



- Staatliche Ausbildung zum Sportlehrer
- Zertifizierte Fitness Weiterbildungen
- Exklusives Netzwerk und Trainingsorte

Ernährungstipps für einen aktiven Alltag bei Morbus Fabry 2015

Vortrag von Stephan Müller

Welche Lebensmittel sollten reduziert werden und warum...

- Schweinefleisch, Pute, Hühnchen (bei Masttierhaltung)
- Fleischbrühe, Soßen und Fertigprodukte
- Light-Produkte mit Aspartam
- Weizenprodukte und Roggenprodukte (Züchtung)
- Weißmehlprodukte (falsche Kohlenhydrate)
- Transfettsäuren (z.T. gehärtet)
- Gesättigte Fettsäuren (verkleben die Zellen)
- Omega 6 Fettsäuren (erhöhen die Entzündungen)
- Zucker und Alkohol (verschlechtern den Stoffwechsel)

Welche Lebensmittel sollten verstärkt aufgenommen werden...

- **Basische Aminosäuren** (Arginin, Histidin und Lysin = Quark, Bananen, Ei, Hafer, Nüsse)
- **Omega 3 Fettsäuren** (Leinöl, Hanföl, Albaöl, Rapsöl)
- **Gute KH** (Hafer, Dinkel, Hirse, Amaranth, Quinoa)
- **Grüner Tee**
- **Gewürze** (z.B. Chili, Pfeffer, Ingwer, Curcuma)
- **Wildlachs oder Atlantik-Seelachs**
- **Fleisch** (z.B. Rind, Wild, Lamm – am besten bei jemand um die Ecke)
- **Kaliumreiche Lebensmittel** (Gegenspieler von Natrium/Chlorid)

Stoffwechselförderer sind...

Schwarze Johannesbeeren

Vorteil:

- Vitamin C
- Eisen
- Kalium
- Mangan (Knochenwachstum, Bildung von Enzymen)

Ernährungstipp:

Johannesbeerschorle – 1/3 zu 2/3 Wasser – warum?

Vorsicht vor dem Sport und bei Durchfall!

Stoffwechselförderer sind...

Magerquark

- Eiweiß
- Ist fettarm
- Kalzium

Ernährungstipp:

Magerquark, Leinöl, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser (Mineralstoffgehalt beachten), Banane/Heidelbeere, Nüsse, Haferflocken!

Stoffwechselförderer sind...

Petersilie und Schnittlauch

- Kalium
- Calcium
- Magnesium
- Eisen
- Vitamin C

Ernährungstipp:

FrISChe Petersilie/Schnittlauch über Salat, Gemüse, Dinkel-Quark Brot, Suppe, Eier, Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Wildreis.

Stoffwechselförderer sind...

Pfeffer/Chili

- Piperin ist stoffwechsel- und verdauungsanregend
- Capsaicin ist schmerz- und entzündungshemmend
- Am besten gemischter Pfeffer!

Ernährungstipp:

Streuen Sie über Ihre Speisen (vor allem Gemüse und Salat) etwas Pfeffer oder Chili und die Aufnahme von Vitaminen und Mineralien wird um das 5 Fache gesteigert!

Achtung = normale Atmung sollte möglich sein 😊!

Stoffwechselförderer sind...

Nüsse (verschiedene mit Omega 3 und 6)

- Eisen
- Magnesium
- Zink
- Mangan
- Vitamin E und B

Ernährungstipp:

Nüsse zwischendurch (maximal 10 Stück am Tag) oder über den Salat oder in das Müsli!

Stoffwechselförderer sind...

Dunkle Schokolade

(mit mindestens 70 % Kakaoanteil)

- **Flavonoide** (verbessern die Durchblutung)
- **Bitterstoffe** (werden aus normalen Schokolade entfernt)

Ernährungstipp:

Obst (Banane, Trockenobst, Apfel, Birne, Beeren) mit etwas dunkler Schokolade oder eine heiße Schokolade mit etwas Zimt und Chili!

Stoffwechselförderer sind...

Leinsamen und Leinsamenöl

- **Omega 3 Fettsäuren**

(Wundheilung, Durchblutung, Stoffwechsellaktivierend, Zellregenerierend)

Ernährungstipp:

Der Fatburner Drink = Paprikaschote, 100 g Gurken, 1 Tomate, 200 g Magerquark, 2 Stängel Petersilie, 2 Teelöffel Haferflocken und 2 Teelöffel Leinöl und bei Bedarf etwas Mineralwasser zugeben.

Stoffwechselförderer sind...

Ingwer

- **Vitamin C**
- **Magnesium**
- **Eisen**
- **Calcium und Kalium**

Ernährungstipp:

Ingwertee oder Ingwerwasser = Etwa ein Daumennagel großes Stück in das Wasser geben (ca. 10 Minuten ziehen lassen und mit Vitamin C kombinieren). Als Ergänzung in Suppen und Gemüse dazu nehmen.

Stoffwechselförderer sind...

Zwiebeln / Knoblauch

- **Sulfide** (Steigerung der Durchblutung)
- **Allicin** (entzündungshemmend)

Ernährungstipp

Zwiebeln und Knoblauch bitte schneiden und 10 Minuten stehen lassen. Durch die Reaktion mit Sauerstoff wird Allicin zu einem natürlichen Antibiotikum.

Stoffwechselförderer sind...

Kresse

- **Vitamin C**
- **Reduziert das Hungergefühl**
- **Das enthaltene Senföl ist antibiotisch**
- **Karotinoide verbessern den Stoffwechsel**

Ernährungstipp

Bereiten Sie Ihren Salat mit einer Handvoll Kresse zu oder machen Sie es über die Suppe oder auf den Quarkaufstrich mit einem leckeren Dinkelbrot.

Stoffwechselförderer sind...

Zink

- **Wichtig für Insulinspeicherung**
- **Eiweißsynthese**
- **Wachstum**
- **Immunsystem**

Ernährungstipp

Kombinieren Sie zinkreiche Lebensmittel mit Eiweiß und genügend Vitamin C z.B. Haferflocken, Quark und Früchte.

Fettsäuren...

➤ **Transfettsäuren**

Chemisch verändert (Soßen, Suppen, Fertignahrung)

➤ **Gesättigte Fettsäuren** (Zellwand wird fest und weniger flexibel)

Wurst, Käse, Fleisch, Süßigkeiten, Chips

➤ **Einfach ungesättigte Fettsäuren**

Omega 9 Fettsäuren = Olivenöl

➤ **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**

Omega 3 Fettsäuren (Leinöl, Fischöl, Rapsöl)

Omega 6 Fettsäuren (Sonnenblumen-, Maiskeim-, Weizenkeimöl)

Tipps:

Energiemanagement Tagesplan für Patienten

Buchtipp:

Betreuungshandbuch Stoffwechsel

ISBN 978 – 3 – 938939 – 43 – 7



ARD Mediathek (Mittagsbuffet) Bewegungstipps für einen stabilen Blutdruck vom 17.10.2014

Vielen Dank...

...für die Aufmerksamkeit und viel Spaß



- **Staatliche Ausbildung zum Sportlehrer**
- **Zertifizierte Fitness Weiterbildungen**
- **Exklusives Netzwerk und Trainingsorte**