, Eistee*
- *Schwarzer und Grüner Tee* (wäre wie Kaffee zu behandeln)
- *Saft*, egal in welcher Qualität, also weder reiner 100% Saft, Nektar, Fruchtsaftgetränke, Punica ect.
- *Milch, Kakao, Fruchtmilchgetränke*
- (leider) *sämtlicher Alkohol*, einschließlich Bier (Manche Männer schaffen die Trinkmenge nur durch den Gerstensaft, so ist das aber nicht gedacht.)

Was könnten Sie tun, um das Trinken nicht zu vergessen?

- Bereiten Sie sich am Morgen Ihre Getränke vor und stellen sie sich sichtbar hin, am besten natürlich dorthin, wo Sie sich am meisten aufhalten (Büro, Küche, Wohnzimmer ect.).
- Achten Sie auf Abwechslung der Getränkeauswahl, das Trinken fällt leichter, wenn Ihnen die Getränke schmecken. Allerdings meine ich keine süßen und damit kalorienhaltigen Getränke, sondern eher kalorienfrei bzw. -arm.
- Klappt es immer noch nicht so richtig, so stellen Sie sich zu jeder vollen Stunde einen Küchenwecker und dann trinken Sie wenigstens 150 ml. Man kann sich auch auf dem Computerbildschirm eine Erinnerung einstellen oder lässt sich vom programmierten Handy erinnern.
- Nicht das Trinken auf den Abend verschieben. Nicht nur, dass Sie dann eine unruhige Nacht haben – die über den Tag verteilte Flüssigkeitszufuhr bringt für den Stoffwechsel und unser Wohlergehen die meisten Vorteile.
- Auch wenn Sie unterwegs sind, nehmen Sie sich etwas zu Trinken mit. Es gibt viele Möglichkeiten der Umsetzung. In Ihrer Tasche ist bestimmt noch Platz für eine wenigstens 500 ml Flasche.
- Kaffee kann auch mit zur Flüssigkeitszufuhr gezählt werden, doch er sollte nicht als Durstlöcher / Hauptgetränk erhalten. Kaffee gehört zu den Genussmitteln und sollte also dementsprechend in Maßen genossen werden. 2-4 normal große Kaffeetassen (bis 500 ml / Tag) sind i.O.
- Achtung! Wenn das Gefühl „Durst“ kommt, ist es schon etwas spät. Damit sendet der Körper Signale aus, dass es nun aber allerhöchste Zeit wird, den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Eigentlich sollte über den Tag kontinuierlich getrunken werden, damit das Durstgefühl gar nicht erst eintritt.
- Probieren Sie die verschiedenen Tipps aus. Bleiben Sie die erste Zeit konsequent dabei, denn mit der Zeit werden Sie sich daran gewöhnen. Der Stoffwechsel fordert sich die Menge selber ein, es ist eine Trainingssache und geht später wie von alleine.

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.

