Schmutz 28.Februar 2014 Küttigen

Ernährung wo Wissens Wert ist!!

Ernährung -> Zucker

Menschliches Sättigungssystem ist überfordert!!

-Sättigungsempfinden über Jahrtausenden geeicht mit energiearmer Nahrung

-Seit ca.50Jahren-> Energiedichte und schnell essbare Nahrung überall und in Hülle und Fülle.

-Keine Anpassung der Sättigungsmechanismen an Energiedichte Nahrung.

-Folge: Schlechte Regulation der Energieaufnahme bei energiedichter Nahrung.

Zucker

Zuviel Zucker-> Saccharose-> Glucose-> Fructose

Zuviel Süssgetränke -> energetisch nicht Kompensiert.

Hohe Glykämischer Indexe -> beide können Hunger hervorrufen.

Problem Fructose -> Fruchtzucker

-wird nur in der Leber Versoff wechselt

-wird bevorzugt in Fett umgewandelt

-kann die Leber überlasten -> Verfettung

-ist ein Risikofaktor für Diabetiker

Hohe Dosen Fruchtzucker während 6 Tagen

-erhöhte Fettbildung des Körpers um das 6Fache

-erhöhen die Blut-> Triglycerdwerd erheblich

-vermindert die Wirkung von Insulin auf Leber und Fettgewerbe aber nicht auf Muskelgewebe

Zucker kann Süchtig machen! Zucker kommt selten alleine vor -> Kombinationen am Häufigsten mit Fette.

Zuviel Fett

Gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren

-sättigen schlecht im Verhältnis zu Energiegehalt

-werden bevorzugt gespeichert, wenig oxidiert

-scheinen den Stoffwechsel zu verlangsamen

-Frittier Öl-> scheint Durchblutung zu verringern

MUFA`S UND PUFA`S

Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

-schützenden Effekt auf Stoffwechselerkrankungen

-beeinflussen Cholesterinspiegel und Fettstoffwechsel positiv und sind damit protektiv für das Herz und Kreislauf.

-verbessern die postprandiale Oxidation.

Ballaststoffe sind Nötig

Wichtiger schützender Faktor gegen Entstehung von Übergewicht, Diabetes und Arteriosklerose.

-gut Sättigung bei geringem Kaloriengehalt

-verringern Kaloriendichte

-Beeinflussen den Stoffwechsel günstig.

Lösungsansätze

Prävention

-Bewegung im Alltag einbauen

-Aufmerksamer Essen

-Suchtmittel vermeiden

-Menge besser abschätzen

Therapie

-Langfristige Ziele verfolgen

-weniger Süsses

-weniger Fett

-mehr Ballaststoffe

Was wir Täglich Essen sollten

-2x Obst 300g

-2-3x Gemüse 300-500g

-3x Michprodukte-> 2dl Milch, 40g Käse oder 1 Joghurt

-3-4x stärke-> Brot, Teigwaren, Reis, Mais

-1-2x hochwertiges Öl

-2l Trinken

-selten fette Gerichte, Süssigkeiten

Weniger Süsses

-Essen sie weniger Süssigkeiten, dann können sie guten Gewissen hin und wieder mal ein paar Pralinen essen.

-Trinken sie wenig Zuckerreichhaltige Getränke.

-stillen sie Heisshunger mit Obst

-Machen sie nur selten süsse Geschenke – nehmen sie als Mitbringsel exotische Früchte mit.

Mehr Vollkornprodukte

-Essen sie Täglich Vollkornbrot

-Beginnen sie den Tag mal mit einem Müesli aus Getreideflocken oder geschrotetem Getreide.

-Bachen sie Kuchen mit Vollkornmehl

-Versuchen sie mal Hirse und Dinkel

-Versuchen sie Naturreis und Vollkornnudeln

Weniger tierisches Eiweiss

-Essen si höchstens 2-3mal die Woche ein kleine Portion Fisch oder Wurst.

-Setzen sie höchstens 3 Eier pro Woche auf den Speiseplan.

-Essen sie 1-2-mal wöchentlich Fisch

E Nummern

-E Nummern gelten als Chemisch und Unnatürlich

-Krankheiten/ Allergien / Intoleranz die auf E Nummern zurückführen werden.

Alle E Nummern stehen unter der Obhut der BAG und werden ständig überprüft, und sind nur erlaubt wen keine Gesundheitsschädigungen verursachen.

Milchzucker

Laktose-> Galaktose und Glucose

-gewisse Diäten verbieten Laktose

-Es gibt sie, die Laktose Intoleranz, oft auch temporär aber praktisch jeder Laktose Intolerante verträgt 1dl Milch pro Tag nach Hypothesen. IST LEIDER NICHT SO GIBT WELCHE DIE 100% NICHTS VERTRÄGEN!

Gluten

-Zöliakie Patienten die Gulden Frei Kochen

-Gluten wird oft mit Glutamat verwechselt

-Alternative Ernährungsform

Fett

-Adipositas Patienten-> Quantität und Qualität von Fett

-fragen zu Transfettsäuren

Fragen zu gehärteten Fetten

-fragen zu Palmfett

Küttigen 18.August 2013

D.Schmutz