

## Allgemeine Ernährungsempfehlungen und Ernährungsverhalten

- Vor dem Essen kommt der Hunger, dazu die Verdauungssäfte evtl. anregen: Gewürze, bittere Kräuter, Bewegung, ggfls. eine Mahlzeit auslassen.
- Deine Lebensmittel sollten gesund sein
- Bewusst und langsam essen bringt bessere Sättigung und Verdauung
- Gut kauen ist halb verdaut
- Trinken verdünnt die Verdauungssäfte, deshalb nicht den Durst beim Essen löschen
- Gegessen wird am Tisch und im Sitzen
- Start und Stopp- Signale erkennen, zwischen Appetit, Hunger und Durstgefühl unterscheiden lernen.
- Faust- oder Ein-Teller-Regel, der Magen muss das Essen durchwalken können.
- „Bis zum Abend kann ich mich organisieren, mache ich alles richtig, aber dann am Abend wird genascht!“
- »»» Nahrungsmittel sind keine Belohnungen oder Trostspender! werden aber dafür eingesetzt, also überprüfen und ausgleichen
- Ein Tag setzt sich zusammen aus 1 bis 3 Mahlzeiten
- Für einen besseren Stoffwechsel, d.h. verminderte Insulinmenge ist es ratsam 2 Hauptmahlzeiten zu sich zu nehmen.
- Tägl. 3 Teile Gemüse, 2 Teile Obst
- Gute Eiweißträger: Hülsenfrüchte, Ei, Fleisch Fisch in Maßen, Nüsse und Saaten
- Gute Fette: vor allem Kokos und auch Butterfett (geklärte Butter) und andere Öle
- Weniger Getreide, wenn das volle Korn
- Im Kleinkindalter haben Menschen einen angeborenen Instinkt, wieviel sie essen. Zeitweise essen sie große, dann wieder kleine Portionen. Bewegung und Entwicklungsphasen verändern das Essverhalten. Wenn ich das für mich überprüfe und meine Konditionierungen erkenne, kann ich eine gesunde Nahrungsmenge aufnehmen. Ohne Hunger sollte man nicht essen.
- Machen Sie sich bewusst, dass wir noch nie so ein Lebensmittel-reichtum besaßen wie jetzt und reduzieren Sie das „zu viel“.



- Zudem ernähren wir uns mit Freude, Spiel, Bewegung und ein lebendiges, liebevolles Miteinander

### Allgemeine Empfehlungen für eine gute Verdauung

- Morgens 300 ml warmes Wasser trinken auf nüchternen Magen
- Auf Ballaststoffe achten, ggfls. zuführen (Kleie, Leinsaat, Flohsamen)
- Ess-Pausen einhalten, kein Zwischendurch essen!
- Genügend Flüssigkeitszufuhr, aber nicht viel trinken zum Essen, es verdünnt die Verdauungssäfte
- Bewegung für den Bauch, Kniebeugen, Beine heranziehen...

### Rezept für ein Saatenbrot (gut zur Kau-Schule) glutenfrei

300 g	Haferflocken grob
150 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Leinsaat
50 – 100 g	Nüsse
5 Eßl	Flohsamenschalen
3 Eßl	Chiasaat
	Salz
400-450 g	heißes Wasser
3 Eßl	Öl
1 Eßl	Süße

45 min. 180 °C in Kastenform, + 45 min. 180° C ohne Form auf Rost backen und auskühlen lassen.

Das Rezept ist auch als Knäckebrot zu backen.



**Physiotherapie & Naturheilpraxis Geißler**

Hauptstraße 43 · 38536 Meinersen

05372/972163 · [info@praxis-geissler.com](mailto:info@praxis-geissler.com) · [www.praxis-geissler.com](http://www.praxis-geissler.com)