

Klinik
Porta Westfalica
 BAD OEYNHAUSEN
 ZENTRUM FÜR AHB UND REHA

Orthopädie ■ Innere Medizin
 Geronto-Orthopädie ■ Onkologie
 Rheumatologie ■ Gastroenterologie
 Unfallchirurgie ■ Gynäkologie
 Sporttraumatologie ■ Hämatologie
 Schmerztherapie ■ Diabetologie
 Physikalische Medizin ■ Adipositasbehandlung
 Amb. Gesundheitszentrum ■ Ernährungsmedizin

Steinstraße 65 📍 32547 Bad Oeynhausen 📞 Tel. 05731 1850 📠 Fax 05731 185700
www.kpw.eu 📧 info@kpw.eu

Rezeptbuch „Bluthochdruck“

Therapiekochbuch für alle mit Bluthochdruck



GEK | Gütegemeinschaft
 Ernährungs-
 Kompetenz e.V.

Essen mit gutem Gefühl



***Denn, was man schwarz auf weiß besitzt,
kann man getrost nach Hause tragen.***

(Goethe, „Faust I“)

Sehr geehrte Patientin,

Sehr geehrter Patient,

während Ihres Aufenthaltes in der KLINIK PORTA WESTFALICA haben Sie erkannt, wie wichtig richtige Ernährung für die Gesundheit ist.

Im RESTAURANT erfuhren Sie, wie man so sagt, „am eigenen Leibe“, dass vollwertige, fettarme Ernährung für alle ernährungsbedingten Erkrankungen wie Übergewicht, Adipositas und Diabetes mellitus geschmackvoll sein kann und das ein Menüplan auch unter diesen Bedingungen sehr viel Abwechslung bietet.

Die ERNÄHRUNGSBERATUNG vermittelte Ihnen das theoretische Wissen über die Bestandteile und Wirkungsweise, über Schaden und Nutzen einer Vielfalt von Lebensmitteln, von Zutaten und Gewürzen.

In der LEHRKÜCHE haben Sie solche Erkenntnisse in die Praxis umgesetzt, gekocht, gekostet und gegessen.

Wieder zu Hause, sollten Sie bei gesunder Ernährung bleiben und das hier Erfahrene und Gelernte täglich anwenden.

Dieses Rezeptbüchlein möchte Ihnen dabei helfen.

Viel Erfolg damit!

Ihr

TEAM DER KLINIK PORTA WESTFALICA

KU45.F353.01

Inhaltsverzeichnis	Seite
Apfel-Kohlrabi-Frischkost	8
Rote-Bete-Rohkost	8
Chinakohlsalat mit Apfelsinen	9
Zucchini-Suppe mit Basilikum	9
Bunter Reissalat	10
Fenchel mit Quarkdipp	11
Gazpacho (Kalte Gemüsesuppe)	12
Ratatouille (Mittelmeergemüse)	13
Gemüse-Getreide-Pfanne	14
Feuriger Kartoffeltopf	15
Hirsotto	16
Bohneneintopf mit Rindfleisch	16
Grünkernbratlinge	17
Champignonreis	17
Fischfilet auf ländliche Art	18
Gulasch „Esterhazy“	18
Florentiner Fischschüssel	19
Putenbrust nach Stroganoff- Art	20
Hirsegratin mit Aprikosen	21
Waldbeerensorbet	21
Birnenpudding	22
Marinierte Melonen	22
Erdbeersülze	23

Richtig essen bei Bluthochdruck

Allein in Deutschland leiden rund 10 Millionen Menschen an einem zu hohen Blutdruck. Nur jeder zweite Betroffene weiß überhaupt von seinem Leiden.

Wir möchten mit diesem Heft darüber informieren, wie man durch die Ernährung den Blutdruck beeinflussen kann.

Ernährungsbedingte Ursachen für Bluthochdruck

- ➔ zu viele Kalorien
- ➔ zu viel Fett
- ➔ falsche Fette
- ➔ zu viel Salz
- ➔ zu viel Alkohol

Der erhöhte Blutdruck hat viele Ursachen - nutzen Sie die Chance durch bewusstes Essen und Trinken selber großen Einfluss auszuüben!

Was ist eigentlich Bluthochdruck?

Das Herz pumpt über die Blutgefäße Energie, Sauerstoff und alles andere, was wir benötigen, durch den Körper. Der lebenswichtige Kreislauf des Blutes kann nur funktionieren, wenn in den Blutgefäßen der richtige Druck herrscht. Der Blutdruck wird zu hoch, wenn das Herz zu oft schlägt, wenn zuviel Flüssigkeit im System ist oder wenn die Blutgefäße zu eng sind.

Warum fühlen sich Menschen mit Bluthochdruck wohl?

Weil Bluthochdruck zunächst praktisch keine Beschwerden verursacht, nehmen viele Menschen die Diagnose nicht ernst. Erst, wenn die Krankheit schon fortgeschritten ist, treten Symptome wie Herzklopfen, Schwindelgefühl, Angstzustände, Schweißausbrüche, Ohrensausen und Nasenbluten auf.

Wann spricht man von Bluthochdruck?

Als Bluthochdruck oder Hypertonie bezeichnen Ärzte einen Blutdruck, der eindeutig und dauerhaft über dem Durchschnittswert eines gesunden Menschen liegt.

Normal ist bei Erwachsenen ein systolischer Blutdruck von nicht mehr als 140 (über 60 Jahre 150) und ein diastolischer Blutdruck von höchstens 89 mm Hg.

Warum haben übergewichtige Menschen häufig Bluthochdruck?

Je größer die Körpermasse ist, desto mehr Blut ist nötig, um den Körper zu versorgen, desto mehr Arbeit muss das Herz leisten, und desto eher wird dabei der Blutdruck zu hoch.

Warum haben Diabetiker oft auch Bluthochdruck?

Bei einer erblichen Form der Zuckerkrankheit kann der Körper das blutzuckersenkende Hormon Insulin nicht mehr richtig verwerten. Die Bauchspeicheldrüse produziert immer mehr Insulin, um die mangelnde Wirkung auszugleichen. Der „Hyperinsulinismus“ führt häufig zu Fettsucht, Diabetes, Arteriosklerose und Hypertonie.

Was hat es mit dem Cholesterin auf sich?

Die Blutfette, chemisches Cholesterin und Triglyceride, sind für einen reibungslosen Fettstoffwechsel unentbehrlich. Wenn hier Störungen auftreten, erkranken meist die Blutgefäße - es kommt zu Arteriosklerose. Hierbei verkalken die Arterien durch Ablagerungen von Cholesterin und Kalk, was auch einen erhöhten Blutdruck hervorruft.

Was heißt „gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin?

Cholesterin benötigt für den Transport durch das Blut eine Trägersubstanz. Cholesterin verbindet sich entweder mit der „guten“ Transportsubstanz HDL, das überschüssige Cholesterin aus den Zellen in die Leber abtransportiert, die es abbaut. Oder es verbindet sich mit der „schlechten“ Trägersubstanz LDL. Bei dieser Verbindung löst sich Cholesterin in der Blutbahn und lagert sich an den Gefäßwänden ab.

HDL- Cholesterin ist ein guter Schutz vor Arteriosklerose und somit auch vor Bluthochdruck.

Hat man dagegen zu viel LDL- Cholesterin im Blut, tragen dessen Ablagerungen zur Verkalkung bei, die den Blutdruck erhöht und zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann.

Ein besonders hohes Risiko haben Personen, deren Körper zu viel Cholesterin produziert.

Warum spricht man von Verkalkung?

Neben dem Cholesterin spielen andere Blutfette, die Triglyceride, eine entscheidende Rolle hinsichtlich der Ablagerungen. Dies sind neutrale Fette, d.h. sie entstehen bei der Umwandlung überschüssiger Energie aus der Nahrung wie Zucker oder Alkohol in Fettreserven. Zusammen mit dem LDL- Cholesterin bilden sie Ablagerungen, die dazu führen, dass die Arterien langsam zuwachsen und die Blutzufuhr zum Herzen oder zum Gehirn blockiert wird.

Cholesterin- Werte bei Bluthochdruck

Gesamtcholesterin	max. 200 mg/100 ml
LDL- Cholesterol	max. 135 mg/100 ml
HDL- Cholesterol	max. 40 mg/100 ml

Warum ist Übergewicht so gefährlich?

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass

- jeder zweite Übergewichtige Bluthochdruck hat
- 2/3 aller Hypertoniker zu dick sind
- bei Gewichtsabnahme der Blutdruck ca. 2 - 3 mm Hg pro Kilogramm sinkt
- Der Körper eines Übergewichtigen enthält meistens mehr Blut als der eines gleich großen Normalgewichtigen. Das bedeutet mehr Arbeit für das Herz und größeren Druck auf die Blutgefäße.
- Übergewicht schädigt das Herz-Kreislauf-System!

Warum muss man auf Salz in der Nahrung achten?

Kochsalz (Natriumchlorid) bindet das für den Organismus lebenswichtige Wasser im Körper und übernimmt somit eine zentrale Rolle. Es gibt also keinen Grund, Salz generell zu „verteufeln“. Um seiner Aufgabe gerecht zu werden, genügen jedoch bereits Mengen von 1 - 2 Gramm am Tag. Wir essen aber alle zuviel Salz. Ein Verbrauch von 10 - 15g (2 gehäufte Teelöffel) am Tag ist bei uns die Regel. Dadurch erhöht sich die Blutmenge, so dass der Druck auf die Gefäße steigt. Außerdem steigert Salz die Bereitschaft der Blutgefäße, sich zusammenzuziehen. Hieraus ergibt sich eine unmittelbare Blutdruckerhöhung. Bei der Auswirkung des Salzkonsums auf den Blutdruck ist auch die erbliche Veranlagung entscheidend.

Weniger Salz zu essen bringt den Blutdruck nicht immer auf Normalwerte, kann aber niemals schaden!

Welche Auswirkungen hat Alkohol?

„Ein Gläschen in Ehren soll niemand verwehren“ - dieser Satz stimmt grundsätzlich. Bei weniger als 30 Gramm reinen Alkohols am Tag kommt es zu keiner nennenswerten Blutdrucksteigerung. Gegen ein Glas Wein oder Bier hin und wieder ist nichts einzuwenden, dennoch ist Alkohol mit Vorsicht zu genießen. Chemisch gesehen gehört Alkohol zu den kalorienreichen Fetten, so dass übergewichtige Personen auch die erheblichen Kalorien beachten sollten. Patienten mit erhöhten Blutfetten steigern durch Alkohol ihr Risiko für Arteriosklerose erheblich.

Dürfen Hypertoniker Kaffee trinken?

Gegen mäßigen Kaffeegenuss ist nichts einzuwenden. Blutdruck kann nach einer Tasse Kaffee zwar etwas steigen, doch wirkt er sich nicht gravierend aus. Kaffee als Genussmittel ist erlaubt, als Aufputzmittel in großen Mengen (mehr als 4 - 5 Tassen am Tag) jedoch schädlich.

Ist Rotwein gesund?

Manche Rotweine enthalten Azetylsalizylsäure (ASS), den gleichen Wirkstoff, den auch das Medikament Aspirin enthält. Dieser Stoff verbessert die Fließeigenschaften des Blutes. Aufgrund dessen sollen kleine, aber regelmäßig genossene Mengen das Herzinfarktrisiko verringern. Wer aber zuviel Rotwein trinkt, schadet sich durch die negativen Eigenschaften des Alkohols!

Wie sollte nun die Kost bei Bluthochdruck aussehen?

Grundsätzlich dürfen Hypertoniker alles essen, nur sollten sie sich kalorienbewusst, kochsalzarm und fettarm ernähren.

Bei der Auswahl der Fette sollte man vor allem Lebensmitteln mit mehrfach ungesättigten bzw. einfach ungesättigten Fettsäuren den Vorzug geben. Die schädlichen gesättigten Fettsäuren sind hauptsächlich in tierischen Nahrungsmitteln wie Butter und Schmalz, Käse, Fleisch und Wurst enthalten.

Ungesättigte Fettsäuren sind gesünder. Sie kommen vor allem in Pflanzenölen, Diätmargarine, Kaltwasserfischen und Nüssen vor.

Fettsäuren und ihre Wirkung

Fettsäuren	Quelle	Wirkung
gesättigte Fettsäuren (GFS)	Wurst, Schmalz, Speck, Fleisch, MilCHFett, Sahne, Käse, Butter, Kokosöl, Plattenfette	erhöhen das LDL und das Gesamtcholesterin
einfach ungesättigte Fettsäuren (EUF)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Erdnussöl, Sesamöl	senken die LDL-Cholesterinkonzentration im Blut
mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUF)	Raps-, Walnuss-, Soja- und Leinöl	senken den Triglyceridspiegel, verbessern die Fließeigenschaft des Blutes und beugen so Ablagerungen in den Blutgefäßen vor

Besondere Aufmerksamkeit muss man Fetten in versteckter Form widmen. Man sieht oft nicht auf den ersten Blick, dass auch mageres Fleisch, Wurst und Milchprodukte Fett enthalten. Also: Augen auf schon beim Einkauf und generell Lebensmittel mit niedrigem Fettgehalt auswählen. Auch die Art der Zubereitung lässt viel Fett einsparen. Verwenden Sie z.B. beschichtete Pfannen zum Braten, garen Sie in Alufolie, im Bratschlauch oder Römertopf ganz ohne Fettzugabe.

Ebenso muss man auf verstecktes Salz achten. Salz ist in fast allen Lebensmitteln enthalten, wie z.B. Brot, Käse und Wurst. Besonders viel Salz enthalten Fertiggerichte, fertige Gewürzmischungen, Pökelfleisch, Räucherware und Gemüsekonserven.

Sogar ein harmloses Mineralwasser kann große Mengen Natriumchlorid enthalten. Achten Sie daher auf das Etikett: es sollten nicht mehr als 20 mg Natrium (Na) pro Liter enthalten sein.

Salzarm sind von Natur aus: frisches Gemüse, Salate und Obst. Diese Nahrungsmittel dürfen Sie praktisch unbegrenzt essen, denn sie sind auch fett- und kalorienarm. Darüber hinaus sind Gemüse und Obst gute Kaliumlieferanten.

Dieser Mineralstoff ist der „Gegenspieler“ von Natrium und kann aktiv den Blutdruck senken. Versuchen Sie, in der Küche kaum Salz zu verwenden und bei Tisch nicht nachzusalzen. Das Essen wird viel geschmackvoller durch den Einsatz von Gewürzen und Kräutern, die sie alle reichlich einsetzen dürfen!

Ernährungsempfehlungen bei Bluthochdruck auf einen Blick:

Kalorienzufuhr	↓↓↓	(falls Übergewicht besteht)
Fettaufnahme	↓↓↓	
Pflanzliche Fette	↑↑	
Ballaststoffreiche Lebensmittel	↑↑	
Kaliumreiche Lebensmittel	↑↑	
Alkohol	↓↓	
Kochsalz	↓↓	

Apfel-Kohlrabi-Frischkost

(4 Portionen)

4 Kohlrabi

2 Äpfel

160 g saure Sahne (10% Fett)

4 EL grob gehackten Walnüssen

Süßstoff

Zitronensaft



Walnüsse grob hacken. Kohlrabi schälen und raspeln. Apfel waschen, entkernen, raspeln und mit saurer Sahne und Walnüssen vermengen. Die Masse mit Süßstoff und Zitronensaft abschmecken.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
206	723	6g	17g	19g	5g	55mg	605g	29g

Rote-Bete-Rohkost

(4 Portionen)

500 g Rote Bete

1 Zwiebel

3 EL Weinessig

1 EL Senf

4 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer, Zucker, Koriander

Schnittlauch



Rote Bete schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen. Zwiebeln und Rote Bete in die Marinade geben und 30 Minuten ziehen lassen. Danach nochmals abschmecken und servieren.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
88	385	2g	4g	11g	3g	127mg	364mg	0g

Chinakohlsalat mit Apfelsinen

(4 Portionen)

1 Chinakohl

3 Apfelsinen

200 g Naturjoghurt (1,5%)

Zitronensaft

Süßstoff



Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Apfelsinen filetieren und in Stücke schneiden. Chinakohl und Apfelsinen mit Joghurt vermengen und mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
76	315	3g	1g	11g	3g	42mg	261mg	11mg

Zucchini-Suppe mit Basilikum

(4 Portionen)

750 g Zucchini

2 Zwiebeln

1 EL Olivenöl

750 ml Gemüsebrühe

1 EL Parmesan

Pfeffer

Basilikum



Zucchini waschen, Stielansätze entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl im Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Zucchini hinzugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Die Suppe zugedeckt ca. 20 Minuten garen lassen. Anschließend alles pürieren, mit Parmesan und Pfeffer abschmecken und würzen. Zum Schluss Basilikum hacken und über die Suppe streuen.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
85	362	5g	5g	5g	2g	119mg	1132mg	3mg

Bunter Reissalat **(4 Portionen)**

400 ml Gemüsebrühe

Curry

150 g Naturreis

1 Gurke

2 Paprikaschoten

2 Äpfel

150 g Mais (Dose)

1 Knoblauchzehe

2 EL Essig

2 EL Zitronensaft

2 EL Rapsöl



Gemüsebrühe aufkochen. Curry nach Geschmack hinzufügen und den Naturreis in die Brühe geben. Das Ganze einmal aufkochen lassen, umrühren und ca. 20 Minuten bei mittlerer Wärmezufuhr köcheln lassen.

Währenddessen Gurke waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mais abgießen. Nun alle Zutaten miteinander vermengen.

Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Essig, Zitronensaft und Rapsöl verrühren, Knoblauch dazu geben. Diese Salatsoße unter den bunten Reis ziehen.

Nährwertangabe pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
209	1181	7g	8g	46g	8g	24g	719mg	0mg

Fenchel mit Quarkdipp **(4 Portionen)**

- 4 Fenchelknollen
- Fenchelgrün
- 250 g Magerquark
- 2 EL Rapsöl
- Koriander, Muskat, Pfeffer



Fenchelknollen putzen und waschen. Fenchelgrün aufbewahren. Knollen längs halbieren, in kochendes Wasser geben und 15 Minuten bissfest kochen.

Fenchelgrün fein hacken, mit Quark und Rapsöl glatt rühren (eventuell etwas Wasser zugeben). Das Ganze mit Koriander, Muskat und Pfeffer würzig abschmecken.

Fenchelknollen abtropfen lassen. Fenchel und Dip getrennt servieren.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
142	610	13g	7g	8g	8g	197mg	1076mg	0mg

Gazpacho (Kalte Gemüsesuppe) **(4 Portionen)**

- 500 g Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 rote Paprikaschote
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Vollkornbrötchen
- 250 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Essig
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- Pfeffer, Zucker
- Thymian, Petersilie, Majoran, Schnittlauch



Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und fein würfeln. Gurke waschen, schälen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Dabei die Hälfte der Gurken beiseite stellen. Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Brötchen ebenfalls würfeln und eine Hand voll beiseite stellen. Alle Würfel nun in ein hohes Gefäß geben, Wasser aufgießen und fein pürieren. Bei Bedarf durch ein Sieb streichen. Im Anschluss mit den Gewürzen abschmecken, Tomatenmark dazugeben und mindestens drei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit den zurück gestellten Würfeln garniert servieren.

Nährwertangabe pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
142	586	4g	6g	15g	5g	168mg	641mg	0mg

Ratatouille (Mittelmeergemüse) **(4 Portionen)**

- 2 EL Olivenöl
- 250 g Zwiebeln
- 750 g Paprikaschoten
- 500 g Zucchini
- 500 g Auberginen
- 600 g Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie, Basilikum, Thymian, Oregano



Zwiebeln schälen und grob würfeln. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Aubergine waschen und grob würfeln. Tomaten waschen, entstielen und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl im Topf erhitzen, alle Gemüsesorten und Gewürze hinzu geben, abdecken und auf kleiner Flamme 10 Minuten schmoren (evtl. etwas Wasser angießen). Die Lorbeerblätter entfernen und den Gemüsetopf mit den Kräutern bestreuen.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
157	647	8g	6g	21g	14g	36mg	1707mg	0mg

Gemüse-Getreide-Pfanne **(4 Portionen)**

150 g Weizenkörner

500 ml Wasser

800 g Gemüse nach Belieben (z.B. Erbsen, Lauch, Möhren, Paprika)

2 EL Rapsöl

100 g geriebener Gouda (40% Fett i. Tr.)

Pfeffer, Paprika, Oregano, Petersilie



Weizenkörner über Nacht einweichen. Im Topf mit Wasser ca. 20 Minuten gar kochen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, waschen und zerkleinern. Öl im Topf erhitzen, Gemüse darin andünsten. Die gegarten Weizenkörner dazu geben und mit Pfeffer, Paprika, Oregano und Petersilie würzen und in eine Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen und bei 180° C Umluft ca. 15 Minuten überbacken.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
294	1071	12g	12g	37g	9g	344mg	832mg	28mg

Feuriger Kartoffeltopf (4 Portionen)

- 400 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Öl
- Paprikapulver
- 100 g Lauch
- 2 Paprika
- 100 g Grüne Bohnen
- 1 TL Kräuter
- Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe
- 40g Kartoffelpüreepulver



Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Öl im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Kartoffeln und Paprikapulver dazu geben, beides kurz mitdünsten. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Lauch ebenfalls putzen und in Ringe schneiden. Beides in den Topf geben und mit Brühe aufgießen. Kräuter, grüne Bohnen und Pfeffer dazu geben und bei leichter Hitze ca. 20 Minuten gar kochen. Kartoffelpüreepulver unter den Eintopf rühren, kurz aufkochen lassen und nochmals abschmecken.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
------	----	--------	------	---------------	---------------	---------	--------	-------------

153	646	5g	5g	23g	7g	17mg	1419mg	0mg
-----	-----	----	----	-----	----	------	--------	-----

Hirsotto

(4 Portionen)

- 1 Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 200 g Hirse
- 1 l Gemüsebrühe
- Pfeffer, Muskat



Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Öl im Topf erhitzen, das Gemüse darin andünsten. Hirse zugeben, Brühe angießen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25- 30 Minuten ziehen lassen. Abschließend mit Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
244	1030	6g	9g	37g	5g	9g	1069mg	0mg

Bohneneintopf mit Rindfleisch (4 Portionen)

- 250 g Suppengrün (Lauch, Sellerie, Möhren)
- 1 Zwiebel
- 300 g mageres Rindfleisch
- 2 EL Rapsöl
- 1 l Wasser
- 800 g grüne Bohnen
- 250 g Kartoffeln
- Bohnenkraut, Pfeffer, Muskat



Möhre und Sellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Rindfleisch ebenfalls würfeln. Öl im Topf erhitzen, Fleisch hinzugeben und ringsherum gut anbraten. Zwiebel und Suppengrün hinzugeben und kurz mitdünsten lassen. Wasser aufgießen und ca. 45 Minuten köcheln lassen. Bohnen putzen, waschen und zerkleinern. Kartoffeln schälen und würfeln. Beides zum Eintopf geben und weitere 20 Minuten köcheln lassen. Mit Bohnenkraut, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
264	1102	21g	8g	23g	8g	120mg	4g	180mg

Grünkernbratlinge (4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1 Stange Porree (Lauch)
- 200 g Grünkernschrot
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 Eier
- 2 EL Rapsöl
- Petersilie, Basilikum, Oregano, Muskat, Pfeffer



Zwiebel schälen und würfeln. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Porree und Grünkernschrot zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten. Alles mit Brühe ablöschen und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Eier, Gewürze und Kräuter untermischen, gut vermengen und 6 Bratlinge formen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Bratlinge hineingeben und ca. 10 Minuten von beiden Seiten braten.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
306	1079	10g	15g	35g	7g	15g	2303mg	117mg

Champignonreis (4 Portionen)

- 120 g Naturreis
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 g Champignons (frisch)
- 1 EL Rapsöl
- Pfeffer, Paprika
- Petersilie



Reis zusammen mit Brühe in einen Topf geben und ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Champignons darin leicht andünsten und mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Petersilie waschen, hacken und mit dem Reis zu den Champignons geben, nochmals kurz erwärmen und servieren.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
140	585	3g	3g	23g	1g	15g	2101mg	0mg

Fischfilet auf ländliche Art (4 Portionen)

- 4 Rotbarschfilets
- Zitronensaft
- 2 Äpfel
- 120 g geriebenem Käse (40 % Fett i. Tr.)
- Paprika, Pfeffer



Fisch säubern und mit Zitronensaft säuern. Äpfel waschen, schälen, grob raspeln und in eine Auflaufform geben. Fisch darauf legen und mit Paprikapulver und Pfeffer würzen. Alles im Ofen bei 200° C Umluft etwa 15 Minuten garen. Anschließend mit Käse bestreuen und weitere 5 Minuten überbacken.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
268	1128	36g	11g	9g	2g	1128mg	421mg	142mg

Gulasch „Esterhazy“ (4 Portionen)

- 350 g mageres Rindfleisch
- 2 EL Rapsöl
- Pfeffer, Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Möhren
- 150 g Sellerie
- ½ Stange Porree (Lauch)
- 1 Paprikaschote
- 100 ml saurer Sahne (10% Fett)



Rindfleisch in Würfel schneiden. Öl im Topf erhitzen, Fleisch darin rundum anbraten und mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zwiebel schälen, grob würfeln und zum Fleisch geben. Tomatenmark dazu geben, umrühren und kurz mitrösten lassen. Brühe angießen und alles ca. 25- 30 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen. Möhren und Sellerie putzen, schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Gemüse zum Fleisch geben und alles nochmal ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend nochmals mit Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Herdplatte ausstellen und mit saurer Sahne vermengen.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
216	883	21g	12g	7g	5g	5g	1147mg	63mg

Fischragout „Esterhazy“ (4 Portionen)

- 4 Kabeljaufilets
- Zitronensaft
- 500 g Suppengrün (Möhre, Sellerie, Lauch)
- 2 EL Rapsöl
- Wasser
- 20 g Mehl
- 50 ml Kondensmilch (10 % Fett)
- Dill



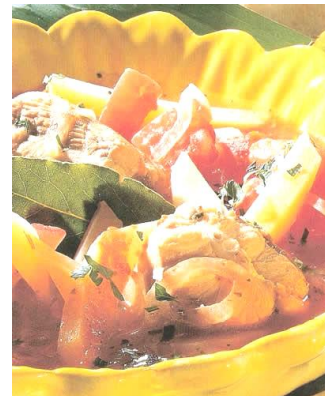
Fisch säubern, mit Zitronensaft säuern und in grobe Würfel schneiden. Suppengrün putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Öl im Topf erhitzen, Gemüse hinzu geben, andünsten, Wasser aufgießen und ca. 10 Minuten bei geringer Hitze leicht köcheln lassen. Fisch auf dem Gemüse verteilen und im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten ziehen lassen. Mehl mit wenig kaltem Wasser anrühren, in den Fischeud geben, umrühren und einmal aufkochen lassen. Kondensmilch unterrühren und mit Dill abschmecken.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
248	1045	32g	9g	12g	5g	1042mg	754mg	111mg

Florentiner Fischschüssel (4 Portionen)

- 4 Möhren
- 200 g Sellerie
- 250 g Champignons (frisch)
- Knoblauch
- 2 EL Rapsöl
- Lorbeerblatt, Thymian, Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 50 ml Weißwein
- 4 Kabeljaufilets
- Zitronensaft
- 50 ml Kondensmilch (10% Fett)
- Dill



Möhren und Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl im Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Tomatenmark und Kräuter hinzugeben, mit Weißwein auffüllen und ca. 10 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen. Fisch mit Zitronensaft säuern, zum Gemüse geben und ca. 15 Minuten garziehen lassen. Vor dem Anrichten mit Kondensmilch und Dill abschmecken.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
248	584	33g	9g	7g	7g	1035mg	874mg	111mg

Putenbrust nach Stroganoff- Art **(4 Portionen)**

- 400 g Putenbrust
- 500 g Zwiebeln
- 500 g Champignons
- 1 EL Rapsöl
- Pfeffer, Zucker
- Zitronensaft
- 2 EL Senf
- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Speisestärke
- 3 EL Kondensmilch (10 % Fett)
- Petersilie



Putenbrust in schmale Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin von allen Seiten goldgelb anbraten. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Beides zum Fleisch geben und mit Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Senf vermengen. Gemüsebrühe aufgießen und alles ca. 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Stärke mit kaltem Wasser anrühren, in die heiße Flüssigkeit geben und einmal aufkochen lassen. Anschließend Kaffeesahne einrühren und mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
219	899	30g	5g	9g	5g	7g	1041mg	62mg

Hirsegratin mit Aprikosen **(4 Portionen)**

60 g Hirse
 150 ml Wasser
 240 g Aprikosen aus der Dose
 125 g Magerquark
 1 Eigelb
 Süßstoff
 1 Msp. Backpulver
 25 g Haselnüsse (gemahlen)
 Zitronensaft
 1 Eiweiß
 10 g Butter



Eine Auflaufform einfetten. Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, Hirse einrühren und ca. 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Herdplatte ausschalten und noch weitere 10 Minuten quellen lassen. Aprikose abtropfen lassen. Ei trennen. Eigelb mit Quark, Süßstoff, Backpulver, Haselnüssen und Zitronensaft vermengen. Eiweiß steif mit den Rührstäben des Handrührgeräts steif schlagen. Eischnee und Zitronensaft unter die Quarkcreme heben. Masse in die Auflaufform füllen und glatt streichen. Butter in Flöckchen auf das Gratin setzen. Auflauf bei 200° C Umluft ca. 25 Minuten backen lassen.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
190	728	9g	9g	16g	4g	35mg	260mg	67mg

Waldbeerensorbet **(4 Portionen)**

250 ml Wasser
 50 g Zucker
 500 g gemischte Waldbeeren (TK)
 Zitronensaft
 Vanillearoma

Wasser mit Zucker in einen Topf geben und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten kochen lassen. Waldbeeren auftauen, abtropfen lassen, Pürierstab pürieren und in eine Schüssel geben. Das Zuckerwasser dazu geben und mit dem Schneebesen unterschlagen. Mit Zitronensaft und Vanillearoma verfeinern. Wenn vorhanden in eine Eismaschine geben. Alternativ im Gefrierschrank frosten lassen, dabei mit dem Schneebesen alle 10 Minuten kräftig durchschlagen.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
88	369	2g	0g	18g	3g	1mg	192mg	0mg

Birnenpudding (4 Portionen)

500 ml fettarme Milch (1,5%)
1 Pck. Vanille-Puddingpulver
6 Birnen
Zitronensaft
Vanillearoma
Süßstoff



Kalte Milch in einen Topf geben, dabei 6 EL Milch zurück lassen. Mit dieser Menge das Puddingpulver anrühren, in die inzwischen heiße Milch rühren und unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen. Birnen waschen, halbieren, entkernen. Birnen pürieren, mit Zitronensaft und Vanillearoma abschmecken und unter den Pudding ziehen. Alles mit Süßstoff abschmecken.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
210	883	6g	2g	40g	6g	66mg	319mg	6mg

Marinierte Melonen (4 Portionen)

400 ml Orangensaft
2 EL Orangenmarmelade
2 Honigmelonen
2 cl weißem Rum
Zucker



Orangensaft im Topf erhitzen. Marmelade unterrühren. Honigmelone halbieren, Kerngehäuse entfernen. Mit einem Kugelausstecher aus dem Fruchtfleisch Kugeln ausstechen. Die Kugeln in den Orangensaft geben und einmal aufkochen lassen. Nach Geschmack mit Rum und Zucker verfeinern und vom Herd nehmen. Die Melonenschalen aushöhlen, den Rand dekorativ in Zacken schneiden, Melonenkugeln portionsweise einfüllen und mit etwas Orangensaft beträufeln.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
98	414	1g	0g	23g	1g	68mg	1270mg	0mg

Erdbeersülze **(4 Portionen)**

500 g Erdbeeren (frisch)
250 ml klaren Apfelsaft
6 Blatt weiße Gelatine
Zitronensaft
Süßstoff
100 g Heidelbeeren



Erdbeeren putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in vier dekorative Förmchen füllen. Apfelsaft im Topf erhitzen, Gelatine einweichen, im erhitzten Apfelsaft auflösen und mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken. Alles über die Erdbeeren gießen und im Kühlschrank vollständig fest werden lassen. In der Zwischenzeit Heidelbeeren waschen, mit dem Pürierstab pürieren und evtl. mit Süßstoff abschmecken. Erdbeersülze aus den Förmchen stürzen und mit der Heidelbeersoße auf Tellern anrichten.

Nährwertangabe pro Portion:

Kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium	Kalium	Cholesterin
89	377	4g	1g	15g	3g	4mg	841mg	0mg

Lebensmittel (pro 100g)	kcal	kJ	Fett g	Cholesterin mg	Ballaststoffe g	Natrium mg	Kalium mg
Milchprodukte und Eier							
Kuhmilch, 3,5% Fett	64	267	3,5	11	0	48	157
Kuhmilch, 1,5% Fett	47	195	1,5	5	0	49	155
Kuhmilch, entrahmt	35	144	0,1	1	0	50	150
Buttermilch	35	144	0,5	4	0	57	147
Joghurt, Dickmilch, 3,5%	61	254	3,5	11	0	48	157
Joghurt, Dickmilch, 1,5%	44	182	1,5	5	0	49	155
Joghurt aus Magermilch	32	133	0,1	1	0	50	150
Kondensmilch, 4% Fett	128	534	4,1	13	0	137	448
Kondensmilch, 7,5% Fett	133	556	7,6	25	0	98	322
Kondensmilch, 10% Fett	176	737	10,1	33	0	128	420
Sahne, 30% Fett (Schlagsahne)	309	1291	31,7	109	0	34	112
saure Sahne, 10% Fett	117	490	10,0	33	0	58	158
Schmand, 24% Fett	239	1001	24,0	79	0	49	133
Crème fraîche, 40% Fett	378	1582	40,0	131	0	39	105
Doppelrahmfrischkäse	318	1328	31,5	84	0	400	80
Feta, 45% F.i.Tr.	237	992	18,8	45	0	1300	150
Körniger Frischkäse	81	337	2,9	10	0	400	50
Mascarpone	460	1926	47,5	138	0	40	80
Mozzarella	255	1070	19,8	46	0	500	100
Schichtkäse, 10 % F.i.Tr.	80	333	2,0	7	0	40	130
Schichtkäse, 50% F.i.Tr.	175	733	14,5	54	0	40	110
Speisequark, 40% F.i.Tr.	160	670	11,4	37	0	34	82
Speisequark, 20% F.i.Tr.	102	425	5,1	17	0	35	87
Speisequark, mager	73	304	0,3	1	0	40	95
Brie, 50% F.i.Tr.	314	1313	25,5	72	0	1170	150
Butterkäse, 60% F.i.Tr.	380	1591	34,7	81	0	700	100
Butterkäse, 30% F.i.Tr.	244	1020	15,4	36	0	800	100
Camembert, 60% F.i.Tr.	366	1531	33,2	93	0	944	105
Camembert, 30% F.i.Tr.	206	864	12,8	30	0	900	120
Edamer, 45% F.i.Tr.	354	1481	28,3	59	0	654	67
Edamer, 30% F.i.Tr.	253	1059	16,0	37	0	800	95
Edelpilzkäse, 60% F.i.Tr.	428	1792	39,1	90	0	850	100

Lebensmittel (pro 100g)	kcal	kJ	Fett g	Cholesterin mg	Ballaststoffe g	Natrium mg	Kalium mg
Emmentaler, 45% F.i.Tr.	386	1613	30,0	70	0	450	100
Gouda, 40% F.i.Tr.	300	1253	22,3	52	0	600	100
Harzer, Mainzer, Korbkäse	126	528	0,7	3	0	1520	100
Kochkäse, 40% F.i.Tr.	187	781	13,9	32	0	400	100
Kochkäse, 10% F.i.Tr.	101	423	3,0	7	0	400	100
Leerdamer, 45% F.i.Tr.	352	1473	27,6	64	0	600	100
Limburger, 40% F.i.Tr.	270	1130	19,7	46	0	1300	128
Limburger, 20% F.i.Tr.	187	781	9,0	21	0	1280	116
Parmesan, 32% F.i.Tr.	386	1616	25,8	53	0	704	131
Schmelzkäse, 45% F.i.Tr.	264	1103	22,9	53	0	1260	200
Tilsiter, 45% F.i.Tr.	325	1360	25,4	59	0	779	60

Lebensmittel (pro 100g)	kcal	kJ	Fett g	Cholesterin mg	Ballaststoffe g	Natrium mg	Kalium mg
1 Hühnerei, St. 58g (Gew. Kl. M)	84	351	6,2	314	0	84	75
1 Eidotter	68	283	6,1	314	0	10	26
1 Eiklar	16	67	0,1	0	0	10	26

Lebensmittel (pro 100g)	kcal	kJ	Fett g	Cholesterin mg	Ballaststoffe g	Natrium mg	Kalium mg
Fette und Öle							
Butter (Süß- und Sauerrahm)	754	3156	83,2	240	0	5	16
Butterschmalz	897	3752	99,5	340	0	2	3
Gänseschmalz	896	3747	99,5	100	0	5	1
Schweineschmalz	898	3756	99,7	86	0	1	1
Maiskeimöl	899	3762	99,9	2	0	1	1
Pflanzenmargarine	722	3023	80,0	7	0	101	7
Diätmargarine	722	3019	80,0	1	0	39	7
Halbfettmargarine	368	1540	40,0	4	0	390	7
Olivenöl	897	3754	99,6	1	0	1	0
Distelöl	899	3762	99,9	0	0	0	1
Sojaöl	899	3762	99,9	0	0	0	1
Rapsöl	898	3758	99,8	5	0	1	1

Lebensmittel (pro 100g)	kcal	kJ	Fett g	Cholesterin mg	Ballaststoffe g	Natrium mg	Kalium mg
Fische und Meerestiere							
Heilbutt	101	423	2,3	41	0	67	446
Hering	193	808	17,8	77	0	117	360
Kabeljau (Dorsch)	75	313	0,6	50	0	72	350
Makrele	180	751	11,6	70	0	95	396
Rotbarsch	105	440	3,6	38	0	80	308
Scholle	86	358	1,9	63	0	104	311
Seelachs (Köhler)	80	336	0,8	33	0	81	374
Seezunge	83	346	1,4	60	0	100	309
Thunfisch	226	943	15,5	70	0	43	407
Austern	66	276	1,2	260	0	289	184
Garnele (Speisekrabbe)	87	364	1,4	138	0	146	266
Miesmuschel	51	216	1,3	150	0	290	277
Aal	281	1174	24,5	164	0	65	217
Forelle	102	428	2,7	55	0	63	413
Karpfen	115	482	4,8	75	0	30	378
Lachs	202	845	13,6	44	0	51	371
Zander	83	348	0,7	70	0	24	377

Lebensmittel (pro 100g)	kcal	kJ	Fett g	Cholesterin mg	Ballaststoffe g	Natrium mg	Kalium mg
Fleisch und Wurstwaren							
Ente	227	951	17,2	70	0	38	270
Gans	342	1430	31,0	75	0	86	420
Huhn, Brathuhn	166	695	9,6	99	0	83	359
Hammel-, Lammfleisch	140	585	5	88	0	72	310
Muskelfleisch (ohne Fett)	112	469	3,4	76	0	94	289
Kalbfleisch	120	510	1	87	0	83	337
Muskelfleisch (ohne Fett)	95	397	0,8	70	0	94	358
Rindfleisch	135	565	3	75	0	72	318
Muskelfleisch (ohne Fett)	102	428	1,9	58	0	66	355
Schweinefleisch	130	555	1	60	0	62	423
Muskelfleisch (ohne Fett)	105	440	1,9	70	0	60	387

Lebensmittel (pro 100g)	kcal	kJ	Fett g	Cholesterin mg	Ballast- stoffe g	Natrium g	Kalium g
Fleisch und Wurstwaren							
Bierschinken	169	707	11,4	85	0	753	261
Bockwurst	277	1159	12,3	100	0	700	250
Bratwurst (Schweinsbratwurst)	298	1249	18,8	100	0	520	140
Cervelatwurst	394	1650	34,8	85	0	1260	300
Fleischkäse (Leberkäse)	297	1243	27,5	85	0	599	299
Fleischwurst	269	1239	28,5	85	0	829	199
Geflügelwurst, mager	108	452	4,8	60	0	1155	308
Hackfleisch, halb und halb	260	1088	20,0	65	0	35	290
Jagdwurst	205	858	16,2	85	0	818	260
Mettwurst (Braunschweiger)	390	1633	37,2	85	0	1090	213
Mortadella	345	1443	32,8	85	0	668	207
Salami	371	1552	33,0	85	0	2080	224
Schinken, gesalzen, gekocht	193	808	12,8	85	0	965	270
Schinken, gesalzen, geräuchert	383	1601	35,0	110	0	1400	248
Speck, durchwachsen	621	2600	65,0	90	0	1770	225

Getreideprodukte

Getreideprodukte sind generell arm an Fett und Cholesterin. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, da sie mehr Ballaststoffe und Kalium enthalten! Beachten Sie bei Gebäck und Kuchen den Anteil an Fett und Eiern! (ungeeignet sind z.B. Blätterteig, Berliner Pfannkuchen, Salzgebäck, sowie Torten mit Sahne und Buttercremefüllungen)

Teigwaren

Bevorzugen Sie Vollkornteigwaren

Gemüse

Sie sollten reichlich Gemüse und Salate verzehren, alle Sorten sind bei fettarmer Zubereitung und sparsamem Salzgebrauch empfehlenswert.

Meiden Sie Gemüse in Dosen (hoher Salzgehalt) und marinierte Fertigprodukte (hoher Salz- und Fettgehalt), Tiefkühlware ist eine gute Alternative zu Frischprodukten!

Obst

Obst ist von Natur aus praktisch frei von Fett, Cholesterin und Salz, aber reich an Kalium.
Essen Sie 2- 3 Stücke Obst am Tag!

Quellenangabe

Puhl/Wiciok - Bluthochdruck senken – länger leben - Midena Verlag

Elmadfa/Aign/Muskat Fritzsche - Die große Nährwert-Kalorien-Tabelle - GU- Verlag

Rezeptbuch „Bluthochdruck“
Therapiekochbuch
Bluthochdruck



Raum für Notizen:

VERLEIHUNGSURKUNDE

DIE GÜTEGEMEINSCHAFT ERNÄHRUNGS-KOMPETENZ E. V.
verleiht nach Prüfung der Voraussetzungen dem Betrieb

Klinik Porta Westfalica
in
Bad Oeynhausen

das von RAL Deutsches Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung e. V.
anerkannte und als Marke geschützte

RAL GÜTEZEICHEN KOMPETENZ RICHTIG ESSEN

in Verbindung mit der leistungsbezogenen Inschrift gemäß
nachfolgender Zeichenabbildung



Mit dem Recht zur Führung des Gütezeichens ist die
Verpflichtung zur kontinuierlichen Einhaltung der zu Grunde liegenden
Güte- und Prüfbestimmungen verbunden.

GÜTEGEMEINSCHAFT ERNÄHRUNGS-KOMPETENZ E. V.

Düsseldorf, im August 2015
Nächste Prüfung 2017

Uwe Gathmann
Uwe Gathmann
Vorsitzender

Dr. M. Heide
Dr. med. Marwin H. Heide
Güteausschuss-Vorsitzender