Mit einem gesunden Frühstück in den Tag starten.

So ViSta
14.10.2019
Martina Jehle

Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

+43 660 739 244 2 martina.healthy@gmail.com martina_healthy Martina Jehle - Fitness & Ernährung

Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

+43 660 739 244 2 martina.healthy@gmail.com martina_healthy Martina Jehle - Fitness & Ernährung

Stoffwechsel - Metabolismus

Definition und Aufgabe des Stoffwechsels

Als Stoffwechsel oder Metabolismus bezeichnet man die Aufnahme, den Transport und die chemische Umwandlung von Stoffen im Organismus, sowie die Abgabe von Stoffwechselprodukten.
Dazu gehören:

- Aufnahme des Sauerstoffes aus der Luft durch die Atmung
- Nahrungsaufnahme, Verdauung und Absorption sowie Transport der aufgenommen Nährstoffe
- Abbau und Umsetzung aller Nährstoffe in den Zellen
    - Kohlenhydrate, Proteine und Lipide werden abgebaut und umgewandelt
    - Vitamine und Mineralstoffe liefern keine Energie. Sie werden für einen reibungslosen Ablauf des Stoffwechsels, des Immunsystems und aller Körperfunktionen benötigt. Aus Mineralstoffen werden Körperstrukturen gebildet
- Wachstum und der ständige Ab- und Aufbau aller Körperzellen
- Ausscheidung von Abfallprodukten

Wenn bestimmte **essentielle Nährstoffe** (→lebensnotwendige Nährstoffe, die der Körper nicht bzw. nicht in ausreichender Menge selber herstellen kann) fehlen, kann es zu Funktionsstörungen des Stoffwechsels kommen.

Martina
Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Am Stoffwechsel beteiligte Organsysteme

→ Verdauungssystem
→ Blutkreislauf
→ Atmungsorgane
→Ausscheidungsorgane

Der Stoffwechsel wird durch unzählige **Hormone** und **Enzyme** gesteuert.

Unterteilung des Stoffwechsels

Der Metabolismus unterteilt sich in zwei Zweige, die einander entgegenwirken:

- Anabolismus – Aufbaustoffwechsel
- Katabolismus – Abbaustoffwechsel

Anabole und katabole Vorgänge befinden sich im gesunden Organismus in einem fein abgestimmten Gleichgewicht, da als Homöostase bezeichnet wird.

Die Leber fungiert bei der Einstellung des Stoffwechselgleichgewichts als zentrales Chemielabor.
Sie synthetisiert aus den mit dem Pfortaderblut herantransportierten Nährstoffen neue körpereigene Substanzen, gibt diese wieder ins Blut ab oder speichert sie und ist außerdem Ort zahlreicher Entgiftungsreaktionen.

Martina
Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Anabolismus- Aufbaustoffwechsel

Als Anabolismus bezeichnet man alle Reaktionen des Stoffwechsels, die dem Aufbau von körpereigenen Substanzen dienen. Die Grundbausteine (Glucose, Aminosäuren, Fettsäuren…) für diese Moleküle bezieht der Körper aus der Nahrung der aus dem Körperspeichern. Bei allen anabolen Vorgängen wird Energie verbraucht.

Katabolismus – Abbaustoffwechsel

Unter Katabolismus versteht man den Abbau von komplexen zu einfacheren Molekülen. Alle diese Vorgänge dienen letztlich der Energiegewinnung (→Energiestoffwechsel) oder der Entgiftung.
Bevor Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße der Energiegewinnung zugeführt werden können, müssen sie durch den katabolen Vorgang der Verdauung in ihrer Grundbausteine zerlegt werden(Einfachzucker, Fettsäuern, Aminosäuren).

Sei auch beim So Vista Tag am 18.10.2019 dabei.

Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

+43 660 739 244 2 martina.healthy@gmail.com martina_healthy Martina Jehle - Fitness & Ernährung

Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

+43 660 739 244 2 martina.healthy@gmail.com martina_healthy Martina Jehle - Fitness & Ernährung

Hafer - Zimt Brei

Zutaten für 2 Personen

- 35 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 Prise Zimt
- 2 EL Zucker oder alternativ Honig
- 1 Stk. Banane oder ein anderes Obst

Zubereitung

- Haferflocken, Milch, Zucker und Zimt in einem kleinen Topf 5 Minuten unter ständigem Rühren köcheln bis der Brei die richtige Konsistenz hat. Banane in Stücke schneiden und im Brei zerdrücken.

- Nach belieben mit Zimt bestreuen oder Nüssen, Leinsamen, Kokosflocken verfeinern.

- Abkühlen lassen und servieren oder mitnehmen.

Martina
Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Info zum Rezept

●**Zimt** da denken wir an leckeres Adventgepäck usw. Die wenigsten wissen, dass Zimt ein uraltes Heilgewürz ist und heute auch im Ruf steht, ein Schlankmacher zu sein. Zimt soll günstig auf den Blutzuckerspiegel- und Cholesterinspiegel wirken und Appetit und Stoffwechsel ankurbeln. Und alleine sein Duft kann laut Studien in gute Stimmung versetzten und die Gehirnleistung verbessern.

Achten Sie beim Einkauf auf Qualität: Bei uns gibt es Cassia- und Ceylon Zimt. Kaufen Sie am besten Ceylon Zimt im Asialaden, Feinkost Geschäft oder Reformhaus. Er ist zwar etwas teurer, dafür aber auch edler, aromatischer und gesünder als Cassia Zimt.

●**Haferflocken** sind wegen ihrer Nährstoffbilanz gesund. Sie enthalten extra viele Ballaststoffe, Mineralstoffe (besonders Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink) und wertvolle Vitamine – von allen Getreiden hat Hafer sogar den höchsten Vitamin B1- und B6-Gehalt und liefert viel pflanzliches Eisen. Für Getreide enthalten die Flöckchen zudem recht viel Protein und wenig Fett, sodass die Zusammensetzung von Haferflocken gesund ist.

Martina
Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Haferkleie

Zutaten für 2 Personen

- 12 EL Haferkleie
- 2 kleine Banane oder eine anders Obst deiner Wahl
- 200 g Milch

Zubereitung

- Die Banane schälen und schneiden. Die Milch aufkochen lassen. Die Haferkleie einrühren, kurz quellen lassen und einen Teil der Banane unterrühren. Das Porridge in Schalen füllen. Die restliche Banane oben drauf geben.

- Nach belieben mit Zimt bestreuen und genießen.

Info zum Rezept

●Kleie hat optisch etwas von Mehl und unterscheidet sich mit ihrer leicht nussigen Note geschmacklich von Haferflocken. Jene werden aus dem vollen Haferkorn hergestellt, Haferkleie hingegen besteht aus dessen äußeren Randschichten und dem Keimling. Genau dort stecken die meisten Vitamine, Mineralstoffe in besonders hoher Konzentration.

- ●Große Menge an Ballaststoffen
- Beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor
- ●Senkung des Cholesterinspiegels

Martina

Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

+43 660 739 244 2 martina.healthy@gmail.com martina_healthy Martina Jehle - Fitness & Ernährung

Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

+43 660 739 244 2 martina.healthy@gmail.com martina_healthy Martina Jehle - Fitness & Ernährung

Topfencreme mit Früchten

Zutaten für 2 Personen

- 300 g Magertopfen
- 4 EL Milch
- 2 TL flüssiger Honig
- 2 rotbackige saure Äpfel - Elstar
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g Erdbeeren oder ein anderes Obst
- ¼ TL Zimt Pulver
- 4 EL geschroteter Leinsamen
- 6 Wallnusskerne
- 1 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

- Den Topfen mit der Milch in einer Rührschüssel glatt rühren. Dann das Leinöl und den Honig dazugeben und so lange unterrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.

- Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht bräunlich verfärben. Die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Martina
Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

● Zwei Drittel der Apfel- und Erdbeerstücke vorsichtig mit Zimt mischen, auf Schalen verteilen und mit Leinsamen bestreuen. Die Topfen- Leinöl- Creme darauf verteilen.

● Zum Servieren die Wallnüsse und Sonnenblumenkerne hacken und mit den übrigen Äpfel- und Erdbeerstücken über die Creme streuen.

Info zum Rezept

● In der Topfen- Leinöl- Creme stecken mit Omega- 3- Fettsäuren und Aminosäuren wichtige Stoffe für ein gesundes Herz, Augen und Gehirn.

● Leinöl und Topfen sind die ideale Basis für ein gesundes für ein gesundes Frühstück. Denn diese Eiweiß- Öl- Kombination versorgt und nicht nur viele Stunden mit Energie. Sie gewährleistet auch die gleichzeitige Aufnahme wertvolle ungesättigter Fettsäuren und spezieller schwefelhaltiger Aminosäuren in dem Körper.

Martina
Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Bircher Müsli

Zutaten für 6 Personen

- 150 g Haferflocken
- ¼ l Joghurt oder Milch
- 250 g Obst der Saison
- 30 g Nüsse
- 30 g Rosinen
- 30 g Schokolade
- Honig nach Geschmack
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

- Haferflocken in Joghurt oder Milch einweichen.
- Obst waschen, evtl. schälen, fein würfelig schneiden.
- Rosinen heiß waschen, einweichen, abtropfen lassen.
- Schokolade grob raspeln, Nüsse grob hacken.
- Alle Zutaten vermischen, nach Geschmack süßen.
- In Glasschüsseln anrichten, und mit Früchten garnieren

Info zum Rezept

- Nüsse sind voller wertvoller Nährstoffe
- Nüsse sind eine Wohltat für Ihr Herz und Ihre Blutgefäße.

Bereits mehrere Portionen Nüsse in der Woche bieten Ihnen einen Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Der regelmäßige Verzehr von Nüssen kann aber auch Ihr Risiko für Diabetes und nachweislich sogar das für Bauchspeicheldrüsenkrebs reduzieren.

Martina
Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Himbeer- Bananen- Smoothie

Zutaten

- 125 g Himbeeren
- ½ Bananen
- Saft von 1 Orange (75ml-100ml)
- Himbeeren

Zubereitung

Himbeeren verlesen. Bananen schälen und in dicke Scheiben schneiden. Himbeeren, Bananenstücke und Orangensaft fein pürieren und in ein Glas füllen und evtl. mit Himbeeren verzieren.

Info zum Rezept

- Das Mixen von rohem Obst hat den Vorteil, dass alle wertvollen Inhaltsstoffe ohne gründliches Kauen freigesetzt und in den Stoffwechsel eingebaut werden können. Anders als beim Kochen bleiben die Vitalstoffe (z.b. Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe) unverändert und naturbelassen.

Martina
Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

+43 660 739 244 2 martina.healthy@gmail.com martina_healthy Martina Jehle - Fitness & Ernährung

Brot 100 % Vollkorn

Zutaten für 1 Brot

- 400 g lauwarmes Wasser
- 1 TL Honig
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Weizenvollkornmehl
- 10 g Salz
- 10 g frische Hefe

Haferflocken zum bestreuen

1 Kastenform ca. 25 cm

Zubereitung

- Alle Zutaten genau abwiegen und am besten mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einem eher weichen Hefeteig verarbeiten – Knetzeit ca. 5 Minuten. Den Teig anschließen ca. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.
- Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Danach den Teig nochmals kurz durchkneten und in eine eingefettete oder mit Backpapier ausgelegte Katenform. Mit Wasser besprühen und mit Haferflocken bestreuen.
- Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 55 Minuten backen.
- Brot gleich aus der Form nehmen, da es sonst „schwitzen“ anfängt.

Martina
Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

+43 660 739 244 2 martina.healthy@gmail.com martina_healthy Martina Jehle - Fitness & Ernährung

Info zum Rezept

●In Vollkornprodukten sind wertvolle Inhaltsstoffe enthalten, deshalb ist Vollkorn auch so gesund. Zum einen befinden sich Vitamine und Mineralstoffe in diesen Produkten, die im Körper wichtige Funktionen erfüllen. Zum anderen Ballaststoffe, die im verarbeiteten Weißmehl so gut wie gar nicht enthalten sind.

● Getreidesamen bestehen aus einer äußeren Schicht, dem Keimling, sowie dem Inneren. Dabei sind die äußere Schicht und der Keimling besonders reich an wichtigen Nährstoffen. Weißbrot wird vor allem aus dem Inneren des Kerns gemacht, dem Mehlkörper, der so gut wie keine Vitalstoffe enthält. Vollkornbrot enthält dagegen alle Schichten des Korns, denn wie der Name schon sagt wird das ganze Korn verarbeitet. Um als Vollkorn zu gelten, muss ein Lebensmittel zu mindestens 90 Prozent aus Vollkornmehl bestehen.

● Am besten ist wenn man das Mehl, kurz vor dem backen in einer Getreidemühle frisch mahlt, damit alle Nährstoffe erhalten bleiben.

Martina
Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Schnelles Brot

Zutaten

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Würfel Hefe oder 2 Pkt. Hefe trocken
- Evtl. eine Handvoll frischer oder getrockneter Kräuter (Frauenmantel, Spitzwegerich, Löwenzahn oder ähnliches)
- 2 TL Salz
- 2 TL Essig
- 1 EL Honig
- 200 g Sonnenblumenkerne
- 500 ml Wasser warm oder Milch
- Brotgewürzmischung

Zubereitung

- Hefe in lauwarmer Flüssigkeit auflösen. Mehl in eine Schüssel geben. Alle anderen Zutaten dazugeben und kräftig verrühren. In eine gefettete Form füllen
- Teig ist eher flüssig als fest – nicht gehen lasse.
- In den auf 200°C vorgeheizten Backofen schieben, und ca. 60 Minuten backen.
- Das Brot geht schnell und schmeckt gut. Wer keine Kerne im Brot mag kann sie einfach durch 100 g mehr Mehl ersetzen und wer keine Kräuter mag Kann sie einfach weck lassen.

Martina
Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Info zum Rezept

● Dinkel gesünder als Weizen. Denn Dinkel ist gesund und enthält mehr und höherwertiges Eiweiß, mehr Vitamine und Mineralstoffe. Auch punktet Dinkel mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren. Und das, obwohl Dinkel eng mit Weizen verwandt ist.
●Außerdem enthält das Korn einen hohen Gehalt an Kieselsäure, auch Silizium genannt. Die Kieselsäure sorgt dafür, dass das Gewebe im Körper gefestigt und dessen Elastizität erhöht wird. Auch wirkt es sich positiv auf Haare, Nägel und Haut aus. Das in Dinkel enthaltene Silizium fördert zudem die Konzentration.
●Der Griff zum Dinkelmehl lohnt sich aber nicht nur gesundheitlich, sondern auch geschmacklich: Dinkel schmeckt nussig und ist deutlich aromatischer als Weizen.

Martina
Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Aufstrich mit Karotte

Zutaten

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 2 Karotten
- 250g Topfen
- 125g Sauerrahm
- etwas Leinöl
- Salz, Pfeffer, Aromat, Gewürze

Zubereitung

- Zwiebel klein schneiden, die Karotten reiben und den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.
- Topfen und Sauerrahm miteinander vermischen und die Zwiebel, Karotten und den Knoblauch hinzufügen, alles gut verrühren, dass Leinöl hinzufügen und würzen.

Info zum Rezept

- Karotten diese zu den Spitzenreitern der Carotinoidlieferanten zählen, sind sie außerdem extrem gesund – insbesondere für die Augen, die Haut und das Herz. Gleichzeitig schützen sie vor Diabetes, Arteriosklerose und Krebs.
- Man sollte Karotten welche zu den fettlöslichen Vitaminen gehören immer mit etwas Öl oder z.b mit Nüssen essen damit der Körper das Vitamin auch aufnehmen kann.

Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

+43 660 739 244 2 martina.healthy@gmail.com martina_healthy Martina Jehle - Fitness & Ernährung

Schnittlauch Topfen Aufstrich

Zutaten

- 250g Magertopfen
- 250 g Sauerrahm
- Schnittlauch
- Evtl. andere Kräuter
- Pfeffer, Kräutersalz, evtl. Knoblauch und Senf
- Leinöl

Zubereitung

- Schnittlauch und die anderen Kräuter klein schneiden.
- Topfen und Sauerrahn miteinander vermischen und die Kräuter und das Leinöl hinzufügen und gut würzen.

Info zum Rezept

- Leinöl enthält gesunde mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Leinsamen verfügen über einen hohen Gehalt an Alpha-Linolensäure, welche zu den Omega-3-Fettsäuren gehört. Alphalinolensäure kann Entzündungen hemmen, den Blutdruck und die Blutfette regulieren und somit Herzinfarkten, Schlaganfällen und Thrombosen vorbeugen.
- Beim Kauf sollte man auf die Qualität achten. Das Leinöl sollte unbedingt – auch im Supermarkt- kühl gelagert werden, kaltgepresst und in einer dunklen Glasfasche abgefüllt sein. Wenn es nicht kalt gelagert wird gehen wichtige Inhaltsstoffe und damit die gesunde Wirkung verloren.

Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Frühstücks Dinkel Muffins

Zutaten für ca. 12 Stk.

- ½ Pkg. Backpulver
- 150g Dinklevollmehl
- 2 Eier
- 100 g geriebene Mandeln
- 50 g klein gehackte Schokolade
- 120 g Magarine
- 5 EL Milch
- ½ Pkg. Vanillezucker
- 100 g Zucker (alternativ Demerara Rohr Rohr Zucker)

Zubereitung

- Magarine schmelzen und anschließend alle Zutaten abwiegen und in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer zu einer Maße rühren.
- Den Teig in die Muffins formen geben und ca.20 min bei 180°C Ober- und Unterhitze backen.

Martina
Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

+43 660 739 244 2 martina.healthy@gmail.com martina_healthy Martina Jehle - Fitness & Ernährung

Info zum Rezept

● -Hildegard von Bingen schreibt über den Dinkel:
“Der Dinkel ist das beste Getreidekorn, es wirkt wärmend und fettend, ist hochwertiger und gelinder als alle anderen Getreidekörner. Wer Dinkel isst, bildet gutes Fleisch. Dinkel führt zu einem rechten Blut, gibt ein aufgelockertes Gemüt und die Gabe des Frohsinns. Wie immer zubereitet Dinkel gegessen wird, als Brot oder als eine andere Speise gekocht, ist er leicht verdaulich.”

● Dinkel enthält eine Vielzahl von Vitalstoffen.
Pro 100 Gramm sind unter anderen:
63 Gramm Kohlenhydrate und 10 Gramm Eiweiß enthalten.
Vertreten sind die Vitamine Riboflavin – Vitamin B2, Niacin, auch Nicotinsäure oder Vitamin B3 genannt, Pyridoxin – Vitamin B6, Vitamin A, C und E.
An Mineralstoffen bietet Dinkel Natrium, Kalium, Kalzium, Phospor, einen hohen Magnesiumanteil und sogar Eisen.

●Spurenelemente wie Zink, Kuper, Mangan oder Silizium (Kieselsäure) enthält der Dinkel ebenfalls: Gut für den Stoffwechsel, die Nerven und die Konzentration.

Martina
Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Haferflocken – Knuspermüsli

Zutaten

- 250g Haferflocken
- 30 g Butter
- 100g Haselnüsse, Mandeln

oder Wallnüsse

- 100g Kokosflocken
- 50g Zucker oder alternativ Honig
- 80g Rosinen

Zubereitung

- Haferflocken mit Butter anrösten, grob geriebene Nüsse und die anderen Zutaten dazugeben und unter Aufsicht weiterrösten, gut ausgekühlt erst verpacken.

Info zum Rezept

●Die Grundzutaten sind Getreideflocken, Nüsse, Samen und getrocknete Früchte. Eine gesunde Kraftmischung: Getreide liefern neben wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen auch eine Menge Ballaststoffe. Nüsse spenden zudem wertvolle ungesättigte Fettsäuren.

Martina
Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

+43 660 739 244 2 martina.healthy@gmail.com martina_healthy Martina Jehle - Fitness & Ernährung