

## Gesund und achtsam essen

Häufig fühlt man sich beim Thema gesunde Ernährung sehr verunsichert, da in den Medien viele, zum Teil widersprüchliche Informationen zu gesundem Essen, Superfoods und Trenddiäten verbreitet werden.

Mit diesem Infozettel möchten wir Ihnen helfen, gesundes Essen und Trinken auch zu Hause umzusetzen. Diese Nachsorge im Anschluss an Ihre Reha hilft Ihnen, Gutes für Ihren Körper und Ihre Gesundheit zu tun.

### Ernährungsempfehlungen:

- ✓ **Essen Sie abwechslungsreich!** Nur so können Sie alle notwendigen Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und Ballaststoffe) in ausreichenden Mengen aufnehmen. Orientieren Sie sich bei Ihrer Lebensmittelauswahl an den „**10 Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung**“. Diese finden Sie in Ihrer Mappe, die Sie als Gast unseres Hauses für Ihre Unterlagen erhalten haben. Kleine individuelle Abweichungen davon sind natürlich möglich.
- ✓ **Tiefgekühltes Obst und Gemüse** sind eine sehr gute Alternative zu Frischware. Gerade nach einem stressigen Arbeitstag bereiten Sie so schnell ein gesundes Essen zu.
- ✓ **Bevorzugen Sie Pflanzenöle für die warme und kalte Küche!** Normales Rapsöl (nicht kaltgepresst!) kann hoch erhitzt werden und eignet sich deswegen auch für das Anbraten von Fleisch.  
Raps- und Olivenöl sind wegen ihres hohen Gehaltes an einfach ungesättigten Fettsäuren günstig für die Herzgesundheit.  
Besonders wertvoll sind **Omega-3-Fettsäuren**. Diese sind enthalten in fettem Seefisch (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch), aber auch in Leinöl (extrem viel), Walnuss-, Soja-, und auch in Rapsöl. Sie wirken entzündlich und cholesterinsenkend.
- ✓ **Weniger Zucker und Süßigkeiten!** Sparen Sie nicht an den gesunden Kohlenhydraten (z. B. Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Obst). Reduzieren Sie aber den Verzehr von nährstoffarmen Süßigkeiten, Weißmehlprodukten und gezuckerten Getränken.  
Da ein hoher Zuckerkonsum (dazu gehören auch Honig und Co.!) nicht mit einer gesunden Ernährungsweise zusammenpasst und als ein Risikofaktor für ernährungsabhängige Erkrankungen und auch Krebserkrankungen gilt, sollte eine reduzierte Aufnahme von Zucker zu einem gesunden Essen dazugehören.

### Beispiele Zuckermenge

(max. 10 % der täglichen Energiezufuhr, d. h. bei einem Erwachsenen max. 50 g / Tag zugesetzter Zucker sollten verzehrt werden)

▶ 1 Riegel Vollmilchschokolade (12 g),	6 g Zucker
▶ 6 Butterkekse ( 30 g),	7 g Zucker
▶ 10 Fruchtgummis (20 g),	8 g Zucker
▶ 1 Glas Cola (250 ml),	26 g Zucker
▶ 1 Glas Limonade (250 ml),	25 g Zucker
▶ 1 Glas Eistee (250 ml),	19 g Zucker
▶ Apfeltasche McDonalds (80g),	9 g Zucker
▶ Hot Brownie Burger King (130 g),	31 g Zucker
▶ Monster Energy (500 ml),	55 g Zucker

- ✓ Essen Sie in einem **netten Ambiente**, ohne Fernseher, Handy oder Zeitung. Setzen Sie sich zum Essen hin.
- ✓ **Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.** Schauen Sie sich ihr Essen an, riechen Sie, schmecken Sie, kauen Sie gut. Diese Empfehlungen helfen Ihnen, besser Ihr Sättigungsempfinden zu erkennen und fördern auch Ihr Wohlbefinden “ im Bauch“. Es gilt das Motto „gut gekaut ist halb verdaut!“. Gerade bei einer Reizdarmsymptomatik sind gutes Kauen und die Reduzierung stark blähender Lebensmittel eine wichtige erste Therapie.
- ✓ Günstig sind **regelmäßige Mahlzeiten**. Versuchen Sie, das Zwischendurchessen zu unterlassen. Damit haben Sie einen besseren Überblick über die Kalorienmenge, die sie aufgenommen haben.
- ✓ Bitte **keine Ess-Verbote**. Es gibt kein „schlechtes“ Lebensmittel, sondern die Häufigkeit und die Menge, in der Sie dieses Lebensmittel essen entscheidet, ob es Ihnen guttut oder nicht.
- ✓ Nutzen Sie vor allem **einheimische „Superfoods“** wie Hafer, Grünkern, Hirse, Leinsamen, Johannisbeeren, Sanddorn, Beerenfrüchte, Kohlsorten, Rote Bete, Walnüsse..., dies reduziert Ihren ökologischen Fußabdruck. Die guten Inhaltsstoffe wie Vitamine oder sekundäre Pflanzenstoffe sind fast identisch zu den von weit her eingeflogenen, oft sehr teuer verkauften und in den Medien angepriesenen Superfoods.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesen Informationen weiterhelfen können.

Ihre Diätassistentinnen des Reha-Zentrums Bad Homburg, Klinik Wingertsberg,  
Stand 2022.