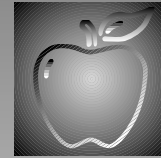




Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten –  
VDD e.V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



*ideal essen*

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

# idealessen News

## Herbstzeit

September 2008 · Ausgabe 16

Hallo und Guten Tag, liebe Leserinnen und Leser,

*schon wieder ist ein viertel Jahr herum und eine neue Ausgabe soll Ihnen Abwechslung im Wartezimmer bringen. Da uns nun die schmutzige Jahreszeit bevorsteht, bei der Husten, Schnupfen und Heiserkeit leichtes Spiel haben (können), möchte ich Ihnen in dieser Ausgabe hilfreiche Tipps geben, wie Sie Ihr Immunsystem stärken können. Wobei ich denke, die Allermeisten wissen das, deshalb würde es mich freuen, wenn ich Sie zum Nachdenken und Handeln motivieren könnte. In der Presse und in aller Munde sind die Pro- und Präbiotika. Tatsächlich können sie fürs Immunsystem eine echte Hilfe sein.*

*Kommen Sie gut durch den Herbst und beim Lesen viel Spaß*

wünscht Ihnen Ihre Birgit Hartmann.

## Was sind Pro- und Präbiotika?

Sie zählen zu den funktionellen Lebensmitteln (functional food), das ...

- sind Lebensmittel (LM) welche einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen bringen sollen
- sind LM des allgemeinen Verzehrs oder diätetische LM
- sind keine Nahrungsergänzungs- oder Arzneimittel
- gelangen in typischer LM Form in den Handel
- sollen in üblichen Verzehrsmengen wirken
- z. B. „Wellnessdrink“, „Energiedrinks“, ACE Getränke, Brot mit Omega 3 Fettsäuren, mit Pflanzensterinen angereicherte Margarine (Becel Pro Aktiv)



### Probiotika

sind definierte lebende Mikroorganismen, die in ausreichender Menge in aktiver Form in den Darm gelangen und dadurch positive gesundheitliche Wirkungen erzielen.

Wichtigste Vertreter: Lactobazillus u. Bifidobakterium

### Präbiotika

sind unverdauliche LM Inhaltsstoffe (Ballaststoffe), die bestimmten Bakterienstämmen im Dickdarm als Nahrungsquelle dienen und deren Aktivitäten und Wachstum fördern sollen.

Wichtigste Vertreter: Inulin u. Oligofruktose in Chicorée, Spargel, Artischocke, Topinambur, Zwiebel

### Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage  
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,  
Betriebe und Selbsthilfegruppen

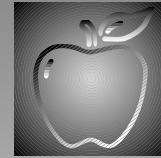
Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

Telefon: 034298 / 145 16

E-mail: [idealessen@aol.com](mailto:idealessen@aol.com)

Homepage: [www.ideal-essen.de](http://www.ideal-essen.de)

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



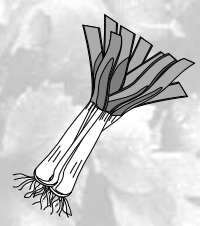
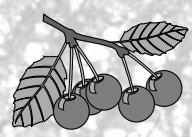
## Wirkweise

Beide wirken im Darm, welcher das größte Immunorgan des Menschen ist. Dabei helfen sie, auf verschiedene Art und Weise, ein gesundes Milieu herzustellen, den Stuhlgang zu regulieren (geeignet bei Durchfall und Verstopfung) und die Darmwände zu regenerieren. Da keine dauerhafte Besiedlung im Darm möglich ist, sollten die Produkte regelmäßig verzehrt werden, damit sie ihre Wirkung entfalten können. Sie sind für eine vollwertige Ernährung zwar nicht unbedingt erforderlich, lassen sich jedoch im Rahmen der Verzehrsempfehlungen (täglich Milchprodukte essen) sehr gut integrieren.



## Weitere Tipps für ein starkes Immunsystem, damit Sie gesund & munter durch Herbst und Winter kommen !

- grundsätzlich **reichlich Obst und Gemüse**, mind. 5 Portionen am Tag
- dabei möglichst **saisonbedingte oder tiefgekühlte Ware** bevorzugen, diese enthalten besonders viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe
- leider gibt's an Obst in der Regel nur **Äpfel und Birnen**, doch mit **Südfrüchten** kann das Angebot aufgefüllt werden
- bei **Gemüse** ist die Auswahl größer: Möhren, Chicorée, Feldsalat, sämtliche Kohlsorten, einschließlich Sauerkraut, rote Beete, Zwiebeln, dazu kommt die Tiefkühlware - also, Abwechslung sollte auch im Herbst und Winter möglich sein
- guter Start – zum Frühstück ein **Obst-Gemüse-Shake**
- **Keime und Sprossen** enthalten geballt Nährstoffe und eignen sich hervorragend zum Ergänzen von Suppen, Eintöpfen, aufs Brot, in Salate, zu Sättigungsbeilagen; sie sind einfach auf der Fensterbank zu ziehen
- täglich **Vollkornprodukte** (Brot, Teigwaren, Reis) verzehren, sie enthalten neben Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen wichtige sekundäre Pflanzenstoffe
- einmal pro Woche **Hülsenfrüchte** auf den Tisch bringen: Eintöpfe aus Linsen, weiße Bohnen, gelbe Erbsen oder Salate
- grundsätzlich ist die **Vollwertküche** hervorragend geeignet, da sie eine große Nährstoffpolizei bereithält
- eine heiße Brühe eines frisch gekochten **Suppenhuhnes**
- Alkohol sparsam, Rauchen und Aufregen am besten gar nicht, schwächt alles das Immunsystem
- Vorbeugen mit **Pillen und Kapseln ???** Ja und Nein, kommt an auf ...



Neben einer vitalstoffreichen Ernährung helfen natürlich auch noch, Sie wissen es:

- ausreichend **Bewegung**
- **Abhärtung**, z. B. durch Sauna, Kneipen, raus trotz Schmuddelwetters
- Zeit zur **Entspannung** finden, damit Sie Kraft tanken



**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.**