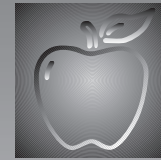




Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e. V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

idealessen News

Frühjahrszeit

März 2010 · Ausgabe 22

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

nun endlich, finde ich jedenfalls, ist der Winter vorbei. Sicher hat er auch schöne Seiten, doch die helle wärmere Jahreszeit ist mir persönlich doch lieber. Ich hoffe, Sie haben einen guten gesunden Start, denn das Fahrrad, der Garten und die Spielplätze warten auf Groß und Klein.

Diese Ausgabe widmet sich nochmals einer wichtigen und sehr hilfreichen Nährstoffgruppe, nämlich den **Ballaststoffen** (die zwei letzten Ausgaben behandelten ja schon die Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und bioaktiven Substanzen).

Damit sind Ihnen dann alle Grund- und Mikronährstoffe vorgestellt.

Viel Freude beim Lesen oder vielleicht sogar
Zubereiten des Rezeptvorschlages wünscht Ihnen

Ihre Birgit Hartmann.

Mein Rezeptvorschlag zum Frühstück für 2 Personen

Frischkornbrei mit Apfel

Ich weiß (bedingt durch die vielen Jahre meiner Tätigkeit als Diätassistentin), dass die meisten Menschen, wahrscheinlich am ehesten die Männer, jetzt die Augen rollen werden, nach dem Motto:

„So was kann man nicht essen!“

(Vollkornprodukte allgemein mit eingeschlossen.)

Doch Sie kennen sicher das Sprichwort:

„Probieren geht über studieren!“

Vielleicht kann man es ja doch essen. Und was den Nachwuchs betrifft, dem schmeckt's bestimmt, ich habe da sehr gute Erfahrungen gemacht.

Wenn Sie also wollen, dass Ihre Kinder zumindest ab und an was Gesundes (und Leckeres!) essen, sollte man es ihnen vorleben und machen, nicht reden. Und nun geht's los:

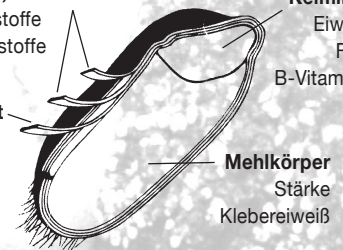
- 1.) 60 g Getreideflocken (Hafer-, Dinkel-, Weizen-, Roggenflocken ...; gibt's im Handel als Flockenmischung zu kaufen, oder Flocken pur, z.B. nur Haferflocken nehmen) mit Wasser auffüllen, so dass Flocken knapp bedeckt sind (abends). Sie können auch Rosinen, geschroteten Leinsamen und/oder Sonnenblumenkerne dazutun. Abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2.) Am Morgen 1-2 Äpfel mit Schale (wichtig) dazu reiben, nach Wunsch kann auch eine kleine Banane (bringt mehr Süße) dazu geschnitten werden.
1 EL Zitronensaft und 60 ml süße Sahne unterrühren. Sollte der Brei zu dick sein, dann noch ein klein wenig Wasser zugeben.
- 3.) Nach Wunsch können Sie noch ganze oder geriebene Nüsse, Sesam oder geröstete Sonnenblumenkerne einmengen oder drüber streuseln.
Geht insgesamt schnell, macht satt und schmeckt (zumindest uns) sehr gut.

Getreidekorn

Frucht-, Samenschale
Ballaststoffe
Mineralstoffe

Keimling
Eiweiß
Fett
B-Vitamine

Aleuronschicht
Mineralstoffe
Vitamine
Eiweiß



Mehlkörper
Stärke
Klebereiweiß

Vollkornschrot · Vollkornmehl · Vollkornflocken



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

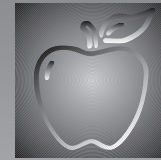
Telefon: 034298 / 145 16

E-mail: idealessen@arcor.de

Homepage: www.ideal-essen.de

Beratung in 04425 Taucha, Markt 10

Beratung in 04299 Leipzig, Holzhäuser Str. 75



Ballaststoffe

Dazu zählt man:

die unverdaulichen Fasern von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten (die Randschichten vom Getreidekorn) und Hülsenfrüchten. Ballaststoffe befinden sich also ausschließlich in Kohlenhydraten = pflanzlichen Produkten.

Aufgaben

Sättigung: man wird zum Kauen angeregt, außerdem quellen die Fasern im Magen und man ist länger satt (günstig, so kann man allgemein nicht mehr so viel essen und spart die bösen Kalorien = Vorbeugung von Übergewicht)

Cholesterinsenkung: im Zwölffingerdarm saugen die Fasern wie ein Schwamm überschüssiges Cholesterin auf, welches dann ausgeschieden wird (Schutz vor Arteriosklerose)

Darmregulierung: Die Fasern regen die Darmtätigkeit an. Kann für Menschen wichtig sein, welche Stuhlgangprobleme haben.

Ballaststoffhaltige Kost enthält automatisch viele Vitamine (vor allem der B-Gruppe), Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Weitere Erkrankungen, welche bei einer ballaststoffhaltigen Kost seltener auftreten:

Diabetes mellitus, Gallensteine, Divertikulose (sackartige Ausstülpung im Darm), Dickdarmkrebs

Man unterscheidet:

Lösliche Ballaststoffe binden Wasser und quellen dabei auf. Die wasserlöslichen Ballaststoffe werden von Bakterien verstoffwechselt. Sie sind vor allem in Obst, Gemüse und Hafer enthalten.

Nichtlösliche Ballaststoffe werden kaum verdaut, können kein Wasser binden, erhöhen dadurch das Stuhlvolumen und werden anschließend mit ausgeschieden. Sie sind enthalten in den Randschichten von Getreide, also in allen Vollkornprodukten, auch Haferflocken.

Ist-Situation:

Die empfohlene Menge von 30 g pro Tag erreichen ungefähr die reichliche Hälfte (im Vergleich die berechneten Ernährungsprotokolle meiner Klienten).

3 Gründe, warum die Ballaststoffe bei manch einem zu knapp wegkommen:

- die Kohlenhydrate werden in der Menge oftmals nicht ausgeschöpft, die Eiweiß- und Fettzufuhr ist dominanter
- wenn die Kohlenhydrate ausgeschöpft werden, dann gerne auch in Form von Weißmehlprodukten und Zucker, doch da sind keine Ballaststoffe drin
- es wird im allgemeinen zu wenig Obst und vor allem Gemüse gegessen

Zu beachten:

Man sollte daran denken, dass auch ausreichend Flüssigkeit (1,5 bis 2 Liter) aufgenommen wird, damit die Ballaststoffe quellen können. Statt guten Stuhlgang gibt's sonst festen, das Gegenteil wäre erreicht.

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.

