



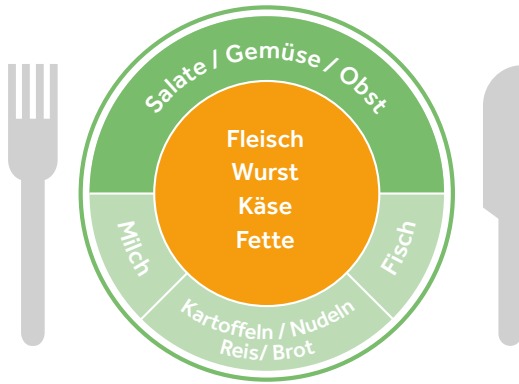
Ernährung in der Oberberg Fachklinik Rhein-Jura

Essen für Körper und Seele, unsere neue mediterrane Soulfood-Vitalkost

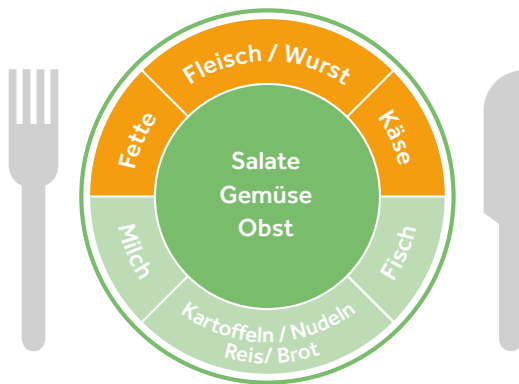


Die neue Tellermitte

Wir bringen unsere Empfehlungen für die mediterrane Küche auf den Teller, von dem wir schließlich alle essen. War Ihr bisheriger Teller vielleicht zusammengestellt wie dieser ...



... dann ist unser Vorschlag für ihre neuer Tellermitte der folgende:



Liebe Patientinnen und Patienten

Die große Bedeutung der richtigen Ernährung für unsere Gesundheit war schon in der Antike bekannt. Wir sind der Überzeugung, dass wir mit einer genussvollen mediterranen Küche, die Urlaubsgefühle und Lust am Essen vermittelt, mehr Erfolg haben als mit Diät und Verzicht. Denn die Mediterrane Küche ist die ideale Ernährungsweise zur Vorbeugung vieler unserer Zivilisationskrankheiten.

Nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen profitieren Menschen mit Depressionen in besonderem Maße von einer mediterranen Ernährung – auch bezüglich ihrer Stimmung. Es ist belegt*, dass diese Ernährungsweise eine entsprechende Therapie unterstützt und deren Erfolg steigern kann. Aus diesem Grund bieten wir unseren PatientInnen ein mediterranes Ernährungsprogramm als Option im Rahmen jeder Therapie an.

Die Vorteile der mediterranen Küche

Die mediterrane Ernährungsweise umfasst einen relativ hohen Verzehr bestimmter Obst- und Gemüsesorten sowie von Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Fisch und die Verwendung von Olivenöl als Speisefett. Die mediterrane Kost ist besonders reich an Ballaststoffen und sogenannten sekundären Pflanzenstoffen, die vor allem in bunten Lebensmitteln zu finden sind.

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

Unter diesem Begriff fassen Experten zahlreiche Verbindungen zusammen, die ausschließlich von Pflanzen aufgebaut werden. Sie dienen den Pflanzen unter anderem als Abwehrstoffe gegen Krankheiten und Schädlinge, als Begleitstoffe der Photosynthese und als Farb- und Lockstoffe. Bisher sind etwa 30.000 unterschiedliche sekundäre Pflanzenstoffe bekannt, ihre tatsächliche Zahl wird weitaus höher geschätzt. Mit unserer Nahrung erhalten wir etwa 10.000 dieser Pflanzenstoffe, jeder Pflanzenfarbe können unterschiedliche Pflanzenstoffe zugeordnet werden.

Unser Essen tut ihnen gut

Essen macht glücklich! Renommierete Studien bestätigen, dass sich bestimmte Inhaltsstoffe positiv auf unsere Psyche auswirken. So landen folgende Glücksmacher regelmäßig in unseren leckeren Gerichten:

Wohlfühl-Garant to go: Früchte und Beeren

Früchte und Beeren sind keine schnellen Seelentröster, sondern eher für ein langfristiges Glückselbst verantwortlich. Wertvolle Nährstoffe, eine große Portion Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine sorgen dabei für eine Stärkung des Immunsystems.

Gesunde Fette

Was hochwertige Öle wie Oliven-, Lein-, und Rapsöl so gesund macht, sind die enthaltenen ungesättigten Fettsäuren. Diese Omega-3-Fette sind an zahlreichen Funktionen wie dem Zellstoffwechsel, der Hormonproduktion und der Gehirnentwicklung beteiligt und dadurch unverzichtbar für uns.

Nervenstärkend: Nüsse und Samen

Nüsse und Samen sind nicht nur der perfekte Snack für unterwegs, sondern sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Die kleinen Energiebündel stärken mit den Vitaminen B1 und B6 ihre Nerven und sind an der Nervenregulation sowie dem Nervenwachstum beteiligt. Zudem enthalten sie das fettlösliche Vitamin E, welches antioxidativ und entzündungshemmend wirkt. Doch das ist immer noch nicht alles. Nüsse und Samen liefern zusätzlich Omega-3-Fettsäuren, Kalzium, Kalium, Tryptophan und Serotonin.

Gesunder Stimmungsaufhellung: Vollkornprodukte

Die Formel zum Glück liegt bei Vollkornbrot, Vollkornreis und Vollkornpasta in der Länge der Kohlenhydratketten. Diese müssen in ihre kleinsten Bestandteile (Einfachzucker) aufgespalten werden. Je länger die Kette, desto länger dauert das Ganze. So landen die Zuckermoleküle erst nach und nach in der Blutbahn und ihr Körper wird über einen langen Zeitraum gleichmäßig mit Energie versorgt. Heißhunger und schlechte Laune haben damit keine Chance.



Lebensmittelauswahl für die neue mediterrane Souffood-Vitalkost:

- Reichlicher Verzehr von frischem, roh oder wenig verarbeitetem Gemüse und Salat regionaler Herkunft (5-6 Portionen pro Tag)
- Verzehr von Vollkornprodukten (Brot, Pasta, Reis) (ca. 5 Portionen pro Tag)
- Frische Früchte (2-3 Portionen pro Tag), Fruchtsaft beschränkt auf ½ Glas/Tag (125 ml) zum Trinken verdünnt als Schorle
- Mäßiger Verzehr von fettarmen Milchprodukten (2-3 Portionen pro Tag)
- Täglich eine Portion an ungesalzene Nüssen, besonders vorteilhaft sind Walnüsse und Mandeln
- 3-4 x /Woche Bohnen und Linsen
- Mindestens 2 x /Woche Fisch
- Mäßiger Verzehr von Geflügel ohne Haut (bis 2 x /Woche)
- Geringer Verzehr von rotem Fleisch (1-2 x /Woche)
- Täglich reichlich Olivenöl (60 ml)



Für mehr Informationen zu unserer Souffood-Vitalkost scannen Sie einfach den **QR-Code**



Frische Tomatensuppe

(der sekundäre Pflanzenstoff „Lycopin“ wirkt in der warmen Form 3-4 mal stärker)

1 kg reife Tomaten
2 EL natives Olivenöl extra
400 ml Gemüsebrühe
4 EL Tomatenmark
2 EL Balsamessig
1 EL Zucker
1 Bund Basilikum
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Tomaten vierteln und zusammen mit dem Tomatenmark in Olivenöl anschwitzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und bei mäßiger Hitze 20 Min. köcheln lassen. Essig, Zucker zugeben, die Suppe mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das Basilikum in feine Streifen schneiden und zur Suppe geben.

Anrichten:

Suppe anrichten und eventuell mit Croutons bestreuen.

Mein Tipp:

Überbacken Sie die Suppe mit Mozzarellascheiben.

Kalorienmenge pro Portion: 160 kcal

Rezept aus: **„Mediterrane Küche, eine Chance für die Zukunft“**
von Gerald Wüchner, herausgegeben von der Deutschen Herzstiftung,
www.herzstiftung.de

„Sag mir, was du isst und ich sage dir, wer du bist“

Unsere Ernährung nimmt großen Einfluss auf unsere Gesundheit und gilt nicht nur als Auslöser zahlreicher Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus, rheumatischer Erkrankungen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht, sondern wirkt auch maßgeblich auf unsere Psyche ein.

Es gibt Stoffe in unserer Nahrung, die sich unmittelbar auf das Gehirn auswirken. Unser Magen-Darm-Trakt ist durchzogen mit einem komplexen Nervengeflecht, das Signale an das Gehirn sendet. Von zentraler Bedeutung für das Fühlen, Denken und Handeln sind chemische Signalsubstanzen wie Neurotransmitter, Neurohormone, Neuromodulatoren und Neuropeptide. Vitamine und Spurenelemente sind an zahlreichen neurochemischen Reaktionen beteiligt. Wenn sie nicht ausreichend zur Verfügung stehen, kommt es zur Störung kognitiver Leistungen oder zu psychischen Befindlichkeitsstörungen.

Eine gesunde ausgewogene Ernährung ist bei der Vorbeugung und Behandlung psychischer Erkrankungen daher elementar.

Oberberg Fachklinik Rhein-Jura

Schneckenhalde 13
79713 Bad Säckingen

Telefon +49 7761 911 911 2
rheinjura@oberbergkliniken.de
www.oberbergkliniken.de/rheinjura



* Rachele S. Opie, Adrienne O'Neil, Felice N. Jacka, Josephine Pizzinga & Catherine Itsiopoulos (2017): A modified Mediterranean dietary intervention for adults with major depression: Dietary protocol and feasibility data from the SMILES trial. Nutritional Neuroscience, DOI: 10.1080/1028415X.2017.1312841

Felice N Jacka, Adrienne O'Neil, Rachele Opie, Catherine Itsiopoulos, Sue Cotton, Mohammedreza Mohebbi, David Castle, Sarah Dash, Cathrine Mihalopoulos, Mary Lou Chatterton, Laima Brazionis, Olivia M Dean, Allison M Hodge, Michael Berk A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial) BMC Med 2017 Jan 30;15(1):23. doi: 10.1186/s12916-017-0791-y.