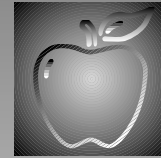




Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e. V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

idealessen News

Winterzeit

Dezember 2005 · Ausgabe 5

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

man glaubt es nicht, die Zeit vergeht wie im Fluge. Sie halten die fünfte Ausgabe in der Hand, ein ganzes Jahr lang gibt es nun schon die *idealessen News* und es würde mich freuen, wenn Sie die Themen weiterhin interessiert durchschmökern.

Uns steht wieder die schöne, (hoffentlich) besinnliche, leckere Weihnachtszeit bevor. Lange Winter (Fernseh-) abende, Glühwein, Stollen und viele Leckereien, die Kinder spielen mehr im Zimmer als das sie draußen toben, eine wirklich schöne Zeit – doch was ist dass, Hilfe, die Waage ist kaputt, ein Kilo mehr!? Kann nicht sein, darf nicht sein, soll nicht sein! Doch was nun? Tja, das leidige Thema für viele. Sicher, man könnte aktiver werden, man könnte auch anders essen. Wenn da nicht der innere Schweinehund so hartnäckig wäre. Na, ich wünsche Ihnen jedenfalls sehr, dass Sie für sich einen Rhythmus, ein inneres Gleichgewicht, eine machbare Lösung und die Kraft zur Veränderung finden, damit Gewicht und Psyche im Einklang harmonisieren.

**In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Weihnachtszeit
und kommen Sie gesund über den Winter.** Ihre B. Hartmann

Umseitig finden Sie Informationen
über die Kampagne „5 am Tag“.

Versuchen Sie es dochmal so....!

zum Frühstück
150 ml frisch gepresster Orangensaft und eine handvoll
rohes Gemüse in Streifen - alternativ - Müsli mit frischem
u./o. getrocknetem Obst und 1 Glas Gemüsesaft

zum Mittag
ein Gemüseeintopf - alternativ - Gemüsebeilage

als Zwischenmahlzeit
Milch oder Buttermilch als Shake mit einer Banane -
alternativ - 1 Stück Obst

zum Abendbrot
ein knackiger Gemüserohkostsalat - alternativ -
eine Tomatensuppe



Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,
Selbsthilfegruppen und Senioren

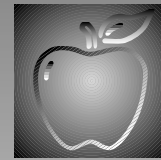
Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

Telefon: **034298 / 145 16**

E-mail: **idealessen@aol.com**

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

Praxis in Taucha, Leipziger Str. 21 | Nebenstelle in Leipzig, Kohlgartenstr. 49



In dieser Ausgabe möchte ich über die „5 am Tag“ Kampagne und deren praktische Umsetzung berichten.

Was bedeutet „5 am Tag“?

Es sollen täglich mind. 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse gegessen werden, zusammen mind. 600 Gramm in verzehrfertiger Form.

Warum so viel?

Ab dieser Menge ist der Stoffwechsel soweit mit den wesentlichsten Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen ausreichend versorgt. Wer mehr schafft umso besser, derjenige betreibt ganz wunderbar Prävention.

Warum liegt der Schwerpunkt auf Gemüse? Obst schmeckt doch viel besser, geht auch schneller!

Obst enthält doch den Fruchtzucker relativ viel Kalorien (Süßigkeiten und Leberwurstbrot haben natürlich mehr) und erhöht immer den Blutzuckerspiegel. Gemüse enthält kaum Zucker, enthält viel Wasser und Ballaststoffe und hat damit wesentlich weniger Kalorien, dafür liefert Gemüse jede Menge Vitamine, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe, der Blutzucker steigt nicht an.

Vitamine und Mineralstoffe – ist ja klar, doch was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

Eine vielseitige aktive Gruppe mit komplizierten Namen, wie z.B.:

Karotinoide – bewirken eine rote, orange, gelbe und dunkelgrüne Farbe, z.B. in Tomaten, Möhren, Spinat, Broccoli

Sulfide – sind zu erkennen, besser gesagt gut zu riechen, sie haben einen intensiven Geruch und Schärfe und stecken z.B. in Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Schnittlauch

Glucosinolate – machen sich auch im Geschmack und Geruch bemerkbar, z.B. das Scharfe im Senf, Meerrettich, Radieschen, Kresse und sind auch im Kohl reichlich vorhanden

Und was machen die im Körper?

Die sekundären Pflanzenstoffe haben ...zig Aufgaben im Stoffwechsel.

- Krebshemmend und vorbeugend – antimikrobiell (Bakterien, Viren, Pilze hemmend)
- Beeinflussung der Blutgerinnung – blutdruckregulierend – verdauungsfördernd
- Beeinflussung des Blutzuckerspiegels – cholesterinsenkend – entzündungshemmend – antioxidativ

INTENSIVER GERUCH, GESCHMACK UND FARBE – DAS SIND DIE SEKUNDÄREN PFLANZENSTOFFE!

Pflanzen produzieren sekundäre Pflanzenstoffe im eigenen Interesse. Sie können sich mit deren Hilfe gegen Schädlinge, UV-Strahlen oder Krankheiten schützen. Sie regulieren das Wachstum der Pflanzen und machen sich als Duftstoffe und Farben nützlich. Die Schutzeffekte für die Pflanzen sind auch für den Menschen von großer Bedeutung. Am meisten nutzen dem Menschen die sekundären Pflanzenstoffe, wenn die Frucht richtig schön ausreifen konnte. Erst in den letzten Reifetagen bilden sich die wichtigen Stoffe richtig aus und können so prima zur Wirkung kommen. Es macht demnach einen riesigen Unterschied, ob man Erdbeeren im Winter isst - riechen nicht fruchtig, schmecken wässrig, enthalten eher mehr chemische Substanzen, oder im Frühsommer auf dem Feld pflückt - die sehen schön rot aus, riechen und schmecken sehr intensiv, einfach himmlisch.

UND WIE?

frisch, dabei Saisonware bevorzugen: gewaschen, geputzt und roh, als Salat, gedünstet, Tiefkühlware, frisch gepresste Säfte, milchsaures Gemüse

VERSUCHEN SIE ES DOCH MAL SO WIE AUF UNSRER UMSEITIGEN TAGESEINTEILUNG UND SIE WERDEN SEHEN, ES GEHT ZU MACHEN!

Zum neuen Jahr nicht nur gute Vorsätze haben, sondern auch handeln.

„Mit Lust und Genuß zum Wohlfühlgewicht“ setzen Sie Ihren Vorsatz gleich um und kommen dementsprechend leichter ins Frühjahr hinein. – Kursbeginn ist der 15.02.06 in Taucha –

