Genussvoll besser essen

beim Familiären Chylomikronämie-Syndrom (FCS)

Foto: © Alex from the Rock – stock.adobe.com

Ein Leitfaden für Betroffene

sobi
rare strength

Foto: © Natália Klenova – stock.adobe.com

Inhalt

Vorwort **5**

1. Der FCS – Ernährungsteller **6**

a. Zusammensetzung einer ausgewogenen Mahlzeit 8

b. Portionen und Portionsgrößen 10

c. Mahlzeitenverteilung über den Tag 14

d. Zusammengesetzte Mahlzeiten wie Klöße (Knödel), Lasagne und Co. 15

e. Frühstück 16

2. Fette & MCT-Fette **18**

a. Lebensnotwendige Fettsäuren 19

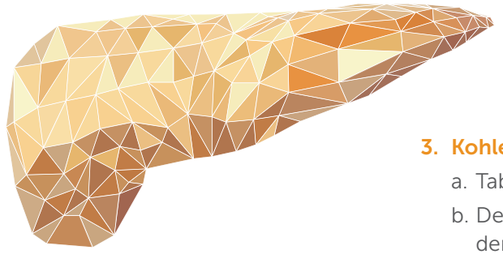
b. Ihre persönliche Fett-Toleranz 19

c. Mittelkettige Triglyzeride (MCT) 20

d. Kochen mit MCT 21

e. Omega-3-Fettsäuren 23

f. Fettlösliche Vitamine 23



3. Kohlenhydrate und FCS 24

a. Tabu-Thema Zucker 25

b. Der Trick mit dem glykämischen Index und der glykämischen Last 25

c. Diabetes und FCS – ein spezielles Thema! 28

4. Genießen und Feste feiern mit FCS 29

a. Genussvoll Naschen 32

b. Genießer-Rezepturen 38

5. Genussvoll leichter verdaulich 42

a. Entscheiden Sie sich: Arbeiten oder Verdauen? 42

b. Verdauungsbeschwerden auf der Spur 44

6. Trinkmanagement bei FCS 46

a. Infused Water – Wasser mit Geschmack 48

b. Gute Ideen für mehr Genuss mit weniger Zucker 50

c. Hausgemachter Eistee 50

d. Alkoholfreie Drinks & Cocktails 52

Vorwort

Die strenge Diät beim Familiären Chylomikronämie-Syndrom ist geprägt von Verboten und schlechtem Gewissen bei „Diätfehlern". Eine gute Diäteinstellung erfordert jedoch keine Angst vor dem Essen, sondern vielmehr WISSEN statt schlechtem Gewissen. Lernen Sie Ihren Körper besser kennen und lernen Sie, was ihm gut tut. Diese Broschüre soll eine Anleitung für Sie sein, wie Sie gesund bleiben können und gleichzeitig Genuss am Essen finden.

Mag. phil. Gabriele Skacel, Diätologin

Essen ist ein Bedürfnis und Genießen eine Kunst. Uns ist es ein großes Anliegen, Ihnen alle Möglichkeiten einer genussvollen Ernährungsweise zu servieren, damit Sie möglichst wenig Einschränkung erleben. Genießer*innen sind öfter optimistisch, glücklich, ausgeglichen und entspannt! Besuchen Sie regelmäßig spezialisierte Ernährungsfachkräfte, die Ihnen mit viel Kompetenz und kreativen Ideen dabei helfen, Ihre Ernährung abwechslungsreich und genüsslich upzugraden.
Immer wenn Sie in der Broschüre schmökern, erinnern Sie sich bitte stets: „Genussvoll besser unterwegs!"

Edburg Edlinger BSc, Diätologin

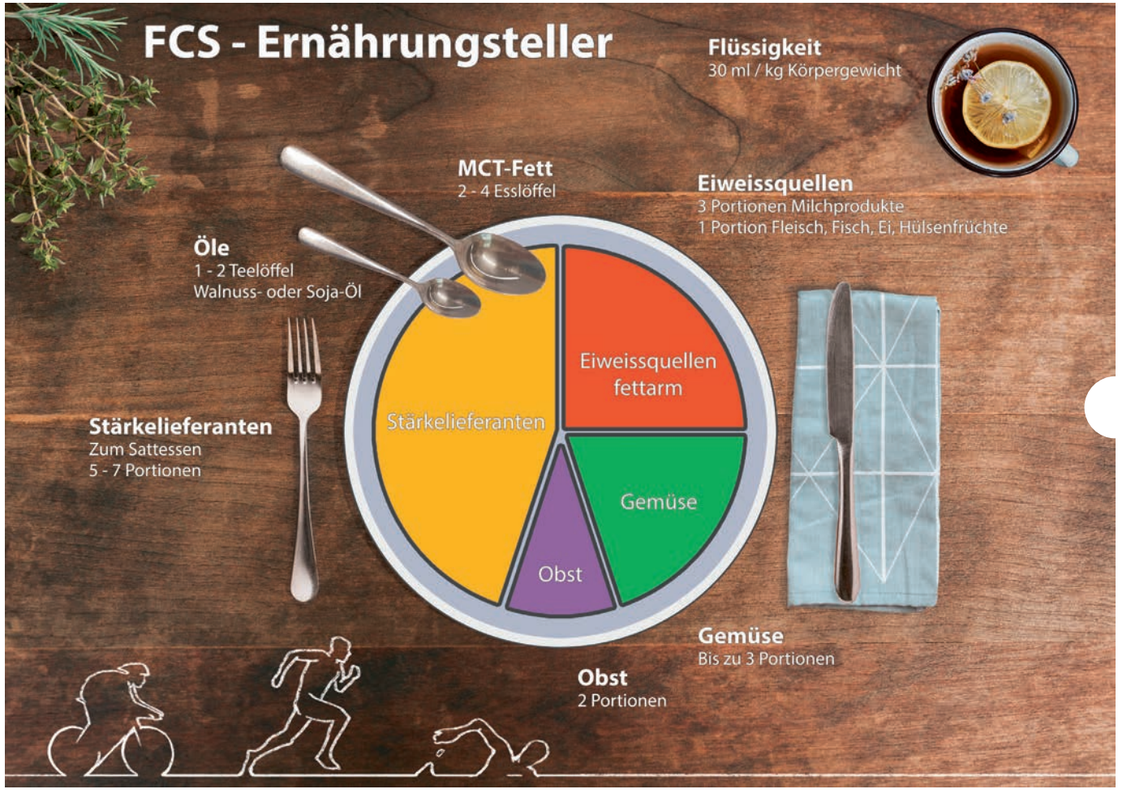


Foto: © Johannes Skacel

1. Der **FCS-Ernährungsteller**

Der **FCS Ernährungsteller** dient Ihnen zur Veranschaulichung Ihrer Ernährungstherapie. Der Teller skizziert die **ideale Aufteilung einer Mahlzeit** und besteht aus mehreren Komponenten. Um den Teller finden Sie Ernährungsempfehlungen, **wie viele Portionen** pro Tag Sie von den **unterschiedlichen Lebensmittelgruppen** genießen sollten. Erfahren Sie mehr über Portionsgrößen auf Seite 10.

Es gibt **nicht DEN idealen Teller** für alle, denn der Energiebedarf ist von Mensch zu Mensch individuell. Der **Kalorienbedarf** hängt von **zahlreichen Faktoren** ab (Alter, Geschlecht, Körpergröße, Aktivität, Genetik, ...). Zu Personen mit **niedrigerem Energiebedarf** zählen beispielsweise:

- Senioren
- Frauen
- kleine Menschen
- Menschen mit geringer körperlicher Arbeit (Büroarbeit) oder wenig Bewegung
- Personen, die genetisch bedingt weniger Energie verbrauchen und somit leicht Übergewicht entwickeln.

Ein niedriger Energiebedarf muss nicht „FDH" (also „Friss die Hälfte") bedeuten. Ein ausgeklügelter energiebewusster Ernährungsteller ist so gestaltet, dass der Teller trotzdem gefüllt bleibt. Möglich wird das durch eine **Vergrößerung von energiearmen Lebensmitteln** und einer **Reduktion von energiereichen Zutaten**. Energielieferanten wie Stärkequellen (Brot, Nudeln, Kartoffeln, Getreide, ...) und Fette müssen **sparsamer** verwendet werden. Dafür darf eine **größere Portion Gemüse oder Salat** den Teller füllen. Die **Eiweißversorgung** muss aber **sichergestellt** werden.

Manche Personen benötigen eine Extraportion Energie. Zu Menschen mit **erhöhtem Energiebedarf** zählen beispielsweise:

- Heranwachsende
- Männer
- große Menschen
- Personen mit schwerer körperlicher Arbeit
- Sportler
- Personen, die genetisch bedingt mehr Energie benötigen und leicht Gewicht verlieren bzw. zu Untergewicht neigen.
- Schwangere und Stillende

Die **FCS-Diät** ist eine **Herausforderung** für Menschen mit **hohem Energiebedarf**. Das Extraplus an Kalorien kann **nur begrenzt mit sogenannten mittelkettigen Triglyzeriden (MCT-Fette)** gelöst werden. **Energielieferanten** wie Stärkequellen (Brot, Nudeln, Kartoffeln, Getreide, ...) müssen **vermehrt** eingebaut werden. Wenn die Menge ein Problem wird, kann auch ein **kohlenhydrathaltiges Getränk** (Zucker und/oder Maltodextrin) **oder Süßes** eine **notwendige Energieanreicherung** sein. Gerade bei Sport und körperlicher Arbeit verbraucht unsere Muskulatur mehr Zucker als raschen Energielieferanten. Durch kohlenhydrathaltige Nahrung steigt unser Blutzuckerspiegel an. Nun kann sich unsere Muskulatur den Zucker direkt in die Zellen holen und zur Energiegewinnung nutzen. Somit kommt es zu keinem Triglyzeridanstieg im Blut. Lesen Sie mehr über Kohlenhydrate und Wirkung auf Seite 24. Eine andere Möglichkeit ist die Steigerung mit sehr **fettarmen Milchprodukten** oder anderen **mageren Eiweißquellen**.

a. Zusammensetzung einer ausgewogenen Mahlzeit

Flüssigkeit

Genießen Sie zu **jeder Mahlzeit ein Getränk**! Die besten Durstlöscher sind **Leitungswasser, Mineralwasser oder ungezuckerter Tee**. Lassen Sie sich außerdem im Kapitel „Trinkmanagement bei FCS" von vielen weiteren Getränke-Ideen inspirieren!

Gemüse / Salate / Früchte

Genießen Sie **Gemüse** roh oder **gekocht als Beilage, Hauptgericht, Salat, Rohkost zum Knabbern** oder in der **Suppe**.

Obst können Sie als **Nachtisch** oder **anstelle von Gemüse** einsetzen. Gemüse macht den Teller zur Augenweide. Bringen Sie Abwechslung mit **bunten Zutaten** und garnieren Sie Ihr Gericht liebevoll.

Tipp: Sie finden im Kapitel „Genießen und Feste feiern mit FCS" ein köstliches Himbeer-Eis-Rezept, das nur aus Früchten besteht!

Zum Sattessen: Stärkelieferanten

Aufgrund Ihrer starken Fetteinschränkung benötigen Sie hier **größere Mengen**, um auch satt zu werden. Wechseln Sie ab mit **Kartoffeln, Getreide** und **Getreideprodukten** (Brot, Teigwaren, Reis, Polenta, Hirse, Buchweizen, ...). Bevorzugen Sie auch einmal die **Vollkornvariante** mit der Extraportion Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Eiweißquellen

Essen Sie **einmal täglich** aus der Gruppe **fettarmes Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier**. Besonders empfehlenswert sind pflanzliche Proteinlieferanten wie **Hülsenfrüchte (Bohnen, Kichererbsen und Linsen)**.

Genießen Sie zu den anderen Hauptmahlzeiten **fettarme Milchprodukte wie Milch, Joghurt, Käse, Quark (Topfen), Frischkäse** oder hochwertige pflanzliche Proteinlieferanten: **Hülsenfrüchte**.

Öle & MCT-Fette

Pro Tag dürfen Sie **1 – 2 Teelöffel Walnussöl oder Sojaöl** verwenden.

Zusätzlich steht Ihnen zur **Energieanreicherung** das **MCT-Fett** in Form von Öl oder Margarine zur Verfügung.

Im Kapitel „Fette und MCT-Fette" lesen Sie mehr über essentielle Fettsäuren und die optimale Dosierung von MCT-Fetten.

b. Portionen und Portionsgrößen

Das **Handmaß** (z. B. Handfläche = Hand mit Fingern) ist eine gute Orientierung und auch bei Kindern anwendbar.

Angelehnt an die wissenschaftlichen Empfehlungen der europäischen Ernährungsfachgesellschaften und modifiziert an die pathophysiologischen Herausforderungen bei FCS werden folgende **Portionsmengen für einen Tag** empfohlen:

Proteinquellen / Eiweißlieferanten

- **3 Portionen pro Tag:** fettarme Milchprodukte wie Käse, Milch, Joghurt, Skyr, Quark (Topfen)
- **1 Portion pro Tag:** fettarmes Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte

Kohlenhydratquellen / Stärkelieferanten

- **Zum Sattessen**, das entspricht etwa 5 – 7 Portionen pro Tag

Gemüse und Salat

- **Bis zu 3 Portionen pro Tag**

Obst

- **2 Portionen pro Tag**

Öle & MCT-Fette

- 1 – 2 TL Walnussöl oder Sojaöl pro Tag
- 1 MCT-Fett nach Verträglichkeit

Flüssigkeit

- **30 ml pro kg Körpergewicht**
- **Beispiel:** Bei einem Körpergewicht von 70 kg x 30 ml = 2,1 l Trinkmenge

Wie groß ist eine Portion?

Die Portionen variieren je nach Energiebedarf der Person. Unser Energiebedarf hängt von vielen Faktoren ab:

- Alter
- Geschlecht
- Größe
- Gewicht
- Körperliche Aktivität
- Genetik

Die Empfehlungen versorgen Sie mit einer **ausgewogenen Energie- und Nährstoffzufuhr**. In einer gesunden ausgewogenen Ernährung ist es nicht nötig, alles genau abzuwiegen. Die Mengenangaben stellen **Orientierungswerte** dar und können je nach individuellem Bedarf kleiner oder größer sein. Die optimale persönliche Portionsgröße kann mit der eigenen Hand gut eingeschätzt werden und ist damit auch auf Kinder übertragbar. Das Portionieren nach **Handmaß** funktioniert rasch und das Verhältnis „Daumen x Pi" ist individuell angepasst.

Portionsgrößen pro Tag für einen Erwachsenen mit FCS (Handmaß auch gültig für Kinder)

Lebensmittel	Portionsgröße
Getränke (1 bis 3 Liter pro Tag oder 30 ml pro kg Körpergewicht)	
Wasser, ungesüßter Tee	Bevorzugen
Kaffee, Schwarztee, Grüntee	Bis zu 2 – 4 Tassen täglich (Coffein!) (Nicht für Kinder geeignet!)
Gemüse & Obst (5 Portionen pro Tag)	
Gemüse (bis zu 3 Portionen pro Tag)	
Gemüse	1 Faust oder 1 Handvoll (100 – 150 g)
Salat	2 Handvoll – eine "Schüssel" mit 2 Händen geformt (75–100 g)
Obst (2 Portionen pro Tag)	
Obst (Jede Sorte außer Avocado)	1 Faust oder 1 Handvoll (100 – 150 g)
1 Portion Obst oder Gemüse kann durch 1 Glas (200 ml) Fruchtsaft oder Trockenfrüchte (25 g) ausgetauscht werden.	
Stärkelieferanten zum Sattessen (5 – 7 Portionen pro Tag)	
Kartoffeln	2 Fäuste (200 – 250 g oder 3 – 4 mittelgroße Stück)
Nudeln	2 Fäuste (200 – 250 g gekocht)
Getreide: Reis, Polenta, Hirse, Buchweizen, ...	2 Fäuste (150 – 180 g gekocht) oder 50 – 60 g roh gewogen
Brot & Gebäck	1 Handfläche[1] Brot oder 1 Brötchen (Weckerl) (50 – 70 g)
Müsli & Getreideflocken	1 Handvoll (50 – 60 g)
Eiweißquellen (4 Portionen pro Tag)	
Fettarme Milch und Milchprodukte (3 Portionen pro Tag)	
Milch, Joghurt fettarm	1 Glas oder 1 Becher (180–250 g)
Käse fettarm	2 handflächengroße[1], dünne Scheiben oder 1 Zeigefinger (50 – 60 g)
Quark (Topfen), Skyr, Frischkäse, Hüttenkäse fettarm	1 kleine Faust (100 – 150 g)

Lebensmittel	Portionsgröße
Weitere Eiweißquellen: 1 Portion pro Tag wählen	
Fettarme Fleisch und Wurstwaren (bis zu 3 Portionen pro Woche)	
Fleisch fettarm	1 handtellergroßes[2], fingerdickes Stück (100 – 150 g)
Wurst fettarm	bis zu 3 handtellergroße[2], dünne Scheiben (30 – 50 g)
Fettarmer Fisch (1 – 2 Portionen pro Woche)	
Fisch fettarm	1 handtellergroßes[2], fingerdickes Stück (150 g)
Eier (3 Portionen pro Woche)	
Ei	1 – 2 Stück Eier (ca. 60 – 120 g) Eiweiß (Eiklar) ist fettfrei!
Hülsenfrüchte als pflanzliche Proteinlieferanten	
Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja, ...	1 – 2 Handvoll (180 – 400 g gekocht) oder 70 – 150 g roh gewogen
Öle & MCT - Fette	
Tagesdosis Walnuss-Öl oder Soja-Öl	1 – 2 Teelöffel (5 – 10 g)
MCT-Öl und MCT-Margarine	2 – 4 Esslöffel (20 – 40 g)

1 Handfläche: Hand mit Finger
2 Handteller: Hand ohne Finger

Foto: © Chris Rupp

c. Mahlzeitenverteilung über den Tag

Die **optimale Mahlzeitenverteilung** ist **individuell**. Jeder darf seinen eigenen Rhythmus finden und in seinen Körper hineinspüren. Für eine ideale Energieversorgung und weniger Verdauungsprobleme sind **5 Mahlzeiten täglich** ein idealer Fahrplan für mehr **Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden**. Vielleicht sind aber 4 oder 3 Mahlzeiten für Sie aufgrund Ihres Lebensstils die bessere Wahl.

3 vollständige und ausgewogene Hauptmahlzeiten wie das Frühstück, Mittagessen und Abendessen gelten aber tatsächlich als eine Art **Mindestsicherung für Ihren Stoffwechselbetrieb**. Je nach Alltag, Appetit und persönlichen Gewohnheiten kann der Tag mit ein oder zwei Zwischenmahlzeiten (Vormittag, Nachmittag) ergänzt werden. In diesem Fall sollten die Portionsgrößen bei den Hauptmahlzeiten entsprechend angepasst bzw. verkleinert werden. **Gesunde Zwischenmahlzeiten** liefern einen kleinen **Energieschub** und **verhindern Heißhungerattacken**. Zu große Essabstände führen zu unkontrollierbarem Essverhalten in Folge. **Ideale Zwischenmahlzeiten** sind beispielsweise eine **Portion Obst oder Gemüse, ein fettarmes Milchprodukt, ein Brot mit fettarmem Hüttenkäse** oder **fettarmem Quarkaufstrich (Topfenaufstrich) mit Gemüse** oder **ein Müsli mit Früchten**.

Warm oder kalt?

Genießen Sie Ihre Mahlzeiten **warm oder kalt**. Viele verspüren in der kalten Jahreszeit mehr Bedürfnis nach wärmendem Essen. Eine warme Mahlzeit hat weiters den Vorteil, dass wir sie potentiell ausgewogener und liebevoller anrichten und langsamer genießen. Auch eine kalte Mahlzeit kann gut zusammengesetzt sein. Denken Sie immer daran: **Das Auge isst mit!**

d. Zusammengesetzte Mahlzeiten wie Klöße (Knödel), Lasagne und Co.

Der FCS-Ernährungsteller veranschaulicht auf einfache Weise, wie man eine **ausgewogene Mahlzeit aus drei unterschiedlichen Lebensmitteln zusammenstellt**. Bei Gerichten mit gemischten Zutaten wie Klößen (Knödel), Lasagne, Pizza, Auflauf oder Nudelsalate gelten prinzipiell **dieselben Mengenverhältnisse**.

Beispiele:

Klöße (Knödel):

Stärkelieferanten: Brötchen (Knödelbrot), Mehl, Paniermehl (Brösel)

Gemüse: Spinat oder geraspeltes Gemüse im Kloß (Knödel) oder Salat dazu

Eiweißquellen: Ei, Magermilch, ev. fettarmer Käse

Lasagne:

Stärkelieferanten: Nudelblätter

Gemüse: Tomaten(sauce), weiteres Gemüse wie Mohrrüben (Karotten), Zucchini, Spinat, Aubergine (Melanzani), ... oder Salat dazu

Eiweißquelle: Magermilch in der Bechamelsauce, fettarmes Rinderhackfleisch (Faschiertes) oder Hülsenfrüchte, fettarmer Käse

Damit die Mahlzeit **ausgewogen** ist, sollte der **Gemüseanteil reichlich vertreten sein** oder man serviert eine **Extraportion Gemüse** mit einer Gemüsesuppe als Vorspeise und / oder einem Salat aufgepeppt dazu.

Auch **Salate** kann man zu **einer ausgewogenen Hauptmahlzeit** zusammensetzen: Beim Nudelsalat würden wir diverses **buntes Gemüse** hinzugeben und mit **proteinhaltigen Lebensmitteln** wie fettarmen Käse, Schinken, Thunfisch im eigenen Saft, Ei, Bohnen etc. ergänzen.

Eine Salatplatte wird meist mit Eiweißlieferanten angeboten (z. B. Ei, Linsen, Thunfisch im eigenen Saft, fettarmer Schinken oder Käse). Durch **die Ergänzung mit Brot** wird es ein vollständiges Gericht, das gut sättigt.

e. Frühstück

Der nächtliche Schlaf liefert uns wichtige Zellregeneration und morgens nach der Fastenphase benötigt unser Körper **Flüssigkeit und Energie**. Starten Sie mit einem **ausgewogenen Frühstück** in den Tag und genießen diese erste Hauptmahlzeit dann, **wenn der Hunger kommt**. Begleitet wird das Essen von einem **Getränk** wie Wasser, Tee und Kaffee. Beispiele für ausgewogene Kompositionen sind:

- Vollkornbrot mit fettarmem Käse oder Quarkaufstrich (Topfenaufstrich) und frischem Gemüse (z. B. Tomaten, Gurken, Paprika)
- Vollkornbrötchen (Vollkornweckerl) mit fettarmem Frischkäse, weichem Ei und frischem Gemüse (z. B. Kresse, Radieschen)
- Vollkornbrot mit MCT-Margarine und Marmelade und ein mageres Naturjoghurt mit Früchten (z. B. Apfel)
- Porridge mit fettarmer Milch und Früchten (z. B. Birne)
- Müsli mit fettarmen Naturjoghurt und Früchten (z. B. Beeren)

Foto: © jchizhe – stock.adobe.com

Kein Hunger morgens?

Genießen Sie Ihr Frühstück dann, wenn der Hunger kommt. Vielleicht wird aber auch der Hunger verdrängt durch Kaffee, Zigaretten oder Zeitdruck? **Tipp:** Stehen Sie rechtzeitig auf und nehmen Sie sich nicht das Hungergefühl mit Kaffee oder anderen appetitdämpfenden Mitteln.

Platzieren Sie besser den **Kaffee als Frühstücksbegleiter**. Es ist nicht notwendig, sofort nach dem Aufstehen zu frühstücken. Spätestens in den ersten zwei bis drei Morgenstunden sollte aber jeder seinem Körper zumindest einen kleinen nahrhaften Energieschub gegönnt haben.

Die Menge macht´s: Essen Sie nur ein kleines Frühstück bei wenig Appetit und genießen Sie dafür am Vormittag eine Zwischenmahlzeit.

2. **Fette** und **MCT-Fette**

Bei FCS ist eine **stark fettreduzierte Ernährung** notwendig. Meiden Sie bitte so gut wie möglich „normale Nahrungsfette", die in folgenden Lebensmitteln vorkommen:

- **Öle:** Sonnenblumenöl, Rapsöl, Maiskeimöl, Olivenöl, ...
- **Streichfette:** Butter, Margarine, Diätmargarine
- **„Versteckte Fette"** in Milchprodukten (Milch, Joghurt, Sahne, Käse, usw.), Fleisch, Fisch, Wurst, Eigelb (Dotter), Salzgebäck, Schokolade, Kuchen und Backwaren, usw.

Die meisten Fette bestehen aus langkettigen Fettsäuren. Diese Fettsäuren werden über Chylomikronen transportiert und fördern den Anstieg von Chylomikronen im Blut (Chylomikronämie).

Eine gänzlich fettfreie Ernährung ist nicht möglich, da in allen Lebensmitteln die Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate gemeinsam vorkommen.

a. Lebensnotwendige Fettsäuren

Der Körper benötigt eine kleine Menge **lebensnotwendiger Fettsäuren**. Man bezeichnet sie als **„essentiell"**, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann und mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Sie heißen **Linolsäure und Alpha-Linolensäure** und Ihr Körper kann sie nicht selbst herstellen. Als FCS Patient*in sollen auch Sie gut mit diesen Fettsäuren versorgt sein. Wir benötigen essentielle Fettsäuren für den Zellaufbau und als Baustein von Hormonen. Bei Kindern sind sie für das Wachstum und die Gehirnentwicklung wichtig.

Bedarf lebensnotwendiger Fettsäuren (Erwachsene)
D-A-CH* Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

- Linolsäure= 2,5 % der Energiezufuhr
- Alpha-Linolensäure = 0,5 % der Energiezufuhr
- Insgesamt 3 % der Energiezufuhr

Daraus ergibt sich folgende Tagesdosis:

- **1 – 2 Teelöffel (5 – 10 g) Walnuss- oder Sojaöl pro Tag**

b. Ihre persönliche Fett-Toleranz

Bei FCS sind **maximal 10 – 15 % der täglichen Energiezufuhr in Form von Fett** möglich. Schätzen Sie Ihre persönliche Fett-Toleranz am besten durch regelmäßige (monatliche) **Kontrolle des Triglyzeridwertes** ein. Schreiben Sie 3 Tage vor der Blutabnahme ein Ernährungstagebuch. Ihren persönlichen Ernährungsplan besprechen Sie dann mit Ihrer Ernährungsfachkraft [Diätassistent*in (D), Diätolog*in (A), Dipl. Ernährungsberater*in (CH)]. **Bewegung macht** nicht nur **Spaß** sondern senkt auch den Triglyzeridspiegel. Für eine zielorientierte Interpretation schreiben Sie auch Ihre körperliche Aktivität auf.

Bewegung macht **Freude** und **senkt den Triglyzeridspiegel!**

*siehe Quellen auf S. 60

Einschätzung Ihrer Fett-Toleranz:

Geschätzter Energiebedarf (Messung, Formelberechnung)	Fettzufuhr in Gramm bei 10 – 15 % der Gesamteinergiezufuhr	Empfohlene Fettzufuhr für Gesunde = ca. 30 % der Gesamtenergiebedarfes
1.500 kcal	17 – 25 g	50 g
1.600 kcal	18 – 27 g	53 g
1.700 kcal	19 – 28 g	57 g
1.800 kcal	20 – 30 g	60 g
1.900 kcal	21 – 32 g	63 g
2.000 kcal	22 – 33 g	67 g
2.100 kcal	23 – 35 g	70 g
2.200 kcal	24 – 37 g	73 g
2.300 kcal	26 – 38 g	77 g

c. Mittelkettige Triglyzeride (MCT)

MCT-Fette (mittelkettige Triglyzeride) werden nicht durch Chylomikronen transportiert. Sie sind also für Sie als FCS Patient*in bestens geeignet und können statt normalen Nahrungsfetten verwendet werden.

In der Apotheke oder im Reformhaus erhalten Sie **100 %iges MCT-Öl** oder **77 %iges MCT-Öl**. 77 %iges MCT-Öl lässt sich etwas erhitzen. Als Aufstrich können Sie **MCT-Margarine** oder spezielle leckere MCT-Aufstriche verwenden. Bitte beachten Sie, dass **nicht alle MCT-Aufstriche für Ihre spezielle Diät geeignet** sind! Außerdem gibt es am Markt viele weitere Produkte mit MCT (z. B. MCT-Schokoaufstrich, MCT-Schokolade, ...) aus der „ketogenen Linie", die bei FCS völlig ungeeignet sind!

MCT-Öl dient Ihrem Körper zur Energiegewinnung und kann sehr fettarme Speisen geschmacklich verbessern.

VORSICHT: Bei schweren Formen des FCS kann eine zu große Menge an MCT-Fetten die Produktion der Triglyzeride durch die Leber fördern.

d. Kochen mit MCT

Bei großen Mengen an MCT-Fetten können Magen- und Darmbeschwerden auftreten. Starten Sie daher **schrittweise mit der Dosierung.**

Beginnen Sie mit 1 Teelöffel MCT-Öl (5 g) pro Tag und steigern Sie jeden Tag um 1 Teelöffel bis ca. **2 – 4 Esslöffel pro Tag (20 – 40 g).** Sie können mit MCT-Fett Suppen, warme Speisen oder Salate verfeinern. Wenn Sie mit MCT-Öl beginnen, dann kontrollieren Sie bitte Ihren Triglyceridspiegel monatlich.

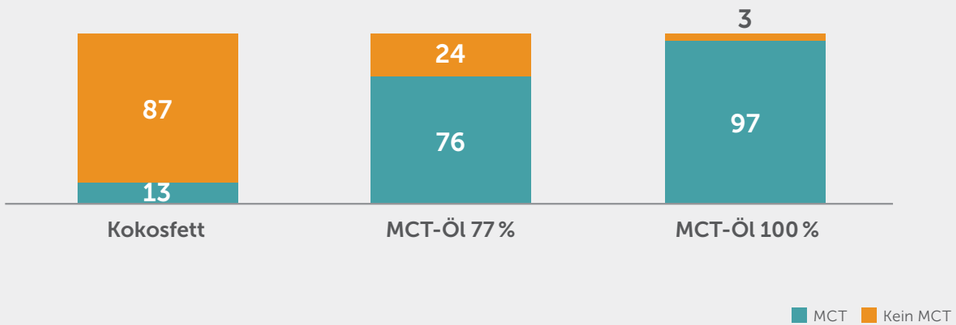
Dosierungsinformation:
2 Teelöffel entsprechen der Menge von 1 Esslöffel!

Maximale Kochtemperaturen von MCT-Fetten

MCT-Öl 77 %	bis maximal 150 °C
MCT-Öl 100 %	nicht zum Erhitzen / Kochen geeignet
MCT-Margarine 83 %	bis 180 °C für maximal 40 Minuten

Reines **Kokosöl** enthält nur einen **sehr geringen Anteil an MCT-Fett**. Es kann **nicht als Ersatz für das MCT-Öl** aus dem Reformhaus oder der Apotheke herangezogen werden. Bei Unsicherheiten fragen Sie am besten Ihre Ernährungsfachkraft des Vertrauens [Diätassistent*in (D), Diätolog*in (A), Dipl. Ernährungsberater*in (CH)].

MCT-Gehalt in Kokosfett im Vergleich zu MCT-Öl
(Angaben in g/100 g Produkt)



e. Omega-3-Fettsäuren

Es wurde lange Zeit angenommen, dass durch **hochdosierte Gabe von Fischöl** (**Omega-3-Fettsäuren**) die Triglyzeridproduktion durch die Leber reduziert werden kann. Diese Ansicht hat sich für vor allem für schwere Formen des FCS jedoch geändert. **Fetter Fisch** (Lachs, Makrele) erhöht den Triglyzeridspiegel und ist **bei FCS ungeeignet**. Ob und in welcher Dosierung Fischölkapseln für Sie sinnvoll sind, besprechen Sie bitte mit Ihrer Ernährungsfachkraft [Diätassistent*in (D), Diätolog*in (A), Dipl. Ernährungsberater*in (CH)]!

f. Fettlösliche Vitamine

Um fit und gesund zu bleiben, benötigen Sie natürlich eine **ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen**. Bei FCS ist aufgrund der fettarmen Ernährung vor allem ein Mangel an fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) möglich. Besprechen Sie eine Ergänzung durch Supplemente mit Ihrer Ernährungsfachkraft [Diätassistent*in (D), Diätolog*in (A), Dipl. Ernährungsberater*in (CH)]!

Foto: © karepa – stock.adobe.com

3. **Kohlenhydrate** und **FCS**

Alle verzehrten Kohlenhydrate (Nudeln, Reis, Kartoffeln, etc.) werden im Darm zu Zucker abgebaut und gelangen in den Blutkreislauf. Wird der Zucker im Blut (Blutglukose) gerade nicht zur Energiegewinnung von Zellen benötigt, erfolgt in der Leber ein Umbau der Kohlenhydrate zu **Triglyzeriden**. Nur eine überschüssige Kohlenhydratzufuhr führt damit zu einem Triglyzeridanstieg im Blut.

Die Triglyzeride der Leber werden in den Transporter **VLDL** (very low density lipoproteins) eingebaut. Durch eine spezielle Blutanalyse in einem Stoffwechselzentrum kann man feststellen, welcher Anteil der Triglyzeride im Blut durch VLDL entsteht.

„Normale" Nahrungsfette können bei FCS sehr beschränkt verstoffwechselt werden. Daher werden Kohlenhydrate der wichtigste Energielieferant. Der **Kohlenhydratanteil** beträgt rund **55 – 60 % der Energiezufuhr.** Das entspricht bei einem Energiebedarf von 2000 Kilokalorien ca. 275 – 300 g Kohlenhydrate. Kohlenhydrate finden sich in **Brot, Getreideprodukten, Reis oder Kartoffeln**.

Kohlenhydrate sind erforderlich, damit Ihr Körper **ausreichend Energie** zur Verfügung hat. Diese Energie wird nicht nur für körperliche Aktivität und Sport benötigt, sondern auch für Ihre **geistige Fitness**. Wussten Sie, dass unser Gehirn pro Tag 100 – 140 g Zucker als Energielieferanten benötigt? Übrigens wirkt sich Sport sehr günstig auf Ihren Triglyzeridspiegel aus! Planen Sie daher tägliche Sporteinheiten ein!

Planen Sie tägliche Sporteinheiten ein!

a. Tabu-Thema Zucker

Wie bei einer gesunden Ernährung sollten Sie **reinen Zucker sparsam verwenden**.

Süßigkeiten und Limonaden mit Zucker bewirken einen **raschen Blutzuckeranstieg**. Dadurch wird das Hormon Insulin vermehrt ausgeschüttet. Insulin wiederum fördert die Triglyzeridproduktion in der Leber.

Genießen Sie Süßes als Nachtisch und nicht anstelle einer ausgewogenen Mahlzeit. Wenn Sie Lust auf ein süßes Getränk haben, genießen Sie es zu einer Mahlzeit. Durch diese Tricks verzögern Sie den Blutzuckeranstieg und können es auch einmal genießen. Lesen Sie mehr über die Hintergründe im nächsten Kapitel: Der Trick mit dem glykämischen Index und der glykämischen Last.

b. Der Trick mit dem glykämischen Index und der glykämischen Last

Der glykämische Index (GI) hilft Ihnen einzuschätzen, wie schnell und hoch ein Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lässt im Vergleich mit Traubenzucker. Je niedriger der GI ist, umso langsamer bzw. geringer steigt der Blutzuckerspiegel an.

Glykämischer Index im Vergleich mit Traubenzucker: (GI 100)

Spaghetti (weiß):	49
Gekochte Kartoffeln:	78
Banane:	51

Die glykämische Last (GL) berücksichtigt die Menge an Kohlenhydraten je Portion eines Lebensmittels. So findet sich in 40 g Weißbrot (1 Scheibe) dieselbe Kohlenhydratmenge wie in 300 g Erdbeeren (1 große Schüssel).

Da wir aber immer gemischte Mahlzeiten genießen (sollten), haben GI und GL alleine wenig Aussagekraft. Sowohl die **Menge an Kohlenhydraten** als auch die **Zusammensetzung einer Mahlzeit** sind entscheidend für die **glykämische Wirkung.**

Der **Blutzuckeranstieg wird auch beeinflusst durch**:

- Gesamter Kohlenhydratgehalt einer Mahlzeit
- Ballaststoffe
- Fettgehalt
- Eiweißgehalt
- Konsistenz: flüssig oder feste Nahrung
- Verarbeitung: roh, gegart oder gegart und gekühlt

Folgende Prinzipien verdeutlichen die glykämischen Effekte

Je größer der Kohlenhydratgehalt in einer Mahlzeit ist, desto stärker kann der Blutzucker ansteigen.

Stärke (Reis) führt zu einem langsameren Blutzuckeranstieg als Zucker. Auch Ballaststoffe (Vollkornprodukte) verzögern den Blutzuckeranstieg.

Praxistipp:

- Mischen Sie Weißmehl mit Vollkornmehl!
- Ergänzen Sie Weißbrot mit Gemüse!
- Genießen Sie zum Mittagsteller einen Salat!

Auch Fett (MCT-Öl) und Eiweiß in Speisen verhindern einen raschen Blutzuckeranstieg.

Praxistipp:

- Essen Sie „gemischte" Mahlzeiten, die neben Stärkelieferanten und Gemüse auch Proteinquellen und MCT-Fett enthalten!
- Orientieren Sie sich am FCS-Ernährungsteller!
- Süßspeisen mit Milchprodukten und MCT-Fett wirken sich günstiger auf den Blutzuckerspiegel aus als reiner Zucker in Flüssigkeiten (Limonaden).

Eine flüssige Speise verlässt den Magen schneller als feste Nahrung. Damit ist der Verdauungsprozess kürzer und der Blutzuckeranstieg rascher.

Praxistipp:

- Fruchtsaft bewirkt eine raschere Blutzuckerreaktion als Obst als Ganzes gegessen

Auch der Grad der Verarbeitung beeinflusst den Verlauf der Blutzuckerkurve.

Praxistipp:

- Frisches Obst oder rohe Haferflocken haben eine langsamere glykämische Wirkung als Kompott, gegartes Obst oder gegarte Haferflocken (Porridge).
- Teigwaren frisch gekocht bewirken einen rascheren Blutzuckeranstieg als Teigwaren, die anschließend gekühlt und kalt genossen werden. Durch das Abkühlen entsteht eine ballaststoffähnliche Verbindung namens „resistente Stärke".
- Genießen Sie Nudeln oder andere gegarte Getreideprodukte in kalten Varianten, z. B.: Gemischte Salate mit Nudeln, Couscous, Perlweizen, Hirse, ...
- Bevorzugen Sie frisches Obst oder Gemüse zu Mahlzeiten mit starker glykämischer Wirkung.

Der Blutzucker steigt umso schneller, ...

... je flüssiger
... je eiweiß- und fettärmer
... je ärmer an Ballaststoffen
... je reicher an Zucker und weißem Mehl eine Mahlzeit ist

und er steigt umso langsamer, ...

... je fester
... je eiweiß- und fettreicher
... je reicher an Ballaststoffen
... je ärmer an Zucker und Weißmehl die Mahlzeiten sind

Ihr persönlicher Ernährungsplan und Kohlenhydratbedarf ist von zahlreichen Faktoren abhängig:

- Alter
- Geschlecht
- Körperlicher Aktivität
- Sport
- Vorhandenen zusätzlichen Erkrankungen, wie Diabetes mellitus
- (geplanter) Schwangerschaft

c. Diabetes und FCS – ein spezielles Thema!

Einige FCS – Patient*innen entwickeln mit der Zeit Diabetes mellitus. Wenn Sie von Diabetes betroffen sind, ist es besonders wichtig auf eine gute Blutzuckereinstellung zu achten. Ein hoher Blutzucker erhöht auch den Triglyzeridspiegel. Besprechen Sie Ihren Speiseplan mit Ihrer Ernährungsfachkraft [Diätassistent*in (D), Diätolog*in (A), Dipl. Ernährungsberater*in (CH)].

4. **Genießen und Feste feiern** mit FCS

Ihre Geburtstagsparty

Wenn Sie Ihre eigene Geburtstagsfeier planen, dann bereiten Sie vorwiegend Speisen zu, die Sie selbst essen dürfen. Bieten Sie auch Ihren Gästen unsere schmackhaften zuckerarmen und alkoholfreien Cocktails an. Ihre Gäste werden begeistert sein und können sorglos mit dem Auto nach Hause fahren ☺.

Einladung von Freunden

Freuen Sie sich auch als FCS-Patient*in auf eine Einladung bei Freunden. Ihre Gastgeber möchten Sie gerne einmal kulinarisch verwöhnen. Besprechen Sie vorweg den Menüplan oder nehmen Sie fettarme Ergänzungen mit (z. B. fettarme Joghurtsoße, ...). Wenn Sie das Dessert mitbringen sollen, dann bereiten Sie selbstverständlich die fettarme Variante zu! Zaubern Sie in Kürze leckeres Himbeer- oder Schoko-Bananen-Eis (Rezept auf Seite 39 & 41). Ihre Freunde werden begeistert sein!

Barbecue

Bei der Sommerparty gibt es viele genussvolle Möglichkeiten für Sie, wie den fettarmen Rinderhackburger, gegrillten Mais, fettarmen Fisch (Kabeljau, Seehecht) und natürlich Ofenkartoffeln mit fettarmem Dip oder Knoblauchbaguette (bitte erst nach dem Grillen mit Knoblauch-MCT-Margarine bestreichen). Gemüse und Salate können Sie mit MCT-Öl zubereiten.

Essen im Restaurant

Planen Sie Ihren Restaurantbesuch vorweg. Besprechen Sie mit dem / der Köch*in, welche Speisen für Sie möglich sind und was bei der Zubereitung beachtet werden muss. Als Küchenchef*in würde ich ein saftiges mageres Steak mit Grillgemüse und Ofenkartoffel für Sie empfehlen.

In der Pizzeria

Sicherlich dürfen Sie in Ihre Lieblingspizzeria Ihren fettarmen Pizzateig mit Akzent Öl mitnehmen und besprechen Ihren Lieblingsbelag mit dem/der Pizza*köchin. Lassen Sie die Pizza mit Mais, Rucola, Champignons oder Tomaten belegen. Auch magerer Schinken ist natürlich möglich. Wenn Sie möchten, dann nehmen Sie fettarmen Mozzarella mit.

Genießertipp: Vermischen Sie gepressten Knoblauch mit MCT-Öl und bestreichen Sie den knusprigen Pizzarand!

Zubereitungstipps

Kaufen Sie eine Heißluftfritteuse für Bratkartoffeln und ein knuspriges Wiener Schnitzel. Die meisten Speisen gelingen auch im Backrohr oder Dampfgarer, wie Ofengemüse mit Kartoffeln, selbstgemachte Pizza, fettarmer Fisch in Folie, Rinderhackbraten, Aufläufe, usw.

Fett schmeckt gut

Verwenden Sie MCT-Öl oder MCT-Margarine für Nudelpfannen und Ihre Lieblingsmehlspeisen. Verfeinern Sie mit selbstgemachtem Knoblauch-MCT-Öl.

Kreativität beim Backen und Kochen

Wenn Sie ein tolles Rezept im Internet oder in der Zeitschrift sehen, dann ändern Sie es einfach ab. Verwenden Sie Vollkornmehl statt Weißmehl oder mischen Sie die Mehle 1:1. Reduzieren Sie den Zuckeranteil oder ersetzen Sie den Zucker teilweise durch Süßstoff oder Erythrit. Ersetzen Sie normale Fette und Öle durch MCT-Fette. Verwenden Sie anstatt fetter Sahnecreme eine leichte Creme aus Quark (Topfen), Pudding oder Joghurt mit fettarmen Zutaten.

Foto: © Chris Rupp

a. Genussvoll Naschen bei FCS

Auch Menschen mit FCS sind Menschen und haben **Genuss-Bedürfnisse**, die befriedigt werden sollen. In der Ernährungspsychologie existiert der Grundsatz: „Verbote sind verboten". Allerdings müssen Betroffene mit FCS sich um einiges stärker einschränken als gesunde Personen. Mit folgenden Ideen servieren wir genüssliche Möglichkeiten, die für eine FCS-Diät gut umsetzbar sind.

7 Genussempfehlungen nach Dr. Rainer Lutz

- Genuss braucht Zeit
- Genuss und genießen ist erlaubt
- Genuss geht nicht nebenbei
- Weniger ist mehr
- Aussuchen, was einem gut tut
- Ohne Erfahrung kein Genuss
- Genuss ist alltäglich

Für Naschkatzen

Wenn Sie süße Gaumenfreuden selbst herstellen, können Sie relativ viele Naschereien FCS-adäquat abwandeln. Für mehr Geschmack oder zur Energieanreicherung können Sie **MCT-Fette** gezielt einsetzen. **Schokoliebhaber** können sich den beliebten Schokogeschmack in ihre Speisen zaubern, indem sie **fettarmes Magerkakaopulver** (Back-Kakao, Kakao stark entölt) verwenden.

Mehr Geschmack durch Aromen

Da weder Alkohol noch Butter oder Nüsse für die FCS-Ernährung geeignet sind, können Sie hier auf die immer größer werdende **Vielfalt an Back-Aromen** zurückgreifen. Sie finden im Handel in der Backwarenabteilung oder im Drogeriemarkt Aromen mit unzähligen Geschmacksrichtungen: **Butter, Rum, Mandel, Kokosnuss, Nuss Nougat, Schokolade, Karamell, Cookie Dough, Käsekuchen, Butterkeks, ...**

Probieren Sie Ihren Lieblingsgeschmack aus und testen Sie mehrere Anbieter, bis Sie Ihren Favoriten zum Verfeinern Ihrer süßen Kreationen gefunden haben.

Nussiger Experten*innentipp:

Eine weitere Idee für mehr Nussgeschmack ist der Einsatz von stark entölten Nussmehlen, die praktisch der Rückstand nach der Ölpressung sind. Sie finden Mehle aus Mandeln, Haselnüssen, Kokos, ... Mischen Sie nur eine kleine Menge davon unter das Mehl und Sie haben eine dezent nussige Geschmacksaufwertung.

Bitte verwenden Sie nur stark entölte Mehle mit einem Fettgehalt unter 10 %, das entspricht 10 g Fett pro 100 g Mehl.

Wenn Sie zum Beispiel ein Kuchenrezept mit 150 g Mehl haben, verwenden Sie 130 g normales Mehl und 20 g stark entöltes Nussmehl.

Selbstgemachte süße Naschmomente:

Süße milchige Genüsse:

- Trink-Kakao aus Magerkakaopulver (Kakao stark entölt)
- Fettarmer Pudding (Vanille, Schoko, ...)
- Fettarmes Joghurt mit Früchten (kann zu einem Eis eingefroren werden)
- Milchreis, Grießbrei, Hirsebrei mit Früchten aus fettarmen Zutaten
- Magere Quarkcreme (Topfencreme) mit Früchten

Kuchen-Genüsse:

- Käsekuchen (aus Magerquark und MCT-Fett)
- Biskuitroulade mit Marmelade / Pudding / Schokocreme mit Zusatz von MCT
- Kuchen oder Obst-Kuchen mit MCT-Fett
- Apfelstrudel (fettarmer Strudelteig, Paniermehl mit MCT-Margarine erhitzen, fettarme Milch zum Bestreichen des Strudels)

Eis-Genüsse:

- Creme-Eis aus fettarmen Zutaten
- Frucht-Eis

! **Tipp:** Probieren Sie das Himbeer-Eis auf Seite 39

Schokogenüsse:

- Bananen-Schoko-Mousse (Rezept auf Seite 40)
- Schoko-Bananen-Eis (Rezept auf Seite 41)
- Schokokuchen (fettarme Biskuitmasse oder Rührteig mit MCT-Fett und Magerkakaopulver)

Warme süße Genüsse:

- Auch Quark-Klöße (Topfenknödel), Aprikosen-Klöße (Marillenknödel), Kaiserschmarren, Pfannkuchen (Palatschinken) oder Aufläufe sind möglich, wenn Sie zum Backen MCT-Öl oder MCT-Margarine verwenden.

- Bei Gerichten mit viel Eiern (= mehr als 2 Eier pro Portion) können Sie folgende Ideen umsetzen:
  - Stehen im Rezept 4 Eier, verwenden Sie 1–2 ganze Eier. Von den restlichen Eiern nützen Sie nur das Eiweiß (Eiklar).
  - Schmarren mit Grieß oder Maisgrieß (Polenta) kann man ohne Verwendung von Eiern herstellen.
  - Im Handel werden auch Ei-Ersatzprodukte angeboten. Achten Sie auf einen geringen Fettgehalt!

Plätzchen (Kekse) / Riegel / Energiekugeln:

- Für die Herstellung von Waffeln, Plätzchen (Keksen), Energiekugeln gelten dieselben Regeln wie für die warmen süßen Genüsse!

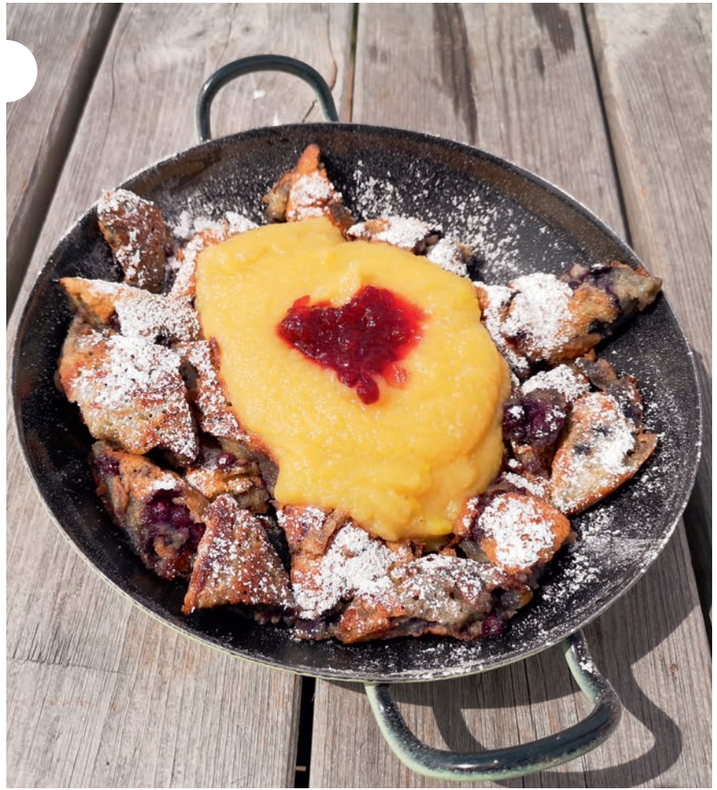


Foto: © Edburg Edlinger

Im Handel erhältlich sind folgende fettarme süße Köstlichkeiten:

- Bonbons, Gummibonbons, Lakritz
- Proteinpudding
- Proteincreme
- Eis:
  - Wassereis
  - spezielles fettarm ausgelobtes Creme-Eis

Versuchen Sie, möglichst fettfreie bzw. fettarme Genussmittel zu genießen!

Wie definiert man fettarm?

Lebensmittel unter einem Gehalt von 1% sind fettarm. Das bedeutet, in 100 g Lebensmittel sind **weniger als 1 g Fett** enthalten. **Wenn Sie ein fettreicheres Lebensmittel verwenden möchten, dann achten Sie bitte auf die Menge!**

Beispiel für eine Nährwertinformation von einem fettarmen Lebensmittel:

Nährwerte	pro 100 g
Energie	366 kj / 86 kcal
Fett	<0,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g
Kohlenhydrate	16 g
davon Zucker	14 g
Ballaststoffe	2,7 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	<0,01 g

Foto: © Edburg Edlinger

Was tun bei Heißhunger auf Süßes?

Überlegen Sie, ob Sie ausreichend bei den Hauptmahlzeiten gegessen haben. Je länger Sie Mahlzeiten hinauszögern, umso größer und unkontrollierbarer wird der Hunger. In diesen Situationen tun wir uns schwer, überlegt zu essen. Unser Körper schreit nach energiereichen Notlösungen, die uns erst recht ins Ernährungschaos stürzen.

Es darf auch einmal etwas Süßes sein, aber bitte am besten gemeinsam, eine **kleine Menge und bewusst und in vollen Zügen genossen**. Voraussetzung ist aber immer, dass wir Süßes nicht für den Hunger einsetzen. Eine heimliche Nascherei wird schnell eliminiert, gibt kaum Befriedigung und boykottiert Ihre Genusskompetenz. Mit öffentlichen und bewussten Genusseinheiten, beispielsweise als Dessert werden Sie mit einer kleineren Menge ausreichend befriedigt sein.

Für **Salztiger & Knabbermäuschen**

Auch salzige Knabbereien können FCS-tauglich zubereitet werden. Verwenden Sie bitte für die angeführten Ideen ausschließlich MCT-Fette.

Selbstgemachte salzige Knabbereien:

- Geröstete fettarme Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Bohnen, Erbsen, Linsen
- Kartoffelchips (Heißluftfritteuse)
- Mais-Chips
- Gemüsechips aus Roter Beete (Rote Rübe), Mohrrüben (Karotten), Sellerie, Pastinaken, Süßkartoffeln, Topinambur …
- Popcorn (KEINE Mikrowellenpopcorn sondern Popcornmais verwenden)
- Cracker & Knabbergebäck, z. B. Quarkblätterteig (Topfenblätterteig) mit MCT-Margarine und Magerquark (Magertopfen)

Im Handel erhältliche salzige Genüsse:

- Gesalzene Reis- oder Maiswaffeln
- Salzstangen
- Fettarme Cracker & Knabbergebäck

Berücksichtigen Sie bitte auch hier einen **möglichst niedrigen Fettgehalt**! Natürlich entscheidet aber auch die **Menge**, die Sie genießen. Auch wenn Salzstangen beispielsweise ca. 2 % Fett enthalten, so ist eine Genussdosis mit 25 g (etwa eine Hand voll) gut akzeptabel.

b. Genießer-Rezepturen

Probieren Sie folgende einfachen Rezepte für süße Genussmomente und begeistern Sie auch Familie und Freunde!

- Himbeer-Eis
- Schoko-Bananen-Mousse
- Schoko-Bananen-Eis

Himbeer-Eis

für 2 Portionen

Zutaten:

200 g Himbeeren tiefgekühlt
100 g Banane reif (1 Stück)

Zubereitung:

Banane schälen, in Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß oder in einen Standmixer geben. Mit Stabmixer oder im Standmixer gut pürieren. Nun tiefgekühlte Himbeeren zugeben und fein pürieren. Mit Früchten dekoriert servieren. Herrlich!

Genießertipp:

Anstatt Himbeeren kann man jedes andere Lieblingsobst verwenden! Reifes Obst wie Aprikosen (Marillen), Äpfel, … in kleine Stücke schneiden und für einige Stunden im Tiefkühlschrank kühlen. Die weitere Zubereitung bleibt gleich!

Foto: © Edburg Edlinger

Expertentipp:

Obst führt zu einem raschen Blutzuckeranstieg. Um die glykämische Wirkung zu reduzieren, könnten Sie das Eis mit Quark (Topfen) oder Joghurt kombinieren. Eiweißhaltige Nahrung liegt länger im Magen und führt damit zu einer langsameren Nährstoffausbeute im Dünndarm. Der Blutzucker steigt durch gemischte Kost langsamer an.

Schoko-Bananen-Mousse

für 1 Portionen

Zutaten:

100 g	Fruchtfleisch einer reifen Banane (1 Stück)
2 EL	Magerkakaopulver (10 g)
4 EL	kochendes Wasser (40 g)
1	Prise Zimt
	evtl. Rumaroma (1 Tropfen)

Zubereitung:

Etwas Wasser kochen. Magerkakaopulver und Zimt in einem hohen Rührgefäß mit kochendem Wasser verrühren und 3 Minuten ziehen lassen.

Banane schälen und zum Kakao geben. Mit einem Stabmixer für 1 min gründlich pürieren (Falls kein Stabmixer verfügbar ist, die Banane mit einer Gabel in einer flachen Schüssel gut zerdrücken und anschließend mit einem Schneebesen im hohen Rührgefäß Kakao mit Banane vermischen).

Nun verkosten und nur bei Bedarf mit einer Prise Zucker nachsüßen.

Foto: © Christian Rupp

Zugedeckt im Kühlschrank für ca. ½ h Stunde ziehen lassen und kühl genießen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Expertentipp:

Zu wenig schokoladig? Zu wenig sämig?

Ergänzen Sie das Rezept mit 1 TL MCT-Margarine und Schoko-Backaroma, wenn Sie noch mehr Schoko-Effekt wünschen.

Schoko-Bananen-Eis

für 1 große Portion oder 2 kleine Genießerportionen

Zutaten:

120 g	reife Banane (Fruchtfleisch von 1 Stück)
15 g	Magerkakaopulver (2 gehäufte EL)
40 g	kochendes Wasser (4 EL)
1 Prise	Zimt
	evtl. Rumaroma (1 Tropfen)

Für festeres, stabiles Eis zusätzlich:

1 TL	Gelatine gemahlen
2 EL	kaltes Wasser (20 g)

Dann ist dies der 1. Zubereitungsschritt:

Gelatine mit Wasser anrühren und 5 min ziehen lassen. Danach zum angerührten Kakao einrühren.

Zubereitung:

Banane schälen und in Scheiben schneiden. In einer Plastikdose für ca. 4 Stunden tiefkühlen. Bei mehreren Schichten bitte ein Backpapier als Zwischenlage einsetzen, damit die Bananenscheiben nicht zusammenkleben.

Etwas Wasser kochen. Magerkakaopulver und Zimt in einem hohen Rührgefäß mit kochendem Wasser verrühren und 3 Minuten ziehen lassen.

Banane zugeben und mit einem Stabmixer für 1 min gründlich pürieren. Nun verkosten und nur bei Bedarf mit einer Prise Zucker nachsüßen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Expertentipp:

Wer anstelle von Gelatine pflanzliche Agartine verwenden möchte, muss 1 TL Agartine mit 2 EL Wasser 1 Minute aufkochen, dann Kakaopulver dort einrühren und mit Zubereitungsschritt 2 weitermachen.

Zu wenig schokoladig? Zu wenig sämig?

Ergänzen Sie das Rezept mit 1 TL MCT-Margarine und Schoko-Backaroma, wenn Sie noch mehr Schoko-Effekt wünschen.

5. Genussvoll **leichter verdaulich**

Betroffene mit FCS sind bei hohen Triglyzeridwerten eher von Verdauungsbeschwerden betroffen. Hohe Triglyzeridwerte beeinflussen auch die Durchblutung des Verdauungstraktes.

Für Sie ist es besonders wichtig, das **Wirken Ihrer Verdauungsfabrik** zu verstehen. Unsere heutige Ernährungsweise ist nicht förderlich für eine effiziente Verdauungsleistung. Mit Kleinigkeiten können Sie Ihr Verdauungssystem wunderbar in seiner Arbeit unterstützen und Beschwerden vorbeugen.

a. Entscheiden Sie sich: Arbeiten oder Verdauen?

Unser Körper wirkt auf zwei Ebenen: Entweder ist vorwiegend das sympathische Nervensystem aktiv, unser „**Actionmodus**". Jetzt sind Gehirn und Arbeitsmuskulatur gut durchblutet. Oder der Gegenspieler, das parasympathische Nervensystem arbeitet auf Hochtouren. Wir befinden uns in einem **Ruhezustand**, also im Erholungsmodus. Das ist unser Entspannungssystem, wo der Verdauungstrakt gut durchblutet ist und maximal für uns wirken kann.

Sind Sie gerade aktiv und auf muskulären Hochtouren, haben Sie wenig Energieressourcen im Verdauungssystem. Alles, was Sie während einer Belastung essen oder trinken, wird damit zu einer schwer verdaulichen Ladung für unsere Verdauungsorgane. Das ist der Grund, warum man während des Sports viel eher mit Verdauungsproblemen konfrontiert ist oder im wahrsten Sinne des Wortes unverträglich reagiert.

Wie kann ich mein Verdauungssystem unterstützen?

Es gibt viele Möglichkeiten, sein Verdauungssystem zu entlasten. Starten Sie mit folgender Übung und erleben Sie, wie einfach Sie ihren Verdauungsbetrieb einschalten können:

Übung „Verdauungssystem einschalten"

Mit dieser kurzen Aktivierungsübung erfahren Sie, wie leicht Sie Ihre Verdauung in Betrieb setzen können. Nehmen Sie dazu gemütlich Platz und entspannen Sie sich.

Start: Überlegen Sie!

Was ist Ihre Lieblingsspeise gerade jetzt in diesem Augenblick?

Erinnern Sie sich an den Ort und die Situation, wo Sie dies das letzte Mal besonders genossen haben. Sehen Sie gedanklich die Speise vor sich, riechen Sie daran und nehmen Sie einen Bissen davon. Erinnern Sie Sich an den Geschmack. Schließen Sie die Augen, um sich das Gericht noch besser vorzustellen.

Was hat die Übung bei Ihnen ausgelöst?

Die Auflösung finden Sie auf der nächsten Seite ...

Auflösung zur Übung „Verdauungssystem einschalten"

Spüren Sie, was nun passiert ist?

Vielleicht haben Sie Appetit bekommen. Und Sie sollten nun reichlich Speichelfluss im Mund produziert haben. Es ist Ihnen das Wasser im Mund zusammengelaufen. Wir haben damit die sogenannte kephale Phase, die Verdauungsvorbereitungsphase eingeführt.

Genießen Sie Ihr Essen mit allen Sinnen. Allein schon der Gedanke lässt uns das Wasser im Mund zusammenlaufen. Das ist Ihr Beweis, dass das Verdauungssystem für Sie nun auf Hochtouren wirkt. Spüren Sie einen Speichelfluss, werden auch andere Verdauungssäfte und Enzyme in den Verdauungsorganen produziert. Alles was Sie nun genießen, werden Sie besser vertragen.

Sie können Ihr Verdauungssystem weiters unterstützen, indem Sie sich beim Essen vorwiegend mit dem Essen beschäftigen. Kauen Sie gut, denn gut gekaut ist halb verdaut. Setzen Sie sich hin und nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Essen nebenbei, im Gehen oder während einer Belastung ist ein hartes „Geschoss" für Ihren Körper.

b. Verdauungsbeschwerden auf der Spur

Eine wesentliche Voraussetzung haben Sie bereits kennengelernt. Bevor Sie nachfolgende weitere Möglichkeiten in Betracht ziehen, überprüfen Sie bitte diese wesentlichen Punkte:

- Ich nehme mir Zeit zum Essen.
- Ich genieße langsam und in Ruhe.
- Ich kaue meine Speisen gut.
- Ich beende die Mahlzeit, wenn ich satt bin und esse nicht mehr.
- Ich esse regelmäßig Frühstück, Mittag- und Abendessen.
- Am besten verträglich: Ich verteile die Mahlzeiten auf 4–5 Mal täglich mit bewussten Zwischenmahlzeiten vormittags und nachmittags.

Sind Sie ein schneller Esser?

Schnelle Persönlichkeiten essen auch eher schnell ☺. Mit folgendem Trick schaffen Sie es leichter, langsames Essen umzusetzen. Trinken Sie ein **Glas Wasser** vor der Mahlzeit. Dadurch füllen wir den Magen und erste Dehnungsreize auf die Magenwand signalisieren dem Gehirn Sättigung. Nun gelingt ein entschleunigtes Essverhalten besser.

Sie haben trotz eines genussvollen, achtsamen Essverhaltens Verdauungsbeschwerden?

Eine Ernährungsanamnese durch eine Ernährungsfachkraft [Diätassistent*in (D), Diätolog*in (A), Dipl. Ernährungsberater*in (CH)] kann Ihnen helfen, die Ursachen zu finden.

Folgende Ursachen könnten vorliegen und müssen abgeklärt werden:

- Zu viel Fett / MCT-Fett pro Mahlzeit oder in Summe im Laufe des Tages
- Zu viel Ballaststoffe durch zu viel Vollkorn, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte
- Zu hoher Konsum von Zuckeraustauschstoffen (Zuckeralkohole) wie Sorbit, Xylit, Mannit, … z. B. über zuckerreduzierte Produkte, zuckerfreie Kaugummis oder Bonbons, …
- Zu viel Kaffee bzw. Koffein oder Alkohol
- Zu große Mahlzeiten
- Zu viel kohlensäurehaltige Getränke

6. **Trinkmanagement** bei FCS

Ohne Wasser „läuft" gar nichts, denn Ihr **Körper besteht zu 55 – 65 % aus Wasser**. In diesem Kapitel finden Sie Wissenswertes über optimales Flüssigkeitsmanagement und genüssliche Trinkideen. Außerdem warten auf Sie köstliche Alternativen zu alkoholischen Drinks, die auch Ihren Gästen schmecken könnten.

Stellen Sie sich vor: Der durchschnittliche Wassergehalt unserer Muskeln beträgt 75 %, des Gehirns 74 % und der Haut 72 %. Haben Sie jetzt Durst bekommen?

Eine **ausreichende Flüssigkeitsversorgung** fördert Ihre **körperliche und geistige** Leistungsfähigkeit.

Wieviel Flüssigkeit benötigen wir täglich?

Wir sollten pro Tag 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht Flüssigkeit trinken.

Beispiele für Ihren persönlichen Wasserbedarf:

50 kg = 1,5 l

75 kg = 2,25 l

100 kg = 3 l

Zahlreiche Menschen – unabhängig von ihrem Alter – trinken zu wenig und riskieren so eine Dehydratation.

Warnsignale für einen Wassermangel

Studien konnten zahlreiche Folgen von Flüssigkeitsmangel aufzeigen:

- Durstgefühl, trockene Haut, Schleimhäute
- Abgeschlagenheit
- Schwindel
- Müdigkeit
- Schwäche
- Muskelkrämpfe
- Antriebslosigkeit
- reduzierte Muskelkraft
- Kopfschmerzen
- verstärktes Hungergefühl
- reduzierte Aufmerksamkeitsspanne
- eingeschränkte kognitive (geistige) Leistung
- Ärger

Woran erkennen Sie, dass Sie genug trinken?

Ihr Harn gibt Ihnen einfach Aufschluss über Ihren Flüssigkeitshaushalt. Mit folgendem Reim erläutern wir Ihnen praxisnah eine Überprüfung Ihrer Trinksituation:

Ist dein Harn dunkel und rar,
weißt du, dass es zu wenig Wasser war.

Trinkst du aber reichlich,
wird dein Harn viel und hellgelb-weißlich.

Trinkst du mal zu viel,
hat dein Harn ein wasserähnliches Profil.

Sie haben ein Wasser-Burnout? Lassen Sie sich von unseren abwechslungsreichen Getränke-Ideen inspirieren!

a. Infused Water – Wasser mit Geschmack

b. Gute Ideen für mehr Genuss mit weniger Zucker

c. Hausgemachter Eistee

d. Alkoholfreie Drinks

a. Infused Water – Wasser mit Geschmack

Ist Ihnen unser gutes Leitungswasser zu langweilig? Tanken Sie hier erfrischende Abwechslung im Einklang mit den Jahreszeiten. Als Basis für diese Getränke eignet sich neben Trinkwasser auch Soda oder Mineralwasser für prickelnde Momente.

Wechseln Sie nach Belieben ab! Mischen Sie beliebig unbehandelte frische Kräuter, Früchte, Gemüse oder auch Gewürze in Ihr Getränk!

Zimtrinde & andere Trockengewürze

Bei manchen Zutaten erreichen Sie eine schnellere Aromatisierung, wenn man die Blätter etwas andrückt oder Zweige, Zimtrinde und andere Trockengewürze einritzt. So können die ätherischen Öle schneller ins Wasser übergehen. Zimtrinde und Trockengewürze könnte man zusätzlich zu Beginn mit etwas kochendem Wasser aufgießen. Anschließend gießen Sie mit kaltem Wasser auf und ergänzen beliebig die restlichen Zutaten. Nach dem Genuss des Getränks kann die Zimtrinde abgespült, getrocknet und wiederverwendet werden.

Ganzjährige Inpirationen:

Verwenden Sie entweder nur eine Zutat oder kombinieren Sie zum Beispiel Früchte mit Kräutern!

Früchte / Gemüse:

- Gurke
- Apfel
- Zitrone
- Apfelsine (Orange)
- Limette
- Ingwer

Kräuter:

- Basilikum
- Minze
- Rosmarin
- Thymian
- Zitronenmelisse
- Colastrauch (Eberraute) (duftet und schmeckt tatsächlich nach Cola!)

Foto: © Foto Hofer

Frühling:

- Erdbeere – Minze
- Holunderblüte – Zitrone
- Waldmeister (Blätter andrücken) (große Mengen liefern viel Cumarin! Kann Kopfschmerzen verursachen)
- Colastrauch – Zitrone

Sommer:

- Lavendel – Zitrone
- Pfirsich – Limette – Rosmarin
- Wassermelone – Gurke – Minze
- Himbeere – Thymian
- Ananas – Kokoswasser oder Kokoschips (1 Teelöffel)

Herbst:

- Solo Ingwer, gerne auch warm getrunken als Ingwer-Tee
- Apfel und Zimtstange (+ Zitrone)
- Rosmarin – Orange

Winter:

- Solo Zimtstange, gerne auch warm getrunken als Zimt-Tee
- Apfel – Zimtstange – Zitrone
- Apfelsine (Orange) – Ingwer
- Birne – Gewürznelke

b. Gute Ideen für mehr Genuss mit weniger Zucker

Im Idealfall verzichten Sie bei Getränken auf Süßungsmittel und genießen Natur pur. Wenn Sie aber Lust auf Süßung haben, seien Sie bitte sparsam und verdünnen das Getränk stark.

Süßschwellen-Tuning

Weniger Süßung ist mehr! Wie können Sie Ihren erfolgreich Süßgeschmack bremsen?

Bevor Sie Ihr Getränk wie beispielsweise Tee oder Kaffee süßen, wenden Sie folgenden Trick an: Trinken Sie zuerst einen Schluck Wasser. Danach verkosten Sie einen Schluck Tee oder Kaffee ungesüßt und dann erst süßen Sie mit der halben Menge, die Sie zuvor gewohnt waren.

Sie haben Ihren Geschmackssinn auf maximale Wahrnehmung fokussiert und empfinden die geringere Süßungsmenge als angenehm.

Diesen Trick können Sie übrigens auch beim Salzen anwenden!

c. Hausgemachter Eistee

Eistee kann natürlich auch warm oder heiß genossen werden! Als Teebasis verwenden Sie Beutel oder offene Teeprodukte und stellen wie gewohnt einen Tee her. Gerne können Sie aber auch nur aus Gewürzen, Ingwer oder Kräutern eine Infusion zubereiten, indem Sie diese mit kochendem Wasser aufgießen. Kombinieren Sie beliebig aus den Gruppen Tee, Gewürze, Kräuter, Früchte oder andere Würzungen und überraschen Sie auch einmal Ihre Liebsten mit diesen köstlichen Erfrischungen!

Teesorten:

- Schwarzer Tee
- Grüner Tee
- Roiboostee (Roibuschtee)
- Früchtetee
- Pfefferminztee oder andere Kräutertees nach Belieben

Gewürze:

- Zimtstange
- Gewürznelke
- Kardamom

Kräuter:

- Rosmarin
- Basilikum
- Salbei

Früchte:

- Ingwer
- Zitrusfrüchte
- Apfel, Birne
- Melone
- Pfirsich
- Himbeeren
- Mango

4 Kompositionen zum Durchstarten der Genussreise:

- Grüner Tee – Zitrone – Apfel
- Früchtetee – Apfelsine (Orange) – Zimtstange
- Kochendes Wasser – Rosmarin – Apfelsine (Orange) – Ingwer
- Schwarzer Tee – Pfirsich – Zitrone

Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie nach Lust und Laune aus.

d. Alkoholfreie Drinks & Cocktails

Alkohol kann den Triglyzeridspiegel erhöhen und ist daher für Menschen mit FCS in jedem Alter zu meiden. Deshalb sollen Sie hier attraktive Alternativen finden, die besondere Anlässe oder die nächste Einladung genussvoller machen. Im Handel sind in der Zwischenzeit bereits zahlreiche alkoholfreie Produkte erhältlich und die Vielfalt nimmt zu:

- alkoholfreier Wein
- alkoholfreies Bier oder
- alkoholfreie Spirituosen

Es gibt viele weitere kreative Möglichkeiten für kostengünstige alkoholfreie Getränke. Alkoholfreie Drinks oder Cocktails müssen auch nicht immer zwangsläufig süß schmecken. Zwei wesentliche Zutaten bilden den kreativen Nährboden für zahlreiche alkoholfreie Alternativ-Drinks.

Verjus

Rum-Aroma

Verjus

Eine optimale Basis für erfrischende alkoholfreie Getränke bildet Verjus. Verjus (französisch: Grüner Saft) ist ein in Vergessenheit geratenes uraltes Würzmittel, das als Säureträger alternativ zu Essig, Wein oder Zitrone eingesetzt wird. Es wird aus unreifen (= grünen) Weintrauben gewonnen. Verjus ist milder als Essig, feiner als Zitrone und liefert einen hohen Anteil an geschmackverstärkender Wein- und Apfelsäure. Auch der Polyphenolgehalt liegt weit über dem von Rotwein und macht dieses Getränk zu einem äußerst gesunden Drink für unsere Gefäße. Diese Inhaltsstoffe bewirken eine adstringierende (zusammenziehende) Wirkung und den bitter-herben Geschmack, was Verjus zu einem optimalen Alkohol-Ersatz macht. Verjus ist außerdem sehr kalorien- und zuckerarm, denn es liefert pro 100 ml 19 kcal und nur 2 g Zucker. Verjus schmeckt intensiv und wird deshalb meist stark verdünnt genossen. Unreifer Traubensaft wird auch problemlos von Menschen mit Histaminintoleranz vertragen.

Alkoholfreie Weißweinschorle “Weißer Spritzer”

Bereiten Sie eine erfrischende und alkoholfreie Weißweinmischung entweder aus einem im Handel erhältlichen alkoholfreien Weißwein zu oder mischen Sie eine kleine Menge Verjus mit Soda. Sie können nach Belieben mit mehr oder weniger Soda aufspritzen.

Zutaten:

1/8 l	Weißwein alkoholfrei
1/8 l	Soda

oder

20 ml	Verjus (1 Schnapsglas (= 1 Stamperl))
200 ml	Soda

Foto: © evelyna636 – stock.adobe.com

Rum-Aroma

Eine altbekannte Zutat für die Herstellung von Süßwaren oder Backwaren ist das Rum-Aroma. Rum-Aroma ist in jedem Supermarkt günstig erhältlich in der Abteilung für Back-Zutaten wie Backpulver, Vanillezucker und Co.

Der durchaus beliebte Tee mit Rum ist ein gutes Einsatzgebiet für Rum-Aroma. Alle klassischen alkoholfreien Drinks oder Cocktails lassen sich durch die Kombination von Verjus mit Rumaroma ohne großen Aufwand herstellen.

Alkoholfreier Rum „Edburg“

Mit folgender Rezeptur kann man alkoholfreien Rum „selbst nachbauen“.

Zutaten:

20 ml	Verjus (1 Schnapsglas (= 1 Stamperl))
1 – 3	Tropfen Rumaroma je nach Hersteller und Geschmacksintensität

Lust auf selbstgebrauten Gin, ganz ohne Alkohol? Dann probieren Sie folgendes Rezept aus. In der Zwischenzeit gibt es auch alkoholfreien Gin zu kaufen, allerdings zu ähnlichen Preisen wie die alkoholhaltigen Vertreter.

“Jim” (Gin alkoholfrei „Edburg“) für „Jim Tonic“

Mit folgender Rezeptur kann man alkoholfreien Rum „selbst nachbauen“.

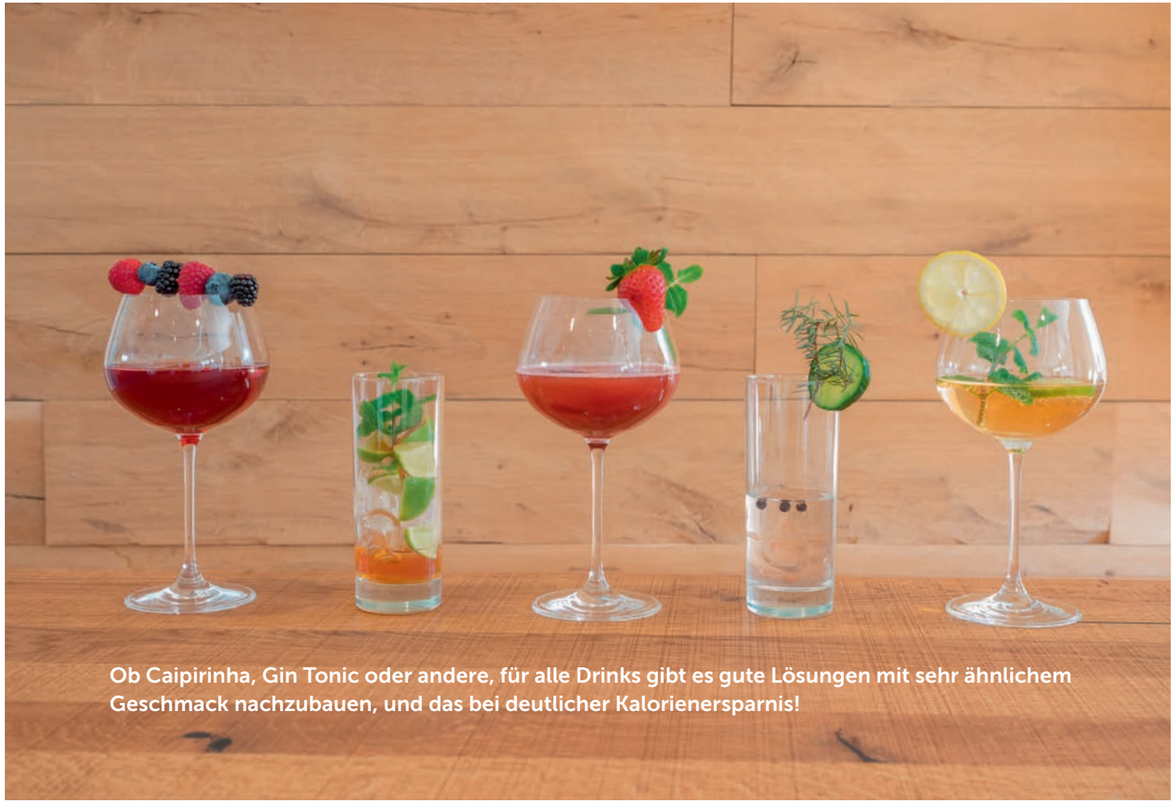
Zutaten:

½ l	Verjus
35 g	Wacholderbeeren

Zubereitung:

1. Wacholderbeeren in der Küchenmaschine oder mit dem Mörser zerkleinern und in einen Sahne-Spender (Edelstahl) geben.
2. Mit Verjus aufgießen und den Sahnespender verschließen. NICHT SCHÜTTELN!
3. Mit Stickstoffpatrone begasen und 10 min wirken lassen. Nun aus der STEHENDEN Flasche LANGSAM das Gas herauslassen, indem man sanft den Hebel drückt. So entweicht der gesamte Stickstoff aus der Flasche. Nun die entleerte Stickstoffpatrone entfernen und mit einer zweiten Stickstoffpatrone begasen. 10 min wirken lassen. Erneut Gas langsam aus der Flasche ablassen mit sanftem Druck auf den Hebel.
4. Sahne-Spender öffnen und den „Jim” mit einem Kaffeefilter oder feinstem Sieb in einer Flasche mit Trichter abfüllen.
5. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 Wochen verbrauchen.

Foto: © Chris Rupp www.chilistylez.com



Ob Caipirinha, Gin Tonic oder andere, für alle Drinks gibt es gute Lösungen mit sehr ähnlichem Geschmack nachzubauen, und das bei deutlicher Kalorienersparnis!

Foto: © Michael Wibmer

Vom Hugo zum „Hugolino" a la Edburg Edlinger:

Ein **klassischer Hugo** besteht aus 150 ml Sekt, 20 ml Holunderblütensirup, 1 Schuss Soda, ein paar Eiswürfel und frischen Minzblättern sowie einem Stück Zitrone oder Limette. Dieses Getränk liefert **180 kcal, 21 g Zucker** und **13 g Alkohol**.

Für den **Hugolino a la Edburg Edlinger** verwendet man: 150 ml Soda, 20 ml Holunderblütensirup, 20 ml Verjus sowie Eiswürfel, Minze und ein Stück Limette. Diese alkoholfreie Kreation enthält nur **60 kcal** und **14 g Zucker**.

3 x Hugolino ≙ 1 x Hugo = 180 kcal

3 Hugolino haben also dieselbe Energiemenge wie 1 klassischer Hugo!

Hugolino

für 1 Drink

Foto: © Michael Wibmer

Zutaten:

20 ml	Verjus (1 Schnapsglas (1 Stamperl))
2 cl	Holunderblütensirup zuckerfrei (20 ml)
15 cl	Soda (150 ml)
6	Blatt Minze (od. 1 Zweig)
1	Scheibe Limette
3	Eiswürfel

Dekoration:

1 Scheibe Zitrone

Zubereitung:

In ein Glas Holunderblütensirup, Verjus und Soda gießen. Dann entweder Minzblätter oder einen Minzzweig hinein-legen. Mit einer Scheibe Limette verfeinern und eine zweite Limettenscheibe zur Deko einschneiden und auf den Glasrand stecken. Zuletzt 3 Eiswürfel zugeben und genießen!

Das ideale Glas für den Hugolino ist ein Weißweinglas oder ein Cocktailglas.

Jim Tonic

für 1 Drink

Zutaten:

10 ml	„Jim" (½ Schnapsglas (½ Stamperl))
3 cl	Tonic zuckerfrei (30 ml)
5 cl	Soda (50 ml)

Garnitur:

1	Gurkenscheibe
4	Eiswürfel
evtl. 1	Rosmarinzweig

Zubereitung:

In ein Glas „Jim", Tonic und Soda gießen. Eine Gurkenscheibe zur Deko einschneiden und auf den Glasrand setzen. Zuletzt 3 Eiswürfel zugeben und genießen! Für mehr herben Geschmack erhöhen Sie die „Jim"-Menge auf 20 ml. Auf dem Bild sehen sie einen Wacholderzweig, Wacholderbeeren, um das Getränk besser darzustellen. Sie könnten als zusätzliche Dekoration einen Rosmarinzweig verwenden.

Das ideale Glas für den Jim Tonic ist ein Shortdrink Glas.

Foto: © Michael Wibmer

Caipiranha

Mehr ein appetitstimulierender Aperitiv als ein voluminöser Durststiller ist der Caipirinha.

für 1 Drink

Zutaten:

½	Limette
1 TL	brauner Erythrit-Zucker (Sukrin gold®, Xucker Bronxe®, ...)
20 ml	Verjus (1 Schnapsglas (1 Stamperl)
1/3 Glas	Crushed Ice (zerstoßenes Eis)
1–3	Tropfen Rumaroma

Garnitur:

1	Zweig Minze

Zubereitung:

In einem Glas den Saft einer halben Limette, Verjus, Rumaroma mit der Hälfte des Erythrit-Zuckers gründlich verrühren. Anschließend mit Crushed Ice auffüllen. Nun die halbe Limette in kleinere Teile schneiden (z. B. achteln) und anschließend den restlichen Erythrit-Zucker darüber streuen. Mit einem kleinen Zweig Minze direkt im Glas garnieren.

Das ideale Glas für den Caipiranha ist ein Shortdrink-Glas.

Foto: © Michael Wibmer

Quellen:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) 2020; Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), 2017; Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), 2020; Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), 2018; Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), 2019; Department für Ernährungswissenschaft der Universität Wien, 2017; Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), 2016; Forum Ernährung Heute – Verein zur Förderung der Ernährungsinformation, 26.4.2021 https://www.forum-ernaehrung.at/artikel/detail/news/detail/News/portionsgroessen-bestimmen-so-klappts/?fbclid=IwAR13i-sTolzKFYZ-4nVXr8S0C9xLtWFKKPZaS3hZ9U-DTB6D_kApZsFwb0s.

Nanas Ragnar: Type 1 Diabetes in children, adolescents and young adults.How to become an expert on your own diabetes. Sixth UK edition reprinted. UK. 2017.

Williams L, Rhodes KS, Karmally W, et al. Familial chylomicronemia syndrome: Bringing to life dietary recommendations throughout the life span. J Clin Lipidol 2018; 12(4): 908-19.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 6. aktualisierte Ausgabe (2020).

Notizen

Notizen

Notizen

550-Way-D(A)-1221-V01

Swedish Orphan Biovitrum GmbH
Dorotheergasse 6-8/L, Top 24, 1010 Wien
www.sobi-österreich.at

sobi
rare **strength**