

Beispiele für ernährungsabhängige Erkrankungen: Diabetes, Übergewicht, Hypertonus, metabolisches Syndrom, Arthrose, Gicht, Herzinfarkt, Gefäßerkrankungen, Osteoporose, Tumorerkrankungen, Guillain-Barré-Syndrom, gehäufte Infektionen (Immunabwehr), Alkoholismus, Bulämie sind Sonderthemen, hierzu müssen eigene Beratungen und fachärztliche Betreuung erfolgen.

Gerne erhalten Sie zu ausgewählten Themen Infomaterial von unserem Praxisteam.

Beispiele für gesundheitsfördernde

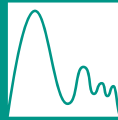
Nahrungsmittel: grüner Tee (beinhaltet Antioxidantien, schützt vor Hirnleistungsstörungen, Herz- und Gefäßerkrankungen), Kaffee (2 Tassen täglich schützen vor Hirnleistungsstörungen), Antioxidantien (z.B. rote Früchte, stärken das Immunsystem, schützen vor Tumorerkrankungen), ballaststoffreiche Nahrungsmittel (z.B. Vollkornbrot, faserhaltiges Gemüse fördern Verdauung)



Fazit

Fleischarme bis fleischlose Nahrungsmittel, weißen Fisch (Omega3-Fettsäuren) auf die Speisekarte, Zucker meiden, salzarme, calciumreiche, kaliumreiche sowie kalorienbewußte Ernährung mit sinnvollem Tagesrhythmus, gesundheitsbewusst (siehe oben) ernähren und ausreichend in Bewegung sein!

Ernährung ist ein komplexes Thema, teilweise sehr emotional und auch unsachlich geprägt, wissenschaftlich im Fluss. Deshalb ist Beratung nötig und jederzeit durch uns möglich. Eigeninformation im Internet bei WHO und Wikipedia, sowie bei den Adipositas-Zentren, Krankenkassen und versch. Organisationen (z.B. Weightwatchers).



PRAXIS DR HEILMANN
ORTHOPÄDIE LANDSHUT

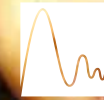
Ernährung als Grundlage für eine gute Gesundheit

Notizen:



Marschallstraße 19
84028 Landshut
Tel. 0871 / 8 99 49
praxis@dr-paul-heilmann.de

www.orthopaedie-dr-heilmann.de



PRAXIS DR HEILMANN
ORTHOPÄDIE LANDSHUT

Ernährung als Grundlage für eine gute Gesundheit

Aspekte der Ernährung

Aspekte der Ernährung spielen heutzutage beim Thema Gesundheit und allgemein gesellschaftlich – auch in ethischen Fragen des Tierschutzes – eine (erfreulicherweise) große Rolle. Noch vor wenigen Jahrzehnten bestanden die Hauptnahrungsbestandteile aus tierischem Eiweiß und Fett, was aus Kostengründen (Fleisch und Milch sind billig) weiterhin sehr verbreitet ist und von der Fleischindustrie und deren Lobbys (Pharmaindustrie) hochgehalten wird. „Genussmittel“ wie Alkohol, Nikotin und zuckerhaltige „Belohnungen“, v.a. bei Kindern, sind als eindeutig gesundheitsschädlich in der Diskussion, werden jedoch durch aggressive Werbung und Lebensgewohnheiten am Leben erhalten. Ein Wandel ist erkennbar, v.a. bei jungen und gesundheitsorientierten Menschen, vorbildhaft auch im Leistungssport, in Richtung nikotin- und alkoholfreie, vegetarisch orientierte bis hin zur veganen Ernährung (v.a. im Kraftsport).



Gesundheitsschädigende Einwirkung von **Pestiziden**, **Antibiotika** und **Hormonen**, sowie **Säurebelastung** von Muskeln und Gelenken sind v.a. durch Fleischkonsum verursacht, **bakterieller Druck** durch Geflügelfleisch (70 Prozent sind bakteriell durchsetzt und lösen z.T. schwere Erkrankungen aus) tut sein Übriges. **Zucker** wird vorwiegend aus Kohlehydraten zur Verfügung gestellt und ist die Energiequelle aller Zellen, der Blutzuckerspiegel wird sehr komplex geregelt, v.a. durch das Hormon **Insulin**. Häufige Zwischenmahlzeiten mit Süßigkeiten führen auf Dauer zu Diabetes und Übergewicht. 50 g freier Zucker täglich (z.B. zwei Riegel Schokolade) sollen keinesfalls überschritten werden. **Salz** (Kochsalz = Natriumchlorid) soll nicht mehr als 5 g in der täglichen Nahrung ausmachen, weil zu hohe Salzkonzentrationen Bluthochdruck verursachen.

Der **Tagesrhythmus** beim Essen wird oft überbewertet: Ein Drittel der Tagesmenge der Kalorien soll beim Frühstück aufgenommen werden, abends die Kohlehydrate verringern sind sinnvolle Grundsätze. **Zeitgeist** und **Lebensstil** führen zu Hastigkeit und **Unruhe beim Essen** (Fast Food, „online“ während dem Essen) mit entsprechend negativen Auswirkungen wie Übergewicht und anderen Erkrankungen des Stoffwechsels.

Kalorienbilanz

Zum Thema Kalorienbilanz bestehen einfache Grundregeln:

Kalorienverbrauch – Kalorienaufnahme = 0

→ **Gewicht bleibt konstant**

Kalorienverbrauch – Kalorienaufnahme = +

→ **Gewicht nimmt ab**

Kalorienverbrauch – Kalorienaufnahme = –

→ **Übergewicht** (auch bei ausreichend Bewegung, Vorsicht: Muskelzuwachs durch Training, ggf. Gewichtszuwachs bei zu hoher Kalorienzufuhr)

Kalorienbeispiele für Grundumsätze, körperliche Betätigung und Nahrungsmittel: täglicher Kalorienverbrauch (= Grundumsatz): bei Büro­tätigkeit ca. 1.600 kcal, bei Arbeit auf dem Bau ca. 3.000 kcal

zusätzliche körperliche Betätigung: 4h Golf­runde ca. 1.400 kcal, 2h Tennis ca.1.000 kcal, 1h Laufsport ca. 500 kcal, 0,5h Autowaschen ca. 70 kcal, 0,5h Gartenarbeit ca. 100 kcal, 0,5h Hausarbeit ca. 110 kcal

Kalorienbilanz einiger Nahrungsmittel: Apfel mit Schale 70 kcal, Banane 130 kcal, 1 Tomate (120 g) 20 kcal, 10 g Butter 75 kcal, Butterbreze 360 kcal, 15 g Nutella 80 kcal, Nutellasemmel 250 kcal, Nutellacrepe 440 kcal

Frühstück (2 Tassen Tee, 2 Scheiben Roggenbrot mit Marmelade und pflanzlichem Streichfett) 300 kcal
+ Mittagessen (vegetarische Pizza, gemischte Salatschüssel, Apfelschorle) 1.100 kcal
+ Abendessen (nur Salat) 200 kcal :
Mit diesem Speiseplan für 1 Tag haben Sie den Kalorienverbrauch von 1 Tag Büro­­tätigkeit ausgeglichen und halten Ihr Gewicht ! Zwischenmahlzeiten müssen abtrainiert werden (1 Nutellasemmel = 1/2h Joggen)! Wasser hat 0 kcal.

Zur Kalorienbilanzierung existieren einfache **Apps** (z.B. YAZIO), die als Kalorienrechner wertvolle Hilfe leisten, bis man nach einigen Wochen genügend Erfahrung hat und nur noch die Körperwaage benötigt. **Ehrlichkeit mit sich selbst ist Grundvoraussetzung!**



Bei anhaltendem Gewichtsproblem Adipositas-Zentren vor Ort, Gruppentherapie, Angebote der Kassen oder Reha-Maßnahmen nutzen.



Der Grundgedanke

Grundgedanke ist die Verminderung der Aufnahme entzündungsauslösender und gelenkschädigender Arachidonsäuren (Omega-6) und purinhaltiger Nahrungsmittel (Harnsäure). Omega-3-Fettsäure-haltige Nahrungsmittel und Antioxidantien (v.a. in roten Früchten) wirken den Entzündungsauslösern entgegen. Calcium wirkt gegen hohe Harnsäure. Zucker wird letztlich zu Harnsäure abgebaut!

Grundsätzlich sollen die Nahrungsbestandteile **Eiweise** (= Proteine, wichtige Zellbausteine, Aminosäuren), **Fette** (Energiespeicher), **Kohlehydrate** (Zucker), **Ballaststoffe** (faserreiche, pflanzliche Nahrungsmittel), **Wasser**, **Vitamine**, **Mineralstoffe** und **Spurenelemente** (Immunsystem zur Infektabwehr etc.) ausreichend bilanziert und die „Speicher“ dafür konstant aufgefüllt sein. Das optimale Aufnahmeverhältnis für Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate sollte 15 zu 30 zu 55 Prozent betragen.

