



Dr. med.  
**Herbert Noppeney**

-----Internist/Umweltmedizin-----

--Dr. med. Herbert Noppeney \* Hessenstraße 2 \* 95448 Bayreuth

Hessenstraße 2 \* 95448 Bayreuth

## Patienteninformation

### Sehr geehrter

Die am ..... durchgeführte Bioelektronische Impedanzmessung zeigte Ihnen, daß Sie sich etwas Zeit nehmen sollten, um sich Gedanken über eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu machen.

### WARUM?

Da es bei falscher Ernährung zu gesundheitlichen Risiken wie:

- Diabetes
- Gallensteinen (Cholesterinsteine)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Gicht
- Knochen-, Gelenkveränderungen
- Bluthochdruck
- Bauchspeicheldrüsen- und Lebererkrankungen      kommen kann

### WIE ERNÄHRE ICH MICH JEDOCH RICHTIG?

Der tägliche Speiseplan sollte regelmäßig die folgenden Lebensmittelgruppen enthalten!

#### Kohlenhydrate:

Kohlenhydrate am besten vollwertig, ballaststoffreich genießen!

#### Viele Ballaststoffe

Vollkornbrot, Vollkornnudeln, ungeschälter Reis, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte

#### Eiweiß:

Lebensmittel mit hohem Eiweißgehalt:

fettarmes Fleisch, Geflügel, fettarmer Käse, Milchprodukte, Eier

Hülsenfrüchte, Vollkornteig- und Backwaren

### **Fett:**

Fett sparen ist gesünder!

Über die gesundheitliche Auswirkung des Fettverzehr entscheidet jedoch nicht nur die Menge. Die Art der Nahrungsfette spielt ebenfalls eine Rolle.

Man unterscheidet zwei Arten von Fettsäuren.

■ gesättigte Fettsäuren ( Schmalz, Speck, Sahne, Butter, Wurst, Fleisch)

■ ungesättigte Fettsäuren ( Pflanzenöle, Keimöle aus Mais, Sonnenblumen, Seefisch)

### **Achtung!**

Gesättigte Fettsäuren erhöhen den Cholesterinspiegel im Blut, der bekanntlich ein Risikofaktor für Herzinfarkt und Arteriosklerose darstellt.

Ungesättigte Fettsäuren sollten daher bevorzugt werden!

### **Vitamine:**

Vitamine erhalten die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und stärken die Abwehr.

Vitamine braucht unser Körper für sämtliche lebenserhaltenden Vorgänge. Sie sind die unentbehrlichen Helfer zahlreicher lebenswichtiger Stoffwechselfvorgänge z.B. wenn Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß aus der Nahrung in Energie umgewandelt werden.