



DR. PESENDORFER
HOHENTAUERN

Allgemeinmedizin
Unfallchirurgie
Orthopädie

Die optimale Ernährung

Diese hier vorgeschlagene Ernährungsempfehlung ist nicht als "Diät" im eigentlichen Sinn zu verstehen - sie ist kein simples Programm um Gewicht abzunehmen (auch wenn man sicherlich Gewicht abnimmt) und auch kein strenges Programm für eine bestimmte Zeit. Vielmehr ist das Folgende ein Vorschlag für eine Art und Weise Essen auszuwählen und zuzubereiten - basiert auf den besten und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen - um Ihrem Körper zu helfen durch gute Ernährung ihre Gesundheit zu verbessern oder zu erhalten.

Generelle Tipps:

- Versuchen Sie möglichst **abwechslungsreich** zu essen
- Essen Sie soviel wie möglich **frische Lebensmittel**
- Essen Sie so wenig wie möglich verarbeitete Lebensmittel oder Fast Food
- Essen Sie möglichst viel frisches Gemüse und Obst
- Essen Sie so wenig wie möglich gesüßte Lebensmittel und Zucker

Gesamtkalorienaufnahme:

- Die meisten Erwachsenen brauchen zwischen 2000 und 3000 Kalorien
- Wenn Sie die richtige Kalorienanzahl/Tag zu sich nehmen sollte Ihr Gewicht sich nicht großartig verändern
- Die Gesamtkalorienaufnahme sollte sich aus 50% Kohlenhydraten, 30% Fett und 20% Proteinen zusammensetzen.
- Jede einzelne Mahlzeit sollte sich aus allen diesen Makronährstoffen zusammensetzen

Kohlenhydrate:

- Frauen sollten zwischen 160 und 200g Kohlehydrate/Tag zu sich nehmen
- Männer sollten zwischen 240g und 300g Kohlehydrate/Tag zu sich nehmen
- Die Großzahl dieser Kohlehydrate sollten Vollkornprodukte und unverarbeitetes Obst und Gemüse mit **niedrigem glykämischen Index** sein.
- Essen Sie mehr Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen), Winterkürbisse und Süßkartoffel
- Kochen Sie Nudeln möglichst „al dente“, verwenden Sie Vollkornprodukte

Fette:

- Reduzieren Sie den Anteil an gesättigten Fetten in dem Sie weniger Butter, Schlagobers, Käse, fettes Fleisch und Produkte mit Palmöl essen
- Verwenden Sie extra natives Olivenöl als ihr bevorzugtes Kochöl, wenn Sie ein neutrales Öl verwenden wollen verwenden Sie Rapsöl
- Vermeiden Sie Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, und gemischte Pflanzenöle
- Vermeiden Sie Margarine
- Essen Sie Avocados und Nüsse, speziell Walnüsse, Cashew Nüsse, Mandeln und Nussbutter aus diesen Nüssen
- Um den Omega 3 Fettsäure Bedarf zu decken essen Sie Lachs, Sardinen, Hering oder Hanf- bzw. Leinsamen. Bei bestimmten Krankheitsbildern kann es nützlich sein, Omega 3 Fettsäuren auch hochdosiert in Kapselform einzunehmen.

Proteine:

- Essen Sie optimalerweise 80 - 120 Gramm Proteine am Tag
- Wenn Sie unter Nieren- oder Leberproblemen leiden oder Allergien und Autoimmunerkrankungen haben reduzieren Sie den Proteinkonsum
- Reduzieren Sie alle tierischen Proteine außer Fisch und Bio Käse und Yoghurt (Bio Milch Produkte haben wesentlich mehr gute Fettsäuren)
- Essen Sie mehr pflanzliche Proteine, speziell Bohnen und Hülsenfrüchte
- Besonders hochwertig ist Sojaprotein, weil es vor einer großen Anzahl an chronischen Erkrankungen schützt - verwenden Sie Bio Sojaprodukte (aus Österreich) so oft als möglich beim Kochen!

Ballaststoffe:

- Versuchen Sie 40 Gramm Ballaststoffe am Tag zu essen - das können Sie schaffen indem Sie mehr Früchte essen (speziell Beeren), Gemüse (speziell Bohnen) und Vollkornprodukte
- Essen Sie mehr Vollkorngetreide, geschrotete Lein- oder Flohsamen

Pflanzennährstoffe:

- Um eine maximale Schutzwirkung gegen altersbedingte Erkrankungen (Herzerkrankungen, Krebs, neurologische Erkrankungen) zu erzielen und um sich gegen schädliche Umwelteinflüsse zu schützen empfiehlt es sich möglichst viele unterschiedliche Früchte, Gemüse und vor allen Dingen Pilze zu essen
- Pilze haben eine sehr ausgeprägte immunstimulierende Komponente, wenn Sie keine Pilze essen wollen, gibt es auch Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform (in unserer Hausapotheke erhältlich)
- Essen Sie Früchte und Gemüse über das gesamte Farbspektrum, besonders gesund sind Beeren (auch tiefgefroren aber nicht als Marmelade), Tomaten, Orangen und Zitronen und vor allen Dingen dunkles Blattgemüse.
- Kaufen Sie wenn immer möglich Bioprodukte

- Essen Sie häufig Kreuzblütler wie Brokkoli oder Blumenkohl
- Essen Sie Soja (aus biologischem Anbau in Österreich)
- Trinken Sie eher Tee als Kaffee, speziell weißen, grünen oder Oolong Tee
- Wenn Sie Alkohol trinken bevorzugen Sie Rotwein
- Essen Sie schwarze (bitter) Schokolade mit minimal 70% Kakao

Vitamine und Mineralstoffe:

- Am besten deckt man seinen Vitamin- und Mineralstoffbedarf mit einer Ernährung mit hohem Anteil an frischen Früchten/Gemüse
- Wissenschaftlich empfiehlt es sich zusätzlich folgende Vitamine/Mineralstoffe/Antioxidantien täglich in Tablettenform zu sich zu nehmen:
 - + 2000mg Vitamin C
 - + 400 IU Vitamin E
 - + 200mg Selen
 - + 10000 - 15000 IU gemischte Carotinoide
 - + 400 yg Folsäure
 - + 2000 IU Vitamin D/Tag oder 14 000 IU/Woche

Andere Nahrungsergänzungsmittel:

- Wenn Sie nicht mindestens 2x Woche fetten Fisch essen, nehmen Sie 2-3g Fischölkapseln täglich ein
- Thrombo ASS 50mg ist bei guter Verträglichkeit bei den meisten Menschen eine gute Vorsorgeoption (halten sie diesbezüglich Rücksprache mit uns)
- Essen Sie regelmäßig Kurkuma und Ingwer oder nehmen Sie Kurkuma/Ingwerprodukte in Kapselform zu sich
- 100 mg Coenzym Q10 ist ebenfalls empfehlenswert
- Beim metabolischen Syndrom sollten Sie täglich 200-400 mg Alpha Liponsäure nehmen

Wasser und Flüssigkeit:

- Am Besten für den Flüssigkeitshaushalt ist pures Wasser oder Tee