

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 Kilogramm 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 acht- bis elfmal 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.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Backwaren, Getreide und Beilagen (2 handtellergroße Portionen/Tag)	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Amarant, Buchweizen, Quinoa; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Croissants; Weißmehlprodukte; geschälter Reis; Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll/Tag)	In Maßen (s. links): Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao); Nüsse (s. u.)	Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst wie Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	<u>In Maßen, da zuckerreich:</u> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben <u>Nicht empfehlenswert:</u> gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Aubergine, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Hülsenfrüchte (Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen), Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten	Mais und Süßkartoffeln (da zuckerreich)
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	Alkohol, Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao und andere Milchmischgetränke (s.u.)
Fisch und Meeresfrüchte (1-2 Mal pro Woche, je ca. 150 g)	Aal, Flusskrebbs, 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, je 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 (max. 4/Woche); Milch und Milchprodukte, Käse (bis 300 ml pro Tag)	Eier; 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 Crème fraîche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch, Eiscreme

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

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.