



Dr. med. W. Talash, Bahnstrasse 21, 63225 Langen

Dr. med. Wasse Talash

Internist – Kardiologe – Spotmedizin
Hypertensiologie – Ernährungsmedizin
Notfallmedizin

Bahnstraße 21, 63225 Langen

06103-50 24 899

06103- 45 91 577

E-Mail: praxis@kardio-talash.de

Internet: www.kardio-talash.de

Allgemeine Ernährungsempfehlung

- Gesunde Mischkost essen
- Produkte aus vollem Korn bevorzugen
- Nahrung bissfest zubereiten
- Salz sparen
- Produkte mit wenig Fett bevorzugen
- Einfach ungesättigte Fettsäuren bevorzugen z.B. Raps-, Oliven-, Alaaöl
- 2 nicht vollreife Portionen Obst pro Tag genießen
(1 Portion passt in 1 Hand)
- Mindestens 3 Portionen Gemüse / Salat / Rohkost pro Tag essen
- Schonende Zubereitungsart wählen
- Verzehr von Kohlenhydraten bei Übergewicht und metabolischen Syndrom einschränken.
- Ausreichend trinken (ca. 6 Gläser Wasser zusätzlich zu den übrigen Getränken wie z. B. Tee und Kaffee)
- Etiketten lesen und auf versteckte Kohlenhydrate achten

.....

Nahrungsmittel, die keine Kohlenhydrate enthalten, bevorzugen, denn sie erhöhen den Insulinspiegel nicht, der die Gewichtsreduktion bremst.

Diese sind:

- Fleisch / Wurst / Fisch / Geflügel
- Salat / Gemüse / Rohkost / Kräuter
- Pilze
- Eier
- Quark
- Käse
- Butter und andere Streichfette
- Hülsenfrüchte - Nüsse

- Fett / Öl
- Getränke, die keine Kohlenhydrate enthalten (z. B. Tee, Kaffee, Cola Zero....)

Nahrungsmittel, die den Blutzucker nicht ansteigen lassen, sollten möglichst zusammen mit den Nahrungsmitteln gegessen werden, die den Blutzucker ansteigen lassen, damit sich der Blutzucker-Anstieg verzögert und die Insulinausschüttung reduziert.

Bitte zwischen den Hauptmahlzeiten 4 – 5 Stunden vergehen lassen, damit sich der Blutzucker wieder normalisieren kann.



Folgende Nahrungsmittel lassen den Blutzucker ansteigen, denn sie enthalten Kohlenhydrate und steigern den Insulinspiegel.

Diese sollten die kleinste Portion auf dem Teller sein:

- Alle Sorten Mehl und Getreide, auch Mais
- Also auch alle Sorten Brot / Gebäck
- Ebenso alle Sorten Nudeln
- Alle Sorten Reis
- Kartoffeln
- Alle Kartoffelprodukte
- Süßigkeiten, Gelee, Marmelade, Honig, Sirup etc.
- Alle Sorten Zucker
- Alle Sorten Milch
- Alle Sorten Jogurt (auch Naturjogurt)
- Alle Sorten Obst
- Säfte



Eine gute Möglichkeit Gewicht zu reduzieren ist, abends auf alle Lebensmittel zu verzichten, die Kohlenhydrate enthalten.

TIPP:

Je mehr Sie die Nahrung kauen müssen, desto günstiger ist es für den Stoffwechsel. Meiden Sie deshalb Nahrungsmittel wie Apfel- oder Kartoffelbrei und Weißmehlprodukte!

Ihre Gesundheit dankt es Ihnen, wenn Sie sich zusätzlich täglich mindestens 30 Minuten zügig bewegen. Falls Sie damit Probleme haben, bewegen Sie sich so, wie es **Ihnen** möglich ist. Jeder einzelne Schritt ist ein Schritt auf dem Weg zu einer besseren Gesundheit.

Bewegung verbessert den Stoffwechsel in den allermeisten Fällen sofort!

WICHTIG:

Die richtige Ernährung ist bei allen Erkrankungen eine wichtige Behandlungsmaßnahme.

Wenn Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten verändern möchten, besprechen Sie dies bitte mit Ihrem behandelnden Arzt, damit er ggf. die Medikamente entsprechend dosieren kann.