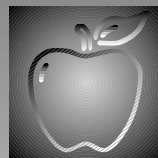




VDD

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 2006 · Ausgabe 9

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

wieder ist es Zeit für eine neue Ausgabe der *idealessen News*, das bedeutet gleichzeitig, dass die nächste Jahreszeit, der Winter, eingeläutet wird. Seit Wochen schon werden wir auf die Weihnachtszeit eingestimmt, wenn Sie es noch nicht gemacht haben sollten, werden Sie es nun bald tun - den Stollen anschneiden und Plätzchen backen. Worüber Sie in Ihrer Familie bestimmt ebenfalls sprechen, diskutieren, überreden, natürlich aber nicht streiten, ist die Wahl des Festessens. In manchen Familien besteht eine unumstößliche Tradition, seit Jahren gibt es das selbe Gericht. Andere Familien wiederum sind jedes Jahr neu auf der Suche des geeigneten Mahles, entweder bewusst, weil man etwas Neues ausprobieren möchte oder weil sich noch keine Tradition eingebürgert hat. Und nun meine Frage: Muss es die Weihnachtsgans mit Rotkohl und Klößen sein? Die Befürworter sagen ganz klar ja, ansonsten ist es kein richtiges Weihnachten. Und außerdem, einmal im Jahr so ein Festessen kann ja nun wirklich (gesundheitlich) nicht schaden. Andererseits, es gibt auch andere leckere und leichtere Alternativen, welche sich nicht als Festtagsschmaus verstecken brauchen. Gute Unterhaltung bei der Suche nach dem geeigneten Schmaus wünscht Ihnen

Ihre Birgit Hartmann

Weihnachtsgans oder Entenbraten? Oder mal Lust auf was anderes?

Hier ein paar Ideen für besondere Anlässe, also nicht nur zu Weihnachten!

Gegrilltes Lachsfilet auf Blattspinat

dazu Wildreis und Zitronen-Dill-Soße
als Dessert: Waldfruchtgrütze, garniert mit Quarkrossette und
gehackten Pistazien

Straußensteak mit Thymiankartoffeln

dazu ein Feldsalat mit fruchtiger Joghurtsoße und Granatapfel
als Dessert: eine Kugel Sorbet mit Orangenfilets garniert

Geschmorter Hasenrücken

mit Waldpilzen, Herzoginkartoffeln und gefüllter Preiselbeerbirne
als Dessert: Rotweingelee mit Vanillesoße



Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,
Selbsthilfegruppen und Senioren

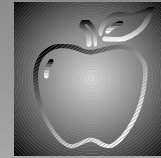
Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

Telefon: **034298 / 145 16**

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

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

Beratung in Taucha, Markt 10
Beratung in Leipzig, Kohlgartenstr. 49



Interessantes zum Gänsefett

Im Prinzip ist Gänsefett gar nicht so sehr ungesund, wie man denken mag. Obwohl ein tierisches Fett, enthält es reichlich ungesättigte und wenig gesättigte Fettsäuren. Wie die Meisten mittlerweile wissen, schützen die ungesättigten FS die Blutgefäße. Dagegen schneidet Kokosfett, obwohl pflanzlich und cholesterinfrei, mehr als schlecht ab, so dass dieses gar nicht zu empfehlen ist. Für Menschen mit erhöhtem Cholesterinspiegel bedeutet das also, Gänsefett darf mit gutem Gewissen in Maßen genossen, Kokos- und Palmkernfett dagegen eher gemieden werden.

Das ist ja prima, da kann wohl nun alles Mögliche mit Gänsefett verfeinert werden? Mit feinem Apfel und Zwiebel aufs Brot, an's Rotkraut, zum Backen u.s.w. Na, so meine ich das nun auch wieder nicht. Fett hat jede Menge Kalorien, die auch wieder verbraucht werden möchten (oder sollten). Sicher können Sie das entstandene Gänsefett weiter verwenden, doch die Botschaft ist nicht neu, gehen Sie insgesamt sparsam mit Fett um.

Das Hauptproblem ist auch gar nicht das einmalige Festessen, sondern eher die Anlässe, die sich Aneinanderreihen. Ein Wochenendbesuch folgt dem Nächsten, nach dem Essen folgen Kaffee und Kuchen, danach das Abendbrot, danach der Alkohol und das Knabbergebäck, die Bewegung bleibt allgemein auf der Strecke. Ein Verdauungsspaziergang ist sicher für das Wohlbefinden sehr angenehm, doch verbraucht leider nicht die zig Kalorien, welche über die vielen Festtage zusammenkommen.

Hinweis für Gichtkranke

Reichliches Essen mit viel Fleisch, Gebratenem, in Verbindung mit Alkohol, besonders Bier, kann bei Menschen mit erhöhtem Harnsäurewerten zu einem Gichtanfall führen. Die Nieren schaffen es nicht, die Harnsäurekristalle auszuscheiden, sie reichern sich demzufolge im Körper an und können in der Nacht oder in den frühen Morgenstunden einen Gichtanfall verursachen. Meist macht er sich im Großgrundzehengelenk bemerkbar und ist sehr schmerzhaft.

Na, ich weiß nicht, ob ich Ihnen nun die Entscheidung erleichtern konnte. Wahrscheinlich nicht wirklich. Aber daran erkennen Sie, es gibt keine verbotenen Lebensmittel, alles ist in Maßen völlig o.k. Wenn insgesamt die Basis stimmt, also die vielen bekannten Empfehlungen (Vollkornprodukte, reichlich Obst und Gemüse, viel trinken, wenig Alkohol ect.) im Alltag umgesetzt werden, so kann der Stoffwechsel verkraften, wenn es mal eine „ungesunde“ Ausnahme gibt. Andererseits ist es oftmals so, dass der Ein oder Andere sich auf fettärmere Lebensmittel und Gerichte eingestellt hat und diese nun gar nicht mehr missen möchte. Es kann der Punkt kommen, an dem man sich die Entenbraten und Co nicht mehr verkneift, sondern manches einfach nicht mehr mag, weil sich Geschmack und Einstellung geändert haben.

In eigener Sache

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Lebensmittelallergien

spielen heutzutage eine immer größere Rolle. Auch in meinem Beratungsalltag werde ich öfter damit konfrontiert. Daher habe ich in diesem Jahr einen zertifizierten Allergiekurs belegt, damit ich den Betroffenen noch besser helfen kann.

Was kann ich nun tun? Ich ...

- ... helfe Ihnen bei der Allergensuche in Lebensmitteln bei bekannter Diagnose
- ... zeige Alternativen beim Lebensmitteleinkauf auf
- ... gebe Tipps für die Küchentechnik
- ... berate zur Allergenprävention im Babyalter (am besten schon, bevor es da ist)

Ziele sind:

Symptomfreiheit, Wohlbefinden, Versorgung des Stoffwechsels mit wichtigen Nährstoffen, so wenig wie möglich Verbote

Jetzt mit noch umfassenderer Allergologischer Ernährungstherapie !

