

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung

(In Anlehnung an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE))

Die richtige Nährstoffrelation:

Eiweiß 15% Kohlenhydrate 50-55% Fett 30-35% (davon max. 1/3 gesättigte, 1/3 ungesättigte und max. 1/3 mehrfach ungesättigte Fettsäuren)

Ballaststoffe: 30 gr/Tag, Cholesterin 250 mg/Tag, Flüssigkeit 30-35 ml/kg Körpergewicht, davon 1500 ml Trinkmenge, Mineralstoffe: 1000 mg Calcium, 15 mg Eisen, 400 mg Magnesium, 200 µg Jodid, Energie: 30kcal/ kg Körpergewicht

Mahlzeitenverteilung:

Verteilung auf 3 Hauptmahlzeiten und 2-3 Zwischenmahlzeiten.

Vollkornprodukte: Bevorzugung von komplexen, d.h. nicht süßen, schwer spaltbaren, ballaststoffreichen Kohlenhydraten, z.B. Kartoffeln, Vollkornbrot, Vollkornreis und Vollkornnudeln (ohne Ei), alle Hülsenfrüchte.

Gemüse, Kartoffeln, (weniger) Obst: Der Vitamin-, Mineralstoff-, Ballaststoffbedarf kann hiermit gut gedeckt werden.

Weniger tierisches Eiweiß: Fleisch, Geflügel, Fisch, Käse, Milch, Eier. Damit ist eine cholesterinarme (max. 300mg/Tag) und purinärmere (harnsäurearme) Ernährung möglich.

Wenig Süßes: Gemeint sind damit alle süßen Lebensmittel (Zucker, Honig, Schokolade, Kuchen, Speiseeis, aber auch Limonaden, Säfte, Obst in größeren Menge). Das sind Kohlenhydrate (Zuckerstoffe), die fast direkt aus dem Darm ins Blut übergehen.

Weniger Salz, aber würzig: Alle Fertiglernmittel und Fertiggerichte enthalten eher viel Salz. Bei der eigenen Zubereitung von Speisen kann Salz eingespart werden.

Cholesterinarm: Vermeidung von cholesterinreichen Lebensmitteln, d.h. Einschränkung des Verzehrs aller tierischen Lebensmittel.

Weniger Fett, weniger fettreiche Lebensmittel, gute Fettqualität: Einschränkung aller sichtbaren Koch- und Streichfette, sowie der versteckten Fette. Auswahl von fettarmen Lebensmitteln und Zubereitungsarten. Bevorzugung von hochwertigen pflanzlichen Fetten, d.h. reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren mit geringem Gehalt an gesättigten Fettsäuren.

Vielseitig, aber weniger: Aus dem gesamten Lebensmittelangebot ist eine breite Auswahl sinnvoll, wichtig und auch möglich. Der Umfang des Lebensmittelangebotes ist so groß, dass dabei auch die Gefahr der Überernährung gegeben ist.

Gesundes Trinken: Getränke sollten in der Regel keinen Zucker und Alkohol enthalten, weil damit überflüssige Kalorien zugeführt würden. Also energiefrei.

Schmackhaftes und schonendes Zubereiten: Essen soll viel Freude machen. Die Nährstoffe sollten durch richtige Behandlung der Lebensmittel bei der Vor- und Zubereitung erhalten bleiben. Kochen, Grillen, Dünsten, Schmoren in Alu- oder Bratfolie, Braten in beschichteten Pfannen, im Backofen.

Ihr Praxisteam Lux