

ANDREA PÖLT

Die richtige Ernährung bei

Bluthochdruck,
Übergewicht, Diabetes, Gicht
und Cholesterin



G|U

Ein Wort zuvor

ZU DEN HÄUFIGSTEN ERKRANKUNGEN in unserer Zeit zählen Insulinresistenz, Diabetes Typ II, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Krankheiten. Die exakte Definition des metabolischen Syndroms wird unter Experten noch diskutiert, dazu gehört auch die Frage, ob Gicht als Krankheit mit dazuzählt. Nachdem sie jedoch zu den Wohlstandserkrankungen gehört, sehr oft mit Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen einhergeht und erheblich an der Gefäßschädigung beteiligt ist, haben wir die Gicht ebenfalls in diesen Kompass aufgenommen.

DIE ALLERERSTE WAHL in der Behandlung, vor dem Einsatz von Medikamenten, ist ein veränderter Lebensstil hinsichtlich Ernährungsweise und Bewegung. Ich möchte Ihnen mit diesem Kompass helfen, die richtige Wahl beim Lebensmitteleinkauf für Ihren täglichen Speiseplan zu treffen. Mithilfe der Lebensmitteltabellen können Sie geschickt Genuss und Gesundheit kombinieren – mit einer moderaten Kalorienanzahl, mäßig Fett und weniger Salz, dafür mehr Gewürzen und Kräutern.

AUF LIEBLINGSGERICHTE, die oftmals nicht zu den gesündesten Speisen gehören, brauchen und sollten Sie nicht verzichten. Genießen Sie diese Lebensmittel und bauen Sie sie in Ihre ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung ein. Auch regelmäßige Mahlzeiten, in Ruhe eingenommen, sind wichtig und tragen zum Wohlbefinden und damit zur Gesundheit bei.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung!
Andrea Pölt

Ein Wort zuvor	2
Wohlstandskrankheiten auf dem Vormarsch ..	4
Gesunde Ernährung	5
Metabolisches Syndrom – was ist das?	8
Das »tödliche Quartett«	8
Übergewicht	9
Typ-II-Diabetes	12
Fettstoffwechselstörungen – Cholesterin und Triglyzeride	14
Bluthochdruck	16
Hyperurikämie und Gicht	19
Lebensmitteltabellen	22
Das Ampel-Bewertungssystem	22
Getreide und Getreideprodukte	23
Obst, Gemüse und Salate	33
Milch(produkte), Milchersatzprodukte, Käse	40
Brotaufstriche	48
Fisch, Fleisch und Eier	48
Fette	60
Getränke	64
Knabberereien und Süßwaren	68
Fertiggerichte	73
Zum Nachschlagen	84
Glossar	84
Adressen und Bücher, die weiterhelfen	88
Register	91
Impressum	96

Wohlstandskrankheiten auf dem Vormarsch

Die jüngsten Hochrechnungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben ergeben, dass im Jahr 2030 Herz- und Gefäßerkrankungen die Top 20 der Ursachen für Sterblichkeit anführen werden. Darüber hinaus warnt die WHO inzwischen auch vor Übergewicht als neuer Epidemie des 21. Jahrhunderts. Von beidem wird statistisch weit mehr Gefahr ausgehen als von hochansteckenden Infektionskrankheiten.

Die Nationale Verzehrstudie II ergab, dass 66% der Männer und 51 % der Frauen Übergewicht bzw. Adipositas haben. Auch bei Kindern steigt der Anteil derer mit Übergewicht. Der moderne Lebensstil mit wenig Bewegung und einer falschen Ernährung sind mit ausschlaggebend. Dazu gehören schnelles Essen, Bevorzugung von Fertiggerichten und Fastfood, zu viel tierisches Fett und zu viele „schnelle“ Kohlenhydrate wie Zucker und Weißmehl. Einer Fehlernährung und den damit verbundenen Gesundheitsstörungen kann man durch die richtige Auswahl und Menge von Nahrungsmitteln, kombiniert mit genug Bewegung, gezielt entgegensteuern. Das bedeutet nicht, auf Genuss und Spaß beim Essen und Trinken zu verzichten oder Extremsportler zu werden – schon kleine Veränderungen können helfen. Diese sollten nicht kurzfristig sein, sondern langfristig in den Alltag integriert werden, denn alles auf einmal verändern zu wollen ist in den meisten Fällen zum Scheitern verurteilt. Auch kleine Schritte führen zum Ziel, und im eigenen Tempo nach und nach umgesetzte Veränderungen sind erwiesenermaßen meist sehr viel erfolgreicher und dauerhafter als ein abrupter Wechsel im Lebensstil.

Gesunde Ernährung

Im Zentrum einer gesunden Ernährung steht die Aufgabe, den Körper mit allem zu versorgen, was er benötigt. Es geht nicht darum, eine weitere Diät zu machen – vielmehr ist eine ausgewogene Ernährung gefragt, bei welcher auch der Genuss nicht zu kurz kommt. Der Abbildung unten und den Empfehlungen auf den nächsten Seiten können Sie entnehmen, welche Lebensmittel in welchem Maße auf dem Speiseplan stehen sollten. Die Ernährungspyramide ist an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) angelehnt.



Die Basis der täglichen Ernährung bilden Getränke, Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Milch(producte), pflanzliche Eiweißprodukte sowie Fleisch, Fisch und Eier ergänzen den Speiseplan, sind aber nicht Hauptbestandteil der Mahlzeiten. Fette (Butter, Pflanzenöle etc.) sowie Gebäck, Süßigkeiten, Snacks, Fastfood und Alkohol sollten nur in kleinen Mengen konsumiert und möglichst in die Mahlzeiten integriert werden.

Lebensmittel

(üblicherweise
verzehrte Portion)

Übergewicht

Diabetes

Cholesterin

Bluthochdruck

Gicht

Getreide(producte)

	Übergewicht	Diabetes	Cholesterin	Bluthochdruck	Gicht
Amaranth	●	●	●	●	●
Buchweizen, Korn	●	●	●	●	●
■ Grieß, Grütze	●	●	●	●	●
■ Vollmehl	●	●	●	●	●
Couscous	●	●	●	●	●
Dinkel, Korn	●	●	●	●	●
■ Mehl Typ 400	●	●	●	●	●
■ Vollkornmehl	●	●	●	●	●
Gerste, Korn	●	●	●	●	●
■ gekocht	●	●	●	●	●
■ Flocken	●	●	●	●	●
■ Graupen	●	●	●	●	●
■ Grieß	●	●	●	●	●
Grünkern, Korn	●	●	●	●	●
Hafer, Korn	●	●	●	●	●
■ Flocken	●	●	●	●	●
■ Grieß, Grütze	●	●	●	●	●
■ Vollmehl	●	●	●	●	●
Hirse, Korn	●	●	●	●	●
■ Flocken	●	●	●	●	●
Kartoffelstärke	●	●	●	●	●
Mais, Korn	●	●	●	●	●
■ Grieß (Polenta)	●	●	●	●	●
■ Stärke	●	●	●	●	●
Paniermehl (Semmelbrösel)	●	●	●	●	●
Quinoa	●	●	●	●	●
Reis, Vollkorn	●	●	●	●	●
■ geschält (Instant)	●	●	●	●	●
■ parboiled	●	●	●	●	●

Lebensmittel (üblicherweise verzehrte Portion)	Übergewicht	Diabetes	Cholesterin	Bluthochdruck	Gicht
Roggen, Korn	●	●	●	●	●
■ Flocken	●	●	●	●	●
■ Mehl Typ 815	●	●	●	●	●
■ Schrot	●	●	●	●	●
■ Vollkornmehl	●	●	●	●	●
Weichweizen (Ebly)	●	●	●	●	●
Weizen, Korn	●	●	●	●	●
■ Flocken	●	●	●	●	●
■ Grieß	●	●	●	●	●
■ Kleie	●	●	●	●	●
■ Mehl Typ 405	●	●	●	●	●
■ Schrot	●	●	●	●	●
■ Stärke	●	●	●	●	●
■ Vollkornmehl	●	●	●	●	●

Brot und Backwaren

Amaranthbrot mit Dinkel	●	●	●	●	●
Baguette/-brötchen	●	●	●	●	●
■ Vollkorn	●	●	●	●	●
Bauernbrot	●	●	●	●	●
■ Urkorn	●	●	●	●	●
Brezel, Laugenbrezel	●	●	●	●	●
■ Dinkelvollkorn, mit Sesam	●	●	●	●	●
■ Vollkorn, mit Sesam	●	●	●	●	●
■ Weißmehl, mit Sesam	●	●	●	●	●
Ciabatta	●	●	●	●	●
■ mit Kräutern	●	●	●	●	●
■ mit Oliven	●	●	●	●	●
Dinkelbrot	●	●	●	●	●
■ Vollkorn	●	●	●	●	●
Dinkelbrötchen	●	●	●	●	●

Lebensmittel

(üblicherweise
verzehrte Portion)

Übergewicht

Diabetes

Cholesterin

Bluthochdruck

Gicht

Salate, eingelegte Gemüse

Bohnensalat	●	●	●	●	●
Eieraufstrich	●	●	●	●	●
Eiersalat	●	●	●	●	●
Fleischsalat	●	●	●	●	●
■ leicht	●	●	●	●	●
Geflügelsalat					
■ Hawaii	●	●	●	●	●
■ light	●	●	●	●	●
Gemüserelish	●	●	●	●	●
Gewürzgurken	●	●	●	●	●
■ leicht	●	●	●	●	●
Heringssalat	●	●	●	●	●
Karottensalat	●	●	●	●	●
Kartoffelsalat					
■ mit Essig und Öl	●	●	●	●	●
■ mit Joghurt	●	●	●	●	●
■ mit Mayonnaise	●	●	●	●	●
Krabbensalat, leicht	●	●	●	●	●
Maiskölbchen	●	●	●	●	●
Mixed Pickles	●	●	●	●	●
Pusztasalat	●	●	●	●	●
Rote-Bete-Salat	●	●	●	●	●
Rotkohlsalat	●	●	●	●	●
Sahnemeerrettich	●	●	●	●	●
Selleriesalat	●	●	●	●	●
Silberzwiebeln	●	●	●	●	●
Thunfischaufstrich, leicht	●	●	●	●	●
Thunfischsalat	●	●	●	●	●
Weißkohlsalat	●	●	●	●	●

Lebensmittel (üblicherweise verzehrte Portion)	Übergewicht	Diabetes	Cholesterin	Bluthochdruck	Gicht
--	-------------	----------	-------------	---------------	-------

Außer Haus/Fastfood

Backfischbrötchen	●	●	●	●	●
Bagel, belegt	●	●	●	●	●
Bockwurst mit Brötchen	●	●	●	●	●
Bœuf Stroganoff	●	●	●	●	●
Brathähnchen ■ ¹ / ₂	●	●	●	●	●
■ ¹ / ₂ mit Pommes	●	●	●	●	●
Bratwurst mit Brötchen	●	●	●	●	●
Cheeseburger	●	●	●	●	●
Chickenburger	●	●	●	●	●
Cordon bleu	●	●	●	●	●
Currywurst	●	●	●	●	●
Döner	●	●	●	●	●
Falafel	●	●	●	●	●
Fish and chips	●	●	●	●	●
Fishburger	●	●	●	●	●
Forelle blau	●	●	●	●	●
Frikadellenbrötchen	●	●	●	●	●
Hamburger	●	●	●	●	●
■ Royal	●	●	●	●	●
Käsebrötchen	●	●	●	●	●
Leberkäsebrötchen	●	●	●	●	●
Pfannkuchen ■ mit Speck	●	●	●	●	●
■ süß	●	●	●	●	●
Pommes mit Ketchup/Mayo	●	●	●	●	●
Schinkenbrötchen	●	●	●	●	●
Schnitzelbrötchen	●	●	●	●	●
Wurstbrötchen	●	●	●	●	●



Gesund essen beim metabolischen Syndrom

- › **Informativ:** Wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihre Gesundheit fördern und Krankheitsrisiken reduzieren.
- › **Umfassend:** Die gängigsten Lebensmittel nach Gruppen von A bis Z sortiert – die perfekte Einkaufshilfe.
- › **Übersichtlich:** Ampelfarben signalisieren auf einen Blick, ob das Nahrungsmittel bei der jeweiligen Erkrankung geeignet ist.

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-5003-5



9 783833

850035

€ 7,99 [D]

€ 8,30 [A]

www.gu.de

G|U