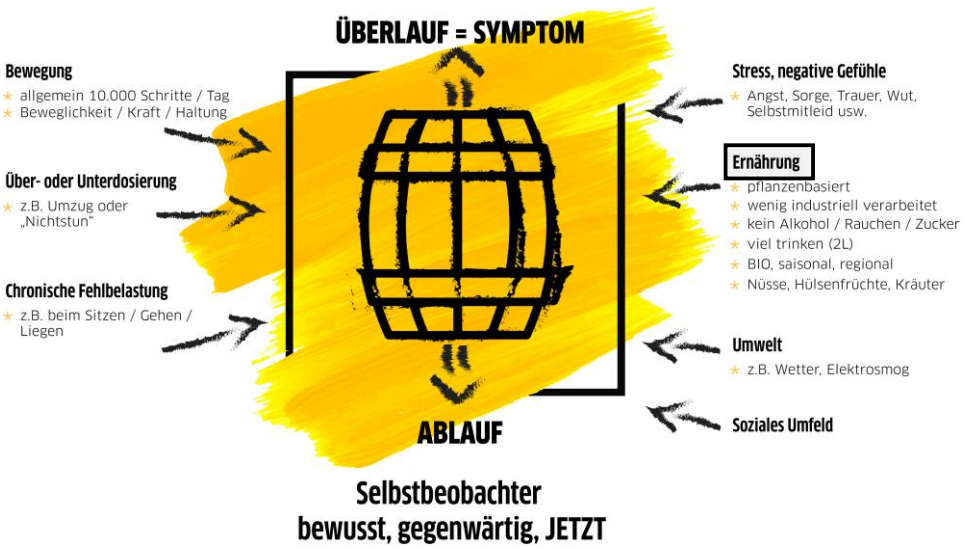

Empfehlungen einer vollwertigen Ernährung und ausgewogener, gesundheitsfördernder Lebensweise

1. Darmflora aufbauen

- Ballaststoffreiche Ernährung
- Präbiotika (Gemüse, welche unverdauliche Ballaststoffe enthalten, wie Inulin und Oligofructose, dienen den guten Darmbakterien als Nahrungsquelle)
  z.B. Chicoree, Zwiebeln, Artischocken, Schwarzwurzeln, Spargel, Topinambur,
  aber auch Lebensmittel, welche durch Milchsäuregärung hergestellt werden. Dazu zählen Sauerkraut, Joghurt, Kefir und Buttermilch.

2. Gute Eiweißquellen

- <u>Pflanzlichen Ursprungs</u>
  - Haferflocken, Hanfsamen, Sesam
  - Soja (Tofu, Joghurt, Tempeh)
  - Vollkornschrot/ Vollkornflocken
  - Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
  - Nüsse/ Samen (Walnüsse, Erdnüsse, Cashewnüsse, Mandeln, Haselnüsse)
  - Kartoffeln
- <u>Tierischen Ursprungs</u>
  - Eier
  - Hähnchenfleisch / Putenfleisch aus artgerechter Haltung
  - Käse, Quark, Naturjoghurt
    →gute Kombinationen aus pflanzlichen Eiweißquellen sind Kartoffeln mit Ei, Soja mit Ei, Reis mit Ei, Milch mit Weizen und Bohnen mit Mais.

3. Gute Fette

- <u>Pflanzlichen Ursprungs</u>
  - Olivenöl (über Salat, oder zum Braten, nicht über 175°; darf nicht rauchen)
  - Rapsöl
  - Leinöl / Walnussöl / Hanföl / (nur kalt verwendbar, nicht lange haltbar in dunkler Flasche aufbewahren / Omega-3-Fettsäuren)
  - Nüsse (Wal-,Hasel-,Cashew- Erdnüsse, Mandeln)
  - Samen (Sonnenblumenkerne/ Kürbiskerne/ Sesam)
  - Chiasamen (Omega-3-fettsäurehaltig), Avocado
  - Weizenkeimöl (starkes Antioxidans)
- <u>Tierischen Ursprungs</u>
  - Hering, Lachs, Forelle, Makrele, Thunfisch
    → alle diese Fischsorten enthalten essenzielle Omega-3-Fettsäuren (DHA/ EPA)

4. Gute Kohlenhydrate

→ Kohlenhydrate, die den Blutzucker langsam ansteigen lassen und lange sättigen

- Vollkorngetreide in Form von Flocken oder Vollkornschrotbrot
- Vollkornreis / Vollkornnudeln
- Glutenfreie Pflanzen (Pseudogetreide): Hirse / Buchweizen / Amarant / Quinoa
- Kartoffeln
- Gemüse (Kohl / Möhren /Rote Beete / Tomaten / Spinat /Zucchini / Kürbis / Rüben
- Obst (Himbeeren / Erdbeeren / Heidelbeeren / Johannisbeeren)

5. Sekundäre Pflanzenstoffe

- wirken antientzündlich
  →enthalten in Obst und Gemüse (am besten in Bioqualität)
- dunkle Beeren (Heidelbeeren /Brombeeren/ Johannisbeeren)
- Kohl (Rotkohl / Grünkohl / Blumenkohl / Weißkohl / Rosenkohl)
- Brokkoli
- Äpfel

6. Ballaststoffe

→ wenn die Ernährung pflanzenbasiert, vollwertig und vielfältig ist, nimmt man viele Ballaststoffe zu sich. Diese Ballaststoffe unterstützen eine gesunde Darmflora, sättigen und regen die Verdauung an, senken den Cholesterinspiegel, wirken sich günstig auf den Blutzucker aus (Beta-Glucan in Haferflocken und Gerstengraupen)

7. Trinken mindestens 2-3Liter Wasser am Tag trinken

z.B. ungesüßten Kräutertee, kalziumreiches Mineralwasser oder evtl. Schorlen

8. Sportempfehlungen

- Krafttraining (Verbundübungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit Hantel)
- Ausdauersport (Minitrampolin / Crosstrainer / Schwimmen / Walken / Joggen)

Wenn Sie Begleitung bei Ihrem Veränderungsprozess im Bereich Ernährung wünschen, steht Ihnen **Frau Heimann** (PT,HP,Ernährungscoach) aus unserem Team mit ihrer Expertise gerne zur Verfügung.

Ihr Team der Praxis

Bellebaum & Gerlach
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

©Praxis für Physiotherapie Bellebaum und Gerlach