

# Ernährungstipps beim metabolischen Syndrom

**Metabolismus ist der Fachbegriff für den Stoffwechsel, also Aufnahme, Transport, chemische Umwandlung sowie Abtransport von Stoffen im Organismus. Als Syndrom bezeichnet man das gemeinsame Auftreten verschiedener Gesundheitsrisiken und Krankheiten. Zu den stoffwechselbedingten Erkrankungen gehören Übergewicht, Diabetes Typ II, Fettstoffwechselstörungen (z.B. erhöhte Cholesterinwerte), Bluthochdruck und teilweise auch Gicht. Beim gemeinsamen Auftreten von mehr als drei der genannten Erkrankungen spricht der Arzt vom metabolischen Syndrom. Es ist der größte Risikofaktor für Arteriosklerose und Herz – Kreislauf – Erkrankungen. Gegen diese „Volkskrankheit“ lässt sich mit der richtigen Lebensmittelauswahl, dem richtigen Ernährungsverhalten und ausreichend Bewegung sehr viel tun.**

## Die Ernährungspyramide

Im Zentrum einer gesunden Ernährung steht die Aufgabe, den Körper mit allem zu versorgen, was er benötigt. Es geht nicht darum, eine weitere Diät zu machen – vielmehr ist eine ausgewogene Ernährung gefragt, bei der auch der Genuss nicht zu kurz kommt. Der Ernährungspyramide des AID, können Sie entnehmen, welche Lebensmittel in welchem Maße auf dem Speiseplan stehen sollten.



## Gewicht reduzieren

Jedes Kilo weniger hilft, Blutdruck und Blutfette zu senken. Gerne beraten wir Sie, wie Sie am besten abnehmen können. Ein weiterer Tipp: Regelmäßige Bewegung wirkt sich ebenfalls positiv aus. Bauen Sie einfach mehr Aktivität in Ihren Alltag ein: Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto. Und vielleicht haben Sie ja Lust, eine neue Sportart auszuprobieren? Auch für Einsteiger eignet sich Nordic Walking, Schwimmen oder Fahrrad fahren. 2 – 3mal die Woche etwa 30 Minuten.

## Weniger Fett

Wer beim Fett spart, spart auch Kalorien. Pro Tag sollten es Sie nicht mehr als 60 bis 80 Gramm Fett zu sich nehmen. Achten Sie beim Einkauf vor allem auf die versteckten Fette in Lebensmitteln.

## Das richtige Fett

Fett wird in drei Arten unterschieden: in gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fette. Einsparen sollten Sie gesättigte Fettsäuren, wie sie vor allem in tierischen Lebensmitteln (Butter, Fleisch, Wurst), Fertigprodukten und Gebäck vorkommen.

Einfach ungesättigte Fette sind für eine gesunde Ernährung am wertvollsten. Besonders reich sind sie in pflanzlichen Ölen, wie Raps – oder Olivenöl enthalten. Auch Seefisch (z.B. Lachs oder Makrele) enthält reichlich ungesättigte Fette. Sie können dazu beitragen, den schlechten Anteil des Cholesterins, das so genannte „LDL-Cholesterin“, zu senken. Doch auch hier gilt: Viel hilft nicht viel, denn jedes Fett hat den gleich hohen Kaloriengehalt.

Mehrfach ungesättigte Fette sind die zweitwichtigste Fettgruppe für eine gesunde Ernährung. Sie sind zahlreich in Sonnenblumen – Distel – oder Leinöl enthalten.

## Vergessen Sie das Trinken nicht

Anderthalb bis zwei Liter kalorienfreie Flüssigkeit sollten es täglich sein, um den Körper ausreichend zu versorgen. Am besten eignen sich Mineralwasser, Früchte – und Kräutertees.

## Aufgepasst bei Alkohol

Bei hohen Gesundheitswerten sollten Sie bei Alkohol zurückhaltend sein. Alkohol fördert die Entstehung von Übergewicht und lässt die Blutfettwerte steigen. Außerdem hat er eine appetitanregende Wirkung und verhindert den Fettabbau im Körper. Hier gilt: Weniger ist mehr.

## Ballaststoffe

Ballaststoffe aus Obst, Gemüse, und Vollkornprodukten, wie Müsli, Vollkornreis, Vollkornnudeln, sorgen für einen gemäßigten Blutzuckerlauf und können den Cholesterinspiegel senken. Sie sorgen dafür, dass der Körper für die Bildung von körpereigenen Substanzen Cholesterin verbraucht. Je ballaststoffreicher die Lebensmittelauswahl, umso besser ist es für den Blutzuckerspiegel, die Verdauung und das Sättigungsgefühl. Empfohlen werden täglich 30 Gramm Ballaststoffe – das schaffen Sie, wenn Sie bei Vollkornbrot, Äpfeln und Co reichlich zugreifen. Die Devise lautet: „5 am Tag“. Konkret heißt das, 3 Handvoll Gemüse und 2 Handvoll frisches Obst am Tag zu essen.

## Kochsalz sparen

Wenn Sie unter hohem Blutdruck leiden, sollten Sie auch Ihren Salzkonsum reduzieren. Ungünstige Lebensmittel sind deshalb Konserven, Fertigprodukte sowie gepökelte und geräucherte Nahrungsmittel. Achten Sie auch beim Einkaufen auf den Salz- (Natrium-)Gehalt. Beim Kochen können Sie auch bei geringem Salzverbrauch mit frischen Kräutern lecker würzen. Als allgemeine Empfehlung gilt eine Salzaufnahme von täglich 5 – 7 Gramm (einschließlich des „versteckten“ Salzes in Lebensmitteln). Zum Vergleich: der tatsächliche Salzkonsum liegt hierzulande etwa bei 10 – 13 Gramm pro Tag.