

Mein Leistungsspektrum für Babys, Kinder, Erwachsene,
Senioren und Schwangere



Individuelle Einzeltherapie

mit ärztlicher Verordnung

- Über-, Untergewicht
- Diabetes, Fettstoffwechsel, Gicht
- Lebensmittelunverträglichkeiten, -allergien
- Magen-Darm-Erkrankungen, Verdauungsstörungen
- Mitbegleitung bei Essstörungen
sowie (fast) alles, wo man mit einer bestimmten
Ernährung (Diät) eine Besserung erzielen kann
- Langzeitbetreuung möglich



Präventionskurs zur Gewichtsreduktion

und ausgewogenen Ernährung

„Mit Lust & Genuss zum Wohlfühlgewicht“

aktuelle Termine finden Sie auf meiner Homepage



Projekte

Gestaltung von Gesundheitstagen und Vorträgen für
Krankenkassen, Kindergärten, Schulen, Betriebe,
Vereine, Selbsthilfegruppen, etc.

aktuelle Termine & Referenzen unter
www.ideal-essen.de

Praxen

Eilenburger Str. 86a | 04425 Taucha

Holzhäuser Str. 75 | 04299 Leipzig

Postadresse

Rosenweg 13 | 04425 Taucha

Tel. 034298 | 1 45 16

info@ideal-essen.de

www.ideal-essen.de



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Allergologische Ernährungstherapie



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

Böses Brot?

Gutes Brot!



Ihre kompetente Ansprechpartnerin
rund um's Thema „Ernährung“

idealessen News

Ausgabe 41 | Mai – Oktober 2019








Liebe Leserinnen und Leser,

in der Ernährungsberatung geht es sehr viel um das Thema Brot und es scheiden sich daran die Geister. Meinungen zu dem „bösen“ Brot: zu viele Kohlenhydrate, macht dick, macht Bauchschmerzen, zu viel Zucker, zu viel Weizen und Gluten, Bücher wie „Die Weizenwampe“ und überhaupt ... sind weit verbreitet. Ja aber, wenn es doch zumindest ein Dinkelbrot ist und überhaupt Backwaren aus Dinkel, na dann wird's ja wohl gut sein. Viele Menschen fahren auf Dinkelprodukte voll ab und sehen gar nicht mehr kritisch auf die Zutatenliste. Doch was heißt das schon? Auch ein Dinkeln Korn kann in der Mühle geschält werden und ist am Ende genau so wertlos wie ein klassisches Weißbrot. Weizen und Dinkel sind botanisch gesehen sehr verwandt und das Gluten im Dinkel ist genauso einzuschätzen wie das im Weizen. Wer also eine nachgewiesene Glutenunverträglichkeit hat, kommt mit Dinkelprodukten nicht besser weg. Doch hier geht es weiter: viele Menschen ordnen sich völlig zu Unrecht in die Glutenunverträglichkeit ein, in den meisten Fällen völliger Unfug.

Wenn es also um die Vollwertigkeit geht, ist es hilfreicher, auf der Zutatenliste nach den Silben **Vollkorn** und/oder **Schrot** zu achten, nur das ist eine Garantie, dass das volle Korn und damit auch sämtliche Nährstoffe enthalten sind. Ein gutes Brot erkennt man daran, dass es schwere Scheiben sind, welche gut gekaut werden müssen. So reicht eine große, lieber dick geschnittene Brotscheibe (oder zusammenklappen) gut aus, um satt zu werden, man hat dann auch nur 1x Belag drauf. Viele dünne, leichte und fluffige Scheiben machen nicht satt. Man isst mehr davon, man braucht mehr Belag (damit mehr kcal), man ist nicht so lange satt und das verführt dazu, zwischen den Mahlzeiten zu naschen.

Es gibt im Handel und beim Bäcker sehr gute Brote, so pauschal kann man nicht sagen, dass Brot „böse“ ist, sehen Sie auf die Zutatenlisten oder lassen sich von einer Verkäuferin beraten, welche Ahnung hat (ist leider nicht immer der Fall, hier habe ich auch schon viel erlebt).

Vorteile von echtem Vollkornbrot (es sollte auch Roggen mit dabei sein, nicht nur Weizen und Dinkel):

-  **viele Ballaststoffe:**
 - Sättigung, gute Verdauung, guter Blutzuckerspiegel, Senkung erhöhter Blutfettwerte (Cholesterin)
-  **viele Vitamine:**
 - B1, B2, B6, Folsäure, Biotin
-  **viele Mineralstoffe:**
 - Eisen, Magnesium, Calcium
-  **hochwertiges pflanzliches Fett und Eiweiß**
-  **kein Zusatz von Malz, Glukose und andere Zucker**

Frische und grobe Brote können für Bauchweh sorgen. Deshalb ein **Tipp** für diejenigen:

- auf fein vermahlene Schrotbrote ausweichen
- 1-3 Tage ablagern
- ggf. leicht toasten vor dem Essen

Leider habe ich nun keinen Platz mehr für ein Rezept. Doch es gibt im Handel jede Menge Bücher und auch im Internet wird man prima fündig. Also, keine Angst und Sorge vor Brot, gehen Sie auf die Suche nach guten Sorten oder backen Sie selber.

Ihre Birgit Hartmann

Übrigens: Am 1. März dieses Jahres feierte ich mein 15jähriges Bestehen als freiberufliche Diätassistentin. Darauf bin ich ziemlich stolz in dieser schnelllebigen Zeit.