

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

Tel. 034298 | 1 45 16
info@ideal-essen.de

Postadresse

Rosenweg 13 | 04425 Taucha

www.ideal-essen.de



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Allergologische Ernährungstherapie



VDD

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

Trend Snacking Ständiges Essen



Ihre kompetente Ansprechpartnerin
rund um's Thema „Ernährung“

idealessen News

Ausgabe 43 | Mai 2020 – Oktober 2020



Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe möchte ich über einen aktuellen Trend berichten, genannt Snacking. Zur Einleitung benutze ich einen Text, erschienen in der LVZ (26./27.10.2019) und geschrieben von der österreichischen Ernährungswissenschaftlerin Hanni Rützler, welche aktuelle Foodtrends erforscht:

„Burger, Poké Bowls und Smoothies: Die jüngsten Food trends sind ein Symptom dafür, dass wir uns langsam aber sicher von den drei festen Mahlzeiten am Tag verabschieden. Unser Essen wird künftig immer öfter tragbar – und gesünder. Willkommen in der Snackification.“

Weiter ist sie der Meinung: „Weniger essen, aber durchaus leicht und gern auch gesund, nicht zu festen Zeiten wie die klassischen Hauptmahlzeiten, sondern wann immer man Lust auf diesen Snack hat... Noch nie war es möglich, so frei und unabhängig über Essen zu entscheiden. In diesem Punkt wären viele Menschen auf dem richtigen Weg – immer mehr treffen richtige Entscheidungen und bevorzugen gesunde Alternativen, oftmals sogar ohne Fleisch.“

Allgemein werden in dem Artikel die Ursachen dafür aufgezählt, welche uns soweit auch allen klar sind, hauptsächlich die immer weniger Zeit im Alltag.

Alles muss schnell gehen, man findet weder Zeit für die Planung des Speiseplans, die Anlage einer Einkaufsliste, den Einkauf selbst, geschweige denn eine dementsprechende Speisenzubereitung in der heimischen Küche. Doch nur weil es heutzutage so ist wie es ist, dieser Trend nun einen Namen hat und die Industrie sich nur zu gerne darauf einstellt, heißt das noch lange nicht, dass dies ein wirklich gesunder Trend ist.

In meiner Ernährungsberatung sehe ich die Ergebnisse einer solchen Ernährungsweise. Warum ist das Snacking, also das ständige Essen von kleinen Häppchen, nicht gut für die Gesundheit, bzw. was sind die Vorteile eines geregelten Rhythmus von ca. 3 Mahlzeiten (natürlich gibt es individuelle Unterschiede)?

- Viele kleine Snacks erzeugen keine Sättigung, man ist der Meinung, noch gar nicht viel gegessen zu haben. Doch das Gegenteil ist der Fall, man nimmt durch diese Essweise viel mehr an Energie auf, als der Stoffwechsel braucht.
- Für eine gewünschte Gewichtsabnahme wirken sich längere Essenspausen besser aus. Viele kleine Mahlzeiten/kalorien-

haltige Getränke halten die Bauchspeicheldrüse ständig in Schwung, so kann es mit einer Abnahme nicht klappen.

- Man kann sein Gewicht besser halten.
- Ein ungünstiges Ernährungsverhalten (Snacking) überfordert die Verdauung.
- Ein immer größer werdendes gesundheitliches Problem ist der Reizmagen/-darm. Die Art und Weise des Essens zeigen sich immer wieder als Ursache: zu schnell, zu oft, aber auch zu wenig, zu selten, das Falsche (z. B. Fast Food, Fertigprodukte).
- Es gibt mehrere Studien, welche ein impulsives Essverhalten mit Überernährung, Verdauungsstörungen bis hin zu Essstörungen belegen. Wer überlegter an seine Ernährung heran geht, hat weniger Gewichts- und andere Ernährungsprobleme.

Weitere Aspekte des Snackings:

- Gemeinsame Familienmahlzeiten, welche oft schon zu einer Seltenheit geworden sind, entfallen noch mehr
- Kindern fehlt ein (hoffentlich gutes) Vorbild, die Gemeinsamkeit und der Austausch für alle Familienmitglieder bleiben auf der Strecke. Oder ist das nicht so schlimm, weil WhatsApp alle wieder zusammen bringt?
- Es ist teuer: schnell mal ein Kaffee to go oder ein belegtes Brötchen gehen ins Geld.
- Es produziert viel Verpackungsabfall.
- Viele Fertigprodukte enthalten viele Zusatzstoffe, die verträglich nicht jeder.
- Die angebotenen Produkte sind oft zu energiereich und zu nährstoffarm.

Fazit: Von einer Ausnahme wird man nicht gleich krank und dick, doch allgemein ist zu sagen: lassen Sie sich nicht auf diesen Trend ein!

In der Ernährungsberatung gehen wir den verschiedensten Problemen auf den Grund und versuchen immer wieder die Rolle rückwärts: hin zu guten, frischen Lebensmitteln, welche dementsprechend geplant, zubereitet und verzehrt werden. Dabei werden persönliche Lebensumstände, das finanzielle Budget, Essvorlieben, gesundheitliche Aspekte und vieles anderes was die Person/Familie ausmacht, berücksichtigt.

Ihre Birgit Hartmann