Kohlenhydratreduzierte Ernährung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

im Rahmen Ihrer Behandlung wurde Ihnen eine Ernährungsberatung angeboten. Dabei zeigte sich, dass Sie an einer kohlenhydratreduzierten Ernährung interessiert sind bzw. eine solche Ernährung möglicherweise gesundheitliche Vorteile für Sie bietet – zum Beispiel bei Adipositas oder Typ-2-Diabetes.

Kohlenhydrate sind nicht essenziell, das heißt, der Körper kann grundsätzlich auch ohne sie funktionieren. Ihre Hauptfunktion besteht in der schnellen Bereitstellung von Energie. Einige Organe, wie etwa das Gehirn, sind jedoch stark auf Kohlenhydrate angewiesen, da sie Fett nicht effizient zur Energiegewinnung nutzen können. Eine stark eingeschränkte Kohlenhydratzufuhr kann daher zu Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Stimmungsschwankungen führen.

Bei Diabetes mellitus liegt eine Störung des Kohlenhydratstoffwechsels vor. In bestimmten Fällen kann eine Reduktion der Kohlenhydratzufuhr hilfreich sein. Insbesondere stark verarbeitete kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Weißbrot, Nudeln, Süßigkeiten oder Snacks tragen häufig zu einer erhöhten Kalorienaufnahme und Gewichtszunahme bei. Viele Menschen können durch den Verzicht auf diese Produkte ihre Energiezufuhr besser kontrollieren und ihr Körpergewicht reduzieren.

Es gibt unterschiedliche Formen der kohlenhydratreduzierten Ernährung. Eine der extremsten Varianten ist die sogenannte ketogene Ernährung. Diese ist in der Regel nicht langfristig durchführbar und birgt ein erhöhtes Risiko für Rückfälle oder Nährstoffmängel. Eine Ernährungsumstellung sollte immer langfristig und nachhaltig erfolgen, um Ihre Gesundheit dauerhaft zu fördern.

Um Sie auf diesem Weg bestmöglich zu unterstützen, haben wir bereits individuelle Empfehlungen mit Ihnen besprochen. Zusätzlich möchten wir Ihnen einige allgemeine Hinweise mitgeben, die helfen können, Ihre Ernährung gesundheitsförderlich zu gestalten. Diese finden Sie auf der Rückseite.

Sollten Sie noch Fragen haben, sprechen Sie uns gerne an. Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg zu einer gesünderen Ernährung.

Mit freundlichen Grüßen
Ihre Ernährungsberatung
Städtisches Krankenhaus Heinsberg

Allgemeine Empfehlungen:

1. **Essen Sie reichlich Gemüse und ausreichend Obst**
   Obst enthält natürlicherweise Zucker, liefert aber auch wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt zwei Portionen Obst pro Tag – diese Empfehlung gilt auch für Sie. Gemüse hingegen ist besonders nährstoffreich und kalorienarm und sollte so oft wie möglich Bestandteil Ihrer Mahlzeiten sein – sofern keine Unverträglichkeiten oder Beschwerden bestehen.
2. **Achten Sie auf hochwertige Fette**
   Ein übermäßiger Verzehr von Fett – insbesondere gesättigten tierischen Fetten – kann die Blutfettwerte negativ beeinflussen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Bevorzugen Sie daher ungehärtete pflanzliche Öle (z. B. Raps-, Oliven- oder Leinöl) und fettarme tierische Eiweißquellen.
3. **Achten Sie auf eine ausreichende Eiweißzufuhr und regelmäßige Bewegung**
   Besonders bei einer kalorienreduzierten Ernährung ist es wichtig, ausreichend Eiweiß zu konsumieren, um einem Muskelabbau entgegenzuwirken. Zusätzlich trägt regelmäßige körperliche Aktivität zur Erhaltung von Muskelmasse und zur Verbesserung der Stoffwechsellage bei.
4. **Wenn Sie Kohlenhydrate nicht vollständig meiden möchten, wählen Sie bevorzugt Vollkornprodukte**
   Ein vollständiger Verzicht auf Kohlenhydrate ist nicht zwingend notwendig. Sollten Sie weiterhin Produkte wie Brot, Nudeln oder Reis verzehren wollen, greifen Sie möglichst zu Vollkornvarianten. Diese enthalten mehr Ballaststoffe, fördern die Verdauung, sorgen für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl und wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus.