

VERZEHRREMPFEHLUNGEN ZUM FRÜHSTÜCK



EMPFEHLUNGEN FÜR EIN GESUNDES FRÜHSTÜCK

Im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe erkundigen sich zunehmend Patientinnen und Patienten und Angehörige nach gesunder Ernährung und welche Zutaten bei welchen Beschwerden helfen können. Umseitig wollen wir einen Überblick über mögliche Bestandteile eines gesunden Frühstücks geben, denen eine positive Wirkung auf die Gesundheit zugeschrieben wird. Darüber hinaus geben wir Empfehlungen zu den jeweiligen Dosierungen pro Tag.

INGWER

Ingwer ist reich an Vitamin C, enthält Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor. Ingwer hemmt die Vermehrung von Viren, wirkt antibakteriell und wirkt daher gegen grippale Infekte. Ingwer hilft bei Übelkeit und schützt vor Erbrechen. Die enthaltenen Scharfstoffe regen die Durchblutung und den Kreislauf an und durchwärmen den Körper. Außerdem fördert Ingwer die Verdauung und steigert die Bildung von Magensaft-, Speichel- und der Gallenflüssigkeit, hat einen positiven Effekt auf die Darmflora und fördert die Fettverdauung.

Verzehrempfehlung: frischer Ingwer als Tee oder z. B. gerieben im Frühstück

LEINÖL

Leinöl wird aus Leinsamen gewonnen. Die ungesättigten Fettsäuren beugen u.a. Gefäßverengungen und somit hohen Blutdruckwerten vor. Leinöl hat außerdem einen positiven Effekt auf die Blutfettwerte, auf die Nierenwerte und trägt zur Vermeidung von hohen Blutzuckerwerten (Diabetes mellitus) bei.

Verzehrempfehlung: Max. 1–2 Esslöffel/Tag

LEINSAMEN

Leinsamen sind reich an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, denen eine positive Wirkung, z.B. auf die Herzgesundheit, zugeschrieben wird. Aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts werden sie außerdem zur Vorbeugung und Behandlung von Verstopfungen eingesetzt. Leinsamen enthalten Blausäure, die in hohen Dosen giftig für den Körper sein kann.

Verzehrempfehlung: 1 Esslöffel/Tag (Max.20 g/Tag) mit viel Wasser einnehmen

MANDELN

In Mandeln sind u. a. Calcium, Magnesium und Kalium sowie Vitamin B und Vitamin E enthalten. Mandeln haben einen besonders hohen Anteil an Folsäure, essentiellen Fettsäuren und sind reich an Antioxidantien. Antioxidantien sind natürliche Inhaltsstoffe, die unsere Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützen. Mandeln können das Immunsystem stärken, sie haben einen positiven Effekt auf den körpereigenen Stoffwechsel und senken den Cholesterinspiegel.

Verzehrempfehlung: ca. 1–2 Esslöffel/Tag

SONNENBLUMENKERNE

Sonnenblumenkerne sind reich an ungesättigten Fettsäuren und haben einen hohen Eiweißgehalt. Sie enthalten lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin E, Vitamin D, Vitamin K, Vitamin B, Vitamin A, Vitamin F, Karotin, Calcium, Jod, Selen, Zink, Folsäure und Magnesium. Die Kerne stärken bspw. das Herz-Kreislaufsystem, tragen zum Knochenaufbau und zur Verhinderung von Zahnerkrankungen wie Zahnfleischbluten oder Parodontose bei.

Verzehrempfehlung: ca. 1–2 Esslöffel/Tag

WALNÜSSE

Walnüsse sind reich an essentiellen Fettsäuren, Vitamin E, B-Vitamine, Kalium, Zink, Magnesium, Eisen und Kalzium. Sie haben einen positiven Einfluss auf die Blutfettwerte, wirken antioxidativ (entgiftend) und werden zum Zellaufbau benötigt. Walnüsse sind u.a. gut für das Herz-Kreislauf-System.

Verzehrempfehlung: ca. 1 Esslöffel (ca. 8 Stück)/Tag

ZIMT

Zimt fördert den Appetit und regt die Darmtätigkeit an. Als Gewürz kann er daher Speisen bekömmlicher machen und Verdauungsproblemen wie Blähungen und Völlegefühl vorbeugen. Ceylon-Zimt ist Cassia-Zimt vorzuziehen. Cassia-Zimt enthält viel Cumarin, was in höheren Dosen schädlich für die Leberzellen ist.

Verzehrempfehlung: max. 1 Teelöffel Ceylon-Zimt/Tag

Weitere Informationen zu unserem Ernährungskonzept finden Sie unter: ernaehrung.havelhoehe.de

