

Gesunde Ernährung

SH Schlafapnoe / chronische
Schlafstörungen Solingen e.V.

Walburga Lohmann

Diabetesberaterin DDG, Diätassistentin

Das Metabolische Syndrom

- Bluthochdruck
- Bauchbetontes Übergewicht
- Fettstoffwechselstörungen
- Diabetes Mellitus

Was? Wann? Wie oft? Wie viel?

- Was essen wir ?
- Wann essen wir ?
- Wie oft essen wir ?
- Wie viel essen wir?

Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide

Tagesempfehlungen

Butter, Bratbutter, Öl

Je 2 bis 3 Teelöffel

Nüsse

Einige Nusskerne

Milch und Milchprodukte

3 Portionen

z.B. 2 dl Milch und 180 g Jogurt
und 40 g Hartkäse

Vollkornprodukte, Kartoffeln

Hülsenfrüchte

3 Portionen

Obst

2 bis 3 Portionen

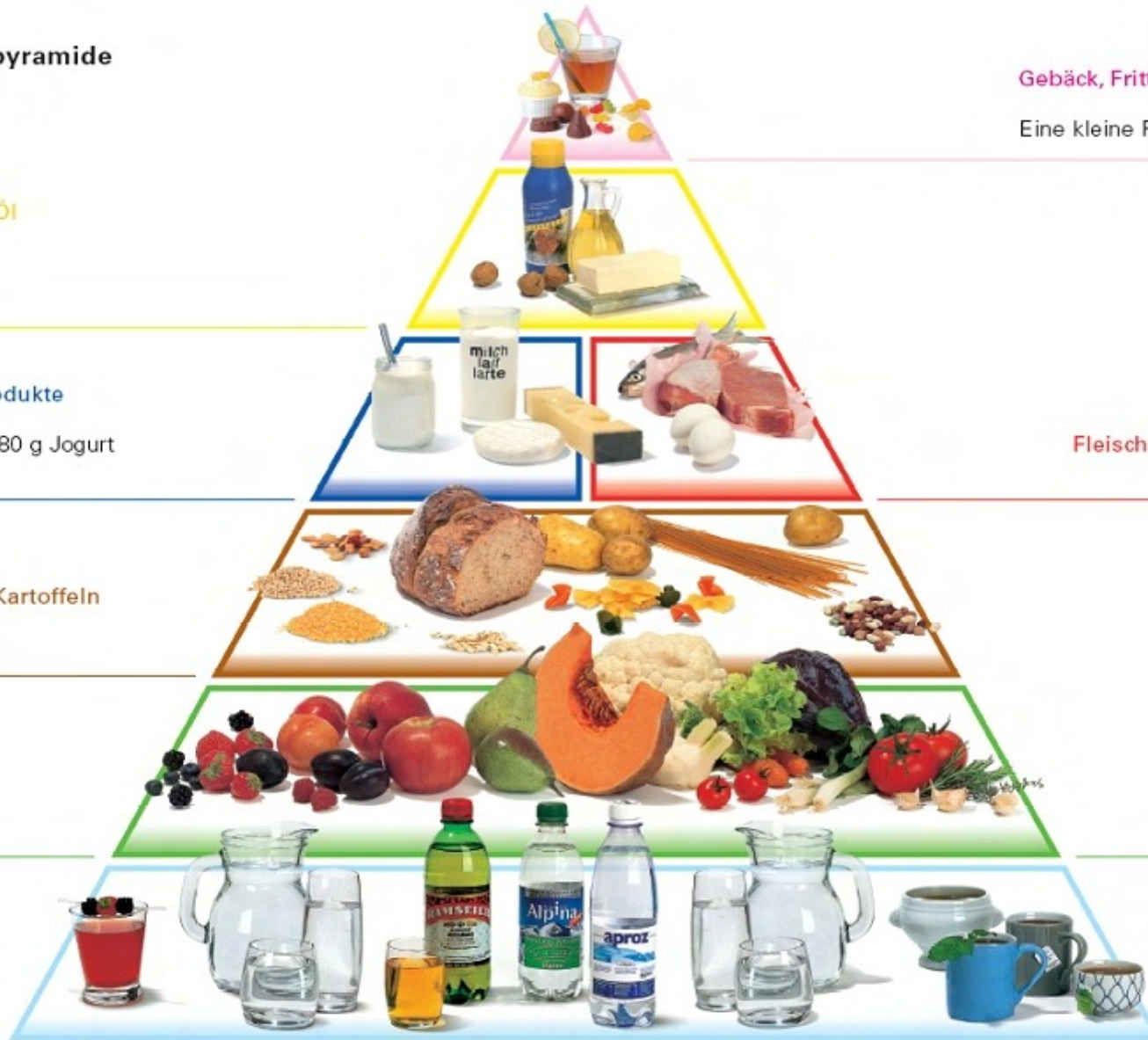
Getränke

1,5 bis 2 Liter

Zucker, Süßigkeiten,
Gebäck, Frittiertes, Süssgetränke,
Kaffee, Tee, Alkohol
Eine kleine Portion zum Geniessen

Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier
1 Portion

Gemüse, Salat
3 Portionen



Eiweiß

- Tierisches Eiweiß
 - Fleisch
 - Fleischwaren (Wurst, Aufschnitt)
 - Fisch
 - Eier
 - Milchprodukte, Käse
- Pflanzliches Eiweiß
 - Getreide
 - Hülsenfrüchte
 - Soja
 - Nüsse
 - Samen / Kerne

Fette

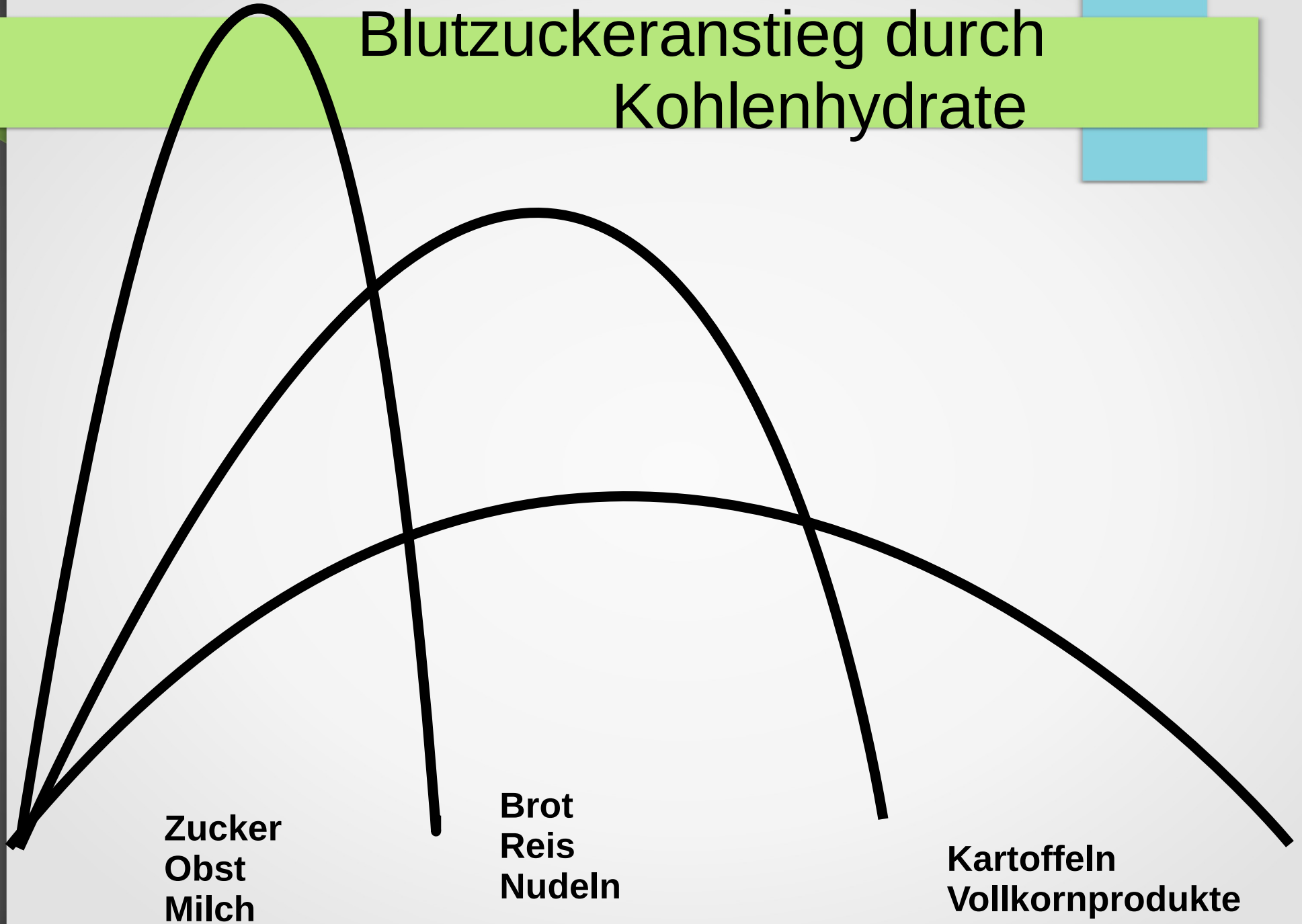
- Tierische Fette
 - Fleisch
 - Fisch
 - Ei
 - Butter, Schmalz, Talg, Ghee
- Pflanzliche Fette
 - Pflanzenöle
 - Margarine
 - Plattenfett

Kohlenhydrate

- Zucker : Süßspeisen, Obst, Säfte, Limonade, Bier, Milch, Joghurt, Buttermilch, Fertiggerichten, Konserven
- Stärke : Mehl, „normales“ Brot, Nudeln, Reis
- Ballaststoffreiche Stärke : Vollkornbrot, Vollkorn-Nudeln, Kartoffeln
- Vollkornbrot: mind. 90% des Mehlsanteils als Vollkornschrot oder Vollkornmehl
- z.B.: Weizenvollkornmehl, Weizenvollkornschrot, Roggenvollkornmehl, Roggenvollkornschrot, Dinkelvollkornmehl, Dinkelvollkornschrot, Vollkornhaferflocken



Blutzuckeranstieg durch Kohlenhydrate

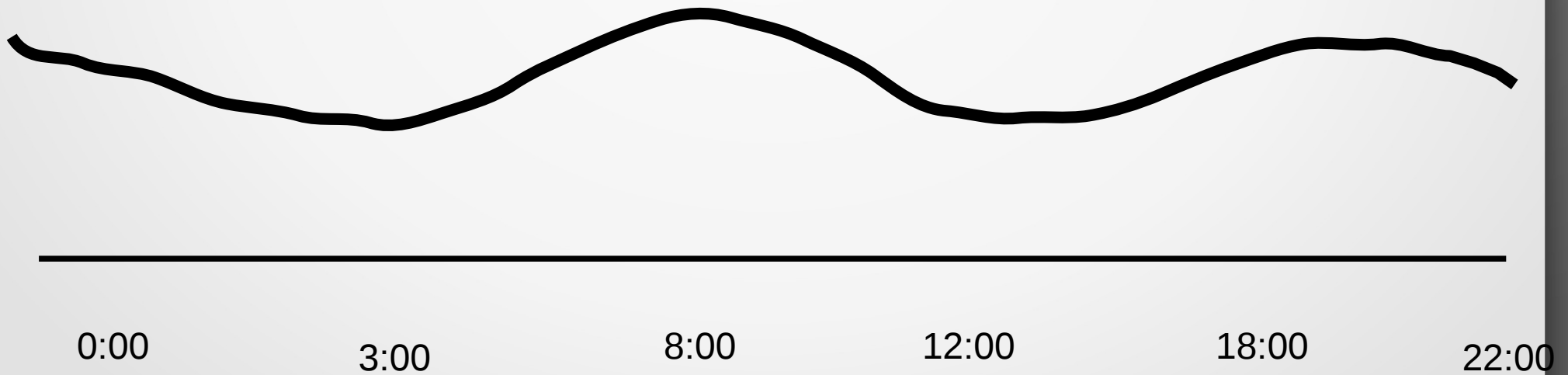


Zucker
Obst
Milch

Brot
Reis
Nudeln

Kartoffeln
Vollkornprodukte

Blutzuckerausschüttung aus der Leber



Mahlzeitenverteilung

- Frühstück - unbedingt und möglichst bis 9:00 Uhr
- Mittagessen – 4-5 Stunden nach dem Frühstück
- Abendessen – möglichst bis 19:00 Uhr

- Zwischenmahlzeiten nicht notwendig, eher ungünstig
- Nahrungsmittel mit schnellen Kohlenhydraten
z.B. Süßigkeiten, Obst, Milchprodukte
besser als Nachtisch zu den Hauptmahlzeiten essen

Begriffserklärungen

- Insulinresistenz : Unempfindlichkeit gegenüber Insulin
- Low – Carb : weniger Kohlenhydrate
- Low – Fat : weniger Fett
- Jo – Jo – Effekt : Wieder-Zunehmen nach Gewichtsabnahme
- Triglyzeride : Nahrungsfette (tierisch/pflanzlich)
- Fettsäuren : gesättigt, einfach ungesättigt, mehrfach ungesättigt
- Cholesterin, HDL (gut/ hab Dich lieb), LDL (schlecht/ lass das lieber)
- Light „ungeschützter Begriff“ Zucker oder Fett sind reduziert
- Zuckeraustauschstoffe, Zuckerersatzstoffe, Süßstoffe



Herzlichen Dank

für Ihre

Aufmerksamkeit

Walburga Lohmann

Diabetesberaterin DDG, Diätassistentin