



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

Ernährungstipps bei Morbus Fabry

Vortrag von Stephan Müller beim Patiententreffen

Tipps für Ihren besseren Alltag...



Bitte beachten Sie, dass die folgenden Tipps zur Steigerung der allgemeine Gesundheit und des Wohlbefinden gegeben werden!

...Tipps für das Wohlbefinden...



Ihre Ziele...

- Leistungsfähigkeit
- Aktives Leben
- Ausgleich
- Wohlbefinden
- Durchblutung
- Schmerzfreiheit

Bessere Eisenaufnahme durch...

Die Kombination von Eisenhaltigen Lebensmitteln mit Ascorbinsäure (Vitamin C) erhöht die Eisenaufnahme um das 8fache!

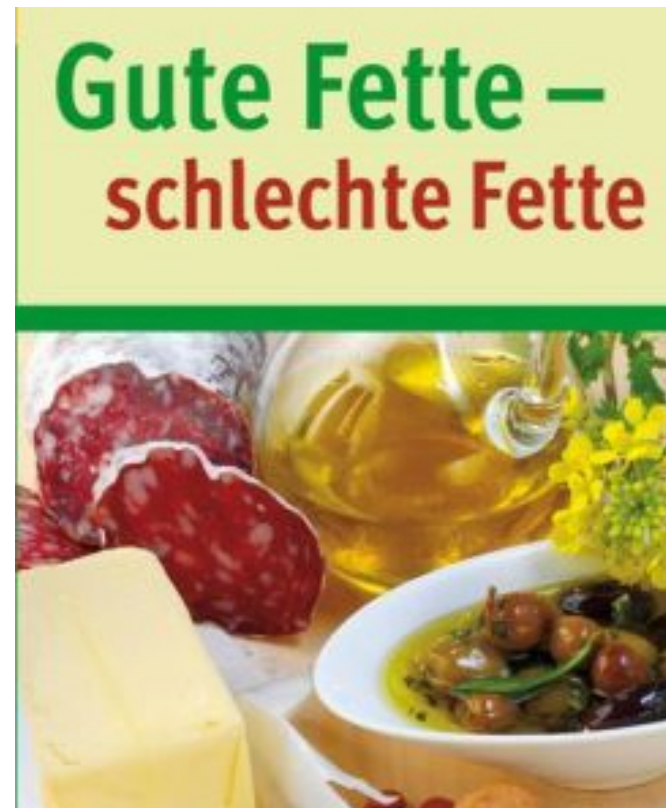
- ✓ **Fettarmes Fleisch mit Broccoli**
- ✓ **Fettarmes Fleisch mit Paprika**
- ✓ **Fettarmes Fleisch mit frischem Salat**
- ✓ **Gekochtes Ei mit Orangensaft**

- ✓ ***Linsen mit Spätzle und (wenig) Putenwurst und im Anschluss einen Obstsalat***
- ✓ ***Vollkornhaferflocken mit frischem Obstsalat (frisch)***
- ✓ ***Sprossen mit Blattsalat***
- ✓ ***Sonnenblumenkerne oder Sesam zum Obstsalat bzw. Salat***
- ✓ ***Vollkornbrot mit Orangensaft***

Gute Leistungsfähigkeit durch...

- Wasser trinken (richtiges Mineralwasser wählen)
Achtung bei Dialyse Patienten in Bezug auf Wasser und Kalium!
 - ✓ Magnesium, Calcium, Eisen, Kalium
- Auffüllen der Energiespeicher (wie kann ich das verbessern?)
 - ✓ Kohlenhydrate, Eiweiß, Kalium, Chrom
- Optimale Aufnahme von Vitamin B durch
 - ✓ Milchprodukte, Vollkorn, Gemüse, Hülsenfrüchte, Ei

Vermeidung von schlechten Fett



Vermeidung von z.B....

Transfettsäuren (gehärtete Fettsäuren)

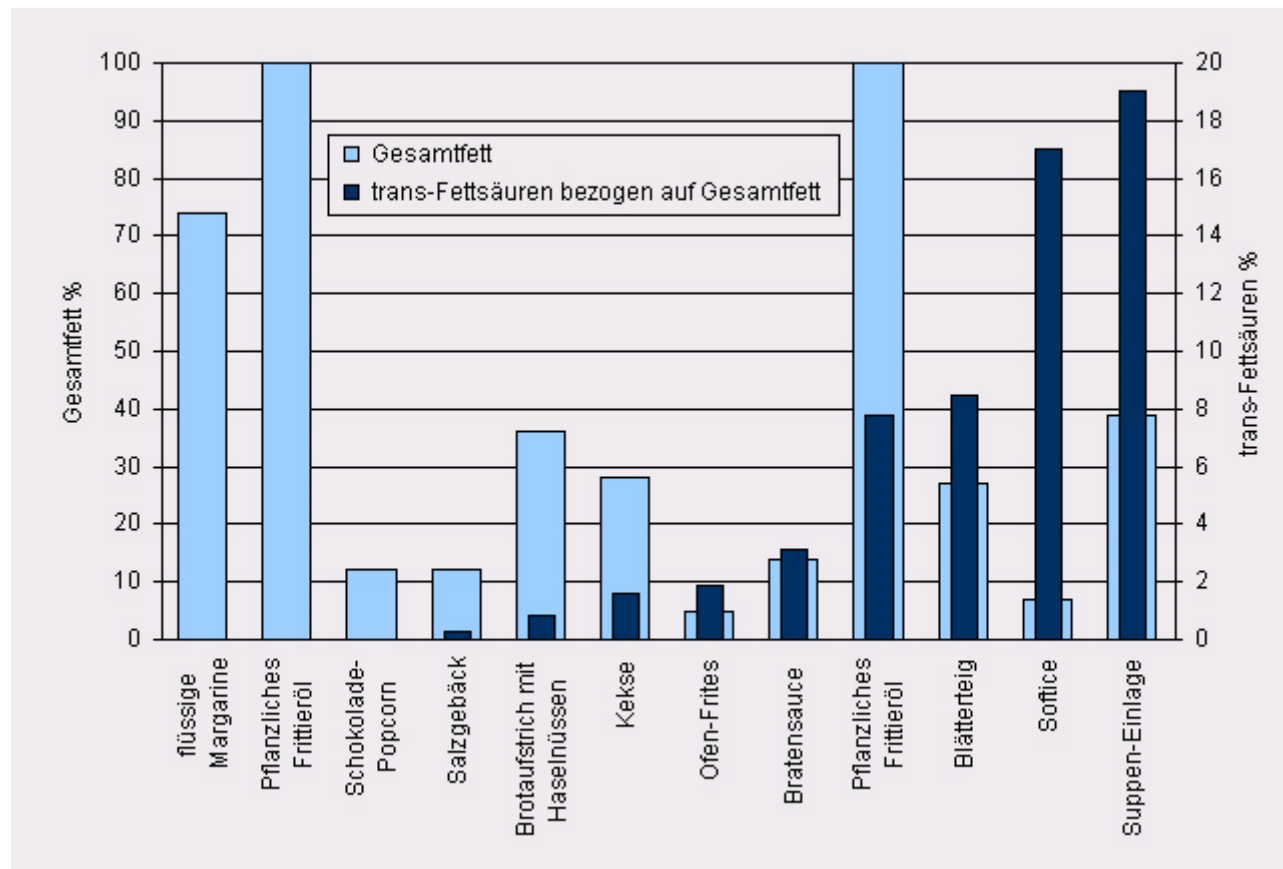
Eine höhere Aufnahme von trans-Fettsäuren kann zu einem erhöhtem Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko führen. Menschen mit speziellen Ernährungsgewohnheiten (z.B. beim Verzehr von Fertigprodukten, Backwaren, schlechter Margarine, Fritten oder Fast-Food) nehmen größere Mengen an gehärteten Fettsäuren auf.

Bei einer täglichen Einnahme von ca. 5 Gramm von trans-Fettsäuren steigt das Risiko der koronaren Herzerkrankung um 25 %.

Vermeiden bzw. reduzieren Sie

Pflanzliche Öle z.T. gehärtet!

Transfettsäuren...



Aufbau der Körperzellen durch...



Aufbau der Körperzellen durch...

- Docosahexaensäure (DHA) (Bestandteil unseres Gehirns)
- Eicosapentaensäure (EPA) (Zellaufbauend und entzündungshemmend)
 - ✓ Fisch
- Weitere essentielle Fettsäuren können den Zellaufbau unterstützen
 - ✓ Leinsamen, Sojaöl, Hanföl, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen oder Nüssen
- Verhältnis Omega-3 zu Omega-6 Fettsäuren 1:5 (Normalfall 1:10/1:20)
 - ✓ Die Zufuhr von Omega-6 Fettsäuren möglichst zu reduzieren (Sonnenblumenöl, Distelöl und Maiskeimöl) und die Aufnahme von Omega-3 Fettsäuren (Rapsöl, Leinöl und Walnussöl, fettem Seefisch) zu erhöhen.

Optimales Verhältnis...

von Omega-3 zu Omega-6 Fettsäuren – aber warum?

Omega-6 ist notwendig zur Entzündungsförderung

(Sonnenblumenöl, Distelöl und Maiskeimöl weniger aufnehmen)

Omega-3 ist notwendig zur Entzündungshemmung

(Rapsöl, Leinöl und Walnussöl höher aufnehmen!)

Bei einer optimalen Aufnahme (1:2 bis 1:5) von Omega-3 zu Omega-6, funktionieren die Abläufe im Körper . Dies ist eine sehr wichtige Voraussetzung für die ideale Zellgesundheit. Dieses Gleichgewicht spielt eine wichtige Rolle z.B. bei der Vorsorge bzw. Behandlung von Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Blutdruck, entzündliche Prozesse. Bei zu viel Omega 6 erhöht sich die Entzündung!

Vielen Dank...

**...für Ihre Aufmerksamkeit und alles Gute
bei *Ihrer* optimalen Ernährung...**

