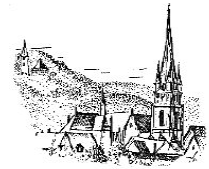




Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg

Gruppensprecher: Martin Viertmann, Steinbergstieg 16a, 33014 Bad Driburg,
(Mail: martin.viertmann@gmx.de, Tel.: 05253-9758023 oder 0152-51717408)



Informations-Blatt Nr 1

Thema Ernährung:

1. Grundsätzliches:

- a) **Trinken:** Möglichst $\frac{1}{4}$ Std. vor der Mahlzeit, nicht zu den Mahlzeiten, ca. 1,5 bis 2 Ltr./Tag. Besonders geeignet: Leitungswasser!!!, evtl. mit etwas naturreinen Saft
- b) **Fleisch und Fett** möglichst ohne Kohlenhydrate, aber auch mit viel Gemüse
- c) Nur (viel) **Gemüse**
- d) Viel Gemüse, aber auch mit Kohlenhydraten (Kartoffeln, Nudeln, Reis)
- e) Generell so **wenig Zucker** wie möglich
- f) **Fette zum Braten:** Rapsöl, aber nicht nativ. Sonst: Olivenöl, Leinöl, Sojaöl.
- g) **Streichfett:** Rapsmargarine, Butter, auch mal Grieben-Schmalz.
- h) **Alkohol meiden:** in Bier sind Kohlenhydrate und Alkohol enthalten; nur sehr mäßig!!

2. Zum Verständnis:

- a) **Eiweiß** (Fleisch) und Fett werden bei der Verdauung anders verarbeitet als Kohlenhydrate. Bei einem gemeinsamen Verzehr kommt der Verdauungsprozess etwas durcheinander (sauer oder basisch). Während Gemüse ziemlich neutral verstoffwechselt wird, so dass Gemüse zu allen Gerichten passt. Stimmt das Verhältnis bei den Speisen im Wesentlichen nicht, wird das Fleisch und das Fett für die Versorgung der Körperzellen verbraucht, aber die Kohlenhydrate als Reserve (Fettpölsterchen) eingelagert.
- b) **Bei den Ölen** geht es um Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren in einem Verhältnis von 2-3 Teilen Omega-6 zu 1 Teil Omega-3. Dieses Verhältnis ist besonders im Rapsöl aber auch im nativen Olivenöl ausgeglichen vorhanden. Leinöl (Omega 3) im Salat bringt einen Ausgleich.

3. Zum Verständnis:

- a) In zunehmendem Alter benötigt der Körper generell ca. $\frac{1}{4}$ weniger Energie. Daher sind auch die Essgewohnheiten dieser Erkenntnis anzupassen. Nicht die Menge macht es, sondern die Ausgewogenheit an Lebensmitteln. Ein Beispiel: Sie haben mal Hunger auf ein schönes Stück Schweinefleisch. Braten Sie sich z. B. ein schönes Nackensteak und essen Sie dazu ein leckeres Sauerkraut. OK. Lassen Sie aber möglichst Kartoffeln und Soße weg.
- b) Alle roten Fleischsorten sollten gemieden werden. Dazu zählen Rind, Schwein und Lamm. Kalbfleisch wird noch toleriert. Helles Fleisch wie Geflügel ist positiv zu bewerten. Auch hier gilt: Ein halbes Hähnchen gegrillt ist ok, die Pommes dazu sind abzulehnen.

4. Ein Rezept zur Schmerzbekämpfung bei Arthrose und anderen Problemen:

Sie werde es schon gehört haben: Gewürze können hilfreich bei der Verminderung von Schmerzen sein, z. B. bei der Arthrose: Da in einem Haushalt diese Gewürze durchweg vorhanden sind, kann man sich eine solche Mischung auch selbst herstellen:

Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE35472515500001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann

Gewürzmischung in gemahlener Form zu gleichen Teilen:

1 Tl. Kreuzkümmel (Cumin)

1 Tl. Koriander

1 Tl. Muskat

Aus dieser Mischung nehmen Sie auf den Tag verteilt zweimal **eine Messerspitze** ins Essen.

Nach Geschmack können Sie diese Mischung noch erweitern um:

1 Tl. Curcuma

1 Tl. Ingwerpulver

Gut mischen und in einem Glas aufbewahren. Die Wirkung setzt erst verzögert ein und kann schon einige Wochen dauern. Es ist einen Versuch wert. In Joghurt oder gekörntem Frischkäse lässt sich das gut untermischen. Weiterhin passt diese Prise Gewürz auch in jedes Gemüse.

5. Das morgendliche Frühstücksmüsli

Genießen Sie jeden Morgen zu einem bescheidenen Frühstück ein Müsli, das Ihnen für den gesamten Vormittag alles gibt, was Sie brauchen. Natürlich sollten Sie das Trinken nicht vergessen. Hier nun das Rezept, das Sie im Hinblick auf die Menge der Rosinen und Trockenbeeren auch noch abwandeln können. Als Süßungsmittel verwenden Sie entweder Honig, Ahornsirup, Rohrzucker oder Süßstoff (fl.). Denken Sie daran, dass wir mit dem Zucker möglichst sparsam umgehen wollen. Verwenden Sie möglichst **kein** gekauftes Müsli-Produkt!!!

Die Zutaten:

500 g kernige Haferflocken

45 g gemahlene Mandeln

40 g gemahlene Walnüsse

40 g gemahlene Haselnüsse

40 g Haferkleie

250 g Rosinen und div. Trockenbeeren, je nach Geschmack

Diese Mischung bewahren Sie in einem verschließbaren Behälter auf.

Die Zubereitung des Müsli:

¼ Ltr. Milch in einen größeren Becher, 3 bis 4 Esslöffel von dem Müsli gemisch in die Milch geben, etwas einweichen lassen. Man kann diese Mischung auch in der Mikrowelle erwärmen. Statt Milch können Sie das Müsli auch unter einen Joghurt mischen, dann müssten aber 3 Esslöffel reichen.

Sie werden feststellen: Bis zum Mittagessen kommt man sehr gut über die Runden. Nach einiger Zeit wird sich auch Ihr Verdauungstrakt auf diese Menge an Ballaststoffen eingestellt haben. Ich bin sicher, dass Sie mit dem Stuhlgang keine Probleme mehr haben werden. Er wird so sein, wie er sein soll. Es ist ein Versuch wert!!!! Besonders für Diabetiker geeignet, weil die Kohlenhydrate erst langsam verstoffwechselt werden.

Alle Hinweise sollen dazu führen, Sie auf eine gesunde Ernährung aufmerksam zu machen.

Ihr Gruppensprecher Martin Viertmann

Bad Driburg im Jahre 2017

Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE35472515500001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann