

Allgemeine Ernährungsempfehlungen und Ernährungsverhalten

Wie sich herausgestellt hat, haben für unsere Gesundheit vor allem:

- das Trinkverhalten,
- die Aufnahme von Gemüse und Obst,
- die Reduktion von tierischen Produkten vorrang und
- täglich Bewegung (mind. 10.000 Schritte), 2 mal/Woche kraftvolle (also anstrengende Bewegung und 2/Woche ausdauernde Bewegung (60 Min.)
- eine positive, gesunde Einstellung zum Leben.

Diese 5 Themen spielen die Hauptrolle in der Prävention

weitere Ernährungstipps:

- tägl. 3 Teile/Portionen Gemüse, 2 Teile/Portionen Obst
- trinken verdünnt die Verdauungssäfte, nicht den Durst beim Essen löschen
- 2 Liter Wasser am Tag zwischendurch trinken – Trinktraining/ APP
- Gute Eiweißträger: Hülsenfrüchte, Ei, Fleisch, Fisch in Maßen, Nüsse und Saaten, Milchprodukte in Maßen. Täglich 2-3 Portionen Eiweiß integrieren
- Vor dem Essen kommt der Hunger, dazu die Verdauungssäfte evtl. anregen: Gewürze, bittere Kräuter, Bewegung, ggfls. eine Mahlzeit auslassen.
- Deine Lebensmittel sollten gesund sein
- Bewusst und langsam essen bringt bessere Sättigung und Verdauung
- Gut kauen ist halb verdaut
- Gegessen wird am Tisch und im Sitzen
- Start und Stopp- Signale erkennen, zwischen Appetit, Hunger und Durstgefühl unterscheiden lernen.
- Faust- oder Ein-Teller-Regel, der Magen muss das Essen durchwalken können.

- „Bis zum Abend kann ich mich organisieren, mache ich alles richtig, aber dann am Abend wird gerascht!“???
- »»» Nahrungsmittel sind keine Belohnungen oder Trostspender! werden aber dafür eingesetzt, überprüfen und ausgleichen z.B. mit PEP-Sitzung
- Ein Tag setzt sich zusammen aus 1 bis 3 Haupt-Mahlzeiten
- besserer Stoffwechsel, verminderte Insulinmenge mit Intervall-Fasten ggfls.
- Gute Fette: vor allem Kokos und auch Butterfett (geklärte Butter) und andere Öle
- Weniger Getreide, wenn das volle Korn (gilt vor allem für die Deutsche Kost)
- Machen Sie sich bewusst, dass wir noch nie so ein Lebensmittel-reichtum besaßen wie jetzt und reduzieren Sie das „zu viel“.
- Zudem ernähren wir uns mit Freude, Spiel, Bewegung und ein lebendiges, liebevolles Miteinander

➤ **Allgemeine Empfehlungen für eine gute Verdauung**

- Morgens 300 ml warmes Wasser trinken auf nüchternen Magen
- Auf Ballaststoffe achten, ggfls. zuführen (Kleie, Leinsaat, Flohsamen)
- Ess-Pausen einhalten, kein Zwischendurch essen!
- Genügend Flüssigkeitszufuhr, aber nicht viel trinken zum Essen, es verdünnt die Verdauungssäfte
- Bewegung für den Bauch, Kniebeugen, Beine heranziehen...

Rezept für ein Saatenbrot (gut zur Kau-Schule) glutenfrei

300 g	Haferflocken grob
150 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Leinsaat
bis 100 g	Nüsse
5 Eßl	Flohsamenschalen
3 Eßl	Chiasaat
	Salz
400-450 g	heißes Wasser
3 Eßl	Öl
1 Eßl	Süße

45 min. 180 °C in Kastenform, + 45 min. 180° C ohne Form auf Rost backen und auskühlen lassen. Das Rezept ist auch als Knäckebrötchen zu backen. Dafür einfach dünn auf 2 Bleche mit Backpapier streichen, abbacken, ggfls kurz vor Ende mit etwas Käse überbacken. Auskühlen lassen und in einer Dose aufbewahren.

Bon appetit.

Ps es gibt auch Glutenfreie Brotback-Saatenmischungen, die dafür genutzt werden können (z.B. von Bauck)