

## PatientInneninformation - Ernährung

### NICHT ZU VIEL – NICHT ZU WENIG – UND DAS RICHTIGE...

#### Einige einfache Grundregeln:

- Essen Sie **mehrmals täglich**, aber **kleinere Portionen** (dadurch haben Sie weniger Hunger zwischendurch, und Sie fühlen sich einfach wohler).
- **Fleisch** und **Wurst** möglichst **selten (ein- bis zweimal pro Woche!)**
- **Obst** und **Gemüse** möglichst **oft** (und möglichst frisch).
- **Trinken** Sie ausreichend, am Besten (Mineral)**Wasser**, Kräutertee, verdünnte Fruchtsäfte – **selten Industriegetränke** (div. Cola, Eistee, etc. – die enthalten bis zu **36 Stück Würfelzucker** pro Liter !!!)
- **Vollkornprodukte, Reis, Nudeln/Teigwaren** und **Kartoffeln** sind „gut“
- **Butter, Öl, Paniertes, Frittiertes** ist „schlecht“ – es enthält viel ungesundes **Fett!!!**
- Meiden Sie „**fast food**“ und „**junk food**“ – d.h. Chips, Erdnuslocken und dgl. sowie die bekannten Fertig-Hamburger in diversen Lokalen und Sorten: auch wenn diese Produkte oft als „light“ angeboten werden, enthalten Sie zumeist **viel Fett**.
- **Süßigkeiten** nur ab und zu – statt in die Konditorei zum Obstgeschäft spart viele Kalorien, belastet Ihren Körper nicht mit Zucker und spendet Vitamine!
- Sparen Sie mit **Salz** – oft können Sie Salz durch Gewürze ersetzen! Salz erhöht Ihr Risiko für **hohen Blutdruck**.

Mit richtiger Ernährung können Sie

- **Herz-/Kreislaufkrankungen** vermeiden
- Ihr **Gewicht** besser kontrollieren
- **Zuckererkrankung** (Diabetes) vermeiden
- **Fettstoffwechselstörungen** vermeiden
- Ihrem Körper wichtige **Vitamine** in ausreichender Menge zuführen (v.a. über Obst/ Gemüse - es sind dann keine teuren **Nahrungsergänzungsmittel** notwendig!)
- Ihre **Verdauung** unterstützen (faser- und ballaststoffreiche Lebensmittel!)

---

**Diese wenigen Regeln sind bewusst einfach gehalten.**

**Wir bieten Ihnen auch spezielle Programme zur Gewichts- und Ernährungsberatung, ich bin auch Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Ernährungsmedizin und habe die entsprechende Zusatzausbildung.**

---