



# Schon gewusst?

## Aktuelles rund um die Ernährung

März/ April  
2006

### Inhalt

Seite 1:

Angebot  
Ernährungs-Check

Seite 2:

Was versteht man  
unter Süßstoffen und  
Zuckeraustausch-  
stoffen?  
:

Seite 3:

Ideal zum Abnehmen-  
Ballaststoffe

Rezept:  
Fruchtiger  
Krautsalat

Seite 4:

Ernährungs-ABC

Anzeige

## Ernähren Sie sich gut?

Wie gut ist ihre Versorgung mit Nährstoffen  
Vitaminen und Mineralstoffen?

Ein **Ernährungs-Check** gibt Ihnen  
Auskunft und hat zusätzlich noch  
persönliche Tipps für Ihre gesunde  
Ernährung.

Für **40,00 €**

Bekommen Sie eine computerunterstützte  
**Analyse** aller Nährwerte ( Fett, Eiweiß,  
Kohlenhydrate) Ballaststoffe, Cholesterin,  
Vitamine, Mineralstoffe und Flüssigkeit

&

einen **Soll/Ist- Vergleich** Ihrer Werte mit den  
Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für  
Ernährung.

&

eine persönliche **Auswertung** Ihrer Analyse und  
**praktische Tipps** zur Optimierung Ihrer gesunden  
Ernährung

Fordern Sie Ihren persönlichen Fragebogen und  
das Ernährungsprotokoll unter der Rufnummer:

0451/ 6 12 13 39

oder

0451/ 29 29 678

an.

Sie erhalten dann weitere Informationen von uns.

# Was versteht man unter Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen?

**Süßstoffe** sind Zuckerersatzprodukte, die mindestens 10mal süßer schmecken als Zucker. Sie liefern keine oder nur sehr wenige Kalorien und lassen sich aufgrund ihrer geringen Masse nicht wie Zucker verarbeiten. Süßstoffe werden bei brennwertreduzierten und diätetischen Lebensmitteln (z.B. für Diabetiker) eingesetzt.

**ISüßstoffe** (Saccharin, Cyclamat, Aspartam, Acesulfam-K, Thaumatin und Neohesperidin C) gibt es als Tafelsüßen sowie als Zusatzstoffe, die Lebensmitteln einen süßen Geschmack verleihen. Da die einzelnen Süßstoffe nicht immer einen abgerundeten Süßgeschmack vermitteln, werden sie häufig kombiniert. Tafelsüßen mit 9 bis 10 Teilen Cyclamat und 1 Teil Saccharin haben bis heute große Bedeutung.

Süßstoffe dürfen bei Kennzeichnung mit Namen oder E-Nummer in begrenzten Mengen sowohl Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs als auch diätetischen Lebensmitteln zugesetzt werden.

Aspartam und Thaumatin sind nicht koch- und backfest.

## **Zuckeraustauschstoffe**

Die **Zuckeralkohole** (Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit, Lactit und Isomalt) besitzen eine geringere Süßkraft als Zucker und eine leicht bzw. stark verminderte Kariogenität. Sie enthalten ca. 40 % weniger Kalorien als Zucker. In höheren Mengen verursachen Zuckeralkohole Blähungen und Durchfall. Der Toleranzwert gilt als Tagesdosis für ungewöhnte Erwachsene, bei denen keine Verdauungsbeschwerden auftreten.

Diese Menge sollte über den ganzen Tag verteilt werden. Bei regelmäßigem Verzehr tritt ein Gewöhnungseffekt ein.

**Fruktose** ist ein Baustein des Haushaltszuckers (Saccharose) und enthält mit 4 kcal etwa genauso viele Kalorien wie andere Zuckerarten. Die Süßkraft von Fruchtzucker beträgt etwa 120 %, verglichen mit Saccharose. Sie nimmt jedoch mit zunehmender Temperatur ab. Die Einzeldosis sollte maximal 25 Gramm, die Tagesdosis nicht mehr als 60 Gramm betragen.

Die Mehrzahl der Experten hält Süßstoffe für unbedenklich. Es ist zwar in der Vergangenheit immer der Vorwurf erhoben worden, dass Süßstoffe krebserregend sein sollen - allen voran Aspartam. Doch diese Aussagen stützen sich auf Tierversuche, die nicht ohne weiteres auf Menschen übertragbar sind. Ratten wurden dabei nämlich mit extrem hohen Mengen von Süßstoff gefüttert. Auch der angeblich durch Süßstoffe ausgelöste Heißhunger konnte bisher in Studien noch nicht bewiesen werden. Es gibt für alle zugelassenen Süßstoffe einen so genannten ADI-Wert (acceptable daily intake), der je nach Süßstoff zwischen 5 und 40 Milligramm pro Kilo Körpergewicht schwankt. ADI bedeutet die Menge, die ein ganzes Leben lang täglich risikolos mit der Nahrung aufgenommen werden kann. Süßstoffe helfen aber nur bedingt beim Abnehmen. Sie machen es möglich, weniger Kalorien zu sich zu nehmen - sind aber kein Ersatz für eine ausgewogene Diät.

Quelle: aid Infodienst

# Ideal zum Abnehmen - Ballaststoffe!

Ballaststoffe sind Bestandteile der Nahrung, die vom Körper nicht verdaut sondern wieder ausgeschieden werden ohne dabei Kalorien zu liefern. Sie sind besonders in Vollkornprodukten und in Obst und Gemüse enthalten. Einer der bekanntesten Ballaststoffe ist die Zellulose. Sie füllt Magen und Darm, sorgt so für eine angenehme Sättigung und bringt die Verdauung in Schwung. Die DGE empfiehlt für gesunde Erwachsene eine tägliche Ballaststoffaufnahme von 30g, der deutsche Durchschnittsbürger verzehrt jedoch oft weniger als die Hälfte. Beispiel für einen „ballaststoffreichen Tag“:

<u>Frühstück:</u>	
Früchtemüsli mit Dickmilch	8g
<u>Zwischenmahlzeit:</u>	
Apfel	2g
<u>Mittag:</u>	
gefüllte Paprikaschote, Naturreis	8g
<u>Zwischenmahlzeit:</u>	
Stück frische Ananas	3g
<u>Abendbrot:</u>	
2 Sch. Dinkelbrot, Frühlingsquark	5g
Karottensalat	5g
<b>Insgesamt:</b>	<b>31g</b>

**Wichtig:** Ballaststoffe nehmen ein Vielfaches Ihres Eigengewichtes an Flüssigkeit auf, darum ist es wichtig zu einer Ballaststoffreichen Kost ausreichend zu trinken!!

## Fruchtiger Krautsalat

für 4 Portionen

### Zutaten:

300g Weiß- oder Spitzkohl  
1 Fenchelknolle  
Äpfel  
2 Orangen  
3 EL Himbeeressig  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Petersilie

### Zubereitung:

Kohl, Fenchelknolle und Äpfel fein raspeln. Die Orangen schälen und klein schneiden. Zutaten für die Sauce vermengen und über den Salat geben. 1 Stunde durchziehen lassen.

Pro Portion 123 kcal, 7g Ballaststoffe

# Ernährungs-ABC

**E**ndivie ist ein winterharter Korbblütler, der das ganze Jahr über in Europa angebaut wird. Durch den Bitterstoff Intybin, der appetitanregend wirkt, schmecken seine Blätter leicht bitter. Die Salatköpfe werden als glatte und krause Endivie angeboten. Aber auch als Gemüse in Suppen ist Endivie eine gute Alternative mit reichlich Kalium, Eisen und Folsäure.

**F**ormuladiäten werden vielfach zur schnellen Gewichtsreduktion angeboten. Die tägliche Nährstoffmenge wird in Form von Shakes und Suppen die mit Wasser oder Milch angerührt werden aufgenommen. Sie sind jedoch nur bei extremen Übergewicht und unter ärztlicher Aufsicht bedingt empfehlenswert, da Sie meist nur kurzfristig Erfolg bieten und keine Umstellung der Ernährung erfolgt.

## Impressum:



Säuglings- und Kinderernährung  
Nahrungsmittelallergien  
Telefon: 0451 / 6 12 13 39  
[www.diaetberatung-luebeck.de](http://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](http://www.ernaehrungstraining-offenborn.de)