Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 73 (2016)

Heft: 5: Die Bauchspeicheldrüse

Rubrik: Fakten & Tipps

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

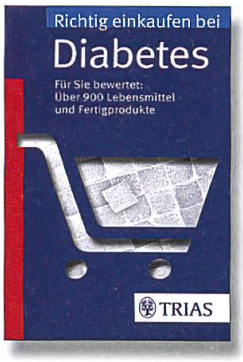
BESSER ESSEN MIT A.VOGEL

Dreimal im Monat gesunde Rezepte!

Zusätzlich zum monatlichen Newsletter von A.Vogel können Sie auf unseren Webseiten ab sofort auch einen Rezept-Newsletter abonnieren. Die designierte Chefredaktorin und Ernährungsexpertin Andrea Pauli präsentiert Ihnen jeweils dreimal im Monat Rezepte sowie Tipps und Ratschläge rund um das Thema gesunde Ernährung und Wissen über Lebensmittel. Sie zeigt, wie sich alltägliche Köstlichkeiten einfach, frisch und schnell selbst zubereiten lassen.
Melden Sie sich jetzt an unter: **rezepte.avogel.ch** oder unter **avogel.de/rezepte**.

BUCHTIPP «Richtig einkaufen bei Diabetes»

Weltweit sind rund 422 Millionen Menschen von Diabetes betroffen, die meisten (90 Prozent) sind Typ-2-Diabetiker. Ungeheuer wichtig für die Betroffenen ist die richtige Ernährung – sie gilt als «Basis-Therapie». Ein hilfreicher Leitfaden ist dabei das Büchlein «Richtig einkaufen bei Diabetes» im praktischen Handtaschenformat. Die Autoren haben über 900 Lebensmittel und Fertigprodukte bewertet und in Tabellen erfasst.
Geordnet sind die Listen nach Gruppen wie «Aus Meer und Fluss», «Frisch und knackig» oder «Fette, Öle, Eier». Ampelfarben zeigen auf einen Blick, ob ein Lebensmittel «erste Wahl (grün) «nicht ganz optimal» (gelb) oder lieber «nur selten» zu konsumieren (rot) ist. Ausserdem enthalten die Tabellen wichtige Nährstoffangaben wie Kohlenhydrateinheiten oder Fettgehalt. Es wird gut nachvollziehbar erläutert, wie die Tabellen zu lesen sind. Die wichtigsten Informationen zum Krankheitsbild Diabetes, Hintergrundwissen zur Ernährung und alltagstaugliche Tipps für die Verpflegung unterwegs, in Kantine und Restaurant sowie fürs Kochen daheim runden den nützlichen Ratgeber ab.
Unter die Lupe genommen werden auch die Nährwertangaben und welche Anforderungen sie zu erfüllen haben – es lohnt sich einmal mehr, die Etiketten und Zutatenlisten vor allem von Fertigprodukten genau zu lesen. Insgesamt macht der kleine Führer den Einkauf für Diabetiker um einiges einfacher.



«Richtig einkaufen bei Diabetes», von Karin Hofele und Dr. Marion Burkard, 140 S. Trias Verlag 2016, broschiert, ISBN: 978-3-8304-6308-5
CHF 13.50/Euro 9.99

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen.
Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66
Telefon in Deutschland: 07121 960 80

BIO IST DOCH BESSER

Mehr gute Fette in Biomilch

Der Mensch benötigt Fett, um daraus Zellmembranen zu bauen, Vitamine aufzunehmen sowie für die Energieversorgung. Dabei sind pflanzliche Fette den tierischen vorzuziehen. Wer jedoch tierische Fette aus Fleisch und Milch zu sich nimmt, sollte auf Bio-Qualität achten. Zu diesem Schluss kommt eine Studie der Newcastle University.

Die Forscher stellen beim Vergleich mit herkömmlichen Lebensmitteln den grössten Unterschied bei den Omega-3-Fettsäuren fest. Biofleisch und -milch enthalten rund 50 Prozent mehr gesunde ungesättigte Fettsäuren als die konventionellen Pendants. Während in einem halben Liter Biomilch im Mittel rund 39 Milligramm und damit 16 Prozent der empfohlenen täglichen Menge stecken, waren es in der konventionellen Milch nur 25 Milligramm, also elf Prozent. Auch bei der Linolsäure schnitt die Biomilch deutlich besser ab, sie enthielt rund 40 Prozent mehr davon.

Die Forscher sind sich sicher, dass die Unterschiede in Fleisch und Milch auf die unterschiedlichen Haltungsbedingungen zurückgehen. Bio ist also nicht nur gut für Tier und Landwirtschaft, sondern auch für die Gesundheit (vgl. auch GN 1/2 2013). *spiegel.de*

HEILPRAKTIKERSCHULE LUZERN

Schnupperkurse

Wer sich über den Beruf des Heilpraktikers/der Heilpraktikerin informieren oder verschiedene Techniken wie QiGong, Akupunktur oder Ayurveda ausprobieren möchte, der sollte am 28. Mai 2016 einen der 17 kostenfreien Schnupperkurse an der Heilpraktikerschule Luzern besuchen. Teilnehmer können über einzelne Module und über Kurzausbildungen in fast alle Anwendungen einsteigen. Zudem beleuchten acht Kurz-Referate die Methoden auch theoretisch.

Wer keinen Platz in den Schnupperkursen erwischt, kann durch den «Methoden-Bummel» schlendern, wo Studenten und Dozenten der Heilpraktikerschule Luzern ihre Methoden vorführen. Der Schnuppertag startet am Samstag, den 28. Mai 2016, um 12 Uhr.

Mehr Informationen gibt es unter: heilpraktikerschule.ch/schnuppertag oder unter Heilpraktikerschule Luzern, Luzernerstrasse 26c
6030 Ebikon
Tel. +44 (0)41 418 20 10
info@heilpraktikerschule.ch
www.heilpraktikerschule.ch

SCHWANGERSCHAFT

Paracetamol erhöht Asthmarisiko

Nehmen Frauen während der Schwangerschaft Paracetamol ein, steigt das Asthmarisiko des Kindes. Dies konnten Forscher des norwegischen Institute of Public Health in Oslo in einer Studie zeigen. Kam das Kind im Mutterleib beziehungsweise im ersten Lebenshalbjahr mit Paracetamol in Kontakt, erhöhte sich das relative Asthmarisiko um 13 beziehungsweise 29 Prozent.

Der Zusammenhang galt für Kinder im Alter von drei bis sieben Jahren. Dabei spielte es keine Rolle, ob Paracetamol aufgrund von Schmerzen, Atemwegsinfekten bzw. Grippe oder Fieber angewendet worden war. Bei Paracetamol handelt es sich um das bei Schwangeren und Kindern am häufigsten eingesetzte Schmerzmittel. Der sich erhärtende Verdacht einer Risikoerhöhung für Asthma ist also ein bedeutender Befund.

Die Forscher betonen aber auch, dass diese Erkenntnisse bisher nur auf Beobachtungsstudien beruhen und die Empfehlungen zur Paracetamol-Anwendung in der Schwangerschaft uneingeschränkt gelten. Schwangere sollten sich daher vor der Einnahme von Paracetamol von ihrem Arzt beraten lassen.

aponet.de

RAUCHSTOPP-TAG

Rauch(er)pause mal anders: Verzichten und gewinnen!

Mehr als die Hälfte der Raucherinnen und Raucher will aufhören. Am 31. Mai können Interessierte in der Schweiz gemeinsam versuchen, für einen Tag die Zigaretten wegzulegen. Für alle, die ganz aufhören möchten, führt das Nationale Rauchstopp-Programm einen Wettbewerb durch. Zu gewinnen gibt es 20 mal 500 Franken und 80 mal 50 Franken.

Informationen zur Anmeldung sowie weitere Tipps fürs Aufhören finden Teilnehmer auf der Facebook-Seite «Rauchstopp 31. Mai» sowie auf der Webseite des Programms www.rauchstopp.ch.

FRUKTOSE-MALABSORPTION

Nicht auf Obst verzichten!

Fast 30 Prozent aller Mitteleuropäer haben Probleme mit der Verdauung von Fruchtzucker. Bei einer sogenannten Fruktose-Malabsorption ist die Aufnahme von Fruchtzucker in die Dünndarmzellen eingeschränkt. Das kann zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall führen.

Betroffene sollen jedoch nicht vollständig auf Obst verzichten. Früchte und Gemüse sind, anders als oft vermutet, nicht die Hauptquelle von Fruktose. Rund 70 Prozent der aufgenommenen Fruktose stammt aus Fertiggerichten, Softdrinks, Fruchtsäften und Süssigkeiten mit oft in grossen Mengen zugesetztem Fruchtzucker. Hinzu kommt, dass rund die Hälfte der Betroffenen gar keine Beschwerden hat. Die Qualität und Zusammensetzung der Mahl-zeiten ist viel wichtiger als die absolute Fruktosemenge.

Meiden sollten Betroffene isolierte Fruktose, Alkohol und Mittel zur Förderung der Darmperistaltik sowie Zuckeralkohole wie Xylit oder Mannit, die als Zuckeraustauschstoffe verwendet werden. Günstig sind Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate, pflanzliche Fette und Proteine.

Durch die gezielte Steigerung der Fruktosezufuhr – immer ein klein wenig mehr – kann auch die Kapazität des für die Aufnahme zuständigen Proteins wieder erhöht werden.

Dies gilt jedoch nicht für Betroffene mit primärer hereditärer Fruktose-Intoleranz (HFI). Hier ist der Fruktoseabbau so gestört, dass es zu toxischen Konzentrationen in der Leber kommen kann. Diese Personen müssen tatsächlich dauerhaft auf Fruktose verzichten.

Die Fruktose-Malabsorption ist mit einem einfachen Atemtest nachweisbar. Die Fruktose-Intoleranz lässt sich nur über eine gründliche Analyse der Ernährungsgewohnheiten und über ein Ausschlussverfahren ermitteln.

deutsche-apotheker-zeitung.de

Natürlicher Fruchtzucker: Menschen mit Fruktose-Malabsorption sollten nicht völlig darauf verzichten.