



Schon gewusst?

Aktuelles rund um die Ernährung

Januar/ Februar
2006

Inhalt

Seite 1:

**Neue Allergen-
kennzeichnung**

**Macht Fruchtzucker
dick?**

Seite 2:

**Gute und schlechte
Futterverwerter**

Rezept: **Wintergelee
mit Zimtsahne**

Seite 3:

**Keine Diät für dicke
Kinder!**

Rezept: **Pikante
Partybrötchen**

Seite 4:

Impressum

Ernährungs-ABC

Anzeige

Neue

Allergenkennzeichnung

A b dem 25. November 2005 müssen Lebensmittel, die am häufigsten Allergien auslösen gekennzeichnet werden, auch wenn Sie nur in kleinsten Mengen in einem Produkt enthalten sind. Dazu zählen glutenhaltige Getreide wie *Weizen, Roggen, Gerste und Hafer, Fisch, Krustentiere, Erdnüsse, Milch (einschl. Laktose), Sellerie, Soja, Schalenfrüchte (Nüsse), Sellerie, Senf, Sesam und Schwefeldioxid*. Der Verbraucher wird damit besser über die Inhaltsstoffe in abgepackten Lebensmitteln informiert, denn die sog. 25%-Regel ist nicht mehr zulässig. Bisher mussten z.B. die Bestandteile einer Fruchtzubereitung im Joghurt nicht extra aufgeführt werden wenn weniger als 25% davon im Lebensmittel enthalten war. Die neue Regelung ist ab sofort verpflichtend, doch dürfen Produkte die vor dem 25. November 2005 hergestellt wurden noch ohne die neue Kennzeichnung verkauft werden.

Quelle: AID Infodienst

Macht Fruchtzucker dick?

Wissenschaftler vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung haben in einer Studie herausgefunden, dass der Konsum von Fruchtzucker die Körperfett- u. Gewichtszunahme bei Mäusen drastisch steigert. Verglichen wurde die Aufnahme von Getränken die mit Fruchtzucker gesüßt waren, gegenüber Getränken mit Rohr- oder Haushaltszucker, süßstoffhaltigen Getränken und Wasser. Die Mäuse, mit den zuckerhaltigen Getränken, aßen weniger feste Nahrung, deshalb blieb die Kalorienaufnahme bei allen Mäusen gleich. Trotzdem veränderte sich die Gewichts- und Fettzunahme bei den Mäusen mit der Fruchtzuckerlösung, was auf eine Wirkung auf den Stoffwechsel schließen lässt. In den USA stieg in den letzten 20 Jahren der Anteil der fruchtzuckerhaltigen Getränken um 1000%, parallel dazu nahm die Zahl der Übergewichtigen Menschen zu.

Quelle: Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke

Gute und schlechte Futterverwerter ?

Das Phänomen der guten und schlechten Futterverwerter liegt weniger an der unterschiedlichen Aufnahme von Nährstoffen als vielmehr im individuellen Verbrauch an Energie begründet.

Unser Bedarf an Energie setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen.

1. Der Grundumsatz:

Er ergibt sich aus der Aufrechterhaltung unserer Lebensfunktionen (Funktionen die auch aktiv sind wenn wir schlafen). Sie machen **50-70 % des täglichen Energieumsatzes** aus und sind in ihrer Menge nicht zu beeinflussen.

Außerdem verbrauchen wir auch Energie um aufgenommene Nahrung zu verdauen. Die sogenannte Thermogenese macht **ca.10 % des täglichen Energieumsatzes** aus. Es gibt bisher noch keinen Nachweis ob sich der Energieverbrauch durch die Zusammensetzung der Nahrung verändern lässt.

2. Der Aktivumsatz:

Er setzt sich aus der Summe der körperlichen Aktivitäten im Laufe eines Tages zusammen und macht **zwischen 20 und 40 % des täglichen Energieumsatzes** aus. Was man vielleicht nicht vermutet ist, dass die Spontanaktivitäten (Fitness, Joggen, Schwimmen ect.) den geringeren Anteil ausmachen. Weitaus mehr wirken sich die Alltagsaktivitäten (Gehen, Treppensteigen, Hausarbeit usw.) auf den Energieumsatz aus. Wer, statt auf dem Sofa zu sitzen, lieber tagsüber aktiv ist, kann seinen Verbrauch an Energie täglich um ca. 350 kcal steigern.



Kalorienverbrauch je 15 Minuten Dauer	
Fensterputzen	110 kcal
Bettenmachen	60 kcal
Bügeln	45 kcal
Staubsaugen	50 kcal
Heimwerken	55 kcal
Autowäsche	40 kcal
Rasenmähen	120 kcal
Treppensteigen	150 kcal
Spaziergang	90 kcal
Radfahren	110 kcal

Wintergelee mit Zimtsahne (4 Portionen)

Zutaten:

- 1 Liter Wasser
 - 4 Beutel Fruchtetee
 - 1 Zimtstange und 4 Nelken
 - 50 g Zucker
 - etwas geriebene Zitronenschale
 - 7 Blatt rote Gelatine
 - 2 El. Zitronensaft
- Zimtsahne:
- 100 ml Sahne
 - 1/2 Pck. Vanillinzucker
 - 1 Messerspitze gemahlener Zimt

Zubereitung:

Wasser, Zucker, Zitronenschale, Teebeutel und Gewürze aufkochen. 5-10 min ziehen lassen, Teebeutel und Gewürze entfernen. Gelatine nach Packungsangaben vorbereiten und unter die Flüssigkeit rühren, dann Zitronensaft zugeben. Gelee in eine Schüssel füllen und für mehrere Stunden kalt stellen.

Zimt mit dem Vanillinzucker vermischen, Sahne schlagen und Zimt- Zuckermischung unterrühren. Vor dem Servieren das Gelee damit verzieren.

Je Portion:

137 kcal, 7 g Fett

Keine Diät für dicke Kinder!

Kinder mit Übergewicht sollten keine Diät machen bei der Sie weniger Kalorien zu sich nehmen als für Ihr Alter empfohlen wird. Denn, wer noch im Wachstum ist, kann auf lange Sicht abnehmen, wenn er nur sein Gewicht hält. Eine ausgewogene Mischkost (Optimierte Mischkost/ Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund www.fke-do.de) und ausreichend Bewegung führen langfristig zur Normalisierung des Körpergewichtes. Bei bestehendem Übergewicht ist eine qualifizierte

Ernährungsberatung sinnvoll, die von den Krankenkassen bezuschusst wird. Anhand eines Nahrungsprotokolles wird deutlich gemacht, wie viel Energie täglich aufgenommen wird und wie eine altersgerechte Mischkost umgesetzt werden kann.

Adressen von qualifizierten Ernährungsberatern in Ihrer Umgebung finden sie unter www.vdd.de oder www.quetheb.de.

Pikante Partybrötchen (10 Stück)

Zutaten:

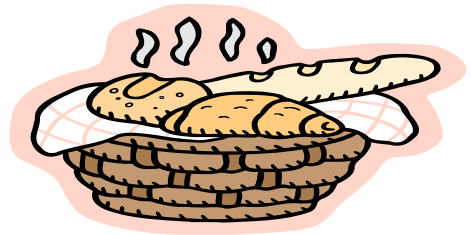
- 250g Dinkelmehl
- 170ml lauwarmes Wasser
- ½ Pk. Trockenhefe
- 1 Tl. Zucker
- 1 Tl. Salz
- 1 kleine Zucchini, geraspelt
- 50g mittelalter Gouda, gerieben
- 1 Tl. Thymian

Zubereitung:

Mehl mit Hefe, Zucker und Salz mischen und mit einem Holzlöffel das Wasser unterrühren. An einem warmen Ort 20 min gehen lassen. Zucchini zugeben und 5 min gründlich durchkneten. 30 min gehen lassen. Den Thymian und Käse unterkneten und 10 Brötchen formen. Auf ein Backblech setzen, mit Mehl bestäuben und noch mal 10 min gehen lassen. Bei 180°C etwa 25 min backen.

Pro Stück:

95 kcal, 3g Fett



Kaloriengehalt verschiedener Pausensnacks		
Lebensmittel	Portion	Energie
Milchschnitte	30 g	125 kcal
Apfel	120 g	65 kcal
Amerikaner	100 g	240 kcal
Mandarine	40 g	20 kcal
Müslibrötchen	60 g	140 kcal
Bifi Roll	40 g	220 kcal
Schokocroissant	60 g	265 kcal
Nesquick, trinkfertig	333 ml	260 kcal

Ernährungs-ABC

Carnitin braucht unser Körper als Transportmittel zur Fettverbrennung. Wir können es selbst und in ausreichenden Mengen herstellen. Carnitin wird in den Muskeln gespeichert und sorgt dort bei körperlicher Tätigkeit für eine gute Energieversorgung. Mit dem Verzehr von Fleisch nehmen wir zusätzlich Carnitin auf. Eine zusätzliche Zufuhr von Carnitin durch Nahrungsergänzungsmitteln ist nicht notwendig, weil sie sogar die eigene Produktion drosselt.

Dinkel oder „Spelz“ ist ein Getreide der Weizengattung welches sich in jüngerer Zeit besonders im ökologischen Landbau besonderer Beliebtheit erfreut. Dank seines hohen Klebergehaltes ist Dinkel zum Backen geeignet. Ihm wird eine gute gesundheitliche Verträglichkeit zugeschrieben und er wird von Menschen mit einer Weizenallergie häufig vertragen. Dinkel ist jedoch nicht glutenfrei und somit für Menschen mit Zöliakie ungeeignet. Aus früheren Zeiten stammt die Tradition Dinkel unreif zu ernten und als Grünkern zu Bratlingen zu verarbeiten.

Impressum:



Säuglings- und Kinderernährung
Nahrungsmittelallergien
Telefon: 0451 / 6 12 13 39
www.diaetberatung-luebeck.de

Alexandra Hirschfelder-Schroll
staatl. geprüfte Diätassistentin



Diät- und Ernährungsberatung
Sabine Offenborn
staatlich geprüfte Diätassistentin

Training für gesunde Ernährung - Einkauf - Kochen
Einzelberatung - Gruppenschulung

Telefon: 0451 / 29 29 678
www.ernaehrungstraining-offenborn.de