



Patienteninformation
zum Thema
Ernährungsumstellung

Dr. med. Sven Hanselmann

Facharzt für Allgemeinmedizin
Akupunktur / Naturheilverfahren /
Palliativmedizin / Ernährungsmediziner (KÄB)

Dr. med. Kai-Arwed Vivell

Facharzt für Innere Medizin
Akupunktur / Naturheilverfahren /
Notfallmedizin / Palliativmedizin /
Ernährungsmediziner (KÄB)

Schloßstr. 2
74193 Schwaigern
Tel.: 0 71 38 / 81 27 80
Fax : 0 71 38 / 81 27 810
E-Mail : praxis@gp-am-schloss.de
Internet : www.gp-am-schloss.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

häufige Fragen in der Praxis betreffen das Thema Ernährung, gesunde Ernährung oder auch Ernährungsumstellung. Mit diesem Merkblatt wollen wir Ihnen einige grundlegende Informationen und Anregungen zu diesem sehr komplexen Themenbereich geben. Wissenschaftlich gesehen ist längst klar, wie gesunde Ernährung auszusehen hat: **vollwertig, ausgewogen und bedarfsgerecht**. Als **vollwertig** ist eine abwechslungsreiche, vorwiegend pflanzliche Kost zu bezeichnen, die durch schonende Verarbeitung und Zubereitung möglichst frisch und naturbelassen bleibt. Basis sind frisches Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte. Fleisch, Fisch und Eier können zwei- bis dreimal pro Woche in den Speiseplan integriert werden. Der Versuch radikaler Änderungen ist häufig zum Scheitern verurteilt. Im Einzelfall kann ein ganzes Jahr ins Land ziehen, bis die Umstellung abgeschlossen ist. In der Praxis hat es sich bewährt, in vier aufeinanderfolgenden Schritten vorzugehen:

- **Mehr Gemüse und Obst:**

Zu empfehlen ist die tägliche Zufuhr von zirka 250 bis 300 Gramm Gemüse und mindestens 2 Stück Obst. Beim Einkauf sollte man auf gute Qualität und Frische achten (bevorzugt aus regionaler, ökologischer Landwirtschaft). Besonders schonend wird Gemüse zubereitet, wenn es blanchiert, dämpft oder dünstet.

- **Fettmenge reduzieren:**

Vor allem kommt es darauf an, die tägliche Fettzufuhr auf 60 bis 70 Gramm (50 g bei Adipositas und gestörtem Fettstoffwechsel) zu begrenzen. Aufteilen sollte sich diese Menge wie folgt:

-20 Gramm als Brotaufstrich (Butter oder Margarine)

-20 Gramm für die Zubereitung von Speisen (Pflanzenfette z. B. Sonnenblumenöl)

-20 bis 30 Gramm verborgenes Fett (in Fleisch, Wurst, Eiern, Käse, Nüssen, Backwaren usw.)

- **Mehr Vollkomprodukte:**

Vollkorngetreide enthält viel Mineral- und Ballaststoffe. Letztere steigern den Sättigungseffekt, regulieren die Darmtätigkeit und helfen, Blutfette und Blutzucker zu senken. Schwer verdauliche Getreide wie Roggen und Weizen sind in der Umstellungsphase besser verträglich, wenn man sie feingemahlen oder geschrotet ißt. Dinkel, Hafer, Hirse und Reis sind leichter verdaulich, eignen sich daher auch zur Schonkost. Wer in der Umstellungszeit verstärkt unter Blähungen leidet sollte seinen Zuckerkonsum vorübergehend stark einschränken.

- **Weniger Lebensmittel tierischer Herkunft:**

Zahlreiche großangelegte Studien haben bewiesen, dass vegetarische Ernährung vielfältige gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Die "alltägliche" Konsequenz: nicht mehr als zwei bis drei Portionen Fleisch oder Fleischprodukte in der Woche.

- **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:**

Zum Essen gehört das Trinken. Es solle auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 2Litern/Tag geachtet werden. Viel Spaß bei der Umstellung der Ernährung wünscht