



OPTIMUM

PRIVATPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
HEILPRAKTIK & ÄSTHETIK

ERNÄHRUNG & STOFFWECHSEL

Gut essen. Alltagstauglich planen.

Mahlzeitenbaukasten, sechs Rezepte und praktische Lösungen für eine verlässliche Ernährung.

07

VERSTEHEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

- Geeignete Lebensmittel einfach kombinieren
- Einkauf und Zubereitung planbar machen
- Einen persönlichen Ernährungsplan ausfüllen

Denis M. Brennenstuhl

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath · Chiropraktiker
D.O. Int. · D.O. VFO

Franco Sanna

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath
D.O. VFO

START & EINORDNUNG

Für wen die Empfehlungen passen

Alltagsorientierung statt einer medizinischen Spezialdiät.

Dieser Ratgeber richtet sich in erster Linie an Erwachsene, die ihre Ernährung im Alltag ausgewogener gestalten möchten. Die lebensmittelbezogenen DGE-Empfehlungen beziehen sich auf gesunde Erwachsene von 18 bis 65 Jahren, die Mischkost essen. Bei höherem Alter, besonderen Lebensphasen oder Erkrankungen können Anpassungen nötig sein. [N1]

Individuell beraten lassen

Bei Nieren- oder Lebererkrankung, Herzschwäche mit Trinkmengenbegrenzung, Diabetes mit medikamentöser Behandlung, entzündlicher Darmerkrankung, Zöliakie, Nahrungsmittelallergien, Schwangerschaft oder deutlichem Untergewicht nicht unkritisch einen allgemeinen Plan übernehmen. Verordnete Ernährungsvorgaben gehen vor.

Beschwerden nicht durch Diäten überdecken

Unbeabsichtigter Gewichtsverlust, anhaltende Magen-Darm-Beschwerden, Schluckprobleme oder ausgeprägte Müdigkeit gehören medizinisch eingeordnet. Sie beweisen keinen bestimmten Nährstoffmangel. Sehr eingeschränkte Lebensmittelauswahl oder eine starke Angst vor dem Essen sind ebenfalls ein Grund, professionelle Unterstützung zu suchen.

Was Sie in diesem Ratgeber finden

Sie finden einen Mahlzeitenbaukasten, Planungsblätter, eine beispielhafte Woche und sechs Rezeptideen. Keine einzelne Speise wird als Heilmittel beworben. Die Rezepte sind eigene praktische Vorschläge, keine nährstoffanalytisch geprüften medizinischen Kostpläne.

Keine Pflicht zur Perfektion

Einzelne Mahlzeiten müssen nicht ideal sein. Entscheidend ist eine alltagstaugliche Richtung, die Sie mit Ihren Vorlieben und Möglichkeiten vereinbaren können. Ein gemeinsames Essen darf auch Genuss und soziale Zeit sein.

Nahrungsergänzungsmittel werden nicht automatisch zu jedem Ernährungsplan empfohlen. Ob eine Ergänzung sinnvoll ist, hängt vom konkreten Bedarf ab. Dazu gibt es in dieser Reihe einen gesonderten Ratgeber. [S1]

WISSEN & PRAXIS

Eine tragfähige Grundlage

Mehr Vielfalt aus gewöhnlichen Lebensmitteln.

Die DGE beschreibt eine überwiegend pflanzliche Ernährung mit Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Nüssen und geeigneten Ölen. Dazu können je nach Ernährungsweise weitere Lebensmittel passen. Die Empfehlungen sind Orientierung für das Gesamtmuster, nicht eine Liste von „guten“ und „schlechten“ Menschen oder Mahlzeiten. [N1]

Baustein	Praktische Umsetzung
Gemüse und Obst	Verschiedene Sorten über den Tag verteilen. Frisch und tiefgekühlt können alltagstaugliche Möglichkeiten sein.
Vollkorn und sättigende Beilagen	Zum Beispiel Haferflocken, Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Kartoffeln passend zur Mahlzeit.
Hülsenfrüchte und Proteinquellen	Bohnen, Linsen, Kichererbsen oder Tofu; nach Ernährungsweise auch Milchprodukte, Eier oder Fisch.
Nüsse und pflanzliche Öle	Eine passende Portion Nüsse und Öl als Bestandteil der Mahlzeit, nicht als zusätzliches Pflichtprodukt.
Getränke	Wasser und andere ungesüßte Getränke als einfache Basis.

Das ist erst der Anfang.

Ernährung im Alltag

Die Vollversion umfasst 25 Seiten und verbindet verständliches Wissen mit konkreten Schritten für den Alltag.

- Mahlzeitenbaukasten
- 6 alltagstaugliche Rezepte
- Persönlicher Ernährungsplan

Ihr persönlicher nächster Schritt

Entdecken Sie den vollständigen Ratgeber oder fragen Sie eine individuelle Begleitung zu Training, Ernährung und Wissen an.

Ratgeber & Begleitung entdecken

optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/