

# Meine Wohlfühlquellen ... ... Vielfalt für meine Gesundheit

Ein Magazin für Essen und Trinken  
Tipps, Rezepte, Bewegung, Entspannung und Rehabilitation

## Thema des Monats

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

### Diabetoporose: Instabile Knochen durch Diabetes

- ✓ Diabetoporose kombiniert Diabetes und Osteoporose
- ✓ Knochendichte und Knochenstruktur bei Diabetes
- ✓ Wie hängen Diabetes und Osteoporose zusammen
- ✓ Diabetes-Medikamente können Knochen schädigen
- ✓ Vitamin- und Mineralstoffmängel bei Diabetikern
- ✓ Magnesium als natürliches „Anti-Diabetikum“
- ✓ Darauf sollten Diabetikerinnen und Diabetiker achten

## Hätten Sie das gewusst?

Zusammenstellung Karin G. Mertel

### Was bedeutet der CO<sub>2</sub> Fußabdruck - bei Lebensmittel und Ernährung

- ✓ CO<sub>2</sub>-Angaben beeinflussen das Essverhalten - Studie der Münchner Universität
- ✓ Wie ist Deutschland aufgestellt ?

## Rehabilitation

Zusammenstellung Karin G. Mertel

### Schaden ultra - verarbeitete Lebensmittel unserer Gesundheit?

- ✓ Was verstehen wir unter ultra - verarbeiteten Lebensmittel ? (UPF)
- ✓ Zusatzstoffe in Lebensmitteln begünstigen Darmentzündungen - Medical News Report -

## Gesunde Köstlichkeiten - die besten Rezepte

- ✓ Vorspeise: Kleine Buchweizenpfannkuchen mit Birnen *unserer Mitglieder*
- ✓ Hauptgericht: Buchweizenpuffer mit Beilagen nach Vorlieben
- ✓ Dessert: Fitness Dessert der Saison

- ✓ „Täglich nur 15 Minuten Training für ein langes Leben“  
Studienergebnisse der Deutschen Gesellschaft für Neurologie.....

[Hier klicken...](#)

- ✓ Vitamine - Mineralien - Spurenelemente  
in welchen Lebensmitteln sind sie drin?

Empfohlene Nährstofftabelle  
[Hier klicken...](#)

## Ein Wort zuvor...

In Deutschland wird wieder gekocht – das ist gut so! Schon wieder gibt es ein neues Internet-Magazin das sich auch mit Ernährungsthemen, Kochen und Rezepten beschäftigt - muss das sein?

Ja - in einer Zeit, in der Fastfood einen großen Zulauf hat, hat ein Magazin für präventive Gesundheitsvorsorge mit Tipps für gesunden Lebensstil im Alltag, sicher seine Berechtigung.

In den nächsten Monaten wird Ihnen das Netzwerk-Osteoporose e.V. aus Paderborn, mit Unterstützung unterschiedlicher Akteure aus den Bereichen der Genussküche, Ökotrophologie, Rehabilitation, Getränkewirtschaft, Sport und persönlichen Beratungsangeboten das neue Internet-Magazin vorstellen.

Dieses Format wird Ihnen einen Überblick über die vielen hilfreichen Möglichkeiten und Informationen einer Knochen und Lebenskraft stärkenden, genussreichen Ernährung und gesunden Lebensstil geben.

**Rezeptvorschläge aus den Regionen** und weitere Informationen sind ganz bewusst mit entsprechenden Angaben der Nährstoffe ausgestattet. Das erleichtert Ihnen die Auswahl Ihrer täglichen Menüs, die Beobachtung Ihrer persönlichen, ausreichenden und täglichen Mineralstoffversorgung, mit besonderem Blick auf Ihre Calcium- und Vitaminbilanz.

**Rezepte werden von Mitgliedern des Netzwerk-Osteoporose e.V.** für unsere Leser zu lukullischen Menüs zusammengestellt.

Wer jedoch dabei nur an Milch und Käse denkt, lässt sich viel entgehen .... denn es gibt so viel mehr „Mittel zum Leben“ (Lebensmittel) die wichtige Mineralien und Spurenelemente enthalten, welche durch geschickte Zusammenstellung Ihre Gesundheit unterstützen.

Damit sind wir auch schon beim Thema **Versorgung mit ausreichend Flüssigkeit**. Dieses Thema liegt uns besonders am Herzen, da wir wissen, dass Menschen sich zu oft an der unteren Grenze des täglichen Bedarf befinden und letztlich damit auch Ihrer Gesundheit schaden können, wenn die Defizite an Flüssigkeitsaufnahme zu oft und zu lange andauern.

In der Rubrik **„Hätten sie das gewusst?“** möchten wir auf unterschiedliche Gesundheits-Themen eingehen die oft übersehen werden .... **und die doch so sehr hilfreich sein können.**

Die Rubrik **Rehabilitation** soll aufzeigen, dass das Streben nach Gesundheit eine Vielfalt an Wohlfühlquellen bietet.

An dieser Stelle bedankt sich der Vorstand des Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn bei allen Mitwirkenden.

Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, wünschen wir viele gute und hilfreiche Erkenntnisse und gutes Gelingen bei der Umsetzung.



## Thema des Monats

### Diabetoporose: Instabile Knochen durch Diabetes

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

#### Liebe Leserinnen und Leser,

wussten Sie schon, dass Diabetes auch die Knochen schwächen kann? Studien zeigen, dass Menschen mit Diabetes mellitus ein höheres Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche haben. Deshalb sollten sie besonders auf ihre Knochen achten. Was dahinter steckt und was Sie tun können, erläutere ich Ihnen hier.



#### Diabetoporose kombiniert Diabetes und Osteoporose

Diabetes und Osteoporose gelten beide als große Volkskrankheiten. Etwa elf Millionen Deutsche haben Diabetes mellitus und können den Blutzuckerspiegel nicht mehr normal regeln. Zudem leiden etwa sechs Millionen Deutsche an Osteoporose, also an brüchigen Knochen. Dass etliche Menschen von beiden Erkrankungen betroffen sind, könnte auch Zufall sein. Doch es gibt durchaus Zusammenhänge zwischen beiden Erkrankungen. So fanden Studien bei Menschen mit Diabetes ein höheres Risiko für osteoporotische Knochenbrüche. Für dieses Phänomen wurde der Begriff Diabetoporose geprägt.

#### Knochendichte und Knochenstruktur bei Diabetes

Bei vielen Menschen mit Diabetes mellitus beobachtet man, dass der ständige Knochenumbau etwas eingeschränkter läuft als bei gesunden Menschen. Bei Typ 1 Diabetes ist die Knochendichte meistens deutlich erniedrigt. Menschen mit Typ 2 Diabetes haben dagegen eher eine normale oder etwas erhöhte Knochendichte, was häufig auch durch Übergewicht bedingt ist. Schaut man genauer hin, zeigt sich jedoch, dass die Struktur der Knochen oft instabiler ist. Misst man hier nur die Knochendichte, wird das Knochenbruchrisiko oft unterschätzt. Deshalb sollte auch die Knochenstruktur betrachtet werden.

Die Folge: Bei Typ 2 Diabetes ist das Risiko für Knochenbrüche etwa doppelt so hoch und bei Typ 1 Diabetes sogar sechsmal so hoch wie bei Menschen ohne Diabetes. Je länger der Diabetes besteht und je schlechter der Blutzucker eingestellt ist, desto stärker steigt das Risiko für Knochenbrüche.

## Thema des Monats: Diabetoporose: Instabile Knochen durch Diabetes

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

### Wie hängen Diabetes und Osteoporose zusammen?

Wie genau Diabetes und Osteoporose zusammenhängen, ist komplex und auch noch nicht völlig klar. Jedenfalls scheint der bei Diabetes veränderte Stoffwechsel auch den Knochenstoffwechsel zu beeinflussen. Zudem erhöhen Folge-Erkrankungen von Diabetes, wie z. B. schlechtere Durchblutung der Beine und Füße sowie Nerven- oder Augenschäden das Sturzrisiko. Daher ist es umso wichtiger, auf stabile Knochen zu achten.

### Diabetes-Medikamente können Knochen schädigen

Ein weiterer Faktor, warum Diabetes mit brüchigeren Knochen einhergeht, können Diabetesmedikamente sein. Denn einige Medikamente wirken negativ auf den Knochenstoffwechsel.

So kann zum Beispiel die Behandlungen mit **Glitazonen** den Knochenstoffwechsel schwächen, während die Verwendung von **Metformin** die Knochen vermutlich sogar schützen kann. Hier empfiehlt es sich, gemeinsam mit den behandelnden Fachkräften passende Medikamente auszuwählen, um die Knochen zu schützen.

#### Neue Leitlinie Diabetes & kardiovaskuläre Erkrankung

Die Leitlinien wurden von der European Society of Cardiology (ESC) und der European Association for the Study of Diabetes (EASD) erstellt und sollen Orientierung bezüglich des Managements von Patienten mit Risiko für oder mit bestehendem Diabetes bieten.

Quelle: Gelbe Liste Pharmaindex

### Vitamin- und Mineralstoffmängel bei Diabetikern

Auffällig ist, dass Menschen mit Diabetes oft geringe Vitamin-D-Spiegel aufweisen. Vitamin D ist aber nötig, um stabile Knochen aufzubauen. Diabetikerinnen und Diabetiker tun deshalb gut daran, stets auf genügend Vitamin D zu achten. Ebenso wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit dem Knochenmineral Calcium, am besten über Essen und Getränke, wie die Experten betonen. Zudem mangelt es Menschen mit Diabetes oder Prädiabetes häufig an Magnesium.

#### Der Welt-Diabetes-Tag

findet am 14. November 2023 statt. Er wurde erstmals am 14. November 1991 begangen und von Anfang an jährlich unter ein besonderes Motto gestellt. Seit 2007 ist der Welt-Diabetes-Tag ein offizieller Tag der Vereinten Nationen.

Dieser Text wurde von [www.kleiner-kalender.de](http://www.kleiner-kalender.de) entnommen.

## Thema des Monats - Diabetoporose: Instabile Knochen durch Diabetes

### Magnesium als natürliches „Anti-Diabetikum“

Zahlreiche Studien zeigen, dass Magnesium bei der Entwicklung und dem Verlauf von Diabetes mellitus eine wichtige Rolle spielt. Ausreichend Magnesium trägt demnach dazu bei, die Wirkung von Insulin zu verbessern, den Zuckerstoffwechsel zu normalisieren und das Diabetes-Risiko zu senken. Daher wird der Mineralstoff auch gerne als natürliches „Anti-Diabetikum“ bezeichnet. Insofern ist es ratsam, wenn Diabetikerinnen und Diabetiker sich stets mit ausreichend Magnesium versorgen.

Um die Versorgung mit Calcium und Magnesium auf natürliche Weise zu unterstützen, sind calcium- und magnesiumreiche Heilwässer ideal. Teilweise kann ein Liter bereits ein Viertel bis die Hälfte des täglichen Bedarfs liefern. Da die natürlichen Wässer völlig kalorienfrei sind, eignen es sich besonders gut für Menschen mit Diabetes, aber auch bei Laktoseintoleranz oder Milchallergie.

### Darauf sollten Diabetikerinnen und Diabetiker achten:

- Stabilität der Knochen regelmäßig kontrollieren lassen und neben der Knochendichte auch die Knochenstruktur betrachten.
- Diabetesmedikamente verwenden, die den Knochenstoffwechsel nicht negativ beeinflussen.
- Auf einen gut eingestellten Blutzuckerspiegel achten.
- Ausreichend Calcium und Magnesium über Essen und Getränke aufnehmen.
- Auf genügend Vitamin D durch Sonnenlicht, Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel achten.
- Regelmäßig so viel wie möglich körperlich aktiv sein.



#### Fachliteratur:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00508-019-1462-0>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s41970-020-00119-5>

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/183173/Diabetes-und-Osteoporose-Verzweigtes-Zusammenwirken>

<https://www.internisten-im-netz.de/aktuelle-meldungen/aktuell/diabetes-geht-auch-auf-die-knochen.html>



# DIE QUELLE DES WOHLBEFINDENS.

VERBESSERT DIE CALCIUMVERSORGUNG.....  
Z.B. bei veganer Ernährung oder Laktoseintoleranz.

UNTERSTÜTZT BEI OSTEOPOROSE.....  
Enthält viel Calcium – für starke Knochen und Zähne.

VERBESSERT DIE MAGNESIUMVERSORGUNG.....  
Z.B. bei Sport, im Wachstum, während der Schwangerschaft.

FÖRdert DIE VERDAUUNG.....  
Ideal für Ihr tägliches Wohlbefinden.

WIRKT.

TÄGLICH.



## Ensinger

Die Erfrischung deines Lebens



[www.schillerquelle.de](http://www.schillerquelle.de)

**ENSINGER SCHILLER QUELLE HEILWASSER // ANWENDUNGSGEBIETE:** Zur Besserung der Calciumversorgung und bei Calciummangelzuständen. Zur unterstützenden Behandlung bei Osteoporose. Zur Besserung der Magnesiumversorgung. Zur Anregung der Gallensekretion und der Darmaktivität. Zur unterstützenden Behandlung von Harnwegsinfekten. // **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

## Nutzen Sie unseren bequemen Lieferservice!

Wir liefern deutschlandweit.

- Lieferung per Paketdienst direkt an die Haustüre.
- Günstige Preise – große Auswahl an Produkten.
- Versandkosten nur 2,50 Euro pro Bestellung.

[www.ensinger24.de](http://www.ensinger24.de)



Telefon: 0 70 42 / 28 09 777, Fax: 0 70 42 / 28 09 599, Email: [servicecenter@ensinger.de](mailto:servicecenter@ensinger.de)



## Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

### Was bedeutet der CO<sub>2</sub> Fußabdruck.... .... bei Lebensmittel und Ernährung?

#### Was bedeutet der Ausdruck --- CO<sub>2</sub> Fußabdruck? Fragen wir WIKIPEDIA

Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck, auch **Carbon-Footprint** genannt, zeigt an, wieviel klimaschädliches CO<sub>2</sub> ein Mensch durch seinen Lebensstil verursacht. Jeder Mensch hat seinen persönlichen Fußabdruck (CO<sub>2</sub>-Ausstoß) der sich aus den CO<sub>2</sub> Emissionen berechnet.

Dabei werden verschiedene Alltagsgewohnheiten betrachtet, wie z. B: die Kilometer die mit Auto, Bus, Bahn und Flugzeug zurückgelegt werden. Auch der Energieverbrauch von Textilien und Lebensmittel, wie diese erzeugt, angebaut, von uns einkauft werden, fällt darunter. Darüber hinaus haben auch Gemeinden, Organisationen und Unternehmen ihre eigene Umweltbilanz.

#### CO<sub>2</sub>-Angaben beeinflussen das Essverhalten Ludwig-Maximilian-Universität München (LMU) 25. Januar 2023



Die CO<sub>2</sub>-Kennzeichnung von Lebensmitteln bewegt Menschen dazu, nachhaltiger zu essen. Das haben Forschende des Sonderforschungsbereichs **TRR 266 Accounting for Transparency** der **LMU**, der **HU Berlin** und der **Aalto Universität (Finnland)** in einem Feldexperiment herausgefunden. **Entscheidend dabei ist, wie die Informationen dargestellt werden. Wurden CO<sub>2</sub>-Angaben in Ampelfarben dargestellt oder als Umweltkosten präsentiert, war der Effekt am größten.**

Durchgeführt wurde das zehntägige Feldexperiment in einer der größten Mensen des Studentenwerks München, der Mensa Leopoldstraße. Im Versuchszeitraum wurden mehr als 8.000 Besucher- und der Besucherinnen der Mensa über die Menüdisplays nicht nur die üblichen Informationen, wie die Preise der jeweiligen Gerichte oder ihre Hauptzutaten, angezeigt, sondern auch, wie hoch der jeweilige CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ist.

Die Darstellung der CO<sub>2</sub>-Angaben wurde während des Experiments einmal pro Tag geändert, um zu testen, welche Darstellungsweisen das Verbraucherverhalten am stärksten beeinflussen. So wurden manche Besucherinnen und Besucher darüber informiert, wie hoch die Umweltkosten in Euro sind, die ihr Mittagessen verursacht. Andere wiederum erfuhren über die Displays, wie viel ihres täglichen CO<sub>2</sub>-Budgets durch das gewählte Gericht verbraucht wird. Wiederum andere wurden über die durch das Gericht verursachten CO<sub>2</sub>-Emissionen in Gramm informiert.

Die Angaben wurden zusätzlich durch eine Kodierung in Ampelfarben (grün, gelb, rot) ergänzt. Den größten Effekt hatte es letztlich, wenn die Besucherinnen und Besucher erfuhren, wie viel Euro an Umweltschäden ihr Mittagessen verursacht. Auf diese Weise wurden bis zu knapp zehn Prozent weniger CO<sub>2</sub> durch die Mahlzeiten verursacht als ohne die Information über die CO<sub>2</sub>-Emissionen.

Was bedeutet der CO<sub>2</sub> Fußabdruck -- bei Lebensmittel und Ernährung?

## Nachhaltiges Verhalten unterstützen

Fragen wir WIKIPEDIA

„Unser Experiment macht deutlich, dass Informationen zum CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu einer Änderung des Verhaltens bei Konsumenten führen können. Weiter: Diese Erkenntnis kann Politik und Wirtschaft dabei helfen, geeignete Maßnahmen für eine nachhaltigere Zukunft zu ergreifen“, sagt Thorsten Sellhorn, Professor für Rechnungslegung und Wirtschaftsprüfung an der LMU. „Unternehmen könnten sich beispielsweise freiwillig dazu entscheiden, CO<sub>2</sub>-Angaben für Lebensmittel oder andere Produkte und Dienstleistungen auszuweisen.“

Weitere Informationen zur Studie sowie Video- und Fotomaterial finden Sie auf der Website des Sonderforschungsbereichs Accounting for Transparency: Klicken Sie hier:

<https://www.accounting-for-transparency.de/de/konnen-co2-angaben-auf-lebensmitte...>

## Wie ist Deutschland aufgestellt?



In Deutschland wurde im Februar 2008 das PCF Pilotprojekt unter der Trägerschaft von **WWF**, dem Öko-Institut, Potsdam-Institut für Klimaforschung und des **Think Tanks THEMA1** gestartet.<sup>[11]</sup>

Hierbei wurde ein CO<sub>2</sub>-Fußabdruck von 15 Produkten und Dienstleistungen erstellt. Zum Ende des Projektes wurde jedoch befunden, dass die Einführung eines entsprechenden Labels nicht sinnvoll erscheint, da für den Endkunden ohne allgemeingültige Standards keine objektiven Möglichkeiten eines Vergleichs gegeben sind.<sup>[12]</sup>

Eine der deutschen Verbraucherzentralen veröffentlichte im Jahr 2012 eine beauftragte Studie mit der versucht wurde, den Stand von **Klimalabeln** auf Lebensmitteln in Deutschland zu erfassen. Sie kommt zu dem Ergebnis, dass es in Deutschland nur wenige Klimalabel gibt.

Anders als in anderen Ländern geben sie keine absoluten Treibhausgasemissionen an. Nur eine der identifizierten Kennzeichnungen wird nicht vom Produkthersteller oder Produkthändler selbst, sondern von einer unabhängigen Zertifizierungsorganisation vergeben, nämlich das **Stop Climate Change** Umweltzeichen. Nur dieses Label und ein Eigenlabel der Firma Frosta veröffentlichen der Studie zufolge ausreichende Hintergrundinformationen.<sup>[13]</sup>

Das Siegelvergleichsportal Siegelklarheit.de der Bundesregierung listet für die Kategorie Lebensmittel vier relevante Klimalabel: *Klimaneutral* von ClimatePartner,<sup>[14]</sup> *ISCC*, *myclimate* und *natureOffice*.<sup>[15]</sup>

**Ein Label ist ein Hinweis/Etikett  
z. B. auf Hersteller, Inhalt und Qualität  
usw. eines bestimmten Produktes**

**Möchten Sie Ihren persönlichen Fußabdruck kennen?  
Hier ein Fußabdruck – Rechner  
<https://www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/footprint.....>**

Quellen:

11. ↑ [Sechs Unternehmen starten Product Carbon Footprint-Pilotprojekt in Deutschland](#) wwf.de Presse vom 16. April 2008
12. ↑ [Pressemitteilung zum Ergebnissymposium vom 26. Januar 2009 \(PCF Pilotprojekt\)](#) (PDF; 117 kB)
13. ↑ [Ulrike Eberle, corsus-corporate sustainability: Auslobung klimarelevanter Aspekte bei Lebensmitteln](#). Hamburg 6. Februar 2012 ([verbraucherzentrale-niedersachsen.de](#) [PDF]).
14. ↑ [Klimaneutral mit ALDI? Was hinter den Versprechen des Discounters steckt | Frontal](#), 25. Juni 2022
15. ↑ [Nachhaltige Textilien und andere Produkte einkaufen. Siegel verstehen](#). Abgerufen am 8. Dezember 2020.



## Rehabilitation Zusammenstellung von Karin G. Mertel

# Schaden ultra-verarbeitete Lebensmittel unserer Gesundheit ?

### Was verstehen wir unter ultra-verarbeiteten Lebensmittel ?

Für ihre Ernährung in der seit Menschheitsbeginn währenden Evolution haben Menschen lernen müssen Lebensmittel haltbar zu machen, um zu überleben.

Durch Erhitzen, Schneiden, Trocknen, Fermentieren, Salzen und weiteren Prozessen konnten schon früher Lebensmittel haltbar gemacht werden. Darüber hinaus wurde die Verfügbarkeit und die Erschwinglichkeit gewährleistet. Diese Fähigkeiten wurden nach und nach verfeinert und heute werden Lebensmittel nach der sogenannten NOVA –Klassifikation(1) in vier Gruppen unterteilt, um ihre Verarbeitung zu klassifizieren.

**Zur Gruppe 1:** gehören die unverarbeiteten oder minimal verarbeiteten Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Milch, unverarbeitetes Fleisch und Eier (1).

**Gruppe 2:** werden als sogenannte "verarbeitete kulinarische Zutaten" bezeichnet (1). Diese werden durch Prozesse wie pressen, trocknen, raffinieren verändert. Wie z.B. Öle, Zucker und Salz. Diese werden später in Kombination mit anderen Lebensmitteln verwendet.

**Gruppe 3:** diese verarbeiteten Lebensmittel bestehen oft aus der Kombination von zwei oder drei Zutaten aus Gruppe 1 und 2 die Prozesse wie alkoholfreie Gärung, Konservierungsmethoden und Kochmethoden durchlaufen haben. Z.B: Brot, Kuchen, Gemüsesäfte, Käse...

**Gruppe 4: Das sind die UPF (Ultra-Verarbeitung) (1).** Diese Lebensmittelprodukte sind meist aus Kombinationen aus Lebensmitteln und Zusatzstoffen hergestellt. **Die Ernährungsqualität von Ultra-Verarbeiteten Lebensmittel ist deutlich geringer als die von unverarbeiteten Lebensmitteln.** Verschiedene industrielle Prozesse werden verwendet, um die unterschiedlichen Zutaten, wie Hydrierung und Hydrolyse, Extrusion und Fraktionierung neu zu kombinieren. Im Allgemeinen sind **UPFs reich an** raffiniertem Zucker, Fetten, Salz und Lebensmittelzusatzstoffen und damit sehr energiereich.

Dafür sind **UPFs arm an** lebenswichtigen Proteinen, Ballaststoffen und Mikronährstoffen (1). Das Ziel der "Ultra-Verarbeitung" ist es, die Lebensmittel schmackhafter zu machen, das normale Maß an Haltbarkeit zu verlängern und damit hochprofitabel zu machen. Z.B: fertige Erfrischungsgetränke, Power-Drinks, Fast Food, verarbeiteten Fleischprodukte und verpackte Snacks.

Die Vermarktung dieser Ultra-Verarbeiteten Produkte, die sich oft an Kinder und Jugendliche richten (1) machen im Allgemeinen anfälliger für unverhältnismäßigen Konsum.

Mit dem Resultat, dass Diabetes, Übergewicht, Kreislauferkrankungen, Koronare Herzerkrankungen, Gicht, Arthrose und weitere bekannte Erkrankungen zunehmen.

# Rehabilitation

Zusammenstellung von Karin G. Mertel

## Zusatzstoffe in Lebensmitteln begünstigen Darmentzündungen

**Deutsches GesundheitsPortal** – Ein aktueller Überblicksartikel hat sich mit dem Einfluss von ultra-hochverarbeiteten Lebensmitteln auf die Darmbarriere und chronisch entzündliche Darmerkrankungen beschäftigt.

### Zusatzstoffe stören verschiedene Komponenten der Darmbarriere

Epidemiologische Studien haben Zusammenhänge zwischen der Einnahme von UPF und einer Reihe nicht übertragbarer Krankheiten, einschließlich chronisch entzündlicher Darmerkrankungen (CED), festgestellt. Vorklinische und klinische Studien weisen darauf hin, dass Zusatzstoffe, die in UPFs enthalten sind, die Darmschleimhaut, das Darmepithel und die Immunzellen negativ beeinflussen können. Dies kann dazu führen, dass das Immunsystem einer erhöhten Bakterienbelastung ausgesetzt ist, was zu veränderten Immunreaktionen führen kann.

**Ernährung ohne hochverarbeitete Lebensmittel könnte Symptome** chronisch entzündlicher Darmerkrankungen (CED) **verbessern**. Einige Studien konnten zeigen, dass Nahrungsmittelzusätze in ultra - hochverarbeiteten Lebensmitteln die Darmbarriere negativ beeinflussen können.

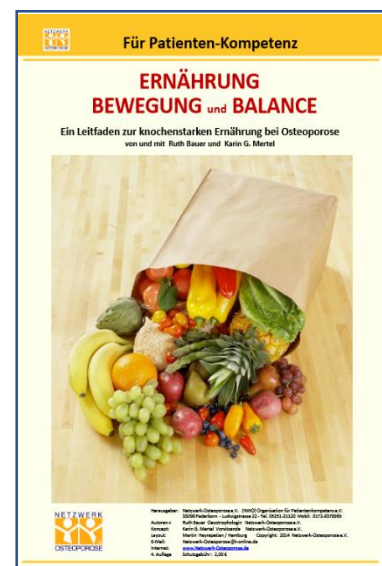
### Kurz & fundiert

- Ultra-hochverarbeitete Lebensmittel (UPFs) sind für die steigende Prävalenz ( Häufigkeit von Erkrankungen) von CED verantwortlich.
- UPFs machen 50 % der Energieaufnahme in Ländern mit westlichem Lebensstil aus.
- Zusatzstoffe in ultra-hochverarbeiteten Lebensmitteln z. B: Emulgatoren, Verdickungsmittel, Süßstoffe, Salz, Phosphate usw.
- Zusätze in Lebensmitteln stören Darmbarriere

### Lesen Sie den Originalbericht:

## Zusatzstoffe in Lebensmitteln begünstigen Darmentzündungen

Quelle: Deutsches GesundheitsPortal  
 Medical News Report  
 Aktuelles aus Forschung und Gesundheit



## Köstliche Rezepte von Mitgliedern des Netzwerk - Osteoporose e. V.

Mein Name ist Kathrin Albrecht aus Bucholz. Meine Eltern waren beide in der Gastronomie beschäftigt und haben mein Interesse am Kochen sehr früh geweckt. Inzwischen habe ich selbst eine große Familie und kann die erlernten Fähigkeiten heute gut nutzen.

Mein großes Interesse gilt der Vollwert-Ernährung. Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit!

### Kleine Buchweizenpfannkuchen mit Birnen

Vorspeise für 4 Personen

#### Zutaten

- ✓ 250 ml Milch
- ✓ 2El Mineralwasser
- ✓ 1 Ei
- ✓ 100 g Buchweizenmehl
- ✓ 80 g Weizenmehl
- ✓ 45 g Butter
- ✓ 2 Birnen
- ✓ 1 Eßl. Honig
- ✓ 200 g Frischkäse
- ✓ 350 g Camembert
- ✓ 172 Bund Zitronenthymian
- ✓ Sal + Pfeffer

#### Nährwerte pro Portion

##### D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	637 kcl
Eiweiß	33,2 g
Fett	33,3 g
Kohlenhydrate	52,4 g
Folat	171 µg
Vitamin A	44.3 µg
Zink	4,4 µg
Calcium	699 mg



#### Zubereitung

- ✓ Milch, Eier + Mineralwasser verquirlen
- ✓ Mehlsorten mischen + unterrühren
- ✓ ca. 30 Minuten quellen lassen
- ✓ vier dünne kleine Pfannekuchen backen
- ✓ Birnen waschen entkernen + in Achteln spalten
- ✓ Butter + Honig schmelzen + Birnenspalten kurz anbraten
- ✓ mit Pfeffer + Salz würzen
- ✓ 200 g Frischkäse würzen + Pfannkuchen damit bestreichen
- ✓ Birnenspalten in der Mitte darauf verteilen
- ✓ Pfannkuchen von beiden Seiten einschlagen +
- ✓ mit Camembert belegen + ca. 5 Min. überbacken
- ✓ mit Zitronenthymian bestreuen und servieren

#### Was bedeuten die D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr sind die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung. Sie benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen. Mit einer Zufuhr in Höhe der Referenzwerte werden lebenswichtige Funktionen sichergestellt. Der Begriff „D-A-CH“ steht für die drei Länder Deutschland (D), Österreich(A) und Schweiz (CH), deren Ernährungsfachgesellschaften diese Referenzwerte gemeinsam herausgeben. Vergleichbare Referenzwerte gibt es auch von internationalen Organisationen, z.B.: [WHO/FAO](#), [EFSA](#), [The Nordic Nutrition Recommendations](#) (NNR) und [Institute of Medicine](#).



## Köstliche Rezepte von Mitgliedern des Netzwerk - Osteoporose e. V.

Mein Name ist Kathrin Albrecht aus Bucholz. Meine Eltern waren beide in der Gastronomie beschäftigt und haben mein Interesse am Kochen sehr früh geweckt. Inzwischen habe ich selbst eine große Familie und kann die erlernten Fähigkeiten heute gut nutzen.

Mein großes Interesse gilt der Vollwert-Ernährung. Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit!

### Buchweizenpuffer mit Beilagen nach Vorlieben

Hauptspeise für 4 Personen

#### Zutaten

- ✓ 100g Buchweizen (ganz)
- ✓ 300ml Gemüsebrühe
- ✓ 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ✓ 1 rote Paprika
- ✓ 100 g Vollkorn- Dinkelflocken
- ✓ 2 Eßl. Öl
- ✓ 2 Eier
- ✓ Salz + Pfeffer

#### Zubereitung

- ✓ Buchweizen in Gemüsebrühe ca. 15 – 20 Min. bei schwacher Hitze köcheln
- ✓ vom Herd nehmen + ca. 10 Min. quellen lassen bis die restliche Flüssigkeit aufgenommen ist
- ✓ Paprika sehr fein würfeln
- ✓ Frühlingszwiebeln fein schneiden
- ✓ Buchweizen, Dinkelflocken, Gemüse + Eier vermischen



Dazu können nach Herzenslust Beilagen kombiniert werden – ganz wie es Ihnen gefällt!

Sollte die Masse zu flüssig sein, dann geben sie etwas Dinkel-Vollkornmehl hinzu bis Sie kleine Bällchen formen können.

- ✓ Öl in der Pfanne erhitzen Buchweizenbällchen einlegen und zu Puffer flach andrücken.
- ✓ Puffer goldgelb braten

#### Nährwerte pro Portion

##### D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	358 kcl
Eiweiß	7,6 g
Fett	21,6 g
Kohlenhydrate	34,9 g
Kalzium	177,6 mg
Folat	101,3 µg
Magnesium	80,6 µg
Ballaststoffe	4,8 g

#### Was bedeuten die D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr sind die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung. Sie benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen. Mit einer Zufuhr in Höhe der Referenzwerte werden lebenswichtige Funktionen sichergestellt. Der Begriff „D-A-CH“ steht für die drei Länder Deutschland (D), Österreich(A) und Schweiz (CH), deren Ernährungsfachgesellschaften diese Referenzwerte gemeinsam herausgeben. Vergleichbare Referenzwerte gibt es auch von internationalen Organisationen, z.B.: [WHO/FAO](#), [EFSA](#), [The Nordic Nutrition Recommendations](#) (NNR) und [Institute of Medicine](#).

## Köstliche Rezepte von Mitgliedern des Netzwerk - Osteoporose e. V.

Mein Name ist Kathrin Albrecht aus Bucholz. Meine Eltern waren beide in der Gastronomie beschäftigt und haben mein Interesse am Kochen sehr früh geweckt. Inzwischen habe ich selbst eine große Familie und kann die erlernten Fähigkeiten heute gut nutzen.

Mein großes Interesse gilt der Vollwert-Ernährung. Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit !

### Fitness Dessert – der Saison

Dessert für 4 Personen



#### Zutaten

- ✓ 2 Limetten
- ✓ 400 g Quark
- ✓ 3 P Vanillezucker
- ✓ 100 g Dinkelflocken
- ✓ 1 Honigmelone
- ✓ 2 Orangen
- ✓ 2 Bananen
- ✓ 3 Kiwi
- ✓ Obst der Saison
- ✓ 100 g Walnüsse
- ✓ 4 - 6 Honig nach
- ✓ 3 Eßl. Chiasamen

#### Zubereitung

- ✓ Quark + Limettensaft + Vanillezucker vermengen
- ✓ Melone in 4 Scheiben schneiden + entkernen +  
(zur Dekoration schmale Melonenschiffchen schneiden +  
zur Seite legen)
- ✓ Dinkelflocken + Walnüsse getrennt in je 4 Eßl. Honig rösten
- ✓ Orangen schälen und in Scheiben schneiden
- ✓ Kiwi schälen und in Scheiben schneiden +
- ✓ Obst der Saison zerkleinern
- ✓ Quarkmasse in Portionsschälchen füllen
- ✓ Obst darauf anrichten +  
mit Walnüssen + Chiasamen bestreuen

#### Nährwerte pro Portion

##### D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	683 kcl
Eiweiß	34,3 g
Fett	26,7 g
Kohlenhydrate	78 g
Ballaststoffe	12,2 g
Folat	162 µg
Kalzium	174 mg
Eisen	4,4 mg

Rezepte + Übungen aller  
bisheriger Magazin-Ausgaben  
[Hier klicken ...](#)

#### Was bedeuten die D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr sind die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung. Sie benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen. Mit einer Zufuhr in Höhe der Referenzwerte werden lebenswichtige Funktionen sichergestellt. Der Begriff „D-A-CH“ steht für die drei Länder Deutschland (D), Österreich (A) und Schweiz (CH), deren Ernährungsfachgesellschaften diese Referenzwerte gemeinsam herausgeben. Vergleichbare Referenzwerte gibt es auch von internationalen Organisationen, z.B.: [WHO/FAO](#), [EESA](#), [The Nordic Nutrition Recommendations \(NNR\)](#) und [Institute of Medicine](#).

## Welche und wie viele Nährstoffe brauchen Menschen?

Vergleichen Sie die Nährwerttabelle der im Kalender besprochenen Gemüse – und Obstsorten, Kräuter und Gewürze mit der allgemein empfohlenen Nährwerttabelle zum täglichen Bedarf, dann zeigt sich ganz schnell, ob Ihre täglichen Mahlzeiten ausreichend Ihren persönlichen Nährstoffbedarf decken.

### EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

### MINERALSTOFFE

Jugendliche und Erwachsene	Energie Kcal		Flüssigkeit ml	Calcium mg	Magnesium mg		Eisen mg		Jod µg	Zink mg	
	M	W			M	W	M	W		M	W
15 bis unter 19 J.	2500	2000	2800	1200	400	350	12	15	200	10	7
19 bis unter 25 J.	2500	1900	2700	1000	400	310	10	15	200	10	7
25 bis unter 51 J.	2400	1900	2600	1000	350	300	10	15	200	10	7
51 bis unter 65 J.	2200	1800	2250	1000	350	300	10	10	180	10	7
Über 65 J.	2000	1600	2250	1000	350	300	10	10	180	10	7

### EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

### VITAMINE

Jugendliche und Erwachsene	Vitamin A mg		Vitamin D µg	Vitamin E mg		Vitamin K µg		Folsäure µg
	M	W		M	W	M	W	
15 bis unter 19 J.	1,1	0,9	5	15	12	70	60	400
25 bis unter 51 J.	1,0	0,8	5	14	12	70	60	400
51 bis unter 65 J.	1,0	0,8	5	13	12	80	65	400
Über 65 J.	1,0	0,8	10	12	11	80	65	400

Jugendliche und Erwachsene	Vitamin B1 mg		Vitamin B2 mg		Vitamin B6 mg		Vitamin B12 µg	Vitamin C mg
	M	W	M	W	M	W		
15 bis unter 19 J.	1,3	1,0	1,5	1,2	1,6	1,2	3,0	100
19 bis unter 25 J.	1,3	1,0	1,5	1,2	1,5	1,2	3,0	100
25 bis unter 51 J.	1,2	1,0	1,3	1,2	1,5	1,2	3,0	100
51 bis unter 65 J.	1,2	1,0	1,3	1,2	1,5	1,2	3,0	100
Über 65 J.	1,1	1,0	1,2	1,2	1,4	1,2	3,0	100

Quelle: DGE Prof. Dr. Elmadfa / Prof. Dr. Muskat / Dipl. Oec. Troph. D. Fritzsche / W-Agin

KJ = Kilojoule

Kcal = Kilokalorie (1 Kcal = 4,184 Kilojoule)

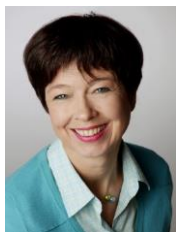
mg = Milligramm (1 mg = 0,001 g)

µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)

Rezepte + Übungen aller  
bisheriger Ausgaben  
[Hier klicken ...](#)



## Das Autoren-Team stellt sich vor!



Mein Name ist Corinna Dürr. Ich habe in Gießen Oecotrophologie studiert und dort 1990 mein Diplom gemacht. Mit meiner Agentur Foodkomm arbeite ich seit über 20 Jahren selbstständig. Seit gut elf Jahren betreue ich das Informationsbüro Heilwasser und finde es als Ernährungswissenschaftlerin überaus spannend, was man mit Wässern in der Ernährung und auch bei vielen Beschwerden erreichen kann. Um dazu einen Überblick zu geben, habe ich den Ratgeber „Heilwasser – Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ geschrieben. Seit 2019 bin ich auch für die Ensinger Mineral-Heilquellen aktiv.

## Mitglieder des Netzwerk-Osteoporose e. V. stellen Rezepte zu köstlichen Menüs vor.

Mitglieder des Netzwerk-Osteoporose e.V. aus verschiedenen Regionen stellen Ihre Lieblingsrezepte vor. In dieser Ausgabe:

**Kathrin Albrecht aus Bucholz**



Mein Name ist Karin G. Mertel. Im Jahr 2001 habe ich das Netzwerk-Osteoporose e.V. -Organisation für Patienten-Kompetenz in Paderborn gegründet. Seitdem bin ich Vorstandsvorsitzende der Organisation. Fundierte und wissenschaftlich gesicherte Informationen zur Verfügung zu stellen sind die wichtigsten Ziele und Aufgaben der Organisation. Darüber hinaus erfolgten, im Laufe der Jahre bis heute, 186 Gründungen von lokalen Selbsthilfegruppen bundesweit, die sich unterschiedlichen Dachverbänden angeschlossen haben.

Seit 2001 bin ich lizenzierte Übungsleiterin für Rehabilitations-Sport und im Rahmen des Magazins für begleitende, ergänzende Informationen zur Ernährung, Bewegung und Balance sowie für Konzept und Redaktion zuständig.

Herausgeber: Netzwerk-Osteoporose e.V. - Organisation für Patienten-Kompetenz Paderborn  
**Neue Postadresse : Torfweg 44 // 21614 Buxtehude // Tel: 04161- 6007355**

E-Mail: [Netzwerk-Osteoporose@t-online.de](mailto:Netzwerk-Osteoporose@t-online.de) // Homepage: [www.Netzwerk-Osteoporose.de](http://www.Netzwerk-Osteoporose.de)

Internet Info Magazin - Erscheinungsweise: Beginn eines jeden Monats

Martin Hayrapetian - Layout

Karin G. Mertel - Idee / Konzeption / Redaktion

Bildernachweis: - Fotolia 2014 + Fa. Ensinger + Netzwerk-Osteoporose e.V. // Copyright 2021