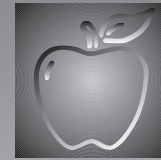




Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten –  
VDD e.V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

staatl. anerkt. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

# idealessen News

## Winterzeit

Dezember 2009 · Ausgabe 21

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser idealessen News möchte ich das Thema der letzten Ausgabe fortsetzen.

Da ging es um die Grundnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Jetzt geht es weiter mit den Mikronährstoffen, wie z.B. Vitamine und Mineralstoffe. Das Thema passt auch ganz gut in den Winter, denn die Mikronährstoffe helfen unserem Immunsystem, fit für's winterliche Schmuddelwetter zu sein. Hauptsächlich möchte ich wieder die Ist- mit der Sollsituation vergleichen, dazu geben mir die vielen berechneten Ernährungsprotokolle einen Überblick.

Also, viel Vergnügen beim Schmökern wünscht Ihnen

Ihre Birgit Hartmann.

### Vitamine

**Dazu zählt man:** die fettlöslichen Vit. A, D, E, K, sowie die wasserlöslichen B<sup>1-12</sup> und C

**Aufgaben:** Sie haben die aller vielfältigsten Aufgaben. Sie sind für Augen, Haare, Zähne, Knochenbau, Wachstum, Appetit, Nerven- und Verdauungssystem, Wundheilung, Eiweißverwertung und für viele andere Stoffwechselfvorgänge von Nöten.

**Ist-Situation:** Im Großen und Ganzen haben wir in Deutschland, bedingt durch unser Nahrungsangebot, eher keinen Vitaminmangel, auch wenn uns die Werbeindustrie und Pharmafirmen es manchmal anders vermitteln. Die Vitaminzufuhr in den berechneten Protokollen liegen zumeist im grünen Bereich, oft auch darüber.

Lediglich die Folsäure als einziges B-Vitamin wird bei Groß und Klein schlecht erreicht. Dieses Vitamin nehmen wir nur durch pflanzliche Nahrung auf, dort ist es nur in sehr kleinen Mengen enthalten. Zudem ist es auch sehr empfindlich, bei langer Lagerung von Gemüse und durch Erhitzen geht es schnell verloren.

Als zweites Vitamin, bei welchem ab und an noch Mangel herrscht, ist das Vitamin D. Es ist vorwiegend in Fettfisch und Ei enthalten und wird u.a. für starke Knochen benötigt. Allerdings wird das Vitamin auch durch UV-Strahlen synthetisiert (also dem Körper zur Verfügung gestellt), wenn wir uns draußen aufhalten. Gerade Ältere sollten deshalb in der ungemütlichen Jahreszeit darauf achten, etwas Sonnenschein zu erhaschen.

Und nun noch ein Rezeptvorschlag, in dem jede Menge Vitamine, Mineralstoffe & bioaktive Substanzen enthalten sind!



### Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage  
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,  
Betriebe und Selbsthilfegruppen

### Grünkohlrohkost für 2 Personen

80 g Grünkohl (junge, zarte Blätter)  
100 g Möhre  
100 g Apfel mit Schale

in feine Streifen schneiden  
raspeln  
raspeln

Dressing aus: 50 g Joghurt (naturell 3,5% Fett), 1 TL Rapsöl, 1 EL (Apfel-) Essig,  
1 TL Meerrettich, Prise Salz und Pfeffer zubereiten und unter das Gemüse mischen.

Guten Appetit!

Infos, Termine, Fragen, Anregungen

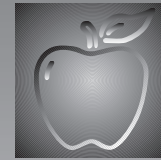
Telefon: **034298 / 145 16**

E-mail: **idealessen@arcorde**

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

Beratung in **04425 Taucha, Markt 10**

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



## Mineralstoffe

### Dazu zählt man:

u.a. Ca, P, Na, K, Mg, Eisen, Jod, Fluor, Cu, Mangan, Zink, Selen

### Aufgaben:

ebenfalls wie die Vitamine haben Mineralstoffe umfangreiche Aufgaben im Stoffwechsel, wie z. B. für Knochen- und Zahnaufbau, -festigkeit, den osmotischen Druck, Aktivierung von Enzymen, Bildung von Hormonen uvm.

### Ist-Situation:

Was manchmal etwas knapp ist, können das Jod sein (wer keinen Fisch mag) oder in seltenen Fällen das Kalzium (wer keine Milchprodukte mag). Ansonsten werden auch hier im Großen und Ganzen die Zufuhrempfehlungen der DGE mehr als geschafft.

### Fazit:

Eine Vitamin- und Mineralstoffanreicherung von Lebensmitteln bzw. das Einnehmen von dementsprechenden Präparaten sind nicht nötig. Sollte jemand zusätzlich Bedarf haben, z.B. Schwangere, Stillende, wer einseitige Diäten macht, Sportler, Senioren oder Allergiker (die z.B. keine Milchprodukte zu sich nehmen dürfen) sollte dies mit einem Arzt absprechen. Auch in der Ernährungsberatung erhalten Sie dazu Tipps.

## Sekundäre Pflanzenstoffe (= bioaktive Substanzen)

### Dazu zählt man:

Eine vielseitige aktive Gruppe mit komplizierten Namen wie z.B.: Karotinoide in Obst und Gemüse, Phytosterine in Nüssen und Samen, Saponine in Hülsenfrüchten, Sulfide in Zwiebelgewächsen.

### Aufgaben:

Die haben ...zig Aufgaben im Stoffwechsel, z.B. Krebs hemmend/vorbeugend, antimikrobiell (Bakterien, Viren, Pilze hemmend), Beeinflussung der Blutgerinnung, blutdruckregulierend, verdauungsfördernd, Beeinflussung des Blutzuckerspiegels, cholesterinsenkend, entzündungshemmend, antioxidativ.

### Ist-Situation:

Bei dieser Gruppe ist es nicht möglich, den Verzehr zu berechnen. Ich kann also nicht von der Ist-Versorgung berichten. Doch wer abwechslungsreich isst, vor allem hochwertige = ballaststoffhaltige Kohlenhydrate bevorzugt, ist mit den sekundären Pflanzenstoffen ausreichend versorgt. Wer dagegen einseitig isst, Obst und Gemüse nicht so mag, tja, da könnte es mit der Versorgung etwas knapp werden.

**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.**

