

NEU: Live-Online-Trainings und Seminare mit Herz InForm

IN DIESEM HEFT:

CORONA-ZWANGSPAUSE IN DEN HERZGRUPPEN

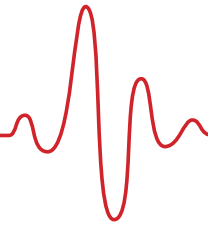
Seite 8

AUSWERTUNG DER UMFRAGE AUS AUSGABE 3/20

Seite 9

GESUND UND LECKER SCHLEMMEN IN DER WEIHNACHTSZEIT

SEITE 3



GESUND UND LECKER SCHLEMMEN IN DER WEIHNACHTSZEIT

Weihnachten naht und somit auch die „fetten Tage“. Plätzchen, Schmalzkuchen, Bratwurst, Glühwein und Co. verführen uns an jeder Ecke. Diese häufig sehr ungünstige Kombination aus Zucker, Weizen und Transfetten führt nicht nur zu unbeliebten Fettpolstern, sondern hat auch direkte gesundheitsschädliche Folgen. So erhöht jene Mischung u.a. das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen und schwächt unser Immunsystem – was wir gerade in diesen Zeiten nicht gebrauchen können.

Transfette sind künstlich gehärtete Fette, die vor allem in verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen. Also insbesondere in Backwaren, Fastfood, Fertiggerichten, Süßwaren, Frittiertem und prinzipiell in allen knusprigen, industriellen Lebensmitteln. Sie werden als Hauptauslöser für Arteriosklerose und Herzinfarkte diskutiert. Raffinierte, also verarbeitete Kohlenhydrate wie Zucker und Weißmehlprodukte

erhöhen den Blutzuckerspiegel, was wiederum zu einer Insulinausschüttung aus der Bauchspeicheldrüse führt, damit der Zucker aus dem Blut in die Zellen aufgenommen werden kann. Wenn wir den Blutzucker nicht direkt verbrennen, lagern wir ihn als Fett ein. Solange Insulin im Spiel ist, ist die Fettverbrennung gehemmt. Eine dauerhafte erhöhte Kohlenhydratzufuhr, vor allem an verarbeiteten Kohlenhydraten, führt aber nicht nur zu Übergewicht, sondern auch zu Entzündungen auf molekularer Ebene und zur Insulinresistenz und bildet damit die Basis sämtlicher Zivilisationserkrankungen wie Diabetes mellitus, Fettleber, Arteriosklerose, Bluthochdruck uvm.

Ziel einer gesunden Ernährung ist es also zum einen, den Blutzuckerspiegel und somit die Insulinausschüttung so gering wie möglich zu halten und zum anderen unverarbeitete, natürliche und nährstoffreiche Lebensmittel zu bevorzugen. Fertig-

gerichte jeglicher Art sollten vermieden werden.

Auf Leckereien verzichten müssen Sie deshalb aber nicht. Es gibt gute Alternativen. Selbst zu kochen und zu backen ist dabei besonders wichtig. Denn dann wissen Sie genau, was in Ihrem Essen drin steckt und Sie können die Qualität Ihrer Zutaten selbst bestimmen.

Statt normalem Zucker (400 kcal pro 100 g) kann man beispielsweise Stevia, Erythrit oder Xylit verwenden, die gewisse gesundheitliche Vorteile gegenüber gewöhnlichem Haushaltszucker bieten. Aber auch diese sollten nicht im Übermaß verzehrt werden, da sich größere Mengen ungünstig auf die Darmflora auswirken. Ziel sollte es sein, langsam seinen Süßhunger und somit auch sein Zuckerlevel zu reduzieren und sich folglich Stück für Stück vom Zucker zu entwöhnen. Stattdessen können Sie mit weihnachtlichen Gewürzen wie

Foto: PantherMedia/Vadim Vasenin



Mehlalternativen

Zimt, Kardamom, Nelken oder Piment den Geschmack verfeinern. Mehl, insbesondere Weißmehl, ist nicht zu empfehlen. Vollkorn, speziell in Form von Dinkel- oder Roggenmehl, ist zwar aufgrund des höheren Nährstoffgehalts eine bessere Alternative, führt aber letztlich zu derselben Blutzuckererhöhung. Noch bessere Mehlalternativen sind beispielsweise Mandelmehl und Kokosmehl. Wichtig ist es, möglichst alle Zutaten in Bio-Qualität zu kaufen.

Kokosmehl

- duftet wunderbar nach Kokos und bringt dadurch immer etwas Urlaubsfeeling mit
- wird aus dem getrockneten Fruchtfleisch von Kokosnüssen hergestellt
- bindet sehr viel Flüssigkeit, daher weniger als die Hälfte der normalen Weißmehlmenge dosieren
- pro 100 g 22g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 16 g Fett, 42 g Ballaststoffe

Mandelmehl

- besitzt im Vergleich zu Weizenmehl nur 1/10 der Kohlenhydrate
- pro 100 g 7 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 12 g Fett
- weißes entöltes Mandelmehl kann 1:1 wie Weißmehl ersetzt werden
- alternativ zum Mandelmehl kann man auch gemahlene Mandeln aus der Backabteilung kaufen

Zuckeralternativen

Stevia

- wird aus den Blättern der Stevia-pflanze gewonnen
- bis zu 450 Mal süßer als Zucker
- enthält keine Kalorien
- hat einen leicht lakritzartigen Geschmack
- als Flüssigkeit, Granulat oder Pulver im Handel erhältlich und ist vielseitig einsetzbar

Erythrit

- gehört zu den Zuckeralkoholen
- ist fast kalorienfrei (20 kcal pro 100g)
- kommt in natürlicher Form in reifen Früchten sowie in Käse und Pistazien vor
- wird für die Lebensmittelindustrie durch Fermentierung mittels osmophiler Pilze gewonnen
- besitzt im Vergleich zum Zucker etwa 70-prozentige Süßkraft

Xylit

- wird aus Xylose (Holzzucker) hergestellt
- auch als Birkenzucker bekannt
- hat die gleiche Süße wie Haushaltszucker
- liefert 40 Prozent weniger Kalorien als Zucker (240kcal pro 100 g)
- Süße wird vom Körper nicht vollständig aufgenommen

Selbstgemachter Glühwein:

- 1 Flasche trockenen Bio-Rotwein
 - 1 Bio-Orange in Scheiben
 - 3 Bio-Zitronen-Scheiben
 - 2 Zimtstangen
 - 6 Nelken
 - 4 Sternanis
 - 2 EL Honig
- Nach Geschmack Kardamom

Den Wein in einem Topf über mindestens 1 Stunde mit den Zutaten erwärmen, nicht kochen.

Aber Achtung: Alkohol in größeren Mengen schadet der Gesundheit!



Auch ein Gläschen Glühwein gehört zu Weihnachten dazu. Den „billigen Fusel“ sollten Sie allerdings tunlichst meiden. Auch hier gilt die Devise: besser selbst machen!

Genießen Sie die Weihnachtszeit und bleiben Sie gesund!

DR. MED. CONSTANZE LOHSE

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Sportmedizin und orthomolekularer Medizin

Praxis Berliner Allee: Hausarztpraxis für Präventivmedizin und individuelles Gesundheitsmanagement
www.praxis-berliner-allee.de

Zimtsterne

- 100 g Gemahlene Haselnüsse
- 100 g Gemahlene Mandeln
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 50 g Erythrit
- 1 TL gemahlene Vanille
- 3 TL Zimt



Zubereitung

- Backofen auf 160° C Umluft vorheizen
- Eier aufschlagen, Eiweiß und Eigelb trennen, Eiweiß steif schlagen, 3 EL davon beiseite stellen
- Alle restliche Zutaten mit einer Küchenmaschine zu einem Teig kneten
- Plätzchenteig ca. 1cm dick ausrollen (da der Teig sehr klebrig ist, am besten zwischen zwei Backpapieren)
- Zimtsterne Teig ausstechen und auf einem Backblech verteilen und mit dem beiseite gestellten Eischnee bestreichen
- ca. 10 Minuten im Ofen backen

Kokosmakronen

- 5 Eiweiße
- 200 g Kokosraspeln
- 50 g Xylit (am besten als Puderzucker)
- 1 Prise Salz

Zubereitung

- Ofen auf 170°Celsius vorheizen
- Eier trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen
- Kokosraspeln in einer Schüssel mit Xylit vermischen
- Eischnee unterheben
- Kokosmasse mit einem Teelöffel in kleinen Portionen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben
- je nach Größe für 5-10 Minuten in den Ofen schieben

Basisteig für Ausstechplätzchen

- 200 g weiche (Weide-) Butter
- 100 g Xylit
- 350 g gemahlene Mandeln
- 80 g Mandelmehl
- 2 Eier
- außerdem Mandelmehl zum Arbeiten/Ausrollen

Zubereitung

- die weiche Butter mit Xylit schaumig schlagen
- Mandeln, Mandelmehl und Eier hinzugeben und zu einem glatten Teig vermengen
- den Teig in einer Frischhaltefolie gewickelt 30 min kühl stellen
- Ofen auf 160°C vorheizen
- Backbleche mit Backpapier auslegen
- den Teig mit dem Nudelholz ausrollen (am besten zwischen zwei Backpapieren, mit Mandelmehl zusätzlich arbeiten)
- Plätzchen ausstechen und auf die Bleche verteilen
 - ca. 10 min backen
 - abkühlen lassen und nach Herzenslust z.B. mit Zartbitterschokolade und Mandelsplittern verzieren



LIVE-ONLINE-SEMINAR ZUM THEMA ERNÄHRUNG

Mit Vitaminen und Mineralstoffen fit durch den Winter – Schwindel oder Wissenschaft?

Dienstag, 15. Dezember 2020; 17:30 Uhr

Sind wir über die Nahrung ausreichend mit Nährstoffen versorgt? Erfahren Sie, ob Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein können oder doch nur „Geldmacherei“ sind. Welche Lebensmittel versorgen Sie mit den wichtigsten Vitaminen? Und worauf sollte man speziell im Winter achten? Diese und viele weitere Fragen beantwortet Frau Dr. Constanze Lohse, Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin und Mikronährstoffmedizin, im Online-Seminar am 15.12.2020 um 17:30 Uhr.

Bitte melden Sie sich hierzu per Email unter info@herzinform.de an. Sie erhalten daraufhin den Zugangslink sowie eine Kurzanleitung zur Nutzung von Zoom. Das Seminar ist kostenlos und dauert voraussichtlich ca. 75 Minuten.