



Mit ausgewogenen Mahlzeiten zu
Gesundheit und Wohlbefinden

ESSEN WIR UNS GESUND

ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS

ESSEN WIR UNS GESUND

mit dem Programm

DIE GESUNDE AUSWAHL

im Kurort Radenci



Gesunde Ernährung ist die Basis unseres Wohlbefindens. Der Bedeutung einer gesunden Ernährung werden wir uns häufig erst dann bewusst, wenn wir erkranken. Erst dann beginnen wir darüber nachzudenken, welchen Einfluss die von uns gewählte Ernährung auf unseren Organismus hat.

Mit einer vernünftigen Auswahl gesunder Lebensmittel sichern wir dem Körper alle Stoffe, die er für seine optimale Funktion braucht. Da wir uns im Kurort Radenci der Bedeutung einer gesunden Ernährung für die Gesundheit bewusst sind, haben unsere Köche in Zusammenarbeit mit der Ernährungswissenschaftlerin Mojca Cepuš nützliche Empfehlungen und Vorschläge vorbereitet, die Ihnen während Ihres Aufenthalts im Kurort Radenci bei der Zusammenstellung solcher Mahlzeiten hilfreich sein werden, durch welche Sie Ihre Gesundheit und Vitalität aufrechterhalten können.

Die Gerichte werden von unseren Köchen immer mit aller Sorgfalt zubereitet. Im Restaurant stehen Ihnen jeden Tag die Lebensmittel zur Verfügung, mit denen Sie sowohl für die Gesundheit Ihres Herzens und Ihrer Nieren als auch für Ihr gesundes Körpergewicht sorgen. Dazu können sich unsere Gäste ihre Mahlzeiten auch aus den Lebensmitteln zusammenstellen, die sich bei Diabetes und im stressigen Alltag am besten eignen.

Im Folgenden haben wir für Sie einige praktische und nützliche Empfehlungen vorbereitet, die Sie sowohl während Ihres Aufenthalts bei uns als auch später, wenn Sie wieder zuhause sind, einhalten können.

Lesen Sie diese Broschüre durch, lassen Sie sich von den Bezeichnungen im Restaurant leiten und wählen Sie eine für Sie gesunde Ernährung.



Die Empfehlungen und die vorgeschlagenen Teller-Kompositionen der Ernährungswissenschaftlerin Mojca Cepuš sind in Übereinstimmung mit den Richtlinien des slowenischen Gesundheitsministeriums und der Weltgesundheitsorganisation vorbereitet bzw. zusammengestellt worden.



Startseite



5 Grundregeln der gesunden Ernährung	5
Die größten Irrtümer bei der Ernährung	6
Vermeiden Sie die größten Gifte der modernen Ernährung	7
Gesunde Ernährung während Ihres Aufenthalts im Kurort Radenci	8
Gesunde Ernährung auch zuhause	9



Für ein gesundes Herz 10



Für die Blutzuckerregelung 14



Für eine Fit-Figur 18



Bewältigen wir Stress 28



Für die Gesundheit der Nieren 32

5 Grundregeln der gesunden Ernährung



- 1. Regelmäßige Mahlzeiten**
Wir empfehlen mehrere kleinere Mahle (3-6), gleichmäßig über den ganzen Tag verteilt.
- 2. Wasser**
Es ist empfehlenswert, jeden Tag 1,5 bis 3 l Wasser zu trinken, wenn es Ihre Gesundheit zulässt. 
- 3. Kaffee**
Wir empfehlen bis zu 2 Tassen Kaffee pro Tag, natürlich ohne Milch und Zucker. Wenn Sie Kaffee nicht ohne Zucker trinken mögen, dann nehmen Sie unraffinierten Zucker.
- 4. Farbige Ernährung**
Wählen Sie unter farbigen Lebensmitteln - farbiges Obst und Gemüse enthalten einzigartige Substanzen und Nährstoffe, die von wesentlicher Bedeutung für die Gesundheit sind.
- 5. Verarbeitete Lebensmittel**
Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel. Jeder Portion soll zu 50 % aus Gemüse bestehen.

Die größten Irrtümer bei der Ernährung



- 1. Auslassen von Mahlzeiten**
Lassen wir die Mahlzeiten aus, stellen wir dem Körper die nötige Energie nicht sicher. Deswegen beginnt der Körper „sparsamer“ zu funktionieren, der Metabolismus wird verlangsamt und der Körper fängt an, Fett zu lagern. Und außerdem: Falls Sie einzelne Mahlzeiten auslassen, so werden Sie bis zur nächsten Mahlzeit auch viel hungriger und es ist sehr wahrscheinlich, dass Ihre nächste Mahlzeit unausgewogen sein wird.
- 2. Zu wenig Gemüse**
Gemüse stellt eine reiche Quelle von Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien dar, die unsere Gesundheit schützen. Ebenso enthält Gemüse auch viele Ballaststoffe, die für die Gesundheit des Verdauungstraktes sorgen.
- 3. Vermeidung von Kohlenhydraten**
Für eine ausgewogene und gesunde Ernährung sind alle Lebensmittel wichtig. Kohlenhydrate sind eine wichtige Quelle der Energie sowohl für den Körper als auch für das Gehirn.
- 4. Geflügelsalat zum Mittagessen**
Niemand bringt eine Hungerkur Erfolg mit langfristigen Ergebnissen. Mit nur Geflügelsalat zum Mittagessen stellen wir dem Körper nicht genug Energie zur Verfügung und es ist sehr wahrscheinlich, dass wir den Energiemangel mit einer ungesunden Mahlzeit am Abend ausgleichen.

Lebensmittel, die Sie vermeiden sollten

Der Raffinierte Zucker

beraubt den Organismus bei der Verdauung und beim Stoffwechsel der wichtigen Mineralien und Vitamine und kann die Zahnfäule und den Knochenschwund verursachen.

☞ Wählen Sie unraffinierten Zucker: Melasse, Honig, Agavensirup, Apfelsirup, unraffiniertes Zucker.

Raffiniertes Salz

Salz ist für die Funktion des menschlichen Organismus außerordentlich wichtig, da es als Leiter fungiert. Es ist wichtig für viele Körperfunktionen, einschließlich der normalen Funktion des Nervensystems, der Muskelkontraktion und -entspannung sowie der Aufrechterhaltung des richtigen Gleichgewichts von Wasser und Mineralien im Körper.

☞ Wählen Sie unraffiniertes Salz, da es viel mehr Mineralien (Magnesium, Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Zink und Phosphor) enthält als raffiniertes Salz.

Raffiniertes Mehl

Bei der Verarbeitung zu einem reinen weißen Mehl gehen die meisten Mineralien, Vitamine und Faserstoffe verloren.

☞ Entscheiden Sie sich für Vollkornprodukte, die Faserstoffe enthalten und den Zucker im Blut bzw. seine Schwankungen weniger beeinflussen: ungeschälter Reis und alternative Getreidesorten – Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amaranth, ...

Homogenisierte Milch

Das Verfahren, das einer Haltbarkeitsver-

längerung der Milch dient, soll angeblich sowohl für die Atherosklerose als auch für einen erhöhten Cholesterinspiegel verantwortlich sein.

☞ Entscheiden Sie sich lieber für nicht homogenisierte pasteurisierte Milch, die nur wärmebehandelt wird.

Gehärtete Fette oder Transfette

Diese befinden sich vor allem in industriell verarbeiteten Lebensmitteln, wie Süßigkeiten und salzigen Snacks, diversen Konzentraten und Fertiggerichten. Prüfen Sie auf der Deklaration, ob das Produkt gehärtete Fette enthält.

☞ Ersetzen Sie die Transfette mit gesünderen Alternativen: Butter, Kokosfett, auch Grieben sind eine bessere Wahl - natürlich jedoch beim maßvollen Genuss.

Verarbeitete Fleischwaren

enthalten zahlreiche Zusatzstoffe, mit denen die Haltbarkeit der Produkte verlängert sowie die Farbe, das Aroma und der Geschmack beeinflusst werden. Der Genuss dieser Produkte wird mit einem vergrößerten Risiko für Krebserkrankungen verbunden.

Mononatriumglutamat, E621

Der Geschmacksverstärker, der am öftesten in chinesischen Gerichten, in Instant-Suppen aus Beuteln, Suppenwürfeln, Soßen, gesalzenen Snacks, und Trockenfleischwaren zu finden ist, hat zahlreiche schlechte Auswirkungen auf die Gesundheit. Er kann Übelkeit, Kopfdruck sowie schnellere Herzschläge verursachen.

Weil wir für Ihre und unsere Gesundheit sorgen, werden die obigen Lebensmittel bei den von uns zubereiteten Speisen vermieden. Wir verwenden weder den Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat noch gentechnisch veränderte Organismen.

Gesunde Ernährung während Ihres Aufenthalts im Kurort Radenci

In Zusammenarbeit mit der Ernährungswissenschaftlerin Mojca Cepuš bereiten unsere Köche in den Hotelrestaurants jeden Tag die Speisen zu, mit denen Sie für:

- die Gesundheit Ihres Herzens,
- geeignete Ernährung bei Diabetes,
- die Gesundheit der Nieren,
- Ihre Fit-Figur und gesundes Abnehmen,
- eine ausgewogene Ernährung im stressigen Alltag sorgen können.

Beim Frühstück, Mittagessen und Abendessen lassen Sie sich von den Bezeichnungen leiten, mit denen die Speisen im Hotelrestaurant versehen sind.



Gesunde Ernährung auch zuhause

Es ist unser Wunsch, dass Sie diese gesunde Art der Ernährung für das Wohlbefinden und die Gesundheit auch bei Ihnen zuhause weiter praktizieren können.

Deswegen haben wir unsere Empfehlungen für eine gesunde Ernährung auch in dieser Broschüre gesammelt.

Wählen wir gesunde Ernährung!





Dr. Andrej Vugrinec, Dr. med.,
Facharzt innere Medizin, Facharzt
Kardiologie und vaskuläre Medizin

„Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist einer der wichtigsten Faktoren für die Erhaltung eines gesunden Herzens und gesunder Blutgefäße. Wählen Sie die besten Lebensmittel für Ihren Blutkreislauf, essen Sie kleinere Mahlzeiten und genießen Sie Ihr Essen!“

Welche sind die Risikofaktoren für die Entstehung der Krankheiten des Herzens und der Blutgefäße?

- Alter, Geschlecht (männlich), in der letzten Zeit jedoch wird die Zunahmen der Herz-/Kreislauf-Erkrankungen auch bei Frauen beobachtet
- Arterienhypertonie
- Erhöhte Serumfettwerte oder Blutfettwerte
- Erhöhtes Körpergewicht
- Körperliche Inaktivität
- Stress
- Rauchen und Alkoholgenuss
- Diabetes

Haben Sie das gewusst?

- Die Frauen mit erhöhten Blutzuckerwerten sind im Hinblick auf die Entstehung der Herzkrankheiten bis zu 7-mal stärker gefährdet.
- Die Herz-/Kreislauf-Schwierigkeiten sind heute die häufigsten Ursachen für die Erkrankung und Sterblichkeit. Nach den Daten des Nationalinstituts für öffentliche Gesundheit verursachten im Jahr 2012 die Herz-/Kreislauf-Krankheiten 39 % aller Todesfälle, 32 % bei Männern und 45 % bei Frauen.



Für ein gesundes Herz
wählen wir gesunde Ernährung





In unserem Restaurant stehen Ihnen die Speisen zur Verfügung, die das Herz-/Kreislaufsystem schützen und hilfreich zur Prävention solcher Erkrankungen sind.

Wählen Sie mehr ...

... Lebensmittel für den Schutz vor Herz-Kreislauf-Krankheiten

- Farbige Lebensmittel, die viel Vitamin C, Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren enthalten, zubereitet mit einer kleinen Menge gesättigter Fette und ebenso mit sehr wenig Salz.

... Lebensmittel, die Polyphenole und Karotenoide enthalten

- Polyphenole finden sich in rot-, blau- und violettfarbenen Lebensmitteln.
- Karotinoide finden sich in gelb-, rot- und orangefarbenen, aber auch in grünen Lebensmitteln.

... ungesättigte Fettsäuren, vor allem Omega 3

- Lachs, Sardellen, Leinsamen, Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne, Haferflocken ...



... Ballaststoffe

- Haferflocken, schwarze Bohnen, Kichererbse, Vollkornreis, Heidelbeeren, Karotten, Spinat, Tomaten, Kürbis, Melone, Rotkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Orangen, Kiwi, Zwiebel, Knoblauch, Hirse, Roggen, Wirsingkohl, Kohl, Salat ...

... Vitamin C

- Paprika, Petersilie, Orangen, Kiwi, Grapefruit, Tomaten, Erdbeeren, Rosenkohl



Essen Sie weniger ...

... Fettfleisch, Ausnahme dabei sind Fische

... Süßigkeiten

... hydrogenierte Fette

- Sie befinden sich in Margarineaufstrichen und in unterschiedlichen industriell hergestellten Nahrungsmitteln, in Pasteten, Milchaufstrichen ...

... raffiniertes Salz

Hinweis

Sehr wichtig bei einer gesunden Ernährung ist Konsequenz. Manchmal jedoch ist es sehr schwierig, der Versuchung zu widerstehen. Diese Gefahr lässt sich aber mit den richtigen Kombinationen der Speisen mildern:

- Geben Sie Schweinefleisch, Grieben oder Schweineschmalz in kleinen Mengen zu den Lebensmitteln, die vor Krankheiten schützen. Kombinieren Sie diese Speisen mit Vitamin C und Ballaststoffen – eine ausgezeichnete Wahl dafür sind: Salate, Sauerkohl, saure Rüben, Zwiebel, Knoblauch usw.
- Essen Sie Fleisch immer mit einer Gemüsebeilage.
- Die Lebensmittel, die viel Salz enthalten, kombinieren Sie mit viel Kalium: grüne Blattgemüse, Bohnen, Kürbisse, Kartoffeln, Tomaten, Aprikosen, Bananen, Orangen usw.

Für die Blutzuckerregelung

Richtig kombinieren
und gesunde Ernährung wählen



Die Ernährung spielt – allerdings neben den Medikamenten – eine der zentralen Rollen bei einer erfolgreichen Beherrschung des Diabetes. Mit der richtigen Ernährung können wir nicht nur die Zwischenfälle verhindern, sondern auch die Entstehung der Krankheit.

Die Ernährung bei Diabetes unterscheidet sich nicht wesentlich von der Ernährung eines gesunden Menschen – mit der schützenden Diät wird das normale Körpergewicht aufrechterhalten. Beim Diabetes ist wichtig, dass die glykämische Belastung der Mahlzeiten niedrig ist, was mit einer beschränkten Aufnahme von Kohlenhydraten, auch von Vollkorn-Kohlenhydraten, erzielt werden kann.



Dr. Andrej Vugrinec, Dr. med.,
Facharzt innere Medizin, Facharzt
Kardiologie und vaskuläre Medizin

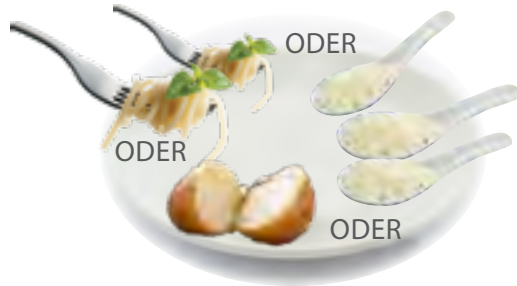
„Diabetes ist der wichtigste Risikofaktor für die Entstehung der Herz-Kreislauf-Krankheiten. Zu 85 % geht es dabei um eine Krankheit der Menschen mit Übergewicht. Eine entsprechende Ernährung spielt für die Beherrschung des Blutzuckerspiegels eine Schlüsselrolle und gleichzeitig auch für die Verringerung des Körpergewichts. Bei der Entscheidung für die Gewichtsabnahme sind die Beschlussfassung im eigenen Kopf und danach die konsequente Realisierung dieses Beschlusses am wichtigsten. Wir empfehlen ein langsames Abnehmen, bis zu 1 kg monatlich. Obwohl das vorerst sehr wenig scheint, ist es langfristig gesehen die gesündeste und verlässlichste Art, Gewicht abzunehmen. Alle exotischen und vielleicht auch extremen Diäten sind schädlich.“



Richtig kombiniert

Die Teller-Komposition soll enthalten

- 25 bis zu 50 g eines Lebensmittels, das Kohlenhydrate enthält.



Das bedeutet zum Beispiel:

- 2 Gabeln Pasta oder
- 3 Löffel Reis
- 1 mittelgroße Kartoffel oder
- ein halbes Brötchen

- den übrigen Platz auf dem Teller füllen wir mit eiweiß- und fetthaltigen Lebensmitteln (Fleisch, Eier, Käse) und mit Gemüse.



Die Teller-Komposition soll enthalten:

- 50 % Gemüse
- 25 % Eiweiße
- 25 % Kohlenhydrate

Die glykämische Belastung (GL) ist nicht mit dem glykämischen Index (GI) identisch.

Obwohl ein Lebensmittel einen hohen glykämischen Index hat, ist die Erhöhung der Blutzuckerwerte von der Menge des eingenommenen Lebensmittels abhängig, was aus der glykämischen Belastung ersichtlich ist.

Die Formel für die Errechnung der glykämischen Belastung (GL):

$$GL = \frac{GI}{100} \times OH \text{ pro Portion}$$

- niedrige Belastung: Index 10 und weniger
- hohe Belastung: Index 20 und mehr

Ballaststoffe, Eiweiß, Fett und Essig senken die glykämische Last.

Top-Lebensmittel bei Diabetes



Avocado

Enthält gesunde Fette, sehr wenig Kohlenhydrate (9 g/100 g) und davon gleich 7 g Ballaststoffe, die die Blutzuckerwerte und den Anstieg des Insulinspiegels regeln.



Bohnen und Leguminosen

Die Ballaststoffe und Eiweiße in Leguminosen sind bei der Blutzuckerregelung hilfreich.



Brokkoli

Das Betacarotin wird im Körper langsam in Vitamin A umgewandelt, welches für die gesunde Haut, Augen, Knochen und Zähne wichtig ist. Wegen des unbeträchtlichen Gehalts an Kohlenhydraten wirkt Brokkoli günstig auf den Blutzuckerspiegel.



Himbeeren

Himbeeren wirken günstig auf die Regelung des Blutzuckers, weil in 100 g Himbeeren gleich 7 g Ballaststoffe enthalten sind (wegen der kleinen Kerne, die wir zusammen mit der Frucht einnehmen).

Vermeiden Sie:

- zu fette Speisen,
- Süßigkeiten,
- gezuckerte Getränke,
- größere Obstmengen (bis maximal 2 Fruchtstücke oder 150 g Beeren je Mahlzeit).

Für eine Fit-Figur und für gesundes Abnehmen wählen wir gesunde Ernährung



Wegen der immer schnelleren Lebensart stellt die Aufrechterhaltung der gesunden Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten heutzutage eine besondere Herausforderung dar. Eine gesunde Ernährung und die Beibehaltung des Körpergewichts sind wichtig für die Aufrechterhaltung der eigenen Gesundheit und für die Prävention der chronischen, nicht ansteckenden Krankheiten (Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs, chronische Lungenerkrankungen, Adipositas, Depression, Angstneurose, Knochenschwund ...)



Dr. Andrej Vugrinec, Dr. med.,
Facharzt innere Medizin, Facharzt
Kardiologie und vaskuläre Medizin

„Unsere schnelle Art zu leben, mit den zahlreichen Pflichten (oft auch völlig unnötigen), hat uns einerseits einen fast unglaublichen Wohlstand ermöglicht und andererseits in großem Maße um den ruhigen und vertieften Genuss des Lebens gebracht. Alle Konsum- und Lebensgüter, die wir in Hülle und Fülle haben, können uns vor den schädlichen Folgen nicht schützen, welche die körperliche Inaktivität, chronische Müdigkeit, Unausgeschlafenheit, häufige Belastung durch stressige Situationen und der Unmut für unseren Körper und unsere Gesundheit haben. Eine schnelle, ungesunde und unausgewogene Ernährung zur falschen Zeit ist einer der wichtigsten Steine im Mosaik des ungesunden Lebensstils des modernen Menschen. Eine Verlangsamung der Lebensart, Erholung, körperliche Aktivität, Entspannung im Kreise der Familie und der Freunde bei einem guten, gesunden Essen und bei einem Glas Wein wirkt zweifelsfrei beruhigend, baut den Stress ab und hemmt die Entstehung von Krankheiten. Nicht nur länger zu leben, sondern auch besser und voller, soll unser Ziel sein.“

Haben Sie das gewusst?

- In Europa gibt es immer mehr Menschen, die übergewichtig sind. Die Hauptgründe dafür sind die geänderten Ernährungsgewohnheiten sowie die immer häufigere Inaktivität.
- Die Adipositas ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für die Entstehung der Herz- und Kreislaufkrankheiten. Außerdem wird dadurch die Qualität des Lebens verringert und eventuell ein zu früher Tod verursacht.
- Wie den Daten des Europäischen Statistikamts Eurostat zu entnehmen ist, gibt es in Slowenien 16,3 Prozent Frauen und 17,3 Prozent Männer über 18 Jahre, die als sehr schwergewichtig einzustufen sind. Als sehr schwergewichtige Personen gelten die Menschen, deren Body-Mass-Index den Wert 30 überschreitet.



Vermeiden Sie größere Fehler:

- Auslassen der Mahlzeiten;
- Geflügelsalat zum Mittagessen: Eine solche Mahlzeit gibt uns zu wenig von der Energie, die wir über den Tag brauchen. Es kann aber ein gutes Abendessen sein, wenn wir abnehmen möchten;
- Vermeidung der Fette: Außer den hydrogenierten Fetten, die schädlich für die Gesundheit sind, sind Fette für eine normale Funktion des Organismus – für das Nervensystem und Gehirn – dringend notwendig. Sie ermöglichen die Absorption der im Fett löslichen Vitamine (A, D, E, K), die uns das Gefühl des Sattseins geben.

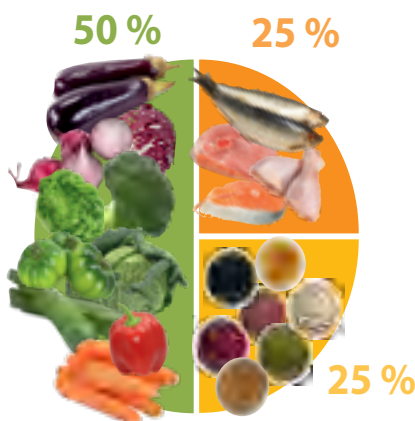
Bei einem gesunden Abnehmen darf der Verlust des Gewichtes kein Hungern bedeuten. Die Schlüsselrolle dabei haben die entsprechende Kombination der Lebensmittel und deren Menge. Wichtig ist, dass wir das Essen genießen, deswegen sollten wir uns die Mahlzeiten zusammenstellen, die uns gefallen.

Beim Mittagessen essen Sie den Salat und die Suppe.



Die Teller-Komposition soll enthalten

50 % Gemüse
25 % Eiweiße
25 % Kohlenhydrate.



Vorschläge für das Mittagessen beim Abnehmen:

- 1 Hähnchenbrust (100 g), Buchweizengrütze (80 g) und Gemüse (unbeschränkt)
- 2 Fisch (200 g), Polenta (50 g) und Mangold (unbeschränkt)
- 3 Hähnchenkeule, Kartoffeln (250 g) und grüne Bohnen (unbeschränkt)

Die wichtigsten Regeln für erfolgreiches und gesundes Abnehmen nach der Empfehlung der Ernährungswissenschaftlerin Mojca Cepuš



1 Verringern Sie die Kalorienaufnahme

Sie dürfen auch während einer Diät nicht hungrig sein. Auf eine gesunde Weise abzunehmen bedeutet, dass Sie ca. 0,5 bis 1 kg wöchentlich verlieren. Errechnen Sie sich den täglichen Energieverbrauch und ziehen Sie 500 kcal ab. Die Mehrheit der täglichen Kalorien nehmen Sie bis 16.00 Uhr ein.

2 Zickzack

Wenn Sie abnehmen möchten, sollten Sie jeden Tag unterschiedliche Mengen Lebensmittel zu essen. Wenn unsere Errechnung der Kalorienaufnahme 1500 kcal* pro Tag ergibt, können wir z. B. am ersten Tag 1400 kcal, am zweiten Tag 1500 kcal, am dritten Tag 1600 kcal essen und dann wiederholen wir den Zyklus.

* Eine Kilokalorie (1 kcal) entspricht 4,18 KJ.

3 Erhöhen Sie die Aufnahme von Ballaststoffen

Alle weißen Produkte ersetzen Sie mit Vollkornprodukten. Dadurch verringern Sie die glykämische Belastung der Mahlzeit, Sie verbessern Ihre Abwehrkraft und erhöhen das Sättigungsgefühl.

4 Regelmäßige Mahlzeiten

Verteilen Sie Ihre 3 – 6 Mahlzeiten regelmäßig über den ganzen Tag. Geschieht es Ihnen, dass Sie zum Zeitpunkt einer Mahlzeit keine entsprechenden Lebensmittel zur Verfügung haben, dann ist es besser, etwas Kleines zu essen, ein kleines Stück Schokolade oder einen Keks, als dass Sie nichts essen würden. Als Bestandteil einer Mahlzeit betrachten Sie alles, was einen Energiewert hat (auch Kaffee mit Milch oder ein Glas Saft).

5 Vormittags Kohlenhydrate, nachmittags Eiweiße

Es ist empfehlenswert Kohlenhydrate zum Frühstück, Imbiss und zum Mittagessen zu essen. Die Mahlzeiten am Nachmittag sollten vorwiegend aus Eiweißen bestehen: mehr Milchprodukte, etwas Fleisch, Fisch, Nussfrüchte und viel Gemüse und Fleisch. Eiweiße essen wir am Abend, weil sie keine Quelle der Energie sind, sondern über Nacht dadurch unsere Zellen erneuert werden. Vitamin C hilft bei der Verwertung von Eisen aus der Nahrung.

6 Wichtig ist nicht nur, was Sie essen, sondern auch, wie viel

Essen Sie eine zweifache Portion Gemüse und von den übrigen Lebensmitteln nur eine halbe oder eine Drittelportion. Die Gemüsesuppen vermeiden Sie besser, da darin oft Fette und Eindickungsmittel versteckt sind.

Im Hotelrestaurant in der Terme Radenci werden Speisen ohne Transfette und unnötige Verdickungsmittel zubereitet. Bei Bedarf werden die Speisen auf natürliche Weise mit geriebenen Kartoffeln angegedickt. Wir bemühen uns, dass das Essen dank hochwertiger Zutaten und natürlicher Gewürze gut schmeckt.



Top-Lebensmittel für ein gesundes Abnehmen

Spargel und grüne Blattgemüse

Im Durchschnitt enthalten Spargel und Blattgemüse 20 kcal und 2 g Ballaststoffe/100 g. Diese Lebensmittel können roh, gekocht oder gebraten gegessen werden. Darin enthalten sind: Folsäure, die Herzkrankheiten vorbeugt, Vitamin C, das für eine straffe Haut und für ein gesundes Immunsystem wichtig ist und gleichzeitig auch entzündungshemmend wirkt; des Weiteren gibt es darin auch Kalium, das bei der Regulierung des Blutdruckes und der Wassermenge im Körper hilfreich ist ...

Haferflocken

Ein vollkommenes Lebensmittel beim Abnehmen. Wegen der besonderen Zusammensetzung und des hohen Gehalts an Ballaststoffen geben sie uns lange ein Sättigungsgefühl. Darin enthalten ist auch Betaglukan, das bewiesenermaßen den Cholesterinspiegel senkt.

Erdbeeren, Wassermelone, Honigmelone

Obwohl es heißt, dass Obst beim Abnehmen kein erwünschtes Lebensmittel ist, ist das nicht ganz wahr. Vormittags können wir, ohne uns zu sorgen, bis zu 2 Stück Obst essen, auch eine Banane, nachmittags jedoch ist es besser, sich Erdbeeren, Wassermelone oder Honigmelone zu gönnen, weil sie nur rund 30 kcal/100 g haben. Eine geeignete Portion hat 250 bis 500 g.



Eier

sind ein rares Lebensmittel, welches große Mengen und Kombinationen der lebenswichtigen, biologisch aktiven Stoffe enthält. In Eiern sind Vitamine der Gruppe B, das Vitamin A, Phosphor, Zink, Eisen zu finden ... Die Eier geben uns das Sättigungsgefühl, sie halten uns wach und haben eine positive Auswirkung auf unsere kognitiven Fähigkeiten. Die besten sind pochierte oder weich gekochte Eier, bei denen das Eigelb roh bleibt. Vermeiden Sie Lebensmittel, die Eier enthalten, wie Eiernudeln, Gebäck, u. s. w.

Welches ist die entsprechende Portion zum Abnehmen?

Brot	in der Größe einer Handfläche ohne Finger
Fleisch	in der Größe einer ausgestreckten Handfläche
Käse	in der Größe von zwei Spielwürfeln
Obst (ca. 250 g)	1 Banane oder 1 Schüssel Beeren oder 1 kleine Traube oder 2 Äpfel oder 2 Pflirsche ...
Mayonnaise, Ketchup	1 Teelöffel
Reis, ungekocht	1 Handvoll
Teigwaren	Umfang von 7 Bleistiften
Trockenobst und Nussfrüchte	½ Handvoll
Quark	3 Esslöffel

SOS-Häppchen nach dem Vorschlag der Ernährungswissenschaftlerin Mojca Cepuš

Bereiten Sie sich SOS-Lebensmittelpäckchen zu, die Sie immer bei sich haben können:

- **in der Tasche:** Rohkostriegel aus Trockenobst und Nussfrüchten,
- **im Auto:** Äpfel, Haferflocken, Rohkostriegel, Nussfrüchte, Trockenobst,
- **im Büro:** unterschiedliches Obst, Avocado, Nussfrüchte, Trockenobst, Rohkostriegel, Kracker, Haferflocken, Humus-Aufstrich, Quark, Kefir.



Die Ernährungswissenschaftlerin Mojca Cepuš schlägt für die Körpergewichtsreduzierung folgendes Menü vor:



Teilzahlung	Zeit	Lebensmittel	Hinweise
Frühstück	8:00-8:30 Mehr als die Uhrzeit der jeweiligen Mahlzeit ist der gleichmäßige Abstand zwischen den einzelnen Mahlzeiten wichtig.	<ul style="list-style-type: none"> • Eieromelette aus zwei Eiern mit Porree • Vollkornbrot (50 g) • 5 Kirschtomaten 	Jeden Morgen vor dem Frühstück trinken Sie ein Glas Wasser mit Zitronensaft, Hafergras und Vitamin C, 1 Teelöffel Kleie, 1 Teelöffel Leinöl oder Tran.
Imbiss	11:00-11:30	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Saisonfrucht 	
Mittages- sen	14:00-14:30	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkornpasta (70 g) mit Tomaten- und Linsensauce • Basilikum • 1 Teelöffel Parmesan • 1 Schüssel Salat 	Tomaten mit Zwiebeln und mit ein wenig Fett anbraten, gekochte Linsen dazugeben und nach Geschmack würzen.
Imbiss	17:00-17:30	<ul style="list-style-type: none"> • a pot of full fat kefir made from non-homogenised milk 	
Abendes- sen	20:00-20:30	<ul style="list-style-type: none"> • Brokkolisuppe • Pferde- oder Putenfleisch (100 g) • gebratener Spargel • Limonade 	

Wie empfehlen das Genießen der Zusätze für eine bessere Verdauung und Stärkung des Organismus während des Abnehmens.

Kleie (normal, nicht instant)	In allen Läden mit besserer Auswahl zu finden.	Vor dem Genießen immer einweichen lassen. Einen kleinen Löffel Kleie mit Wasser verrühren und vor jeder Mahlzeit trinken. Kleie kann auch in die Suppen zugegeben werden.
Vitamin C	In der Apotheke zu kaufen.	Am besten genießen Sie das Vitamin C 2- bis 3-mal pro Tag, jeweils bei einer Mahlzeit. Passen Sie die Mengen Ihrem Bedarf und den Empfehlungen auf der Verpackung an.
Kaltgepresstes Leinöl oder Tran	In allen Läden mit besserer Auswahl zu finden.	Jeden Morgen vor dem Frühstück einen Löffel Leinöl oder Tran einnehmen. Damit sichern Sie Ihrem Körper die dringend notwendigen ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Wenn Sie zweimal pro Woche Fisch essen, ist dies nicht erforderlich.
Hafergras	In den Läden mit gesunden Lebensmitteln oder in der Apotheke erhältlich.	Das Hafergras ist ein natürliches Multivitamin mit einer wohltuenden Wirkung auf das Wohlbefinden. Es hilft, das Hungergefühl zwischen den Mahlzeiten zu mildern. 1 Teelöffel Hafergras mit Wasser verrühren und nach Wunsch Zitronensaft zugeben. Beim Genießen die Anweisungen auf der Deklaration beachten.



Ideen für die Mahlzeiten beim gesunden Abnehmen

Frühstück

Wir empfehlen, dass Sie sich für die Zusammenstellung Ihres Frühstücks nach den Farben der Lebensmittel entscheiden.

Obstfrühstück

- 2 Orangen, 1 Banane
- 2 geriebene Äpfel, 30 g Nussfrüchte
- irgendein Saisonobst
- Obst-/Gemüse-Smoothie

Beispiele gemischter Frühstücke

- Vollkornstriezel, Apfel
- 50 g Hafer-, Dinkel- oder Gerstenflocken mit Trockenobst (1 Handvoll und mit Pflanzenmilch (die Flocken über Nacht einweichen lassen oder kochen)
- Naturjoghurt, 50 g Beeren, 3 Löffel Haferflocken
- 250 g Quark, 1 Löffel Honig, 1 Banane
- Gekochte Hirsegrütze mit Rosinen

Beispiele der Eiweiß-Frühstücke

- 60 g Vollkornbrot, Gemüse, 100 g geräucherter Tofu
- 3 Reisbrötchen, Kichererbsenaufstrich (Kichererbsen kochen, klein gehackte Zwiebel, Knoblauch und 1 Löffel Olivenöl zugeben und passieren)
- Quark-Aufstrich, Vollkorn-Dinkelbrot
- 1 Becher Kefir mit Leinsamen
- 1 Vollkornstriezel – 60 g, 2 Scheiben Prosciutto, 2 grüne Paprikaschoten
- 1 gebratenes Ei, 30 g Vollkornbrot, 2 Tomaten
- Vollkornstriezel – 60 g, Thunfisch im eigenen Saft (1 kleine Dose), 2 grüne Paprikaschoten oder andere Gemüsearten Ihrer Wahl

Vormittagsimbiss

Der Imbiss ist eine Mahlzeit, bei der Sie etwas Süßes essen dürfen, ohne sich um Ihr Körpergewicht Sorgen machen zu müssen.

- 1 Kugel Eis und 1 Apfel
- 20 g Schokolade, am besten dunkle Schokolade und 1 Orange
- Vollfetter Naturjoghurt
- 2 Früchte, z. B. 2 Orangen
- 3 dcl Naturobstsaft und 1 Vollkornkeks
- 100 g Trockenpflaumen
- 100 g Trockenaprikosen
- Eiweiß-Rohkostriegel
- 3 dcl Smoothie

Mittagessen

Suppe

Die Suppen können klar oder cremig sein. Bei der Zubereitung einer cremigen Suppe können Sie 1 Löffel Hafersahne oder gewöhnliche Sahne zugeben. Gemüse müssen Sie passieren. Alle Suppen werden so zubereitet, dass in ein wenig Fett (10 g) zunächst eine Zwiebel angebraten und dann das gewünschte Gemüse zugegeben wird. Nach einer Weile mit Wasser übergießen, würzen, nach Wunsch passieren und 1 Löffel Sahne zugeben. Diese Suppe darf unbeschränkt gegessen werden.

- Blumenkohlsuppe (tut dem Darm gut)
- Brokkoli-Suppe (tut dem Immunsystem gut)
- Karottensuppe (ist reich an Antioxidantien)
- Zwiebelsuppe (tut dem Magen gut, stärkt das Immunsystem, reduziert Blutfettwerte)
- Bohnensuppe (Bohnen und Erbsen sind reich an Ballaststoffen und an pflanzlichen Eiweißen)
- Erbsensuppe (enthält viele Ballaststoffe, Vitamin A und Vitamine der Gruppe B)
- Kohlrabisuppe (reich an Vitamin B)
- Porreesuppe (schützt den Darm)

Beilagen

dürfen in unbeschränkten Mengen gegessen werden, außer im Falle einer speziellen andersartigen Empfehlung.

- gekochter Mangold
- gekochter Wirsingkohl
- gebratene Zucchini
- angebratener Fenchel
- gekochter Mais – ein Maiskolben oder 150 g
- 5 Oliven
- angebratene Auberginen
- gebratene Pilze
- frische Radieschen
- gekochter oder angebratener Spargel
- gekochte Puffbohnen (1 Tasse) in wenig Fett angebratene gemischte Gemüse
- 30 g Leguminosen (Linse, Bohnen, Erbsen ...)

Hauptgericht

Für das Hauptgericht nehmen Sie die an Kohlenhydraten reichen Lebensmittel (von 100 bis 150 g). Wenn Sie diese mit

Fleisch kombinieren möchten, dann nehmen Sie 70 bis 120 g Lebensmittel, die Kohlenhydrate enthalten, und rund 100 g Fleisch.

Salat

Falls Sie den Salat im Restaurant bestellen, dann bitten Sie, diesen ohne Dressing zu bekommen. Sie können den Salat mit Salz, Essig oder Zitronensaft und mit 1 Suppenlöffel nicht raffiniertes Öl würzen.

Nachmittagsimbiss

Soll vorwiegend aus Eiweiß-Lebensmitteln und Gemüse bestehen.

- 20 g Nussfrüchte
- 50 g Leguminosen
- Salat
- 1 Becher Naturjoghurt
- 50 g Prosciutto mit Gemüse

Abendessen

Soll aus Gemüse und aus Eiweiß-Lebensmitteln bestehen.

- eine Schüssel Salat mit Thunfisch im eigenen Saft
- 100 g Mozzarella und 3 Tomaten
- grüner Salat mit Leguminosen
- Salat aus Meeresfrüchten
- geräucherter Tofu, 2 Tomaten, Salat
- 3 dcl Naturjoghurt oder -kefir
- 150 g leichter Quark mit Zimt

Bewältigen wir Stress, wählen wir gesunde Ernährung



Dr. Andrej Vugrinec, Dr. med.,
Facharzt innere Medizin, Facharzt
Kardiologie und vaskuläre Medizin

„Das Leben ohne Stress kann man sich nicht mehr vorstellen – wichtig dabei ist jedoch, wie wir den Stress beherrschen. Es geht nicht nur um ein Ereignis, das uns beunruhigt, sondern vor allem um unsere Reaktion darauf, welche für die Belastung durch Stress entscheidend ist. Trotz der eventuellen ziemlich gesunden Lebensart lassen sich mit der Zeit die Folgen schädlicher Einflüsse auf den Körper bemerken, deswegen ist es sinnvoll, sich in den mittleren Jahren einer präventiven ärztlichen Untersuchung mit besonderer Betonung auf dem Herzen und den Blutgefäßen zu unterziehen.“

„Die Gelassenheit ist die höchste Form der Souveränität.“
(Marie von Ebner-Eschenbach)

Bei der Stressbeherrschung ist die Ernährung nicht nur dann wichtig, wenn wir bereits unter Stress sind, sondern sie ist in dem Sinne hilfreich, dass der Stress keinen so starken und langfristig negativen Einfluss auf uns hat.

Eine Studie der Universität in Michigan (University of Michigan) zeigte, dass die zwar gesunden Personen im Stresszustand und beim erhöhten Stresshormonspiegel (Cortisol-Spiegel) mehr als sonst (wenn der Hormonspiegel in Grenzen der Normalwerte ist) zu Snacks greifen. Der Zucker kann die Reaktion auf den Stress wesentlich verschlechtern. Ebenso erhöhen große Einfachzuckermengen, die wir einnehmen, den Blutzuckerspiegel und wir sind – wenn dieser wieder gesenkt wird – nur noch hungriger.



Top-Lebensmittel im stressigen Alltag



Hinweis

Essen Sie beim Imbiss noch eine Handvoll Nussfrüchte (10 - 15 Nussfrüchte je Mahlzeit).



Vermeiden Sie:

- **Einfachzucker**, der Schwankungen der Blutzuckerwerte verursacht: gezuckerte Getränke, Obstjoghurt, Getreide mit Zucker, die meisten konservierten Lebensmittel,
- **verarbeitete Fleischprodukte**: Würste, Salamis, Pasteten, Frankfurter,
- **hydrogenierte Fette** bzw. Transfette in Margarinen, industriell hergestellten Nahrungsmitteln, in frittierten Speisen in Fastfood-Restaurants ...

Antioxidantien

Ein gesunder Körper ist der beste Schutz vor Stress. Die meisten aktiven Bestandteile werden durch den Genuss unterschiedlicher und farbiger Lebensmittel aufgenommen.

Komplexe Kohlenhydrate

wirken bei der Bildung von Serotonin mit, welches einen positiven Einfluss auf unser Befinden hat. Dabei handelt es sich um Ganzkorngetreide – Hafer-, Dinkel-, Gersten- und Weizenflocken, Produkte aus Vollkornmehl, ungeschliffenen Reis, Leguminosen, Aufstrich aus Kichererbse – Humus oder Bohnensuppe.

Fleisch, welches viel Eisen enthält

Neben dem Eisen enthält Leber auch viel Vitamin B. Dabei achten Sie darauf, dass es sich um die Leber eines jungen Tieres aus organischer Zucht handelt.

Omega-3-Fettsäuren

sind hilfreich bei der Bewältigung der Stresssituationen und der Stimmungsschwankungen, ebenso wie bei Depressionen und beim prämenstruellen Syndrom. Sie sind vor allem in Fischen mit hohem Fettgehalt enthalten – Lachs, Sardellen und Anchovis. Wir können auch Tran, Leinsamen, Nussfrüchte genießen.

Mahlzeit vor dem Schlafengehen – ein Glas warme Milch mit einem kleinen Löffel Honig oder eine halbe Banane

In Milchprodukten sind Calcium, das eine wohltuende Wirkung auf das Nervensystem hat, und die Aminosäure Tryptophan enthalten. Tryptophan ist eine Vorstufe von Serotonin (Botenstoff des Nervensystems), aus welcher das Schlafhormon Melatonin entsteht. Studien haben gezeigt, dass wir auch leichter einschlafen, wenn wir vor dem Schlafengehen zwei Kiwis oder eine große Handvoll Walnüsse essen.



Hinweis

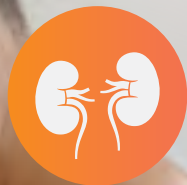
Essen Sie am Montag Orangen und Banane – orange- und gelbfarbig, so entscheiden Sie sich am Dienstag für Johannisbeeren und Pflaumen – rot und blau.



Antioxidantien	Die wichtigsten Elemente	Positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit
Tomaten, Wassermelone, Erdbeeren, Kirschen, Sauerkirschen, Rotkohl, Rote Rübe, Radieschen, Paprika	Lycopin Betacarotin Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> • Lycopin beugt Krebserkrankungen und der Entstehung der kardiovaskulären Krankheit vor • es ist wichtig für gesundes Blut, Zahnfleisch, Zähne und Knochen
Kürbisse, Karotten, Orangen, Aprikosen, Mango, Bananen	Betacarotin Vitamin C Kalium (in Zitrusfrüchten)	<ul style="list-style-type: none"> • stärkt das Immunsystem, erhält gesunde Haut und Knochen aufrecht und sorgt für die Gesundheit der Augen • Kalium ist ein wichtiger Elektrolyt, der für die Übertragung von Impulsen in unserem Körper sorgt
Zitronen, Bananen, Ananas	Vitamin C Betacarotin	<ul style="list-style-type: none"> • gegen Entzündungen • Schutz vor der Entstehung von Haut-, Lungen-, Magen-, Darm- und Brustkrebs • Schutz des Immunsystems vor Virusinfektionen • Schutz des Organismus vor freien Radikalen • Schutz der Haut vor UV-Strahlen
Salat, Brokkoli, Spinat, Petersilie, Erbsen	Chlorophyll Magnesium Eisen Chrom Kalium Ballaststoffe Vitamin B	<ul style="list-style-type: none"> • gegen Müdigkeit • Heilung von Wunden • physiologische Entwicklung von Zellen – hilfreich bei der Reinigung des Organismus • Magnesium regelt das ganze Nerven- und Muskelsystem
Auberginen, Pflaumen, Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren	Anthocyane Kalium	<ul style="list-style-type: none"> • verringert Entzündungen • für ausgezeichnetes Gedächtnis • verbessert Durchblutung • wirkt abführend, entgiftet und entschlackt • hilfreich bei Blutdrucknormalisierung
Schwarzbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Bohnen, Linse	Ballaststoffe Eisen Zink Vitamin B	<ul style="list-style-type: none"> • hilfreich bei Stuhlbildung und Entschlackung des Organismus • besseres psychisches Befinden • Zink – Weiterleitung von Nervenreizen, Zellteilung
Zwiebeln, Knoblauch, Birnen, Bananen, Blumenkohl, Pilze	Lycin Calcium Phosphor Flavonoide Allicin	<ul style="list-style-type: none"> • gesunde Knochen • Hemmung des Tumorwachstums • Hüter im tagtäglichen Kampf gegen den zu hohen LDL-Spiegel • regelt Durchfluss durch Arterien und überwacht den Blutdruck • für gesunde Funktion des Knochensystems • beugt der Entstehung von Herz- und Krebserkrankungen vor

Für die Gesundheit der Nieren

wählen wir gesunde Ernährung



Die Nierendiät ist keine klassische Diät. Für diese Diät gelten nicht immer die allgemeinen Regeln und Empfehlungen der gesunden Ernährung. Nierenkrankheiten und die mit ihnen verbundenen Schwierigkeiten gibt es so viel wie Kranke. Für ein optimal zusammengestelltes Menü müssen Sie sich mit Ihrem Arzt beraten. Die Empfehlungen in unserem Hotel stellen nur eine Basis dar und können die Anweisungen Ihres behandelnden Arztes nicht ersetzen.

Allgemeine Empfehlungen bei der Zusammenstellung eines Menüs

Bei der Auswahl der Lebensmittel haben Sie bitte im Sinn, dass Ihr Körper alle Lebensmittelarten braucht, um den Basisbedarf an Nährstoffen zu befriedigen.

- Genießen Sie täglich nur eine solche Menge von Lebensmitteln, die gebraucht wird, um ein gesundes Körpergewicht aufrechtzuerhalten. Falls Sie Ihr Körpergewicht reduzieren möchten, beraten Sie sich im Hinblick auf die Auswahl der entsprechenden Speisen mit unseren Ärzten. In unserem Hotel wird nur das unraffinierte slowenische Meersalz und zwar in sehr kleinen Mengen verwendet.
- Geben Sie das Salz den Speisen niemals noch selber dazu.

Eiweiß

Essen Sie genügende Mengen von Eiweißen. Eine zu kleine Eiweiß-Einnahme und zu große Einnahme von Kohlenhydraten haben den Verlust von Muskelmasse und die Starkleibigkeit zur Folge.

- Im Fleisch sind Phosphate enthalten, deswegen müssen Sie auf die Menge achten: beschränken Sie sich auf 80 bis 100 g Fleisch pro Tag. Noch besser ist es, wenn Sie diese Menge auf zwei Mahlzeiten verteilen. Wählen Sie die Fleischstücke mit weniger Fett und verzichten Sie auf verarbeitete Fleischprodukte. Auch im Fischfleisch gibt es viele Phosphate, jedoch werden Fischfilets wegen Omega-3-Fettsäuren trotzdem empfohlen.
- Quark: 2 – 4 Löffeln pro Tag, am besten als ein selbständiges Gericht
- Joghurt: 100 – 200 g pro Tag
- Eier: 1 Ei pro Tag
- Käse: geeignete tägliche Menge in der Größe von zwei Daumen.





Wie bereiten wir Gemüse selber bei uns zuhause?

Gemüse klein schneiden, mit sehr viel Wasser (5-fache bis 10-fache Menge) übergießen und zwei Stunden im Wasser lassen. Danach das Wasser abgießen und Gemüse in einer großen Wassermenge kochen. Statt Salz verwenden wir Gewürze.

Vollkornprodukte

Die Ballaststoffe regeln die Verdauung und die Blutzuckerwerte. Weil die Vollkornprodukte wie Nudeln, ungeschliffener Reis und Leguminosen auch viel Phosphor enthalten, achten Sie auf die Größe einer Portion, die bei jeder Mahlzeit 60 bis 100 g betragen soll.

Obst und Gemüse

sind die Quelle von Ballaststoffen und sie enthalten viel Kalium. Wichtig ist, dass Sie entsprechend große Portionen genießen.

Wenn Obst und Gemüse im Wasser gekocht werden, geht das Kalium ins Wasser über. Deswegen sind gekochtes Obst und gekochtes Gemüse bei Nierenkrankheiten eine sicherere Wahl. Das heißt, Suppe nicht – gekochtes Gemüse ja. Gekochtes Obst ja, der Saft des gekochten Obstes aber nicht.

Das rohe Obst enthält viel Kalium, deswegen wird das Genießen kleinerer Portionen (1 – 3 Früchte pro Tag bzw. 250 g) empfohlen. Achten Sie darauf bei Bananen (1 Stück), Pfirsichen (1 Stück), Aprikosen (2 Stück), schwarzen Johannisbeeren (2 – 3 Löffeln), Honigmelone (ein kleineres Stück), bei roten Trauben (15 Beeren).

Auch die Obst- und Gemüsesäfte enthalten viel Kalium, deswegen sind zum Durststillen die Kräuter- und Obsttees oder einfach nur Wasser empfehlenswerter. Eingemachtes Gemüse enthält viel Salz – Natrium.

Kartoffeln (Kalium) und Leguminosen wählen Sie in kleineren Portionen. Milchprodukte, Leguminosen, Nussfrüchte, Vollkornprodukte und Schokolade sind eine besonders reiche Phosphor-Quelle.



Süßigkeiten

Vermeiden Sie Milch- und Quark-Süßigkeiten, Schokoladentorten und -cremes sowie Eis. Wählen Sie lieber ein alkoholfreies Sorbet, ein Stück Strudel oder normale Kekse. Eine geeignete Menge ist die Größe von zwei Streichholzschachteln.

Wasser

Im Hinblick auf eine geeignete Menge von Wasser und Mineralwasser, reich an CO₂, aus Radenci bitten wir Sie, sich mit Ihrem Arzt zu beraten. Wurde Ihnen vom Trinken von großen Mengen Wasser von Ihrem Arzt abgeraten, dann können Sie den Durst durch das Eiswürfellutschen oder durch das Mundspülen mit kaltem Wasser stillen.



Die Nierenkranken müssen auf folgende hohe Gehalte achten ...

... Phosphor (gefährlich für die Knochen)

Wir empfehlen die Beschränkung der Phosphor-Einnahme auf maximal 700 mg täglich.

... Kalium (gefährlich für das Herz)

Kalium befindet sich in den meisten Lebensmitteln, am reichlichsten ist es aber im Fleisch, in Milch, im Obst und in Gemüse zu finden. Die tagtägliche Ernährung der Nierenkranken besteht aus allen diesen Lebensmitteln. Es würde zu Problemen kommen, wenn eine zu große Menge davon eingenommen würde. Wir empfehlen die Beschränkung der Kalium-Einnahme auf maximal 2000 mg täglich.

... Natrium – Salz


Viel Natrium wird mit dem Kochsalz sowie mit den verarbeiteten und konservierten Lebensmitteln eingenommen. Viel Natrium ist auch im Senf, in der Mayonnaise und in anderen Aufstrichen versteckt. Wir empfehlen die Beschränkung der Natrium-Einnahme auf 2000 mg täglich.

Wenden Sie sich bitte an das Personal im Restaurant, um die Liste der Lebensmittel zu bekommen, die Phosphor, Kalium oder Natrium enthalten.

Glossar der Grundnährstoffe und ihre Funktion

Für eine gesunde Ernährung und die Zusammensetzung von qualitativ hochwertigen Mahlzeiten ist es notwendig, die Grundfunktion der Nährstoffe zu kennen und zu wissen, in welchen Lebensmitteln sie sich befinden.

<p>KOHLHYDRATE stellen die Hauptquelle der Energie für den Körper dar.</p>	<p>Die Quellen der Kohlenhydrate: Getreide, Brot, Nudeln, Grützen, Reis, Kartoffeln, Süßigkeiten, Gebäck, Torten, Eis, Säfte, Obstjoghurt, Obst und Gemüse.</p> <p>Auch Ballaststoffe sind eine Quelle von Kohlenhydraten. Die Ballaststoffe sind in Vollkorn-Getreideprodukten, in Leguminosen, im Gemüse und im Obst zu finden.</p>	<p>Der menschliche Organismus nutzt die Ballaststoffe nicht als eine Energiequelle. Die Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel im Blut, fördern die Entgiftung, schützen vor Darmkrebs und sind sehr hilfreich beim Abnehmen, weil der Körper aus einer Mahlzeit, die Ballaststoffe enthält, weniger Energie als Fettgewebe speichert.</p> <p>Möchten Sie Ihr Körpergewicht reduzieren, dann ist die beste Kombination diejenige, die aus stärkehaltigen und Ballaststoff-Kohlenhydraten besteht.</p> <p>Die Leguminosen enthalten neben den Kohlenhydraten noch Eiweiß und Ballaststoffe.</p>
<p>EIWEISS Grundbaustein des menschlichen Körpers.</p>	<p>Die Eiweiß-Quellen: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Leguminosen, Nussfrüchte, Algen. Getreidearten mit dem größten Eiweiß-Gehalt: Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hafer, Dinkel und Hirse.</p>	<p>Wöchentlich ist empfehlenswert 300 bis 600 g Fleisch zu essen, d. h. bei ungefähr 3 Mahlzeiten. Vermeiden Sie fettiges Fleisch, entscheiden Sie sich öfter für kleine Fische, Puten-, Kalbs-, Hasen- und Pferdefleisch.</p> <p>Schneiden Sie sichtliches Fett und die Haut ab. Das Fleisch soll nicht frittiert, sondern in ein wenig Fett gebraten oder gegrillt werden.</p>
<p>FETTE Fette sind für die Aufrechterhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens dringend notwendig. Unter anderem sind sie für die Gesundheit der Haut, der Nägel und des Haars essentiell, beim Transport der im Fett löslichen Vitamine sie wirken aber auch bei der Regelung des Blutdruckes und des Cholesterinspiegels mit.</p>	<p>Bei Fetten unterschieden wir zwischen ungesättigten und gesättigten Fetten.</p> <p>Gesättigte Fette: meistens werden ungesättigte Fette durch das Genießen von Lebensmitteln wie z.B. Fleisch, Butter, Fett, bestimmte Nussfrüchte. Sie sind leicht zu erkennen, weil sie bei Zimmertemperatur im harten Zustand sind.</p> <p>Ungesättigte Fette: bei Zimmertemperatur im flüssigen Zustand. Das sind vor allem Öle</p>	<p>Schädliche Fette: hydrogenierte Fette, Transfette und raffinierte Fette sind vor allem in Margarinen, Süßigkeiten, Keksen, Eiscreme, Neapolitanerschnitten, Schokoladen usw. zu finden.</p> <p>Sie können unter dem Namen pflanzliche Fette versteckt sein.</p>

<p>FLÜSSIGKEIT</p>		<p>Es ist empfehlenswert täglich 1,5 bis 3 l Wasser zu trinken, abhängig vom Körpergewicht, von der Ernährung und von der körperlichen Aktivität. Eine sehr gute Gewohnheit ist, jeden Morgen auf leeren Magen 2 bis 3 dcl lauwarmes Wasser zu trinken.</p> <p>Am schädlichsten für unseren Körper sind die Getränke mit viel zugesetztem Zucker.</p>
<p>BIO, ÖKO</p> 		<p>Die ökologisch angebaute Lebensmittel enthalten mehr Nährstoffe und weniger schädliche Spritzmittelreste. Im Hinblick auf die Lebensmittel, die regelmäßig auf Ihrem Tisch sind, empfehlen wir, dass Sie sich für ökologisch angebaute Produkte entscheiden. Essen Sie z. B. jeden Tag Kartoffeln, so können Sie viel für Ihre Gesundheit tun, wenn Sie die qualitativ hochwertigsten Kartoffeln genießen. Wenn Sie aber z. B. Heidelbeeren nur ein paarmal im Jahr essen, werden Sie – langfristig gesehen – wegen ihrer Anbauart weder einen Nutzen noch einen Schaden erfahren.</p>

KALORIENWERT DER EINZELNEN GRUNDBAUSTEINE DER LEBENSMITTEL

Grundbausteine der Lebensmittel	Kalorien pro Gramm
Eiweiß	4 kcal
Kohlenhydrate	4 kcal
Fette	9 kcal
Alkohol	7 kcal
Ein Gramm ist mit dem Gewicht einer Büroklammer vergleichbar.	

GRUNDRICHTLINIEN FÜR DEN GEHALT VON SALZ, ZUCKER UND FETT IN LEBENSMITTELN

SALZ
Akzeptabel: 0,3 g/100 g Lebensmittel
Hoher Gehalt: 0,3–1,5 g/100 g Lebensmittel

ZUCKER
Akzeptabel: 5–10 g/100 g Lebensmittel
Hoher Gehalt: 10–15 g/100 g Lebensmittel

FETTE
Akzeptabel: 0,3–9 g/100 g Lebensmittel
Hoher Gehalt: 9–30 g/100 g Lebensmittel

Gesunde Sandwiches

Oft werden Sandwiches als eine ungesunde Mahlzeit von schlechter Qualität betrachtet. Ein Sandwich kann aber auch gesund sein, wenn es aus qualitativ hochwertigen Zutaten besteht. Oft bestehen klassische Sandwiches aus zu viel weißem Brot, aus einem Margarineaufstrich schlechter Qualität, aus verarbeiteten Fleischwaren, die gesundheitsschädliche Konservierungsstoffe enthalten, und aus zu wenig Gemüse – Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien. Nicht nur, dass ein solches Sandwich aus ungesunden Zutaten besteht, es hat auch sehr viele Kalorien.

Im Kurort Radenci werden die Zutaten für unsere Sandwiches sorgfältig ausgewählt. Als Sandwichgrundlage wird ein Brot aus Buchweizen-, Dinkel- oder aus Vollkornmehl genommen. Entscheiden wir uns für einen größeren Anteil von Weißmehl, so wird die Fehlmenge an Faser- bzw. Ballaststoffen durch eine größere Menge von Gemüse ersetzt. Die Aufstriche werden aus Käse, Butter oder aus unseren hausgemachten Gemüse- oder Leguminosenaufstrichen zubereitet, in denen keine Transfette oder hydrogenierte Fette enthalten sind. Die gesundheitsschädlichen verarbeiteten Fleischwaren werden mit gebratener Hähnchenbrust bzw. mit Rind- oder Schweinefleisch, das ebenso in unserem Restaurant gebraten werden, ersetzt.

Gönnen Sie sich ein gesundes Sandwich in der Stil Bar und im Café Izvir.



Warmes Sandwich mit Hähnchen

(gebratene Hähnchenbrust, Hartkäse, Rucola, Kirschtomaten, Olivenöl, Balsamico-Essig, Vollkornstriezel)

Sandwich von Pomurje-Ebenen

(getrocknete Schweineschulter, Kürbiskern-Pesto, Käse und Kürbiskernöl, frischer Salat und Tomatenschnitten, Roggenbrot)

Sandwich mit geräucherter Forelle

(geräucherte Forelle, Meerrettichaufstrich, frische Gurken, Salat, eingelegte rote Paprika, Pumpernickel-Brot)

Smoothies und Getränke

Smoothies sind eine Quelle von Vitaminen, Mineralien und von Faserstoffen. Im Kurort Radenci werden Smoothies aus einem größeren Anteil von Gemüse und aus nur ein wenig Obst zubereitet. Solche Smoothies enthalten mehr Faserstoffe und sie haben wegen des kleineren Zuckergehalts auch eine niedrigere glykämische Belastung.

Für die Gäste, die noch besonders auf die Blutzuckerwerte achten oder abnehmen wollen, haben wir einen Gemüsesmoothie, ein Joghurt- und Eiweißgetränk mit einer sehr kleinen Zuckermenge (bei 3 dcl weniger als 5 g Zucker/100 ml), zubereitet. Einigen Smoothies wird auch das Mineralwasser, reich an CO₂, aus Radenci dazugegeben und dadurch der Gehalt an Mineralien erhöht. Diese Smoothies sind besonders für Sportler und Freizeitsportler geeignet, weil sie ein ausgezeichnetes isotonisches Getränk sind.

Es ist empfehlenswert, Smoothies wie eine Suppe mit dem Löffel zu genießen, weil sonst die erste Stoffwechsellphase von Kohlenhydraten, die im Mund stattfindet, übersprungen wird.

Gönnen Sie sich die Smoothies in der Stil Bar und im Café Izvir. Smoothies können ausgezeichnet auch einen Imbiss ersetzen.

Joghurt-Getränk

(Joghurt, frischer Ingwer, Kastanienhonig, Eiswürfel aus Mineralwasser)



- Aus vollfetttem Normaljoghurt.
- Mit Kastanienhonig, der eine reiche Quelle von Mineralien ist.

Smoothie

(Pflirsiche, Muskatkürbisse, Karotten, Mineralwasser)



- Frisch zubereitete Smoothies aus frischem Obst und Gemüse.
- Mit auserlesenen Zutaten für besseres Wohlbefinden.

Eiweiß-Getränk Sun-Warrior

(zubereitet mit pflanzlicher oder nicht homogenisierter Milch und mit der Zugabe von Zimt, Obst und Kakao)



- Pflanzliche Eiweiße sind leicht verdaulich, hypoallergen und wärmeunbehandelt. Sie haben ein vollkommenes Aminosäure-Profil.
- Besonders empfehlenswert für alle diejenigen, die auf die Schwankung der Blutzuckerwerte achten oder eine Reduktionsdiät durchführen.
- Geeignet auch für Senioren, für welche aufgrund des weniger effektvollen Stoffwechsels eine höhere Eiweiß-Aufnahme empfohlen wird.



Das Reich der Mineralquellen mit 140-jähriger Tradition

Die Heilwirkungen des Mineralwassers, reich an CO₂, aus der Heilquelle in Radenci erkannten die Leute bereits im Jahr 1882. Nach dem Kohlendioxidgehalt gehört dieses Wasser zu den reichhaltigsten Mineralwassern in Europa.



BRUNNENKUR

Für die Verbesserung der Gesundheit und für ein ausgezeichnetes Wohlbefinden wird im Kurort Radenci empfohlen, täglich das Mineralwasser aus Radenci, reich an CO₂, zu trinken.

Dr. Andrej Vugrinec, Facharzt für Kardiologie, vaskuläre und innere Medizin, empfiehlt für ein gesundes Herz, einen ausgeglichenen Blutdruck und zur Regelung der Verdauung das Trinken des heilsamen Mineralwassers, reich an CO₂, aus Radenci 3-mal pro Tag, eine Stunde vor der jeweiligen Mahlzeit. Zur Erzielung der besten Ergebnisse muss die Trinkkur mindesten fünf Tage hintereinander ausgeführt werden.

Gönnen Sie sich ein Glas Mineralwassers, reich an CO₂, aus Radenci aus der Heilquelle im Salon des Radenska Mineralwassers.

MINERALBAD AUS RADENCI, REICH AN CO₂

Die Mineralbäder aus Radenci, reich an CO₂, haben eine günstige Wirkung auf den Organismus, insbesondere bei koronaren Krankheiten, zugleich jedoch bieten sie Entspannung und Wohlgefühl.

Dieses Bad wird nicht nur zur Heilung, sondern auch als eine Prävention und zum Wohlbefinden empfohlen. Das Baden im Mineralwasser, reich an CO₂, mit einer Temperatur von 30 bis 33 °C stärkt, es hilft dem Organismus, sich wirksam von den angesammelten „Schlacken“ und Giftstoffen zu befreien, der Körper regeneriert sich schneller, verbessert wird aber auch seine Abwehrkraft. Eine Terminreservierung für das Mineralbad, reich an CO₂, nehmen Sie bitte an der Hotelrezeption oder an der Rezeption des Gesundheitszentrums vor.