

Die Ernährungs-Docs



Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis Max. 2 Händevoll/Tag	<u>In Maßen:</u> Vollkornbrot, Vollkornknäckebrot, Vollkornbrötchen, Amarant, Buchweizen, Quinoa; Haferflocken, Müsli ohne Zucker, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst wie Apfel, Aprikosen, Beeren, Grapefruit, Kiwi, Nektarine, Papaya, Pflaumen, Orange, Sauerkirschen, Pfirsich, Wassermelone, Zwetschgen	<u>In Maßen noch okay, aber zuckerreich:</u> Ananas, Birne, Banane, Kaki (Sharon), Mango, Honigmelone, Süßkirschen, Weintrauben <u>Ungeeignet:</u> gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Aubergine, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten	Mais und Süßkartoffeln
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne; Leinsamen	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle (2-3 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*); <u>In Maßen:</u> Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Schorlen, Softdrinks, Kakao, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (2-3 Portionen pro Woche)	Aal, Flusskrebs, Forelle, Garnelen, Hummer, Shrimps, Krabben, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch	Panierter Fisch; Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt

Die Ernährungs-Docs



Wurstwaren und Fleisch (Max. 3 Portionen pro Woche)	Magere Varianten wie Corned Beef, Putenbrust, Hühnerfleisch, Putenfleisch, Rinderfilet	Wurst und Fleisch vom Schwein; paniertes Fleisch; Fettreiches wie Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse,
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier (3-4/Woche); Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella; besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.