



Klinikum Passauer Wolf

„Richtig ernähren? Ist doch ganz einfach!“



Barbara Erdl,
Diät-Assistentin

Jeden Tag eine neue Diät: gestern Atkins, heute Kohlsuppe. „Alles Unsinn“, sagt Barbara Erdl, Ernährungsberaterin im Klinikum Passauer Wolf, „richtige Ernährung ist doch ganz einfach!“

Aus ihrer Arbeit weiß sie, dass viele Menschen verunsichert sind, was die richtige Ernährung betrifft. Ihr Rat: statt modischer Diäten lieber fettreduzierte, ballaststoff-, vitamin- und mineralstoffreiche Mischkost. Und in der Kochschule im Klinikum

Passauer Wolf kann das jeder auch gleich in der Praxis ausprobieren (siehe Foto oben). Selbstverständlich wird auch das Klinikessen nach diesen Grundsätzen zubereitet. Und für zu Hause gilt: Orientieren Sie sich an den sechs goldenen Tipps der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung – siehe Kasten rechte Seite).

Wenn Sie Ihre Ernährung danach ausrichten, können Sie absolut beruhigt sein, dass Sie Ihren Körper mit allem Notwendigen gut versorgen. Und das Beste: Auf Dauer verschwinden auch die überflüssigen Pfunde.

So kommen Sie gut durch den Winter

Feucht-kaltes Wetter draußen – dann wieder trockene Heizungsluft drinnen: Das macht dem Immunsystem zu schaffen. So beugen Sie vor:

Vitamine, Vitamine, Vitamine

Eine vitaminreiche Ernährung ist jetzt besonders wichtig: Frisches Obst und Gemüse mit ihren Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen spielen eine große Rolle, um Erkältungen vorzubeugen. Die enthaltenen Flavonoide hemmen Bakterien und Viren, wirken entzündungshemmend und stimulieren die Abwehr.

Tipps: Hühnersuppe – ideal gegen Erkältung

Hat es Sie dann doch erwischt, so erweist sich die gute

alte Hühnersuppe als hilfreich. Einerseits regt die Suppe mit jedem Schluck die Sekretion der Nasenschleimhaut an und hilft dem Körper so, die Viren auszuschwemmen, andererseits haben einzelne Bestandteile der mitgekochten Gemüse (Lauch, Sellerie und Karotten) eine entzündungshemmende Wirkung. Probieren Sie es einfach einmal aus!

Winterfrische Vitalstoffe

... stecken zum Beispiel in diesen Obst- und Gemüsesorten: Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte, Endiviansalat, Feldsalat, Chicoree, Schwarzwurzel, Weißkraut, Blaukraut, Wirsing, Chinakohl, Rosenkohl, Grünkohl, Porree, Knollensellerie, Rote Bete, Karotten.

Mit diesen 6 goldenen Tipps ernähren Sie sich garantiert gesund. Und das Beste: Sie lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren.

So geht's: gesund essen, genießen –und abnehmen!

1 Frisches Obst,

Gemüse und Salate jeden Tag – auch in Form von Frucht- und Gemüsesäften. Am besten saisonale Lebensmittel verwenden, wenn möglich aus biologischem Anbau. Frische Kräuter und Gewürze machen das gesunde Essen perfekt.

noch ein Tipp: Dämpfen, Dünsten und Grillen schonen die empfindlichen Nährwerte der Lebensmittel.

5 Fette:

Vorzugsweise Olivenöl, Rapsöl oder andere Keimöle als Fette verwenden, Butter nur in geringer Menge. Ganz vom Speiseplan streichen: Schmalz, Schweinefett, Kokosfett oder andere Backfette.

2 Ballaststoffe

sind wichtig für die Verdauung: Regelmäßig – am besten täglich – Vollkornprodukte essen. Hülsenfrüchte und Kohlsorten wie Brokkoli ergänzen den Speiseplan ideal.

6 Trinken

ist sehr wichtig! Die empfohlene tägliche Flüssigkeitsmenge von mindestens 1,5 Liter sollte möglichst mit stillem Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetees oder verdünnten Fruchtsäften erreicht werden. Und dazu: wenig Alkohol! Männer maximal 30 g pro Tag, das entspricht einem halben Liter Bier oder einem viertel Liter Wein. Für Frauen nimmt man davon die Hälfte: also 15 g Alkohol, was einem viertel Liter Bier und einem achtel Liter Wein entspricht.

3 Eiweiß:

Gut sind Milchprodukte, Eier (1–2 pro Woche), Geflügel, Soja und Hülsenfrüchte. Fisch als wichtige Eiweißquelle sollte möglichst zweimal pro Woche gegessen werden. Kaltwasserfische (Hering, Makrele, Lachs) enthalten zudem wertvolle Omega-3-Fettsäuren für Gehirn und Nerven.

4 Fleisch und Wurst:

Seltener auf den Tisch gehören rotes Fleisch (z.B. Schweinefleisch, Rindfleisch) und Wurstwaren, insgesamt nur 300 bis 600 g pro Woche. Dazu

