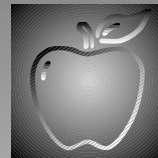




Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e.V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

idealessen News

Sommerzeit

Juni 2005 · Ausgabe 3

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

für die einen eine manchmal anstrengende Zeit (z.B. Bluthochdruckpatienten), für viele Menschen aber, besonders für die Kinder, die schönste Jahreszeit – der Sommer. Nun stehen wieder baden, sonnen, Gartenpartys, Urlaub, Ferienlager und so einiges mehr auf dem Programm.

Die ersten frischen Freilufterdbeeren erfreuen bald unseren Gaumen und mit mehr Sonne, mehr Fruchtvitaminen und mehr Spurenelementen ist die Sommersaison eröffnet.

Erdbeeren



- sind ideal für eine Reinigungs- und Entschlackungskur
- sind lebensspendend und vitalisierend
- schmecken Groß und Klein
- schmecken frisch, im Obstsalat, auf dem Kuchen, als fruchtige Marmelade
- pflücken auf dem Feld macht selbst den Kindern Spaß
- aus Import sollten wegen vieler verschiedener Spritz- und Düngemitteln nicht verzehrt werden, sind dann u. U. auch sehr Allergie auslösend
- sollten so frisch wie möglich verzehrt oder verarbeitet werden
- sollten mit Stiel und zweimal kurz gewaschen werden, anschließend erst den Stiel entfernen, ansonsten verlieren die wasserreichen Früchte zu viel von ihrem Aroma
- sind reich an dem Mineralstoff Mangan: nährt Nerven und Gehirn, produziert Knochen und Blut, sorgt für die Libido, versorgt Haare und Haut mit Farbpigmenten und regt die Produktion von Schilddrüsenhormonen an

Ein schnelles & leckeres Erdbeerrezept

300g gewaschene und geputzte saisonrote Erdbeeren, 300g Magerquark

3/4 der Erdbeeren pürieren und mit dem Quark anrühren.
Die restlichen Erdbeeren vierteln und mit dazugeben.
Durch das Pürieren entsteht zum einen viel Flüssigkeit, so dass zum Quarkanrühren keine weitere Flüssigkeitszufuhr nötig ist.
Zum Anderen entfaltet sich durch das Pürieren ein sehr intensives fruchtiges Erdbeeraroma und das Nachsüßen mit Zucker ist überflüssig.



Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,
Selbsthilfegruppen und Senioren

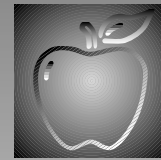
Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

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



Eigentlich immer ein wichtiges Thema,
im Sommer ganz besonders,
für manche Menschen ein Problem –

das Trinken

Warum ? Durch Atmung, über die Haut, mit dem Stuhlgang und das meiste über den Urin geht Flüssigkeit verloren. Das muss regelmäßig aufgefüllt werden.

Was kann passieren, wenn zu wenig getrunken wird ?
Müdigkeit, Konzentrationsmangel, evtl. Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme, fester Stuhlgang (Obstipation)

Wieviel ?

Kinder	bis 4 Jahre	800 ml
	bis 10 Jahre	1000 ml
	bis 15 Jahre	1300 ml
Jugendliche & Erwachsene		1500 ml
Stillende		1700 ml

Was ? Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, Gemüsesäfte, Saftschorlen im Verhältnis 4 Teile Wasser und 1 Teil 100% Obstsaft, Früher der Durstlöcher und heutzutage etwas in Vergessenheit geraten – der Malzkaffee. Er ist schon für kleine Kinder geeignet, in der Schwangerschaft idel und auch sonst bereichert er die Getränkeauswahl.

Und Milch ? Milch ist zwar als Durstlöcher nicht geeignet, sie wird eher als Lebensmittel eingestuft. Doch die Tasse Milch zählt bei der Trinkflüssigkeit mit dazu.

Und Kaffee ? Noch gar nicht so lange her, lautete die Empfehlung, zu einer Tasse Kaffee ein Glas Wasser zu trinken. Diese Meinung wurde sehr lang aufrechterhalten. Mittlerweile ist diese Theorie widerlegt, d.h. der Kaffee zählt auch mit in die Flüssigkeitszufuhr hinein. Allerdings ist das für starke Kaffeetrinker nicht als Freibrief gedacht. Der Kaffee zählt eher als Genussmittel und ist auch als solches zu behandeln, also 2-3 normal große Tassen am Tag sind kein Problem. Wer es sich aber angewöhnt hat, zum Kaffee ein Glas Wasser zu trinken, so ist das auch prima und kann natürlich beibehalten werden.

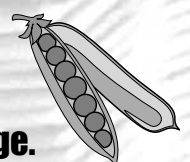
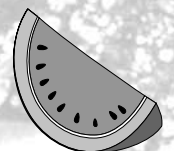
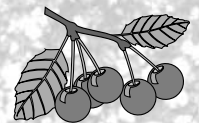
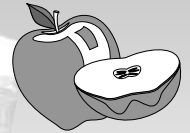
Menschen mit einer Herzschwäche sollten nicht ganz so viel trinken, das würde das Herz noch mehr belasten. Ein reichlicher Liter kann da schon ausreichend sein. Am besten fragen Sie Ihren Arzt.

Idealer Fitness Drink nach dem Schwitzen, oder aber zum Frühstück gleich ein prima Flüssigkeits- und Nährstoffstart in den Tag. Schmeckt auch Kindern lecker.

Karotten-Kiwi-Fitmacher

2 Kiwis, 300 ml Möhrensaft (ohne Zucker), 100 ml stilles Mineralwasser, Limetten- oder Zitronensaft
Die Kiwis schälen, zerkleinern und zusammen mit dem Möhrensaft und dem Mineralwasser pürieren oder mixen. Mit dem Limettensaft abschmecken.

Die Kiwi und der Möhrensaft sind gute Kalium- und Magnesiumquellen. Beide Mineralstoffe verliert man, wenn man schwitzt. Wenn es schnell gehen soll, tuts auch die bekannte Apfelschorle.



Aufgepasst – ab Oktober beginnen neue Kurse !

Infos und Anmeldung über umseitig angegebene Tel.-Nr., E-Mail oder Homepage.