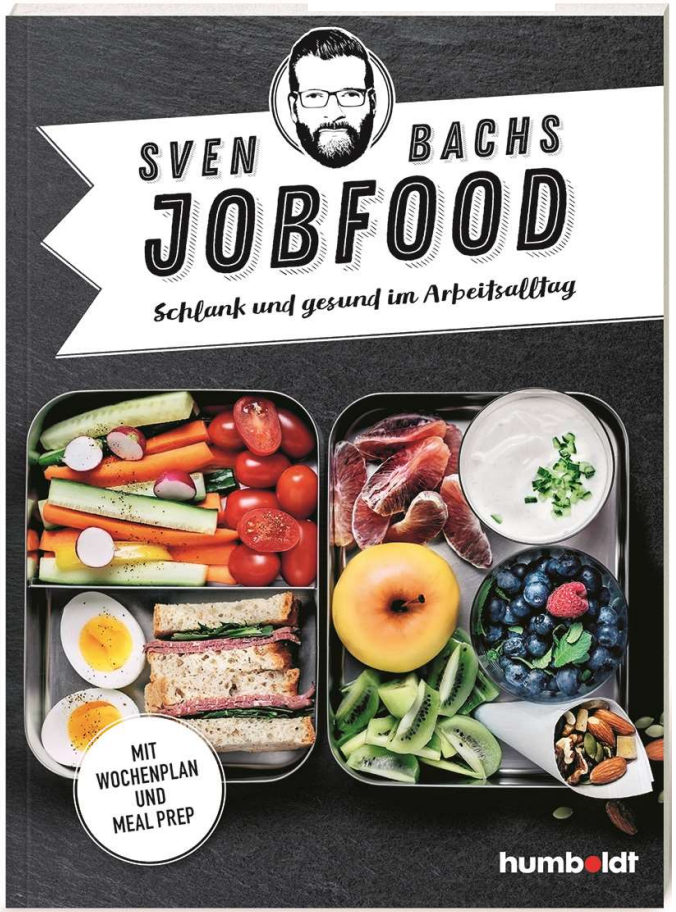
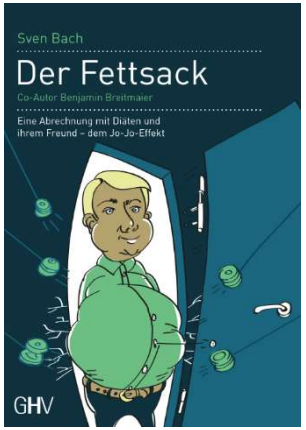
Folgen Sie uns auf
facebook und Instagram





Zwischenmahlzeit: ja oder nein?

- Bei schlanken Menschen mit einem schnellen Stoffwechsel sind Zwischenmahlzeiten kein Problem bzw. auch wichtig.

- Bei Menschen, die viel Sport treiben und schlank sind, wären Snacks zwischendurch auch kein Problem.

- Ich erlebe in meiner Praxis jedoch viele Patienten, die alle zwei bis drei Stunden essen und dann noch sehr zuckerreiche Speisen wie Obst, Smoothies oder Süßigkeiten.

Superfood sind einfach super! – Die Wahrheit

Mineralöl, Blei und Cadmium bringen uns in Form

- Knapp 2/3 der von ÖKO-Test 21 untersuchten Produkte enthalten Pestizide, Mineralöl, Cadmium und Blei.
- „Genau richtig für Clean Food und grüne Smoothies!“
- Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel schreibt zum Thema Superfoods:

„[…] und obwohl wissenschaftliche Studien oft positive gesundheitliche Wirkungen ergeben, lassen sich die Resultate nicht unbedingt auf die reale Ernährung übertragen.“

Nahrungsergänzungsmittel für eine bessere Gesundheit

- Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig für verschiedensten Funktionen im Körper
- Müssen sie über die Nahrung zu uns nehmen
- Wer sich abgeschlagen, schlapp oder krank fühlt - greift gerne zu ein paar Pillen
- Gefühl, dass man seinem Körper etwas Gutes tun möchte

Nahrungsergänzungsmittel für eine bessere Gesundheit

- Problem: Vitamine sind isoliert
- Konzentrationen und Zutaten im Nahrungsergänzungsmittel vollkommen willkürlich, nicht kontrolliert!
- Bei einem Mangel **KEIN** Nahrungsergänzungsmittel – sondern ein Arzneimittel – sichere Konzentration und Zutaten!

Deutschland kein Vitaminmangelland!

Die meisten Menschen sind ausreichend versorgt

Das Frühstück

„Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages!“

Wirklich?

Niemand muss frühstücken, wenn er keinen Hunger hat.

Frühstück sollte vor allem eins:

Bis zum Mittag satt halten!

Ungünstige Frühstücksvarianten:

- Toastbrot mit Nuss-Nougat-Creme
- Brötchen mit Marmelade
- Cornflakes mit Milch
- Kuchen und Gebäck

Frühstücksideen, die lange sättigen

Vollkornbrot mit Frischkäse, Räucherlachs und Tomate

Vollkornbrötchen mit Butter, Kochschinken und Gurke

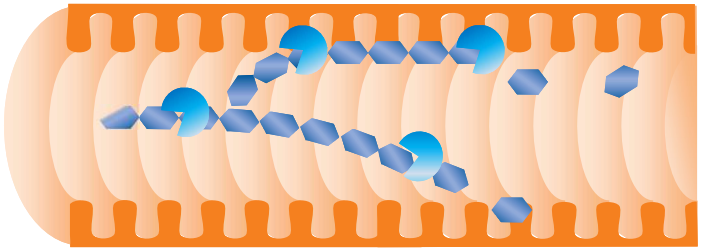
Joghurt mit Beeren, Nüssen und Haferflocken (und 1 Teelöffel Honig)

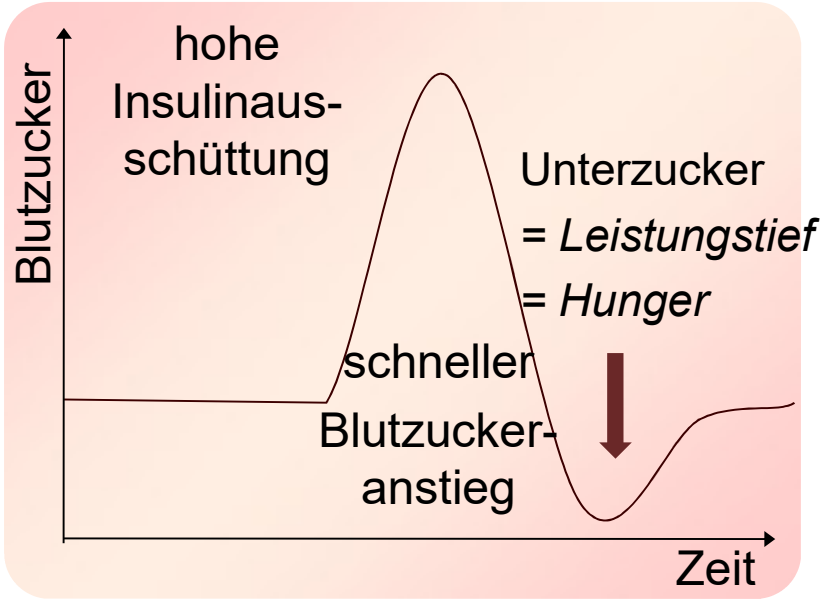
Omelette mit Tomate, Pilzen und Kürbiskernen

Buttermilchshake mit Gurke, Tomate und Kräutern

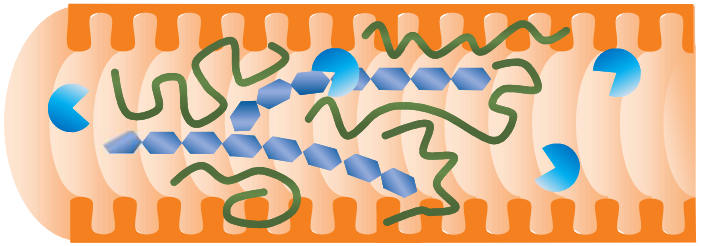
Hungerfalle Unterzuckerung: Künstlich geschaffener Zellhunger

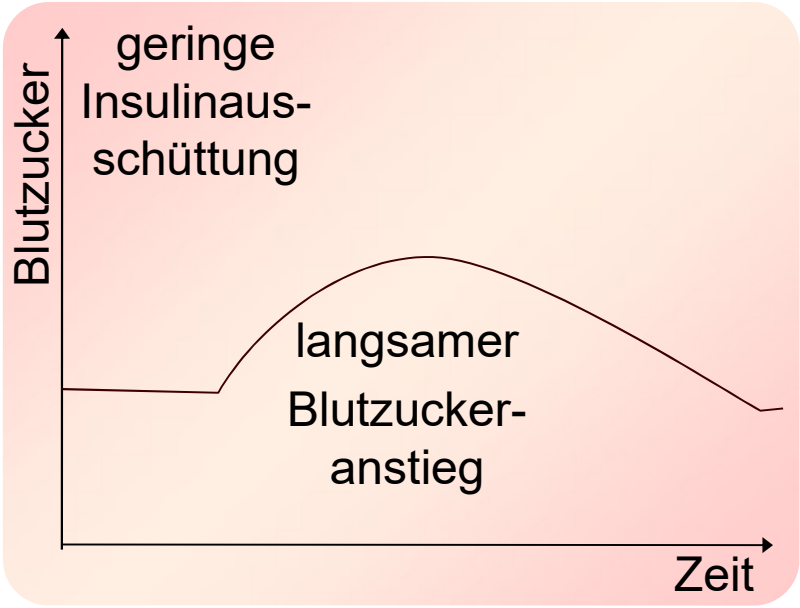
Schnelle Verdauung und Aufnahme





Langsame Verdauung und Aufnahme





Enzyme

Kohlenhydrate

Ballaststoffe

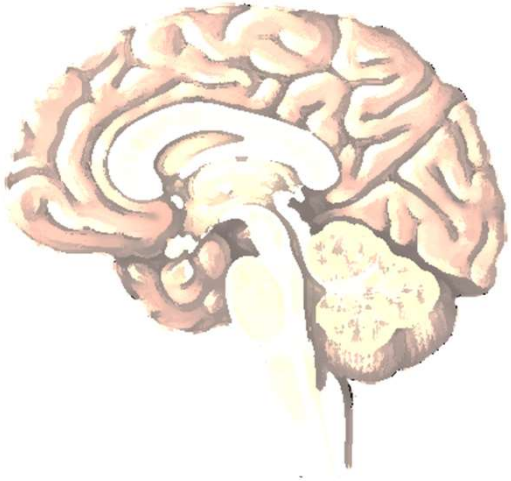
Protein-These

Hungerhormon
Ghrelin

↓

Hunger

Wir essen bis unser Proteinbedarf gedeckt ist!



Protein macht auch satt! – nicht nur Brot!

Die Box mit Proteineinheiten – nicht das üppige Mittagessen mit MEGA-Beilagen!

Glukose

- Die durch Kohlenhydrate ausgelösten Sättigungsreize scheinen aber dosisabhängig bzw. nur sehr kurzfristig zu sein.
- Kohlenhydratreiche Mahlzeiten, die den Magen rasch verlassen und in Form von Glukose schnell vom Darm ins Blut aufgenommen werden, führen zu einer hohen und schnellen Insulinausschüttung.
- Daraufhin sinkt die Glukosemenge im Blut ebenso schnell, was in ein erneutes Hungergefühl mündet.

Aminosäuren

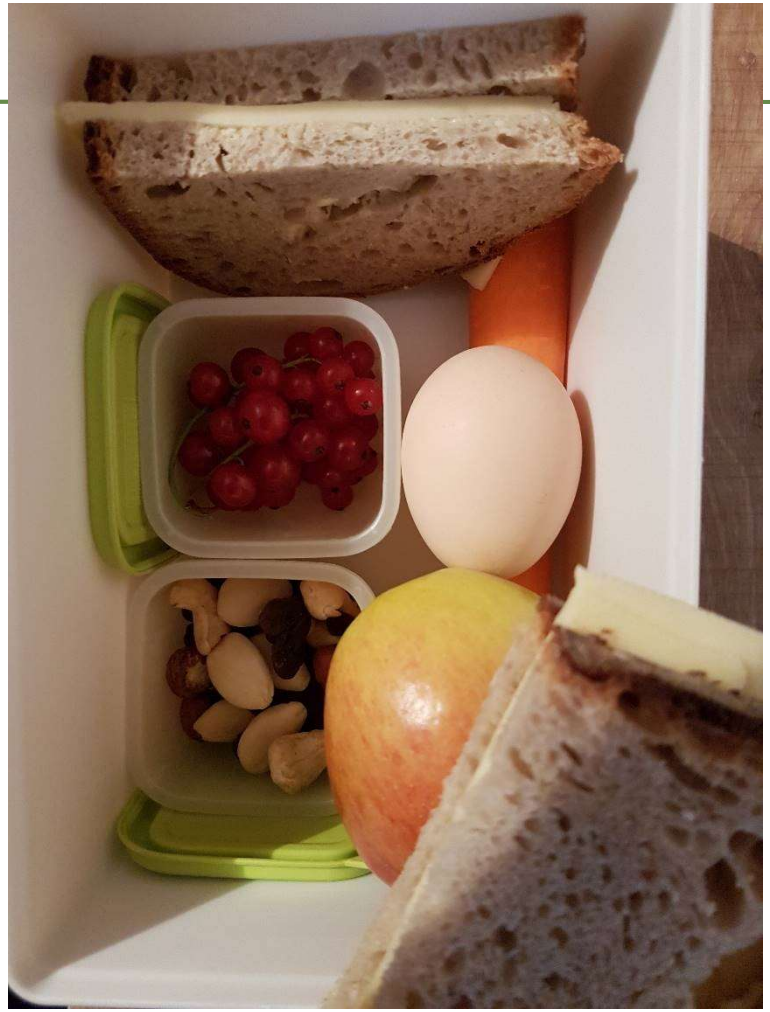
- führen neben der Freisetzung von Insulin auch zur Ausschüttung von Cholecystokinin, einem weiteren sehr potenten Sättigungshormon.
- Die Aminosäure **Leucin** ist sogar in der Lage, direkt im Gehirn einen Sättigungsreiz auszulösen. **Eiweißreiche Mahlzeiten sättigen sehr gut!**

Auch Fettsäuren

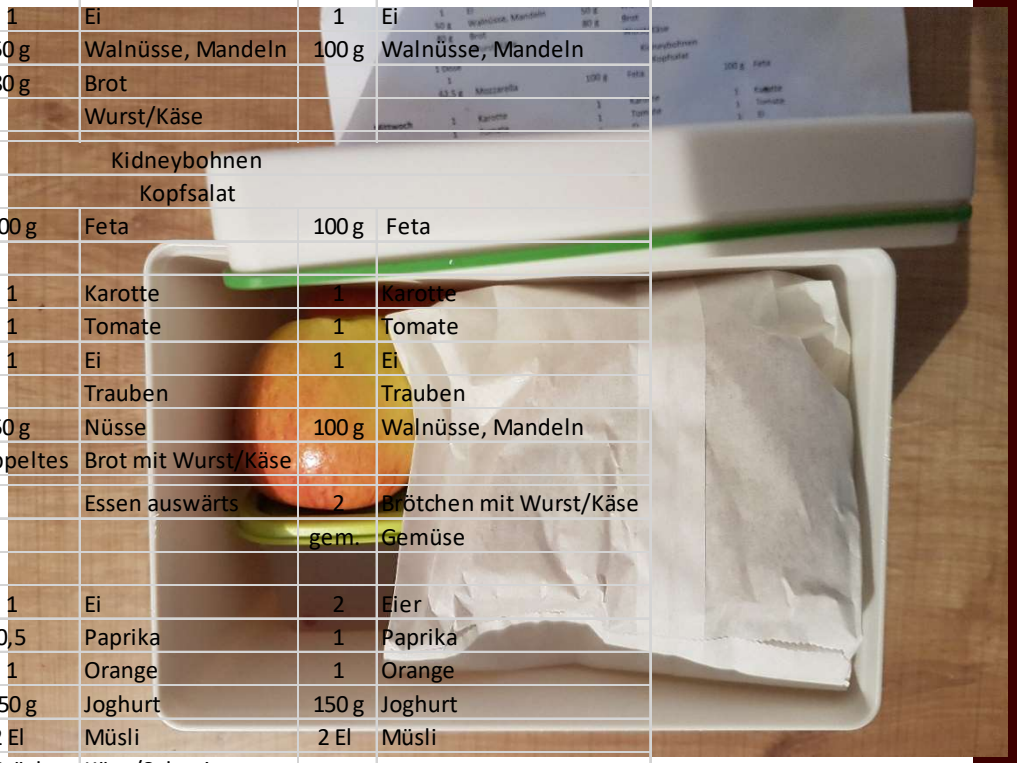
steigern die Ausschüttung von Cholecystokinin und GLP-1.

- Man fand zudem heraus, dass der menschliche Körper über Sensoren zum Beispiel in der Leber verfügt, die die Verstoffwechselung von Fettsäuren registrieren.
- Das signalisiert dem Gehirn verfügbare Energie, woraufhin die Nahrungszufuhr reduziert wird.

Ballaststoffe↑↑ (vorwiegend Betaglucane aus Hafer und Gerste) reduzieren das Gesamtcholesterin.



SVEN BACH
PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSTHERAPIE



10.07. - 15.07.17	Lena		Manuela		Peter
Montag	0,5	Apfel	0,5	Apfel	1	Apfel
	1	Karotte	1	Karotte	1	Karotte
	1	Tomate	1	Tomate	2	Tomaten
	1	Ei	1	Ei	2	Eier
	2 El	Müsli	2 El	Müsli	2 El	Müsli
	100 g	Johurt	100 g	Johurt	100 g	Johurt
		Käserolle				
	40 g	Brot	80 g	Brot	110 g	Brot
		Wurst/Käse		Wurst/Käse	200 g	fettred. Wurst
Dienstag	0,5	Orange	0,5	Orange	1	Orange
	1	Karotte	1	Karotte	1	Karotte
	1	Ei	1	Ei	1	Ei
	50 g	Walnüsse, Mandeln	50 g	Walnüsse, Mandeln	100 g	Walnüsse, Mandeln
	40 g	Brot	80 g	Brot		
		Wurst/Käse		Wurst/Käse		
	1 Dose			Kidneybohnen		
	1			Kopfsalat		
	62,5 g	Mozzarella	100 g	Feta	100 g	Feta
Mittwoch	1	Karotte	1	Karotte	1	Karotte
	1	Tomate	1	Tomate	1	Tomate
	1	Ei	1	Ei	1	Ei
		Trauben		Trauben		Trauben
	50 g	Nüsse	50 g	Nüsse	100 g	Walnüsse, Mandeln
	1 Stück	Käse/Salami	1 doppeltes	Brot mit Wurst/Käse		
	1 Scheibe	Brot mit Wurst/Käse		Essen auswärts	2	Brötchen mit Wurst/Käse
					gem.	Gemüse
Donnerstag	1	Ei	1	Ei	2	Eier
	0,5	Paprika	0,5	Paprika	1	Paprika
	1	Orange	1	Orange	1	Orange
	150 g	Joghurt	150 g	Joghurt	150 g	Joghurt
	2 El	Müsli	2 El	Müsli	2 El	Müsli
	1 Stück	Käse/Salami	1 Stück	Käse/Salami		
				Bohnensalat		
	62,5 g	Mozzarella	62,5 g	Mozzarella	62,5 g	Mozzarella
				Ofenkartoffeln		

SVEN BACH
PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSTHERAPIE

10.07. - 15.07.17		Lena		Manuela		Peter
Montag	0,5	Apfel	0,5	Apfel	1	Apfel
	1	Karotte	1	Karotte	1	Karotte
	1	Tomate	1	Tomate	2	Tomaten
	1	Ei	1	Ei	2	Eier
	2 El	Müsli	2 El	Müsli	2 El	Müsli
	100 g	Johurt	100 g	Johurt	100 g	Johurt
		Käserolle				
	40 g	Brot	80 g	Brot	110 g	Brot
		Wurst/Käse		Wurst/Käse	200 g	fettred. Wurst
Dienstag	0,5	Orange	0,5	Orange	1	Orange
	1	Karotte	1	Karotte	1	Karotte
	1	Ei	1	Ei	1	Ei
	50 g	Walnüsse, Mandeln	50 g	Walnüsse, Mandeln	100 g	Walnüsse, Mandeln
	40 g	Brot	80 g	Brot		
		Wurst/Käse		Wurst/Käse		
	1 Dose	Kidneybohnen				
	1	Kopfsalat				
	62,5 g	Mozzarella	100 g	Feta	100 g	Feta
Mittwoch	1	Karotte	1	Karotte	1	Karotte
	1	Tomate	1	Tomate	1	Tomate
	1	Ei	1	Ei	1	Ei
		Trauben		Trauben		Trauben
	50 g	Nüsse	50 g	Nüsse	100 g	Walnüsse, Mandeln
	1 Stück	Käse/Salami	1 doppeltes	Brot mit Wurst/Käse		
	1 Scheibe	Brot mit Wurst/Käse		Essen auswärts	2	Brötchen mit Wurst/Käse
					gem.	Gemüse
Donnerstag	1	Ei	1	Ei	2	Eier
	0,5	Paprika	0,5	Paprika	1	Paprika
	1	Orange	1	Orange	1	Orange
	150 g	Joghurt	150 g	Joghurt	150 g	Joghurt
	2 El	Müsli	2 El	Müsli	2 El	Müsli
	1 Stück	Käse/Salami	1 Stück	Käse/Salami		
	Bohnensalat					
	62,5 g	Mozzarella	62,5 g	Mozzarella	62,5 g	Mozzarella
	Ofenkartoffeln					

SVEN BACH
PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Zuckergehalte verschiedener Nahrungsmittel

Obst und Gemüse

- 1 Apfel/ Birne/ Orange: 4
- 160 g Erdbeeren: 3
- 150 g Weintrauben: 8
- 125 g Pfirsich (frisch): 3
- 125 g Pfirsich (Dose): 7
- 150 g Ananas (frisch): 7
- 150 g Ananas (Dose): 10
- 50 g Trockenfrüchte: 11
- je 150 g Tomate/ Paprika/ Brokkoli: 1
- Blattgemüse: 0

Getränke

- 1l Cola: 35
- 1l Limonade: 34
- 1l Apfelschorle: 21
- 0,75 l Fitness-/ Wellnessgetränk: 10
- 0,5 l Eistee: 12
- 1 Glas Fruchtsaft: 6
- 1 Glas Tomatensaft: 2
- 1 Dose Energy Drink: 9

Getränke

- 1 Becher gezuckertes Kaffeegetränk: 7
- 0,3 l Eiskaffee/ Frappé: 13
- 0,5 l Kakaogetränk: 15
- 0,25 l Smoothie: 10
- 0,35 l Bubble Tea: 15
- 0,13 l Wein/ Sekt: 1-3
- 0,15 l Glühwein: 8
- 0,33 l Bier: 1
- 0,5 l Radler/ Biermixgetränk: 6

Süßwaren/ Desserts

- 100 g Fruchtgummi: 16
- 1 Bonbon: 2
- 1 Tafel Schokolade (Vollmilch): 18
- 1 Tafel Schokolade (70% Kakao): 9
- 1 Schokoriegel (50 g): 10
- 1 Milchriegel (25 g): 4
- 1 Portion Pudding (150 g): 6
- 1 Portion Mousse au Chocolate (80 g): 5
- 1 Portion Tiramisu (100g): 8

Backwaren/ Cerealien

- 90 g Cornflakes: 2
- 90 g gesüßte Cornflakes: 11
- 90 g Früchtemüsli: 8
- 1 Müsliriegel (20 g): 2
- 1 Muffin: 7
- 1 Stück Schokoladenkuchen (180 g): 18
- 1 Stück Fruchtschnitte (160 g): 10
- 1 Stück Marmorkuchen (120 g): 9
- 1 Cookie/ 5 Butterkekse (50 g): 4

Gerichte und Zutaten

- 15 g Cappuccinopulver: 3
- 1 Portion Ketchup (20 g): 2
- 1 Portion Grillsoße (30 g): 2
- 1 Portion Salat Dressing (50 g): 1
- 80 g Geflügelsalat: 2
- Hamburger/ Cheeseburger (135 g): 3
- 220 g Currywurst: 8
- 400 g Ravioli (Dose): 4

Milchprodukte

- 1 Becher Fruchtjoghurt (150 g): 8
- 1 Becher probiotischer Drink (100 g): 4
- 1 Becher Fruchtquark (50 g): 2
- 1 Portion Schmelz- oder Scheiblettenkäse (40 g): 1
- 1 Portion Eis: 8-10

1 Würfelzucker entspricht 3 g Zucker

< 5 g /100 g niedriger Zuckergehalt

5-12,5 g /100 g mittlerer Zuckergehalt

<12,5 g /100 g hoher Zuckergehalt

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel/ Mittelwerte der produktspezifischen Nährwertangaben verschiedener Hersteller

© 2013 Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V. | www.fet-ev.eu | www.facebook.com/bewusste.ernaehrung

Energie- und Nährstoffgehalt an ausgewählten Beispielen

Zwischenmahlzeit

2 Schokoriegel mit Erdnüssen

- *Gewicht:* 114 g
- *Energiegehalt:* 574 kcal
- *Energiedichte:* 504 kcal/ 100 g
- *Nährstoffdichte:* sehr gering
- *Sättigungswirkung:* gering

Joghurt (3,8%) mit Frucht & Nuss

- *Gewicht:* 470 g
- *Energiegehalt:* 320 kcal
- *Energiedichte:* 147 kcal/ 100 g
- *Nährstoffdichte:* hoch-sehr hoch
- *Sättigungswirkung:* mäßig

Hauptmahlzeit

Pizza Quattro Formaggi

- *Gewicht:* 340 g
- *Energiegehalt:* 901 kcal
- *Energiedichte:* 265 kcal/ 100 g
- *Nährstoffdichte:* mäßig
- *Sättigungswirkung:* mäßig bis hoch

Steak mit Gemüsepfanne

- *Gewicht:* 634 g
- *Energiegehalt:* 600 kcal
- *Energiedichte:* 105 kcal/ 100 g
- *Nährstoffdichte:* sehr hoch
- *Sättigungswirkung:* hoch

Mittagessen oder Schlappmacher

Hülsenfrüchte, Kartoffeln

Frisches Gemüse und Obst

Kohlenhydrate

B-Vitamine

Magnesium

Nüsse/ Samen

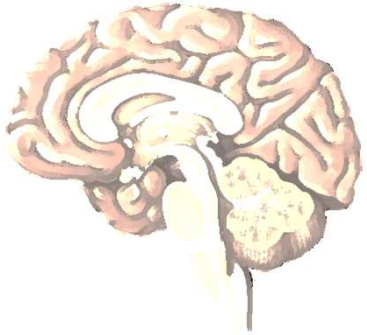
Antioxidanzien

Vitamine

Kalzium

Milch-produkte

Omega-3-Fettsäuren



Öle

Vitamin E

Eisen

Zink

Omega-3-Fettsäuren

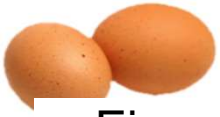
Lezithin

Eiweiß

B-Vitamine

Iod

Seefisch



Eier

Frisches Fleisch

Fettige Speisen

stärkereiche Speisen

zuckerreiche Speisen

SVEN BACH
PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Stolperfallen im Alltag

Lebensmittelverpackungen richtig deuten

Der Aufdruck „Fitness“, die schlanke Frauen-silhouette und die Getreidekörner deuten an, dass es sich um ein „gesundes“ und „nährstoffreiches“ Produkt handelt.

Die grafische Nährwertkennzeichnung auf der Vorderseite ist eine freiwillige Angabe und rechtlich nicht geregelt. Typisch ist das „1+4-Modell“ mit dem Energiegehalt sowie dem Gehalt an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz.
Der Bezug auf eine willkürlich gewählte Portionsgröße lässt die Gehalte oft niedriger erscheinen.

Die Vorderseite der Verpackung

ZUTATEN:
Getreide (53,6% Vollkornweizen, 34,6% Reis), Zucker, brauner Invertzuckersirup, Gerstenmalzextrakt, Salz, Glukosesirup, Säureregulator Natriumphosphate, Antioxidationsmittel E306, Vitamine und Mineralstoffe (Vit. C, Niacin, Pantothenat, Vit. B6, Vit. B1, Vit. B2, Folsäure, Vit. B12, Calciumcarbonat, Eisen).
Kann Spuren von Milch, Erdnüssen und anderen Nüssen enthalten.
Füllhöhenschwankungen sind transportbedingt.

- Alle verwendeten Zutaten sind in der Reihenfolge ihres Gewichtsanteiles aufgelistet. An erster Stelle steht die Zutat mit dem höchsten Anteil im Produkt. *Aber:* Gleichartige Zutaten können zusammengenommen einen weitaus höheren Anteil ausmachen, als die Position in der Liste vermuten mag (z.B. verschiedene Zuckerquellen).
- Der Anteil von namensgebenden Zutaten muss mit genauem Prozentwert angegeben werden.
- Hinter E-Nummern können sich harmlose, aber auch kritische Substanzen verbergen.
- Die Wirksamkeit zugesetzter Vitamine ist umstritten. Zudem besteht die Gefahr einer Überdosierung.

Die Zutatenliste

Zutatenlisten lesen und verstehen (Beispiele)

Kakaopulver
enthält laut Zutatenliste über 40% Zucker

Zutaten: Zucker, 20,1% kristallwasserhaltiger Traubenzucker, 19% fettarmer Kakao, 1,7% Molkenerzeugnis ,Emulgator Sojalecithine, Salz, Vitamine (Vitamin C, Vitamin B6, Vitamin B1).

Kakaogetränkepulver

Zuckerreduziertes Kakaopulver
enthält laut Zutatenliste über 20% Zucker und 42,5% Maltodextrin (geschmacksneutrale Zuckerverbindung mit hoher Blutzuckerwirkung)

Zutaten: 42,5% Maltodextrin, Zucker, 20,5% fettarmer Kakao, Emulgator Sojalecithine, Salz, Vitamine (Vitamin C, Vitamin E, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, Vitamin B1, Folsäure)

Kakaogetränkepulver

Name und Vorderseite verheißen Kräuter
laut Zutatenliste besteht der Hauptanteil aus Salz, Geschmacksverstärkern und Zucker

Zutaten: jodiertes Speisesalz, Speisesalz, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat, Dinatriuminosinat, Dinatriumguanylat), Zucker, Schnittlauch, natürliche Basilikumauszüge, Kerbel, Dill, Hefeextrakt, Petersilie, Sellerie, Liebstöckel, Zwiebeln, Muskatnuss.

Cappuccinopulver ungesüßt
Aber mit Maltodextrin

Getränkepulver mit löslichem Bohnenkaffee – Typ ungesüßt

Zutaten: Süßmolkenpulver, Magermilchpulver, löslicher Bohnenkaffee (14 %), Maltodextrin, pflanzliches Öl, natürliches Aroma, Stabilisator E340, Trennmittel E551.

Vorderseite: Kaffee und Kaffeeersatz Zichorie
enthält laut Zutatenliste 50% Zucker

Vorderseite: Müsli mit Honig und Nüssen
enthält laut Zutatenliste an 2. und 6. Stelle Zuckerquellen, erst ab 7. Stelle Nüsse und Honig

Wellnessgetränk Lychee-Guave
enthält laut Zutatenliste fruktosereiches Wasser ohne die beiden Früchte

Laut Vorderseite: Gemüsebrühe ohne Geschmacksverstärker
enthält stattdessen Hefeextrakt und nur 6,5% Gemüse, dafür aber verschiedene Zuckerquellen

Richtiger Umgang mit Genussmitteln

- Genussmittel gehören dazu und sind in Maßen völlig ok:
  - etwa ein Genussmittel pro Tag ist ok
    (aber bitte möglichst nur für eins entscheiden)
- wer nicht aufhören kann: Wochenration festlegen
- wichtig:

Genussmittel heißen Genussmittel,
weil man sie **genießen** soll!

SVEN BACH
PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Vielen Dank!

Weitere Informationen und Fernsehbeiträge unter
facebook (SVEN BACH – PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSTHERAPIE)
oder www.sven-bach.de.

Am Montag, den 28.10.2019 ist Sven Bach wieder live im SWR Fernsehen.
Der Livetake beginnt um ca. 17.30 Uhr.