

Als Diätologinnen begleiten wir Sie bei einer Ernährungsumstellung. Wir können prophylaktisch arbeiten, aber auch beim Vorliegen einer medizinischen Diagnose ernährungstherapeutisch handeln und eine individuell angepasste Therapie finden.

Mögliche Therapiethemen:

- Adipositas, Übergewicht
- Fettleber
- Diabetes mellitus
- Erhöhte Blutfett- u. Harnsäurewerte
- Bluthochdruck
- Eisenmangel
- Lebensmittelintoleranzen (Lactose, Fructose, Sorbit, Histamin)
- Zöliakie
- Reflux/Sodbrennen
- Erkrankungen des Magen- u. Darmtraktes (Divertikulose, Verstopfung, Durchfall)
- Mangelernährung im Alter oder durch onkologische Erkrankungen
- Osteoporose und Osteoporoseprophylaxe
- Wunsch einer Ernährungsoptimierung – Ernährungscheck
- Kritische Nährstoffe in der vegetarischen oder veganen Ernährung

Gewichtsreduktion mittels MyLine:

Medizinisch begleitetes Programm zur Gewichtsabnahme

<https://www.mylines.at/>

BIA Messungen:

Analyse und Interpretation der Körperzusammensetzung

Die Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA) bietet eine exakte Beurteilung der Körperzusammensetzung (Muskel, Fett, Wasser) und dient zur Analyse des Ernährungszustandes.

- Kontrolle im Rahmen einer Gewichtsoptimierung
- Methode zur Kontrolle der Muskelmasse bei Sarkopenie
- Erhebung der Muskelmasse bei Sportlern
- Information für Körperbewusste

Die unterschätzte Hülsenfrucht...

Da fehlende Eiweißquellen im Alltag häufig ein Problem darstellen, finden Sie hier ein Rezept mit Linsen. Hülsenfrüchte sollten vermehrt einen Platz in unserem Speiseplan einnehmen. Es gibt zahlreiche Vorteile gegenüber Hülsenfrüchten, wie zum Beispiel der hohe Ballaststoffgehalt und der dadurch geminderte Blutzuckeranstieg. Abgesehen davon sind sie eine großartige Alternative zu Fleisch, da sie unserem Körper pflanzliches Eiweiß liefern und eine hohe Sättigung haben.

Rote Linsensuppe:

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 rote Spitzpaprika
1 kleine Zucchini
2 Karotten
2 cm einer Ingwerwurzel
100 g rote Linsen
1 l Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
1 EL Zitronensaft
2 EL mildes (!!) Currypulver
1 TL Kurkumapulver
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Gemüse kleinwürfelig schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. 2 EL Currypulver und 1 EL Kurkumapulver zugeben, kurz mit anschwitzen - mit der Gemüsebrühe aufgießen. Kleingewürfeltes Gemüse zugeben. Zitronensaft hinzufügen. Mit Kokosmilch aufgießen, kurz aufkochen lassen. Jetzt die Linsen in die Suppe geben. Abschmecken. Wer möchte kann die Suppe mixen, aber sie schmeckt auch gut, wenn es etwas zu beißen gibt :)

Achtung:

- Mittelscharfes Curry macht die Suppe scharf - also unbedingt auf die Curry Art achten!
- Rote Linsen werden schnell weich, daher erst später hinzufügen. Verwendest du andere Linsen, dann die jeweilige Kochzeit beachten.
- Ist dir die Suppe z.B. am nächsten Tag zu dickflüssig, einfach etwas mehr Wasser hinzufügen.