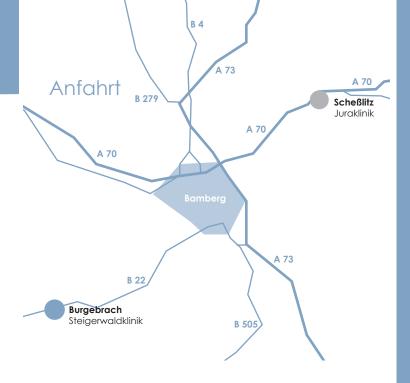
Hilfreiche Tipps

Tipps für den Ersatz von gesättigten Fettensäuren:

- Verwendung von Raps-, Oliven-, Walnuss- oder Hanföl an Stelle von Butter
- Joghurt-Frischkäse mit 13-17% Fett eignet sich gut zum Verfeinern von Gemüse und Soßen. Hier lässt sich beispielsweise mit gebratenen Champignons eine cremige Pilzsoße zubereiten.
- Fettarme Milch oder Kochsahne (15% Fett) sind in vielen Rezepten eine gute Alternative zu Sahne und Schmand.
- In Desserts und Torten lässt sich 50 Gramm Fett pro Becher einsparen, wenn man Sahnequark (40%) an Stelle von Schlagsahne verwendet.
- Wählen Sie selbstgemachtes Studentenfutter mit Trockenobst und Nüssen oder Gemüse statt Plätzchen oder Cracker als Snacks.
- Geben Sie Nüsse an Stelle von Käse in den Salat, das verändert die Fettsäurezusammensetzung und hält Sie den ganzen Tag fit und konzentriert.
- Manchmal lässt sich bspw. in Aufläufen oder Eintöpfen Fett einsparen, indem man die Portion Fleisch reduziert und die fehlende Menge mit Gemüse füllt.





Ihre Ansprechpartner:

Edith Neidhart

Diätassistentin

E-Mail:

ernaehrungsberatung.stw@gkg-bamberg.de

Steigerwaldklinik Burgebrach

Am Eichelberg 1, 96138 Burgebrach

Telefon: 09546-88-175 Telefax: 09546-88-200

E-Mail:

ernaehrungsberatung.stw@gkg-bamberg.de

www.gkg-bamberg.de

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg mbH



Wir sorgen für Sie. Steigerwaldklinik Burgebrach

Ernährungsberatung

HERZ-LICHE GENÜSSE





Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg mbH Wir sorgen für Sie. Pflanzenbetonte Ernährung Umsetzung

Liebe Patientin, lieber Patient,

eine vollwertige Ernährung ist die Basis für bedarfsgerechtes, gesundheitsförderndes Essen und Trinken. Sie kann dazu beitragen Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit des Menschen ein Leben lang zu fördern bzw. zu erhalten.

Fette

Der Austausch von gesättigten Fettsäuren (in tierischen Fetten wie Butter, Sahne und fetthaltigem Fleisch) durch ungesättigte Fettsäuren (in pflanzlichen Fetten wie Samen, Nüsse, Pflanzenöle und Avocado) hat positive Auswirkung auf die Herzgesundheit. Fette sind wichtig in unserer Ernährung und tragen entscheidend dazu bei, Körper und Geist gesund zu erhalten. Fette machen außerdem satt und sorgen für eine gute Übertragung der Nervenimpulse.

Pflanzenbasierte Ernährung

Hauptbestandteil der pflanzenbasierten Ernährung sind Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und eine Vielzahl eiweißreicher Lebensmittel wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Nüsse und Soia. Fettarme Milch und Milchprodukte, Fisch, Meeresfrüchte, mageres Fleisch, Geflügel und Eier können nach Wunsch in den Speiseplan aufgenommen werden. Jedoch stehen diese Produkte nicht im Mittelpunkt einer pflanzenbasierten Ernähruna. Hier geht es nicht darum, sich ausschließlich pflanzlich zu ernähren, sondern sich eher auf die pflanzliche Eiweißquelle zu konzentrieren. Zucker, Salz und gesättigte Fettsäuren, die reichlich in Fertigprodukten, Fast Food und Süßigkeiten vorkommen, sollten reduziert werden. Das bedeutet nicht, komplett darauf zu verzichten, sondern diese Lebensmittel seltener und in bewussten Mengen zu genießen.



Warum eine pflanzenbetonte Ernährung?

Ein typisch westlicher Speiseplan enthält in der Regel wenig ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe. Eine pflanzenbetonte Ernährung bietet dem Körper mehr Vitamine und Mineralien, einen höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren sowie sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe, die dazu beitragen das Risiko chronischer Erkrankungen zu senken.



Nicht ohne, aber öfter ohne Fleisch

Eine pflanzenbetonte Ernährung muss nicht vegan sein. Doch wer sich für eine vegetarische Ernährung entscheidet, kann aus einer Vielzahl von Nahrungsmitteln leckere und vollwertige Gerichte zubereiten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Zufuhr von nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch/Wurst pro Woche. Das entspricht in etwa zwei Portionen Fleisch und drei bis vier Scheiben Wurst. Zu den pflanzlichen Eiweißquellen gehören Hülsenfrüchte, Samen, Nüsse, Tofu, Tempeh, Seitan (Weizeneiweiß) und Getreide wie Reis und Quinoa. Als Hauptmahlzeit können diese Produkte genauso sättigend sein wie Fleischgerichte.

Gute Fette?

Ernährungsphysiologisch ist es empfehlenswert, hauptsächlich Fette mit ungesättigten Fettsäuren aufzunehmen. Einfach ungesättigte Fettsäuren sind in Rapsöl, nativen Olivenöl, Walnussöl, Hanföl und Nüssen enthalten, während mehrfach ungesättigte Fettsäuren in Lachs, Makrele, Herina und Distelöl enthalten sind.

Wie umsetzen?

Konzentrieren Sie sich darauf, nach und nach kleine Dinge umzustellen. Anstatt zum Abendessen nur ein Wurst- oder Käsebrot zu essen, waschen Sie noch ein paar Kirschtomaten oder Radieschen oder schneiden eine Salatgurke oder Paprika in Stücke. Außerdem können Sie auch mal einen Gemüseaufstrich als Brotbelag ausprobieren.

Keine Zeit zum Kochen?

Lange Tage im Büro und keine Zeit für ein ausgewogenes Mittagessen? Stattdessen füllen schnell greifbare Süßigkeiten Ihren Magen?

Beugen Sie mit mitgebrachten Alternativen den Heißhungerattacken vor. Frisches Obst, ein Joghurt oder eine Handvoll selbstgemachtem Studentenfutter eignen sich gut für den kleinen Hunger zwischendurch. Salate aus wertvollen Kohlenhydratlieferanten wie Quinoa, Hirse und Bulgur mit reichlich Gemüse oder Gemüsesticks lassen sich gut am Abend vorher zubereiten.

Beim Essen außer Haus bieten mediterrane, asiatische und mexikanische Restaurants in der Regel mehr Optionen für alle, die bevorzugt Gemüse und Hülsenfrüchte in ihren Speiseplan aufnehmen möchten. Gemüsecurry beim Thai oder das Angebot des veganen Bistros sollten öfters genutzt werden. Greifen Sie öfter zum Salatteller im Restaurant oder stellen Sie ein Menü aus den Gemüsevariationen der Vorspeisenkarte zusammen.

