

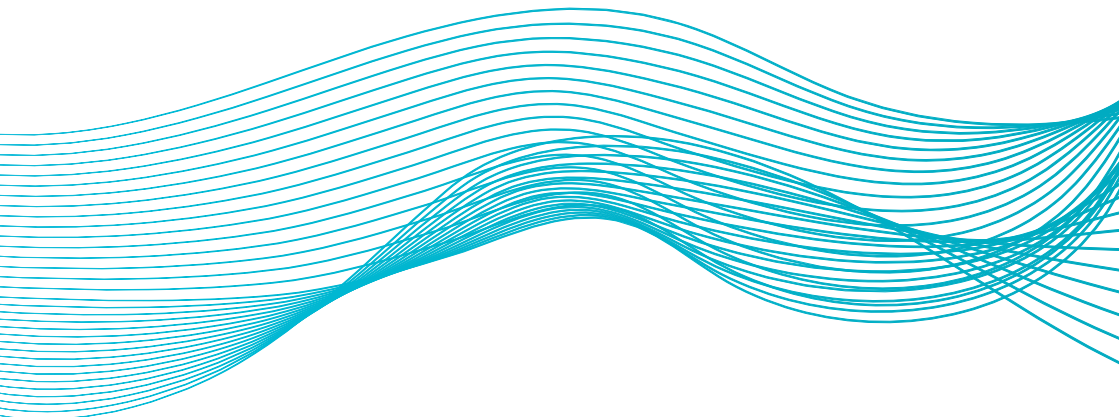


Dr. med. univ.
JOSEF MITTERMAIER

**Arzt für Allgemeinmedizin
Privatpraxis für Individualmedizin**

Mühleistraße 4 . 5081 Anif
Tel.: 06246-21207
www.individualmedizin.at

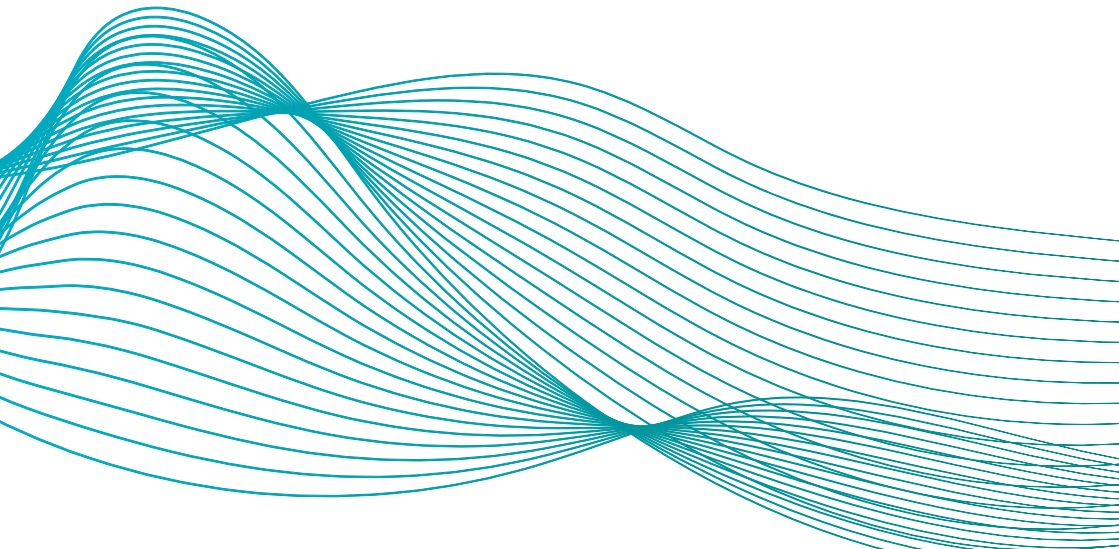
**Orthomolekulare Medizin
Infusionstherapie
Lasertherapie
Osteopathie
Akupunktur**





Dr. med. univ.
JOSEF MITTERMAIER

Ernährung



Gesunde Ernährung beginnt beim Einkaufen



Esskultur, Genuss:

Essen Sie in Ruhe, mit Zeit, Genuss und in guter Gesellschaft.
Kauen Sie, bis das Essen sehr gut zerkleinert ist.

- + **Gesunde Lebensmittel:** Biologisch! Regional! Saisonal!
- + **Am besten** frische, unverarbeitete, natürliche Lebensmittel wählen.
- + **Verwenden Sie** frische Kräuter und Gewürze und sparen Sie mit Salz
- **Meiden Sie:** lange Zutaten- und Inhaltsstofflisten, künstlich haltbar gemachtes Essen, Fast Food, Plastikverpackungen, Fertigprodukte, Tiefkühlkost, Industrieprodukte.
- Zu viel, zu schnell, zu spät, zu oft.

Ausgewogene Makronährstoffe

Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate – ob Verdauung, Zellteilung oder Atmung: Jeder der drei Nährstoffe erfüllt unterschiedliche Funktionen. Gemeinsam bilden sie das Fundament aller Stoffwechselprozesse des Körpers.

Eiweiß ist wichtig für unser Zellwachstum, den Stoffwechsel, das Muskelwachstum und Reparaturprozesse.

- + Eier, magere Milchprodukte (aber nicht fettreduziert, keine „light“-Produkte), Fisch, Geflügel, Fleisch: Qualität ist wichtiger als Quantität!

Fette: Fett ist wichtig, um Fett zu verbrennen! Keine Angst vor Fetten! Wir brauchen Sie für wichtige Reparaturprozesse im Körper, für unseren Hormonhaushalt und die Aufnahme von Vitaminen. Achten Sie auf eine gute Qualität und Frische. Fette und Eiweiße lassen den Blutzuckerspiegel weniger schnell ansteigen als Kohlenhydrate, weshalb sie unbedingt Teil einer vollwertigen Ernährung sein sollten.

- + Fettreicher Fisch, pflanzliche Öle, Nüsse, Samen.
- Zu viel tierische Fette.

Kohlenhydrate liefern Energie, sollen aber nur in guter Qualität und in Maßen konsumiert werden.

- + Reis, Vollkorngetreide, Hirse, Quinoa, Gemüse und Obst (je bunter, desto besser)
- **Nur selten:** Weizenprodukte, Pommes, Mehlspeisen, Backwaren, Kekse, Kuchen, Knabbergebäck, Zucker, Schokolade, Alkohol ...

Wertvolle Mikronährstoffe

Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und ausreichend Ballaststoffe sorgen für ein gutes Sättigungsgefühl, regen die Darmtätigkeit an und sorgen für eine starke Darmflora und ein gutes Immunsystem.



Trinken

Am besten nicht zu kaltes Wasser und Kräutertees (warmes Wasser morgens, um den Stoffwechsel anzuregen)

- + frisch, sauber, mineralstoffreich, lebendig
- Vorsicht bei Früchtetees, sie übersäuern gerne
- keine gezuckerten, künstlichen, „toten“ Getränke
- keine großen Mengen zu den Mahlzeiten (verdünnt die Magensäure)
- wenig Alkohol



Wann esse ich was?

+ **Hauptmahlzeit** morgens oder mittags, denn dann arbeitet die Verdauung am besten.

+ **Keine Rohkost nach 16 Uhr** (Obst, Salat, rohes Gemüse ...). Sie belasten die Verdauung und die Leber.

+ Salat ist ein Mittagessen!

+ **Abends** eine leichte Mahlzeit, am besten vor 18 Uhr, wenig Kohlenhydrate, mehr Eiweiß

+ **hochwertige Proteine** (Fisch mit Gemüse)

- Kohlenhydrate (Brot, Reis, Kartoffeln)
- Süßigkeiten, Alkohol



Zubereitung von Lebensmitteln

Zu langes Kochen und Erhitzen zerstört Nährstoffe und Vitamine.

- + dünsten, garen, dämpfen, backen
- scharfes Anbraten, grillen, panieren, frittieren

Bevorzugte Öle: kaltgepresste, hochwertige, frische Öle (Hanf, Leinöl, Leindotter, Oliven) – sollen nicht erhitzt werden

Öle zum Braten: Sesam- oder Erdnussöl (eventuell auch Butterschmalz und Kokosnussöl, enthält allerdings viele gesättigte Fettsäuren). Olivenöl nicht stark erhitzen.