

Therapie beim Metabolischen Syndrom

Die wichtigsten Tipps im Überblick:

- ✓ Die Basis der Ernährung sollte aus täglich 3 Handvoll **Gemüse** (zubereitet mit hochwertigen Ölen) und 1-2 Handvoll **zuckerarmen Obstsorten** bestehen. Viele Gemüsesorten wirken antientzündlich und/oder fördern schlank machende Darmbakterien.
- ✓ **Nur 2-3 Mahlzeiten pro Tag** und keine Zwischenmahlzeiten. **Snacks als absolute (!) Ausnahme** - am ehesten Rohkost oder eine Handvoll Nüsse (naturell). Wenn es etwas Süßes sein muss: mal 2 Stück dunkle Schokolade mit 70 Prozent Kakao-Anteil. „Süßen Luxus“ am besten nur direkt nach einer Mahlzeit als Dessert essen, nicht als Zwischendurch-Snack.
- ✓ Um die Gewichtsabnahme zusätzlich zu fördern, kann **Intervallfasten** helfen – über Nacht 16 Stunden fasten, tagsüber nur zwei (normal große) Mahlzeiten essen. So bleibt viel Zeit zum Verdauen und dafür, dass der Blutzuckerspiegel absinken kann.
- ✓ Wenig: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot. **Ballaststoffreiche Kohlenhydrate bevorzugen** (Vollkornnudeln, Vollkornbrot ...), denn die sättigen länger.
- ✓ **Die richtige Dosis Proteine (Eiweiß)** sorgt für langanhaltende Sättigung und verhindert damit Heißhungerattacken. Zu jeder Mahlzeit ein Eiweißlieferant – gern auch pflanzlicher Herkunft (Pilze, Hülsenfrüchte, Nüsse) oder Fisch. Richtige Dosierung: ca. 1 Gramm Eiweiß pro Kilo Körper(-normal-)gewicht pro Tag.
- ✓ **Vorsicht mit tierischem Eiweiß:** Fleisch, Eier und Milchprodukte kann man leichter überdosieren. Zu viel Eiweiß wandert in die Fettspeicher! Und es kann die Darmflora ungünstig beeinflussen.
- ✓ Gesund und sättigend sind auch **gute Fette** – z. B. hochwertig hergestelltes Nussöl, Olivenöl, omega-3-reiches Leinöl oder Hanföl. Statt Soße 1 EL Öl übers Gemüse geben.
- ✓ Sie „haben einen süßen Zahn“, Gemüse schmeckt Ihnen nicht? Übungssache: Der individuelle **Geschmack wird erlernt und kann trainiert werden wie ein Muskel**. Zucker- oder Salzfans haben meist Erfolg damit, die Dosis langsam herunterzufahren – also: fertige Fruchtjoghurts mit Naturjoghurt immer mehr „strecken“, Fertig-Bolognese mit echten Tomaten verlängern, gesalzene Nüsse mit naturbelassenen mischen usw. **Unbekanntes muss laut Forschern 8–11 Mal probiert werden**, ehe man es mag. Nicht vorschnell aufgeben! Kleine Portionen von Gemüsesorten immer wieder testen.
- ✓ Viel trinken! Und zwar unbedingt **zuckerfreie Getränke** wie Wasser und Tee.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Amarant, Buchweizen, Quinoa; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst wie Apfel, Aprikosen, Beeren, Grapefruit, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Sauerkirschen, Wassermelone, Pflaumen, Pfirsich, Zwetschgen; <u>Nur in Maßen, da zuckerreich!</u> Ananas, Birne, Banane, Kaki (Sharon), Mango, Honigmelone, Süßkirschen, Weintrauben	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Aubergine, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten	Mais und Süßkartoffeln
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*); In Maßen: Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (1-2 Mal pro Woche, ca. 150 g)	Aal, Flusskrebs, Forelle, Garnelen, Hummer, Shrimps, Krabben, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch	Panierter Fisch; Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Wurstwaren und Fleisch (max. 1-2 Mal pro Woche, ca. 100-150 g)	Putenbrustaufschnitt, Corned Beef, mageres helles Fleisch wie Hühnerfleisch, Putenfleisch, Kalbfleisch	Paniertes Fleisch; Fettreiches wie Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse (bis 300 ml pro Tag)	Eier (max. 4/Woche); Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Kochsahne 15 % Fett, saure Sahne 10 % Fett; <u>Käse bis 40 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella -besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch, Eiscreme

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.