

*Auf den Spuren der Natur*

# Test und Analyse von **451** Nahrungsmitteln und ihrer Unverträglichkeit



## Das Ernährungsprogramm

Ein sicheres System zur Unverträglichkeit von  
individuellen Nahrungsmitteln

**Eine einfache Art und Weise,  
Gewicht zu verlieren**



**PROGNOS®**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Nahrungsmittelunverträglichkeit</b>	<b>3</b>
<b>Krankheitsbilder im Zusammenhang mit Nahrungsmittelunverträglichkeit</b>	<b>4</b>
<b>Nahrungsmittel mit Ihren digitalisierten Frequenzen</b>	<b>5</b>
<b>Kriterien der guten Gesundheit</b>	<b>7</b>
▪ <b>Allergie oder Unverträglichkeit</b>	<b>7</b>
▪ <b>Die Unverträglichkeit eines Nahrungsmittel</b>	<b>8</b>
▪ <b>Häufige Symptome für eine Nahrungsmittelunverträglichkeit</b>	<b>8</b>
▪ <b>Unverträglichkeit von Nahrungsmittel und ihren Zusätzen</b>	<b>9</b>
▪ <b>Symptome von Zucker Unverträglichkeit</b>	<b>9</b>
<b>Nahrungsmittelgruppen, die in ProNutri digitalisiert sind</b>	
▪ <b>Proteine</b>	<b>10</b>
▪ <b>Kohlenhydrate</b>	<b>17</b>
▪ <b>Gemüse</b>	<b>21</b>
▪ <b>Früchte</b>	<b>24</b>
▪ <b>Trockenfrüchte</b>	<b>27</b>
▪ <b>Fette und Öle</b>	<b>28</b>
▪ <b>Zuckerarten</b>	<b>29</b>
▪ <b>Verschiedenes</b>	<b>30</b>
▪ <b>Alkoholische Getränke</b>	<b>32</b>
<b>Anleitung für das Nahrungsmitteltest mit ProNutri</b>	<b>33</b>
▪ <b>Berechnung des Körpermaßindex</b>	<b>34</b>
▪ <b>Tabelle des Idealgewichtes</b>	<b>35</b>
▪ <b>ProNutri erstellt ein Ernährungsprogramm mit einem persönlichen Ausweis</b>	<b>37</b>
▪ <b>Nahrungsmittel mit geringen und hohen Energiewerten</b>	<b>43</b>
▪ <b>Nahrungsmittel mit wenig und viel Cholesterin</b>	<b>43</b>
▪ <b>Kaliumarme/ reiche Lebensmittel</b>	<b>45</b>
▪ <b>Natriumarme/ reiche Lebensmittel</b>	<b>46</b>

# Nahrungsmittelunverträglichkeit

## **ProNutri**

- ➔ schlägt ein Ernährungsprogramm vor: persönlich und individuell.
- ➔ analysiert und zeigt die optimalen Nahrungsmittel für die tägliche Nahrungsaufnahme. Dabei schließt es diejenigen aus, die zur Zeit und vorübergehend vom Körper nicht toleriert werden.
- ➔ zeigt nach der individuellen Analyse die geeigneten Nahrungsmittel, in ihrer Zusammensetzung in Kcal., Cholesterin, Natrium und Kalium.
- ➔ deckt Unverträglichkeiten auf, die von namhaften Nahrungsmitteln für Schlankheitsdiäten hervorgerufen werden.



**PROGNOS®**

# Krankheitsbilder im Zusammenhang mit Nahrungsmittelunverträglichkeit

- **50% Magen-Darmstörungen**  
Unterleibsschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Entzündungen und Reizung des Kolons (Grimmdarm).
- **Dermatologische Prozesse (16%)**  
Akne, Ekzeme, Schuppenflechte, Nesselfieber und Hautjucken.
- **Neurologische Störungen (10%)**  
Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel und Übelkeit.
- **Atembeschwerden (10%)**  
Asthma, Schnupfen und Allergien.
- **Psychologische Störungen (11%)**  
Angstzustände, Depression, Reizbarkeit, Müdigkeit, Hyperaktivität, vor allem bei Kindern.
- **Weitere Störungen**  
Arthritis, Fibromyalgie, Gelenkschmerzen und Gelenkentzündungen.



**PROGNOS®**

# Nahrungsmittel mit ihren digitalisierten Frequenzen

✓ 166 Proteine



✓ 77 Kohlehydrate



✓ 61 Gemüsesorten



✓ 55 Früchte



✓ 17 Trockenfrüchte



✓ 12 Öle und Fette



✓ 13 Zucker



✓ 27 Verschiedenes

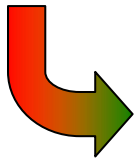


✓ 23 alkoholische Getränke

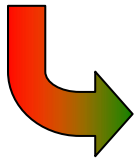


**ProNutri**

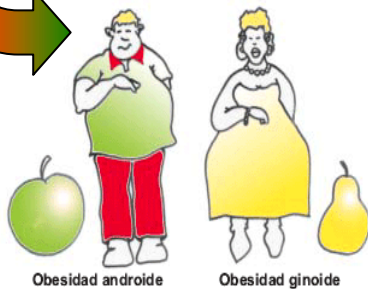
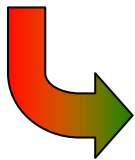
# ProNutri



Das Idealgewicht In jedem Alter!



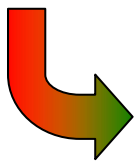
ist ein wirkungsvolles Programm, um automatisch 451 Nahrungsmittel zu analysieren und zu testen. Die Frequenzmessung jedes der 451 Nahrungsmittel zeigt, welche Lebensmittel wegen ihrer Unverträglichkeit aus dem täglichen Ernährungsplan eliminiert werden sollen.



## Fettkontrolle:

Die Dickleibigkeit ist ein Überschuss einer überproportionalen Fettansammlung im Organismus und führt zu einem Anstieg von Krankheiten. Es handelt sich hierbei nicht um Übergewicht sondern um Überschuss an Fett.

Eine unangemessene Ernährung fordert Probleme mit Fettleibigkeit heraus.



erarbeitet ein Ernährungsprogramm individuell und speziell für jeden, indem es anzeigt, welche Nahrungsmittel optimal für eine gesunde, abwechslungsreiche, ausgeglichene und ausreichende Ernährung sind und diejenigen eliminiert, die dem Körper schaden.

## MedPrevent Iberia

Alameda Principal, 13 – CP-29001 Málaga

Teléfonos: +34 620 210 662 y +34 653 677 744

[webmaster@ibero-consult.com](mailto:webmaster@ibero-consult.com) // [www.medprevent-iberia.com](http://www.medprevent-iberia.com)

[med-biologica@usuarios.retecal.es](mailto:med-biologica@usuarios.retecal.es)

## Leopharma, S.L.



C/. Tizona 63-65, 2º, CP-24010 León

Teléfono: +34-987 80 21 15

[leopharma@leopharma-sl.com](mailto:leopharma@leopharma-sl.com)

# Kriterien der guten Gesundheit

**Eine gute Gesundheit ist abhängig von folgenden Kriterien:**

**Richtiges Atmen, viel Bewegung, die Qualität der Nahrung, die wir täglich zu uns nehmen, Verarbeitung und Ausscheidung der Nährstoffe in unserem System.**

Informationen über Unverträglichkeiten und Allergien von Nahrungsmitteln werden seit dem 20. Jahrhundert in Europa veröffentlicht und seit 1940 von den Ärzten weltweit anerkannt.

Jedes Individuum nimmt während seines Lebens ca. 100 Tonnen Nahrung zu sich. Somit ist es nicht schwer zu verstehen, dass einige der Produkte dem Organismus früher oder später unangenehme Symptome zufügen.

Man rechnet, dass 45% der spanischen Bevölkerung an Nahrungsmittel-Unverträglichkeit leidet und innerhalb von zwanzig Jahren möglicherweise jeder zweite Europäer.

Obwohl die Pathologie im Prinzip nicht so heikel ist, führt sie beim Verbraucher auf Sicht zweifellos zu Besorgnis und Verdruss bei dem langwierigen Prozess der Unverträglichkeits-Diagnose. Heute ist dies mit Prognos einfach durchführbar.

## Allergie oder Unverträglichkeit

Dies ist ein Thema, das bisher von der Medizin wenig beachtet wurde. Allergien auf Grund von Ernährung lassen sich leicht erkennen: ein Hautausschlag nach dem Verzehr von Erdbeeren ist ein Klassiker, der mühelos der Allergie zugeschrieben wird, und einige spezielle Blutanalysen lassen erkennen, dass die produzierten Antikörper sich „in Verteidigungsstellung“ befinden.

Die Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln ist sehr viel trügerischer. Sie kann eine große Anzahl von Symptomen mit sich führen, im Allgemeinen ohne sichtbaren Bezug zu den Nahrungsmitteln. Diese Symptome können nach 30 Stunden oder mehr nach der entsprechenden Nahrungsaufnahme auftreten.

Ein gängiges Symptom bei den meisten Menschen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeit ist eine extreme Abhängigkeit von dem entsprechenden Nahrungsmittel oder Getränk.

Die Worte Allergie und Unverträglichkeit führen häufig zu Verwirrung, da sie meist als Synonyme gesehen werden. Dieser Glaube ist weit von der Wahrheit entfernt. Wenn wir von Allergie eines bestimmten Nahrungsmittels sprechen, heißt dies, das Immunsystem dieser Person sieht einen potenziell gefährlichen Fremdkörper, der aber in Wirklichkeit gar nicht existiert, und reagiert, indem er Antikörper freisetzt, die sich IgE (Immunoglobulin) nennen. Diese können verschiedenste Reaktionen herbeiführen. Die Reaktion kann vom harmlosen Nesselausschlag sein bis hin zu einem sehr gravierenden Blutbild, das sofort behandelt werden muss.

Mit Prognos wird nach der Analyse eines jeden Nahrungsmittels nicht die Allergie, die ein bestimmtes Nahrungsmittel hervorruft, festgestellt, sondern seine Unverträglichkeit oder Aversion im aktuellen Moment der Messung.

**Die Unverträglichkeit eines Nahrungsmittels** ist die physische Reaktion auf ein Nahrungsmittel oder Ergänzungsmittel. Dies ist keine Allergie. Nahrungsmittelunverträglichkeit ist nicht mit dem Immunsystem verwickelt. Es handelt sich hierbei um das Syndrom **bolico**, d.h. der Körper produziert nicht die nötige Substanz für eine gute Verdauung der entsprechenden Nahrung. Der Patient wird an lästigen Symptomen leiden, die jedoch sein Leben nicht gefährden. In Fällen von Unverträglichkeit werden keine Antikörper freigesetzt, um den vermeintlichen Feind anzugreifen, wie bei einer Allergie. Die Unverträglichkeit entsteht lediglich dadurch, dass der Organismus dieses Patienten nicht die notwendigen Enzyme produziert, um bestimmte Nahrungsmittel zu verdauen. Ein häufiger Fall ist die Unverträglichkeit von Milchzucker, eine Komponente der Milch.

Als Nahrungsmittelunverträglichkeit bezeichnen wir den Zustand, bei dem sich nach dem Verzehr eines Nahrungsmittels oder kulinarischen Bestandteils Widrigkeiten einstellen. Die echte Bezeichnung von Nahrungsmittelunverträglichkeit unterscheidet sich von dem Begriff der psychologisch bedingten Abneigung gegenüber Nahrungsmitteln. Hierbei wird ein Essen aus dem Glauben heraus abgelehnt, das entsprechende Nahrungsmittel erzeuge im Körper eine bestimmte Reaktion.

Ständig werden neue Substanzen entdeckt, die Nahrungsmittelunverträglichkeit hervorrufen. Ergänzungsmittel, wie Farbstoffe, Konservierungsmittel und Antioxidanzien sind in den meisten Fällen hierfür verantwortlich.

## **Häufige Symptome für eine Nahrungsmittelunverträglichkeit**

### ▪ **Toxische Reaktionen**

Diese Reaktion ist eine unangenehme Reaktion auf ein Nahrungsmittel als Konsequenz einer toxischen Substanz, in natürlicher oder chemischer Form. Viele Nahrungsmittel enthalten giftige Substanzen.

Einige Nahrungsmittel können mikrobiische Verunreinigungen enthalten und daher Vergiftungen hervorrufen, z. B. im Falle einer Fischkonserve (Thunfisch, Makrele, etc.). Hier zeigen sich die Symptome sogleich nach dem Verzehr, mit juckendem Hautausschlag, oder Mikrobeninfektionen wie die Salmonellose, die einige Stunden nach der Verdauung eintritt und Brechreiz und Durchfall hervorruft.

Weitere Quellen der Kontamination sind chemische Produkte, wie z.B. Pestizide, Düngemittel und Insektizide. Schon in sehr kleinen Mengen beeinträchtigen sie den menschlichen Stoffwechsel (Defizit von Laktose).

### ▪ **Anafilactoide Reaktionen**

Einige Lebensmittel enthalten Histamine oder können ihre Freisetzung im Organismus hervorrufen und provozieren einen ähnlichen Effekt wie die Allergie: z. B. Wurst, Käse, Erdbeeren, etc.

Die häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten treten auf bei:

Milch, Eiern, Nüssen, Fisch, Meeresfrüchten, Weizenmehl, Schokolade, künstlichen Farbstoffen, Schweinefleisch, Speck, Huhn, weichen Früchten, Käse und Hefe.



Wenn auch nicht alle Nahrungsmittelunverträglichkeiten dem Fleisch und Milchprodukten zugeordnet werden können, schließen wir daraus, dass Vegetarier, bedingt durch ihre Essgewohnheiten, weniger an Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden.

Normalerweise sind die Proteine Hauptgrund für Nahrungsmittelunverträglichkeit. Die meisten von ihnen rufen Reaktionen hervor, ob in gekochtem oder verdautem Zustand. Bis zu 90% sind hierfür die Proteine von Kuhmilch, Eiern, Erdnüssen, Weizen, Soja, Fisch, Meeresfrüchten und Nüssen verantwortlich.

Personen mit Unverträglichkeiten von Eiern können zwar Hühnerfleisch essen, aber vertragen das Eiweiß nicht. Wenn es nicht möglich ist Eigelb vom Eiweiß zu trennen, sollen Eier komplett vermieden werden.

### Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln und ihren Zusätzen

Die Reaktionen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten werden hauptsächlich durch die besondere Zusammenstellung der Nahrung hervorgerufen und nicht allein durch Allergene Proteine im Essen.

Weitere Reaktionen von Unverträglichkeiten können durch chemische Substanzen entstehen, ähnlich des enthaltenden Pharmakon in Nahrungsmitteln. Diese rufen nervöse Reaktionen nach dem Verzehr von chemischen Zusätzen in Käse und Schokolade hervor; oder verschiedene widrige Reaktionen auf chemische Wirkungsmittel, die den Nahrungsmitteln als Nahrungsergänzungsmittel beigefügt werden. Die häufigsten Nahrungsmittelzusätze, auf die empfindliche Menschen reagieren, sind aspartame, benzoatos, BHA und BHT, Farbstoffe FD&C gelb Nr.5 und rot Nr.3, glutamato monosodico, Nitrate, Parabenos und Sulfate. Um empfindliche Reaktionen auf Nahrungsmittelzusätze zu vermeiden, sollte herausgefunden werden, welche Zusätze Probleme hervorrufen.

Oftmals, wenn die Nahrung nicht richtig verdaut wird, werden die entsprechenden Kohlehydrate nicht im Darm absorbiert und es entsteht dadurch eine Unverträglichkeit. Sie verweilen im Darm und verwandeln sich in ein Fressen für Bakterien. Die durch den Stoffwechsel produzierten Gase sind dann die Ursache für Unwohlsein im Darm und Durchfall.

### Symptome von Zucker-Unverträglichkeit

Bei Unverträglichkeit von Laktose treten die Symptome zwischen 2 und 6 Stunden nach Trinken von ein oder zwei Glas Milch auf (Anschwellen des Bauchs, Blähungen, Durchfall), oder nach dem Verzehr großer Mengen Milchprodukte, vor allem mit leerem Magen.

# Nahrungsmittelgruppen, die in ProNutri digitalisiert sind

## Die Gruppe der Proteine

Die Proteine in den Nahrungsmitteln helfen dem Organismus, Gewebe und Muskeln zu erneuern und Vitamine und Mineralien in die richtige Proportion zu bringen.

Obwohl unser Gewebe aus mehr als 3000 verschiedenen Proteinen besteht, sind nur ca. 25 seiner Komponenten Aminosäuren. Diese schließen sich zusammen, und bilden die Moleküle der Proteine. Durch den Stoffwechsel kann der menschliche Körper größtenteils die Aminosäuren aus den in den Nahrungsmitteln enthaltenen Proteinen aufbauen.

Eine gute Funktion des Organismus hängt größtenteils von der täglichen Aufnahme möglichst ausgeglichener Proteine ab.

Ein überhöhter Konsum von Proteinen kann Probleme an Leber und Niere auslösen, da diese verantwortlich für die Eliminierung der überflüssigen Proteine im Stoffwechsel sind. Nahrungsmittel vom Tier, vor allem rotes Fleisch und Milchprodukte, reich an Proteinen und größeren Mengen gesättigter Fette, sind sehr kalorienhaltig und erhöhen den Cholesterinspiegel und damit das Risiko von Herzkrankheiten.

1. **ALMEJA**  
**Mandeln**
2. **ALMEJAS EN LATA**  
**Mandeln in Dosen**
3. **ANCAS DE RANA**  
**Froschschenkel**
4. **ANCHOAS EN LATA**  
**Büchsensardellen**
5. **ANCHOAS FRESCAS**  
**Frische Sardellen**
6. **ANGULAS (anguila?)**  
**Aal**
7. **ATÚN EN ACEITE**  
**Thunfisch in Öl**
8. **ATÚN EN ESCABECHE**  
**Marinierter Thunfisch**
9. **ATÚN FRESCO**  
**Frischer Thunfisch**
10. **BACALADILLA**  
**Blauer Wittling**
11. **BACALAO FRESCO**  
**Frischer Kabeljau**
12. **BACALAO SALADO**  
**Gesalzener Kabeljau**
13. **BACON**  
**Speck**

14. **BERBERECHOS EN LATA**  
**Herzmuscheln in Dosen**
15. **BESUGO**  
**Meerbrassen**
16. **BOGAVANTE**  
**Hummer**
17. **BONITO**  
**Kleiner Thunfisch**
18. **BONITO EN ACEITE**  
**Kleiner Thunfisch in Öl**
19. **BONITO EN ESCABECHE**  
**Marinierter kleiner Thunfisch**
20. **BOQUERÓN FRESCO**  
**Frischer Boqueron**
21. **BOQUERONES EN VINAGRE**  
**Boqueron in Essig**
22. **BUEY (es un marisco no el Buey)**  
**Ochse**
23. **CABEZA DE JABALÍ**  
**Widschweinhirn**
24. **CABRACHO**  
**Roter Drachenkopf**
25. **CABRITO**  
**Zicklein**
26. **CALAMARES**  
**Tintenfisch**
27. **CALAMARES EN LATA**  
**Tintenfisch in der Dose**
28. **CALLOS**  
**Pansen**
29. **CAMARÓN**  
**Sandgarnele**
30. **CANGREJOS**  
**Krebse**
31. **CARACOLES**  
**Schnecken**
32. **CAVIAR EN CONSERVA**  
**Dosenkaviar**
33. **CENTOLLO**  
**Seespinne**
34. **CHICHARRO**  
**Chicharro**
35. **CHORIZO**  
**Chorizo**
36. **CHULETA DE CERDO**  
**Schweinekotelett**
37. **CHULETILLAS DE LECHAZO**  
**Lammkoteletts**
38. **CHULETAS DE TERNERA**  
**Kalbskotelett**

39. CIGALA  
**Kronenhummer**
40. CLARA DE HUEVO  
**Eiweiß**
41. CODORNIZ  
**Wachtel**
42. CONEJO  
**Kaninchen**
43. CONGRIO  
**Seeaal**
44. CUAJADA  
**Quark**
45. DORADA  
**Goldbrasse**
46. FAISÁN  
**Fasan**
47. FILETE DE TERNERA  
**Kalbsfilet**
48. FILETE DE POLLO  
**Hühnerfilet**
49. FLAN DE HUEVO  
**Eierpudding**
50. FOIE-GRAS  
**Leberpastete**
51. GALLINA  
**Huhn**
52. GALLO  
**Hahn**
53. GAMBAS  
**Garnelen**
54. HÍGADO DE CERDO  
**Schweineleber**
55. HÍGADO DE POLLO  
**Hühnerleber**
56. HÍGADO DE TERNERA  
**Kalbsleber**
57. HUEVO  
**Ei**
58. JABALÍ  
**Wildschwein**
59. JAMÓN SERRANO CURADO  
**Serrano Schinken**
60. JAMÓN YORK  
**Gekochter Schinken**
61. JUREL  
**Stöckerfisch**
62. LANGOSTA  
**Languste**
63. LANGOSTINO  
**Langustenschwanz**

- 64. LECHE ENTERA UHT  
**Vollmilch**
- 65. LECHE CONDENSADA  
**Kondensmilch**
- 66. LECHE DE CABRA  
**Ziegenmilch**
- 67. LECHE DE OVEJA  
**Schafsmilch**
- 68. LECHE DE SOJA  
**Sojamilch**
- 69. LECHE DESNATADA  
**Magermilch**
- 70. LECHE EN POLVO  
**Milchpulver**
- 71. LECHE SEMDESNATADA UHT  
**No traduccion**
- 72. LENGUA DE CERDO  
**Schweinezunge**
- 73. LENGUA DE TERNERA  
**Kalbszunge**
- 74. LENGUADO  
**Seezunge**
- 75. LIEBRE  
**Hase**
- 76. LOMO EMBUCHADO  
**Lende im Press-Sack**
- 77. LUBINA  
**Wolfsbarsch**
- 78. MAYONESA DE ACEITE DE OLIVA  
**Majonäse aus Olivenöl**
- 79. MAYONESA DE ACEITE DE SOJA  
**Majonäse aus Sojaöl**
- 80. MAYONESA LIGHT COMERCIAL  
**Fettarme Majonäse**
- 81. MEJILLONES  
**Miesmuscheln**
- 82. MEJILLONES EN LATA  
**Miesmuscheln in der Dose**
- 83. MERLUZA  
**Seehecht**
- 84. MERO  
**Brauner Zackenbarsch**
- 85. MOLLEJAS  
**Kuhmagen**
- 86. MORCILLA FRESCA  
**Frische Blutwurst**
- 87. MORTADELA  
**Mortadella**
- 88. MOUSSE COMERCIAL  
**Mousse als Handelsware**

89. NATA  
**Sahne**
90. NAVAJAS ¿? Son como las almejas en grande
91. NÉCORAS  
**Schwimmkrabben**
92. OSTRAS  
**Austern**
93. PALOMETA  
**Täubchen ¿?**
94. PANCETA DE CERDO  
**Schinkenspeck vom Schwein**
95. PATÉ  
**Leberpastete**
96. PATO  
**Ente**
97. PAVO  
**Truthahn**
98. PERCEBES  
**Entenmuschel**
99. PERDÍZ  
**Rebhuhn**
100. PESCADILLA  
**Weissling**
101. PESCADILLA CONGELADA  
**Weissling, tiefgefroren**
102. PETIT SUISSE NATURAL  
**Frischkäse**
103. PETIT SUISSE SABORES  
**Frischkäse mit Geschmack**
104. PEZ ESPADA  
**Schwertfisch**
105. PIZZA  
**Pizza**
106. POLLO  
**Huhn**
107. PULPO  
**Oktopus**
108. QUESO CAMMEMBERT  
**Camenbert**
109. QUESO CHEDDAR  
**Cheddar Käse**
110. QUESO DE BOLA?  
**Kugelkäse**
111. QUESO DE BURGOS  
**Käse aus Burgos**
112. QUESO DE BURGOS SIN SAL  
**Käse aus Burgos ohne Salz**
113. QUESO DE CABRALES  
**Ziegenkäse**

- 114. QUESO DE VILLALÓN  
**Käse aus Villalón**
- 115. QUESO EMMENTAL  
**Emmentaler Käse**
- 116. QUESO EN LOCHAS PARA FUNDIR  
**Schmelzkäse**
- 117. QUESO EN PORCIONES  
**Käse, portioniert**
- 118. QUESO GALLEGO  
**Käse aus Gallizien**
- 119. QUESO GERVAIS  
**Gervais Käse**
- 120. QUESO GORGONZOLA  
**Gorgonzola**
- 121. QUESO GOUDA  
**Gouda Käse**
- 122. QUESO GRUYÈRE  
**Gruyère**
- 123. QUESO MANCHEGO CURADO  
**Manchego Käse gehärtet (gereift)??**
- 124. QUESO MANCHEGO SEMICURADO  
**Manchego Käse gehärtet ¿?**
- 125. QUESO PARMESANO RALLADO  
**Parmesankäse gerieben**
- 126. QUESO ROQUEFORT  
**Roquefortkäse**
- 127. RAPE  
**Seeteufel**
- 128. RAYA  
**Rochen**
- 129. REQUESÓN  
**Quark**
- 130. RODABALLO  
**Steinbutt**
- 131. SALCHICHAS DE CERDO EN LATA  
**Schweinswürstchen in der Dose**
- 132. SALCHICHAS FRANCKFURT  
**Frankfurter Würstchen**
- 133. SALCHICHAS FRESCAS  
**Frische Würstchen**
- 134. SALCHICHÓN  
**Dauerwurst**
- 135. SALMÓN  
**Lachs**
- 136. SALMÓN AHUMADO  
**Räucherlachs**
- 137. SALMONETES  
**Rotbarben**
- 138. SALSA BECHAMEL  
**Béchamelsoße**

139. SALSА BOLONESA  
**Soße Bolognese**
140. SALSА CARBONARA  
**Soße Carbonara**
141. SALSА MAYONESA  
**Majonäse**
142. SALSА ROQUEFORT  
**Roquefortsoße**
143. SARDINAS  
**Sardinen**
144. SARDINAS EN ACEITE  
**Ölsardinen**
145. SARDINAS EN ESCABECHE  
**Marinierte Sardinen**
146. SEPIA  
**Tintenfisch**
147. TRUCHA  
**Forelle**
148. VIEIRA  
**Pilgermuschel**
149. YEMA DE HUEVO  
**Eigelb**
150. YOGOURT CON FRUTAS  
**Früchtejoghurt**
151. YOGOURT DESNATADO  
**Magerjoghurt**
152. YOGOURT NATURAL  
**Naturjoghurt**
153. YOGOURT NATURAL AZUCARADO  
**Naturjoghurt gezuckert**



## Gruppe der Kohlehydrate

Die Kohlehydrate sind eine wichtige Energiequelle, die das zentrale Nervensystem und die Muskeln während ihrer physischen Aktivität mit Brennstoff versorgen. Sie liefern vier Kalorien pro Gramm und helfen dem Körper nachhaltig Vitamine, Mineralien Aminosäuren und andere wichtige Nährstoffe zu verwerten.

Die Kohlehydrate machen 50 bis 60% der gesamten Energie aus. Während einer Anstrengung metabolisieren Kohlehydrate und Fette. Die Proteine bringen keine nennenswerten Energiemengen in die physischen Aktivitäten ein.

### **GRUPO DE LOS HIDRATOS DE CARBONO**

#### **Gruppe der Kohlehydrate**

1. **ALUBIAS BLANCAS**  
**Weißer Bohnen**
2. **ALUBIAS BLANCAS EN CONSERVA**  
**Weißer Bohnen in Dosen**
3. **ALUBIAS PINTAS**  
**Braune Bohnen**
4. **ALUBIAS PINTAS EN CONSERVA**  
**Braune Bohnen in Konserve**
5. **ARROZ BLANCO**  
**Weisser Reis**
6. **ARROZ CON LECHE**  
**Milchreis**
7. **ARROZ INTEGRAL**  
**Vollkornreis**
8. **AVENA**  
**Hafer**
9. **BISCOTE**  
**Zwieback**
10. **CACAO EN POLVO**  
**Kakaopulver**
11. **CALABAZA**  
**Kürbis**
12. **CALABACIN**  
**Zucchini**
13. **CEBADA**  
**Gerste**
14. **CENTENO**  
**Roggen**
15. **CEREALES DESAYUNO (CON MIEL)**  
**Getreideflocken (mit Honig)**
16. **CEREALES DESAYUNO (NO DULCES)**  
**Getreideflocken (ungesüsst)**
17. **CHOCOLATE BLANCO**  
**Weisse Schokolade**
18. **CHOCOLATE CON LECHE**  
**Milchschokolade**

19. CHOCOLATE NEGRO  
**Bitterschokolade**
20. CORN FLAKES (MAIZ)  
**Corn Flakes (Mais)**
21. CREMA DE CHOCOLATE CON AVELLANAS  
Nuss-Schokolade
22. CROISSANT  
**Croissant**
23. DONUT COMERCIAL  
**Donuts (Handelsware)**
24. FIDEOS  
**Fadennudeln**
25. GALLETA INTEGRAL  
**Vollkornkekse**
26. GALLETA SALADA  
**Salzkekse**
27. GALLETA TIPO MARÍA  
**Kekse Typ Maria**
28. GARBANZOS  
**Kichererbsen**
29. GARBANZOS EN CONSERVA  
**Kichererbsen in Dosen**
30. GERMEN DE TRIGO  
**Weizenkeime**
31. GUISANTES CONGELADOS  
**Tiefgefrorene Erbsen**
32. GUISANTES VERDES  
**Grüne Erbsen**
33. GUISANTES VERDES EN CONSERVA  
**Grüne Erbsen in Dosen**
34. HABAS EN CONSERVA  
**Bohnen in Dosen**
35. HABAS FRESCAS  
**Frische Bohnen**
36. HABAS SECAS  
**Getrocknete Bohnen**
37. HARINA DE ARROZ  
**Reismehl**
38. HARINA DE AVENA  
**Hafermehl**
39. HARINA DE CENTENO  
**Roggenmehl**
40. HARINA DE MAÍZ  
**Maismehl**
41. HARINA DE SOJA  
**Sojamehl**
42. HARINA DE TRIGO  
**Weizenmehl**
43. HARINA DE TRIGO INTEGRAL  
**Weizenmehl (Vollkorn)**

44. LENTEJAS  
**Linsen**
45. LENTEJAS EN CONSERVA  
**Linsen in Dosen**
46. MAGDALENA  
**Magdalena**
47. MAICENA  
**Maizena**
48. MAÍZ  
**Mais**
49. MÜESLI DESAYUNO  
**Müsli**
50. PALOMITAS DE MAÍZ  
**Puffmais**
51. PAN  
**Brot**
52. PAN BLANCO  
**Weissbrot**
53. PAN DE CENTENO  
**Roggenbrot**
54. PAN DE TRIGO MORENO  
**Dunkles Weizenbrot**
55. PAN INTEGRAL  
**Vollkornbrot**
56. PAN INTEGRAL SIN SAL  
**Vollkornbrot ungesalzen**
57. PAN RALLADO  
**Paniermehl**
58. PAN SIN SAL  
**Salzloses Brot**
59. PAN TOSTADO  
**Toast**
60. PAN TOSTADO SIN SAL  
**Ungesalzener Toast**
61. PASTA (TODO TIPO PASTA ITALIANA)  
**Alle Nudeln (italienischer Art)**
62. PATATA  
**Kartoffeln**
63. PATATAS CHIPS  
**Kartoffel Chips**
64. PATATAS FRITAS COMERCIALES  
**Pommes Frites**
65. PURÉ DE PATATA  
**Kartoffelpurée**
66. PURÉ DE PATATA CON LECHE  
**Kartoffelpurée mit Milch**
67. SALVADO DE TRIGO  
**Weizenkleie**
68. SÉMOLA DE ARROZ  
**Grießreis**

- 69. SÉMOLA DE TRIGO  
**Weizengrieß**
- 70. SOJA FRESCA  
**Frisches Soja**
- 71. SOJA SECA  
**Getrocknetes Soja**
- 72. TAPIOCA  
**Stärkemehl**
- 73. TRIGO ENTERO  
**Normales Weizenmehl**

## Gruppe der Gemüse

Mit dem Namen Gemüse und Grünzeug werden Pflanzen bezeichnet, die teilweise essbar sind. Es handelt sich um Nahrungsmittel, reich an assimilierbaren Mineralsalzen, Vitaminen und Zellstoffen. Unter Grünzeug versteht man alle krautartigen Pflanzen, die im Gemüseanbau gezüchtet werden und als Nahrungsmittel verwertet werden, roh oder gekocht.

Die Gemüse bilden eine Nahrungsmittelgruppe unter den Grünpflanzen mit charakteristischen Aromen und Farben mit dem Blattgrün als essbarem Teil.

Die Gemüse müssen vorsichtig gewaschen und geputzt werden, je nachdem, ob es sich um Blätter, Wurzeln oder Knollen handelt. Letztere dürfen weder gepellt noch geraspelt werden, da die Schalen große Mengen Vitamine und andere Nährstoffe enthalten. Das Salz sollte am Ende des Kochvorgangs zugegeben werden, da es zur Wasserhärtung beiträgt.

Damit das Gemüse Geschmack und Nährstoffe behält, sollte es direkt in kochendes Wasser gebracht werden, am besten mit Schale oder noch besser dampfgekocht werden.

Die Klassifizierung wird auf Grund der Farbe gemacht. Die Farbe steht in Bezug zu seiner chemischen Zusammensetzung und der Bestandteile der Nährstoffe.

Gemüse mit grünen Blättern haben wenig Kalorien und einen großen Nährwert, durch viele Vitamine (vor allem Vitamin A, C und dem Vitaminkomplex von B, E und K), Mineralien, vor allem Calcium, Eisen und Faserstoffe. Des Weiteren hinterlassen sie im Organismus alkalische Rückstände.

Das Chlorophyll gibt dem Blattgemüse die grüne Farbe: grüner Salat, Endiviensalat, Kohl, Löwenzahn, Zichorie, Kresse, Mangold, Spinat, etc. Die gelben Gemüsesorten sind reich an Karotin, eine Substanz, die die Bildung von Vitamin A begünstigt.

Das Karotin isolierte sich zum ersten Mal durch die Möhre, ein Gemüse, dem es seinen Namen gab, (carrot in Englisch, carotte in Französisch)

Die Gemüsesorten anderer Farben enthalten wenig Karotin sind jedoch reich an Vitamin C und dem Vitaminkomplex B.

Sein Kalorienwert: 20-60Kcal/100g abhängig von seinem Glucingehalt. Die meisten kommen nicht über 40 Kcal.

### **Grupo de las Verduras** **Gruppe der Gemüse**

1. **ACELGAS**  
**Mangold**
2. **AJO**  
**Knoblauch**
3. **ALCACHOFAS**  
**Artischocken**
4. **APIO**  
**Sellerie**

5. BERENJENA  
Auberginen
6. BERROS
7. BRÓCOLI  
Broccoli
8. CARDO  
Distel
9. CEBOLLA  
Zwiebel
10. CEBOLLETA  
Steckzwiebel
11. CHAMPIÑON  
Champignons
12. COL DE BRUSELAS  
Rosenkohl
13. COL RIZADA  
Wirsing
14. COLIFLOR  
Blumenkohl
15. ENDIVIA  
Endivien
16. ESCAROLA  
Endiviensalat
17. ESPÁRRAGO  
Spargel
18. ESPÁRRAGOS EN CONSERVA  
Dosen­spargel
19. ESPINACA  
Spinat
20. GRELOS  
Steckrübenblätter
21. JUDÍAS VERDES  
Grüne Bohnen
22. JUDÍAS VERDES EN CONSERVA  
Grüne Bohnen in Dosen
23. KETCHUP  
Ketchup
24. LECHUGA  
Kopfsalat
25. LOMBARDA  
Rotkohl
26. LOMBARDA EN CONSERVA  
Rotkohl in Dosen
27. NÍSCALO  
Echter Reizker
28. PEPINILLO  
Gürkchen
29. PEPINO  
Gurke
30. PEREJIL  
Petersilie

31. PIMENTÓN EN POLVO  
**Paprikapulver**
32. PIMIENTA MOLIDA  
**Gemahlener Pfeffer**
33. PIMIENTO EN LATA  
**Paprikaschoten in Dosen**
34. PIMIENTO MORRÓN  
**Tomatenpaprika**
35. PIMIENTO ROJO  
**Roter Paprika**
36. PIMIENTO VERDE  
**Grüner Paprika**
37. PIMIENTOS PADRÓN  
**Paprika aus Padron**
38. PUERRO  
**Lauch**
39. PUERRO EN LATA  
**Lauch in Dosen**
40. RÁBANO ROJO  
**Roter Rettich**
41. RÁBANO BLANCO  
**Weisser Rettich**
42. REMOLACHA DE MESA  
**Rübe**
43. REMOLACHA EN CONSERVA  
**Dosenrüben**
44. REPOLLO  
**Weißkohl**
45. SETAS  
**Pilze**
46. SOPA DE CEBOLLA  
**Zwiebelsuppe**
47. SOPA DE VERDURAS  
**Gemüsesuppe**
48. TOMATE AL NATURAL EN CONSERVA  
**Dosentomaten**
49. TOMATE FRITO EN CONSERVA  
**Gebratene Tomate in Dosen**
50. TOMATE MADURO  
**Reife Tomaten**
51. ZANAHORIA  
**Möhre**
52. ZANAHORIA EN CONSERVA  
**Möhren in Dosen**
53. ZANAHORIAS  
**Möhren**
54. ZUMO DE TOMATE  
**Tomatensaft**
55. ZUMO DE ZANAHORIA  
**Möhrensaft**

## Gruppe der Früchte

Obst und Obstsaft sorgen für wichtige Mengen von Vitamin A und C und Kalium. Vitamin A ist wichtig zum Erhalt der Knochen und Zähne und hilft dem Körper bei der Aufnahme von Eisen. Zitrusfrüchte und Tomaten sind die Quelle für das Vitamin C. Mehr als die Hälfte des Vitamin C in unserer Ernährung kommt von diesen Produkten. Das Vitamin C löst sich in Wasser auf und lagert sich nicht im Körper ab. Aus diesem Grund und weil Obst natürlich wenig Fett und Natrium und viel Zellstoffe enthält, sollte es täglich verzehrt werden.

Es ist so wichtig, dass der Verzehr von 2 - 4 Portionen täglich empfohlen wird. Das hilft dem Körper, Vitamine und Zellstoffe zuzuführen.

Früchte wie jedes andere Nahrungsmittel, können zur Gewichtszunahme beitragen, wenn zuviel davon gegessen wird, oder wenn sie unzureichend zubereitet werden. Das ist der Fall, wenn wir z.B. 3 Bananen statt einer halben oder wenn wir gebratene Bananen mit Zucker statt roh essen.

Glücklicherweise wird das Obst hauptsächlich roh gegessen, d.h. damit wird das Risiko verhindert, Kalorien durch die Zubereitung aufzunehmen. Gleichzeitig haben viele Früchte weniger Kalorien als die meisten anderen Nahrungsmittel, damit sind wir ziemlich flexibel, welche Mengen wir täglich zu uns nehmen.

Die Aufgabe der Früchte für unseren Organismus ist ähnlich die des Gemüses; sie agieren als regulierende Nahrungsmittel, indem sie Vitamine und Mineralien aufteilen, obschon im Falle der Früchte der Kohlehydratgehalt höher ist und sie damit ein energetischeres Nahrungsmittel sind.

Obst sollte niemals als Dessert gegessen werden sondern immer separat. Es kann zum Frühstück, mittags oder nachmittags gegessen werden. Somit wird verhindert, dass es im Magen gärt, und den anderen Nahrungsmitteln die Verdauung erschwert.

### **GRUPO DE LAS FRUTAS**

#### **Gruppe der Früchte**

1. **ACEITUNAS NEGRAS**  
**Schwarze Oliven**
2. **ACEITUNAS VERDES**  
**Grüne Oliven**
3. **AGUACATE**  
**Avocados**
4. **ALBARICOQUE**  
**Aprikose**
5. **ALBARICOQUE EN CONSERVA**  
**Aprikosen in Dosen**
6. **BREVAS**  
**Frühfeigen**
7. **CEREZAS**  
**Kirschen**
8. **CHIRIMOYA**  
**Chirimoya**
9. **CIRUELAS**  
**Pflaumen**



10. DULCE DE MEMBRILLO  
**Quittenkompott**
11. FRAMBUESA  
**Himbeere**
12. FRESA  
**Erdbeere**
13. GRANADA  
**Granatapfel**
14. GROSELLA  
**Johannisbeere**
15. GUINDAS  
**Sauerkirschen**
16. HIGOS  
**Feigen**
17. LIMA  
**Limette**
18. LIMÓN  
**Zitrone**
19. MANDARINA  
**Mandarine**
20. MANGO  
**Mango**
21. MANZANA GOLDEN  
**Apfel "golden"**
22. MANZANA STARKING  
**Apfel "starking"**
23. MELOCOTÓN  
**Pfirsich**
24. MELOCOTÓN EN ALMIBAR  
**Pfirsich in Sirup**
25. MELÓN  
**Melone**
26. MEMBRILLO  
**Quitte**
27. MORAS  
**Maulbeeren**
28. NARANJA  
**Apfelsine**
29. NECTARINA  
**Nektarine**
30. PAPAYA  
**Papaya**
31. PASAS  
**Rosinen**
32. PERA  
**Birne**
33. PIÑA  
**Ananas**
34. PIÑA EN ALMIBAR  
**Ananas in Sirup**

35. PLÁTANO  
**Banane**
36. POMELO  
**Pampelmuse**
37. SANDÍA  
**Wassermelone**
38. UVAS BLANCAS  
**Helle Trauben**
39. UVAS NEGRAS  
**Dunkle Trauben**
40. ZUMO DE FRESA  
**Erdbeersaft**
41. ZUMO DE MANZANA  
**Apfelsaft**
42. ZUMO DE MELOCOTÓN  
**Pfirsichsaft**
43. ZUMO DE FRUTAS  
**Obstsaft**
44. ZUMO DE LIMÓN  
**Zitronensaft**
45. ZUMO DE MANZANA  
**Apfelsaft**
46. ZUMO DE NARANJA  
**Orangensaft**
47. ZUMO DE PERA  
**Birnensaft**
48. ZUMO DE PIÑA  
**Ananassaft**
49. ZUMO DE POMELO  
**Pampelmusensaft**
50. ZUMO DE UVA  
**Traubensaft**
51. ZUMO DE TOMATE  
**Tomatensaft**
52. ZUMO DE ZANAHORIA  
**Möhrensaft**

## Gruppe der Trockenfrüchte

Trockenfrüchte sind ölhaltige Sämereien, Nahrungsmittel, die von bestimmten Pflanzen stammen. Sie sind von einer Schale umgeben, die je nach ihrer Art mehr oder weniger hart ist. Charakteristisch für diese Früchte ist, dass sie weniger als 50% Wasser, wenig Kohlehydrate und reichhaltige Fette enthalten.

Trockenfrüchte versorgen unsere Ernährung mit wertvollen ungesättigten Fetten und gelten als gute Energiequelle. Im Allgemeinen gelten diese Früchte als bedeutendere und bessere Energielieferanten als das Fleisch.

Mit Ausnahme der Maronen, die nur wenig Kohlehydrate enthalten (zwischen 10% und 20%) . Außerdem bestehen sie teilweise aus pflanzlichem Zellstoff, den der Organismus nicht aufnimmt. Allerdings auf der anderen Seite enthalten sie eine gute Mischung von Mineralien, die leicht absorbiert werden, wie Kalium, Calcium, Schwefel, Eisen und Magnesium.

Vitamine sind in Trockenfrüchten nur spärlich enthalten, mit Ausnahme des Vitamin A, allerdings besitzen sie verschiedene Mengen **tiamine, rivoflavina und niacina**.

Sie sind nützlich bei großen geistigen Anstrengungen, Blutarmut und um Leber und Stoffwechsel anzuregen. Trockenfrüchte sollten bei Krankheiten der Nieren, Leber, Kreislauf und Gicht gegessen werden.

Seit mehr als 12.000 Jahren sind Trockenfrüchte ein Nahrungsmittel, das sich durch einen großen Energiespender und seinen hohen Kalorienwert hervorhebt. In moderaten Mengen sollten Trockenfrüchte verschiedener Arten in der Ernährung enthalten sein. Sie lassen sich leicht mit anderen Nahrungsmitteln kombinieren.

### **GRUPO FRUTOS SECOS // Gruppe der Trockenfrüchte**

- |    |   |     |  |
|----|---|-----|--|
| 1. | <b>ALMENDRA CRUDA</b><br><b>Rohe Mandeln</b>          | 9.  | <b>COCO</b><br><b>Kokosnuß</b>                         |
| 2. | <b>ALMENDRA FRITA</b><br><b>Gebratene Mandeln</b>     | 10. | <b>DÁTILES</b><br><b>Datteln</b>                       |
| 3. | <b>ALMENDRA TOSTADA</b><br><b>Geröstete Mandeln</b>   | 11. | <b>HIGOS SECOS</b><br><b>Getrocknete Feigen</b>        |
| 4. | <b>AVELLANAS</b><br><b>Haselnüsse</b>                 | 12. | <b>NUECES</b><br><b>Walnüsse</b>                       |
| 5. | <b>CACAHUETE</b><br><b>Erdnüsse</b>                   | 13. | <b>PASAS</b><br><b>Rosinen</b>                         |
| 6. | <b>CACAHUETE TOSTADO</b><br><b>Geröstete Erdnüsse</b> | 14. | <b>PIÑONES</b><br><b>Pinienkerne</b>                   |
| 7. | <b>CASTAÑA SECA</b><br><b>Getrocknete Maronen</b>     | 15. | <b>PISTACHOS</b><br><b>Pistazien</b>                   |
| 8. | <b>CASTAÑAS</b><br><b>Maronen</b>                     | 16. | <b>SEMILLAS DE GIRASOL</b><br><b>Sonnenblumenkerne</b> |

## Gruppe der Fette und Öle

Die Nahrungsmittel dieser Gruppe haben zwei gemeinsame Eigenschaften: Ihr hoher Kalorienwert und ihre Molekularstruktur. Der hohe Kalorienwert, ungefähr 9 Kcal pro Gramm, ist nicht nur eine der Haupteigenschaften, sondern Öle und Fette schmecken gut, stillen den Hunger und sättigen gut.

Man kann die Fette und Öle nach ihrem Schmelzpunkt unterscheiden: Fette sind bei Zimmertemperatur fest und Öle flüssig.

Im Hinblick auf die Gesundheit hat sich gezeigt, dass ungesättigte Fette, wie einige Pflanzenöle, den Proteinpegel senken. Es sind die mit niedriger Dichte (LDL) und hoher Dichte (HDL). Erstere transportieren mehr als 60% Cholesterin des Blutplasmas und verursachen Arteriosklerose, während die Fette mit hoher Dichte 20 bis 25% Cholesterin transportieren und einen Schutzschild antiaterogenico bilden.

Andererseits senken die mono-ungesättigten Öle, wie das Olivenöl, die Fraktion des „schlechten“ Cholesterins, das LDL, ohne das „gute“ Cholesterin HDL zu beeinträchtigen oder zu erhöhen. Eine der großen Vorzüge des Olivenöls. Die Fette gleichen 25% -30% der gesamten Energie aus.

### **GRUPO ACEITES Y GRASAS**

#### **Gruppe der Öle und Fette**

1. **ACEITE DE CACAHUETE**  
**Erdnussöl**
2. **ACEITE DE GIRASOL**  
**Sonnenblumenöl**
3. **ACEITE DE MAÍZ**  
**Maisöl**
4. **ACEITE DE NUEZ**  
**Walnußöl**
5. **ACEITE DE OLIVA**  
**Olivenöl**
6. **ACEITE DE OLIVA VIRGEN**  
**Reines Olivenöl**
7. **ACEITE DE SOJA**  
**Sojaöl**
8. **ALIOLI**  
**Alioli**
9. **MANTECA DE CERDO**  
**Schweineschmalz**
10. **MANTEQUILLA**  
**Butter**
11. **MARGARINA COMÚN**  
**Einfache Margarine**
12. **MARGARINA VEGETAL**  
**Pflanzenmargarine**

## Die Gruppe der Zuckerarten

Zucker ist ein natürliches Produkt, welches aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr gewonnen wird. Es handelt sich um Saccharose, ein disacárido, das von der Verbindung von einem Molekül Glukose und einem Molekül Fructose gebildet wird.

Zucker gehört zu den Kohlehydraten, einer organischen Verbindung, die in der Natur am reichhaltigsten zur Verfügung steht. Sie bilden die Hauptquelle unserer Energie und die wirtschaftlichste und einfachste Assimilation. Alle Nahrungsmittel, die zu dieser Gruppe gehören, haben den gleichen Energiewert: 4 Kalorien pro Gramm.

Honig ist ein zähflüssiges Produkt, sehr süß und wird von den Bienen ausgeschieden. Es wird statt des Zuckers zum Süßen verwendet. Seine Zusammensetzung ist unterschiedlich und besteht grundsätzlich aus Fruchtzucker. Honig enthält einige Substanzen in sehr geringer Konzentration (Enzyme, Hormone), deren Rolle im menschlichen Organismus momentan noch nicht festgestellt wurde.

### **GRUPO AZÚCARES** **Gruppe der Zuckerarten**

1. **AZÚCAR BLANCA REFINADA**  
**Weißer Zucker raffiniert**
2. **AZÚCAR MORENA**  
**Brauner Zucker**
3. **AZÚCAR SIN REFINAR**  
**Nicht raffiniertes Zucker**
4. **BITER**  
**Bitter ¿?**
5. **BOMBONES**  
**Bonbons**
6. **CACAO EN POLVO**  
**Kakaopulver**
7. **CACAO EN POLVO AZUCARADO**  
**Gezuckertes Kakaopulver**
8. **CHOCOLATE AMARGO**  
**Bittere Schokolade**
9. **CHOCOLATE CON LECHE**  
**Milchschokolade**
10. **COCA COLA**  
**Coca Cola**
11. **GASEOSA**  
**Limonade**
12. **MELAZA**  
**Melasse**
13. **MIEL**  
**Honig**

## Gruppe: Verschiedenes

### **Wasser**

65 % des Organismus besteht aus Wasser.

Es greift in alle Prozesse des Stoffwechsels ein und ist Teil aller Organe und des Gewebes.

Wir sollten täglich zwei bis drei Liter Wasser täglich trinken. Da Wasser praktisch in allen Nahrungsmitteln enthalten ist, nehmen wir es damit zu uns.

Jedes Molekül des Wassers wird von zwei hydrogenen und einem oxygenen Molekül gebildet, deshalb heißt die Formel  $H_2O$ . Die größte Reinheit finden wir in destilliertem Wasser. Unter normalen Bedingungen enthält Wasser eine Reihe von Mineralsalzen, deren Eigenschaften gut für unsere Gesundheit, zum kulinarischen und industriellen Gebrauch sind.

### **Kaffee**

Es ist bewiesen, dass Kaffee ein Stimulanzmittel ist. Sein Hauptbestandteil ist das Koffein, das wenn es maßvoll konsumiert wird, von wohltuender Wirkung ist.

Außerdem ist der Kaffee ein harntreibendes Mittel und Stimulator des Atmungszentrums. Er beschleunigt den Herzrhythmus und fördert die Blutzirkulation. Er verteilt im Körper größere Mengen Sauerstoff und verhindert so die Müdigkeit. Kaffee hilft bei der Verdauung die Absonderung des Magensaftes zu erhöhen und bekämpft wirkungsvoll Kopfschmerzen.

Es ist auch bewiesen, dass durch exzessiven Konsum von Kaffee, bedingt durch den Koffeingehalt, eine Sucht entstehen kann, die als Konsequenz Brechreiz durch Magen und/oder Darmleiden oder Gastritis zur Folge hat.

Koffein in seiner natürlichen Art ist auch ein Bestandteil von Tee, Mate und den Kakaobohnen, allerdings in geringerer Proportion. Als künstliches Produkt ist Koffein Bestandteil in dunklem oder klarem Sprudel, und selbst entkoffeinierter Kaffee enthält Spuren von Koffein.

### **Hefe**

Die Hefe ist im Allgemeinen ein Pilz, der Enzyme produziert, die wichtige biochemische Veränderungen in natürlichen Produkten hervorrufen: Die Gärung. Hefe ermöglicht, Zucker in Alkohol und  $CO_2$  umzuwandeln. Sie multipliziert sich durch Knospung oder Drosselung alle 3 Stunden.

## **GRUPO VARIOS**

### **Gruppe Verschiedenes**

1. **AGUA MINERAL CON GAS**  
**Mineralwasser mit Kohlensäure**
2. **AGUA MINERAL NATURAL**  
**Mineralwasser ohne Kohlensäure**
3. **AZAFRÁN**  
**Safran**

4. CAFÉ DE CEREALES  
**Malzkaffee**
5. CAFÉ DESCAFEINADO  
**Koffeinfreier Kaffee**
6. CAFÉ EXPRESSO  
**Espresso**
7. CAFÉ PURO  
**Reiner Kaffee**
8. GLUTAMATO  
**Zyklamat**
9. LEVADURA  
**Hefe**
10. MANZANILLA  
**Kamille**
11. MENTA  
**Pfefferminz**
12. NESCAFÉ  
**Neskaffee**
13. REFRESCO DE COLA  
**Colagetränk**
14. REFRESCO DE LIMÓN  
**Erfrischungsgetränk Zitrone**
15. REFRESCO DE NARANJA  
**Erfrischungsgetränk Orange**
16. REFRESCO TÓNICA  
**Tonic Wasser**
17. SACARINA  
**Süßstoff**
18. SAL MARINA  
**Meersalz**
19. SALVIA  
**Salbei**
20. SUCEDÁNEO DE CAFÉ (EKO, MALTA...)  
**Kaffee-Ersatz**
21. TÉ  
**Tee**
22. TÉ VERDE  
**Grüner Tee**
23. TILA  
**Lindenblütentee**
24. Turrón TIPO ALICANTE  
**Turrón Typ Alicante**
25. Turrón TIPO JIJONA  
**Turrón Typ Jijona**
26. VINAGRE DE VINO  
**Weinessig**

## Gruppe der alkoholischen Getränke

Es ist nicht empfehlenswert alkoholische Getränke zu sich zu nehmen. Sie wurden in das Prognos – System aufgenommen, um Unverträglichkeiten der Testperson zu erkennen.

### GRUPO BEBIDAS ALCOHÓLICAS

#### Gruppe alkoholischer Getränke

- |     |  |     |                                     |
|-----|--|-----|-------------------------------------|
| 1.  | AGUARDIENTE<br><b>Schnaps</b>                    | 13. | RON<br><b>Rum</b>                   |
| 2.  | ANÍS<br><b>Anislikör</b>                         | 14. | SANGRÍA DE VINO<br><b>Sangria</b>   |
| 3.  | BITER CON ALCOHOL<br><b>Bitter mit Alkohol</b>   | 15. | SIDRA<br><b>Apfelwein</b>           |
| 4.  | CAVA O CHAMPÁN<br><b>Sekt oder Champagner</b>    | 16. | TEQUILA<br><b>Tequila</b>           |
| 5.  | CERVEZA NEGRA<br><b>Schwarzbier</b>              | 17. | VERMUT<br><b>Wermut</b>             |
| 6.  | CERVEZA RUBIA<br><b>Dunkelbier</b>               | 18. | VINO BLANCO 11°<br><b>Weisswein</b> |
| 7.  | CERVEZA SIN ALCOHOL<br><b>Alkoholfreies Bier</b> | 19. | VINO DULCE<br><b>Süßer Wein</b>     |
| 8.  | COGNAC<br><b>Cognac</b>                          | 20. | VINO FINO<br><b>Sherry</b>          |
| 9.  | GINEBRA<br><b>Gin</b>                            | 21. | VINO TINTO 11°<br><b>Rotwein</b>    |
| 10. | GINGER<br><b>Ginger</b>                          | 22. | VODKA<br><b>Wodka</b>               |
| 11. | LICOR FERMET BRANCA<br><b>Fernet Branca</b>      | 23. | WHISKY<br><b>Whisky</b>             |
| 12. | PASTÍS<br><b>Pastis</b>                          |     |                                     |



# Anleitung für den Nahrungsmitteltest mit ProNutri

Persönliche Daten			
<b>Datum:</b>			
<b>Vorname:</b>		<b>Nachname:</b>	
<b>Größe:</b>	<b>Gewicht:</b>	<b>Alter:</b>	<b>Geschlecht:</b>
<b>TA</b>	<b>IMS</b>	<b>Körperliche Verfassung:</b>	
<b>% Fett</b>	<b>Kg. Fett</b>	<b>Idealgewicht</b>	

## Berechnung des Körpermassenindexes = BMI

Die Berechnung des BMI ist einfach und ermöglicht die Problemlösung im Zusammenhang mit Gewicht und Körpergröße. Es reicht aus, das Gewicht in Kilos durch die Größe in cm<sup>2</sup> zu dividieren.

$$\text{Gewicht (Kg.)} : \text{Größe (cm}^2\text{)} = \text{BMI}$$

Die folgende Tabelle lässt erkennen, was im Zusammenhang mit dem BMI zu tun ist.

Frauen	Männer	Diagnose	Verhalten befolgen
- ab 16	- ab 17	Unterernährung	Achtung! Gehen Sie zum Arzt!
17 bis 20	18 bis 20	Untergewicht	Ernähren Sie sich besser!
21 bis 24	21 bis 25	Normal	Glückwunsch!
25 bis 29	26 30	Übergewicht	Diät, Bewegung, Medikamente
30 bis 34	31 bis 35	Fettleibigkeit	Medikamente, oder chirurgischer Eingriff
35 bis 39	36 bis 40	Deutliche Fettleibigkeit	Chirurgischer Eingriff
40 + mehr	Mehr als 40	Krankhafte Fettleibigkeit	Dringender chirurgischer Eingriff!

## Tabelle des Idealgewichtes

Die folgende Tabelle zeigt an, ob sich eine Person im akzeptablen Bereich bezüglich Körpergewicht und Körpergröße befindet. Suchen Sie Ihre Größe in der ersten Spalte und prüfen Sie, ob sich Ihr Idealgewicht im minimalen, mittleren oder maximalen Bereich befindet.

### Männer

### Frauen

Größe cm	min. kg.	mittel kg.	max. kg.	Größe cm	min. kg.	mittel kg.	max. kg.
155	50.4	54.2	58.2	145	41.7	45.6	49.7
156	51.1	55.0	59.2	146	42.7	46.7	50.6
157	51.7	55.8	60.1	147	42.7	46.7	50.6
158	52.4	56.6	61.1	148	43.2	47.2	51.2
159	53.1	57.5	62.0	149	43.8	47.7	51.7
160	53.7	58.3	63.0	150	44.3	48.2	52.2
161	54.4	59.1	63.9	151	44.8	48.8	52.7
162	55.1	59.9	64.8	152	45.3	49.3	53.3
163	55.7	60.7	65.8	153	45.8	49.8	53.8
164	56.4	61.6	66.7	154	46.4	50.3	54.3
165	57.0	62.4	67.6	155	46.9	50.9	54.9
166	57.7	63.2	68.6	156	47.4	51.4	55.4
167	58.4	64.0	69.5	157	47.9	51.9	55.9
168	59.0	64.8	70.5	158	48.4	52.5	56.5
169	59.7	65.6	71.4	159	49.0	53.1	57.2
170	60.4	66.4	72.3	160	49.5	53.8	57.9
171	61.0	67.2	73.3	161	50.0	54.4	58.5
172	61.7	68.0	74.2	162	50.5	55.0	59.2

173	62.4	68.8	75.1	163	51.1	55.7	59.9
174	63.1	69.5	75.9	164	51.7	56.3	60.5
175	63.8	70.2	77.4	165	52.4	56.9	61.2
176	64.5	70.9	77.4	166	53.0	57.6	61.9
177	65.2	71.6	78.1	167	53.6	58.2	62.5
178	65.9	72.4	78.8	168	54.3	58.8	63.2
179	66.5	73.1	79.6	169	54.9	59.4	63.9
180	67.2	73.8	80.3	170	55.5	60.0	64.5
181	67.9	74.5	81.0	171	56.1	60.7	65.2
182	68.6	75.2	81.8	172	56.8	61.3	65.8
183	69.3	75.9	82.6	173	57.4	62.0	66.5
184	70.0	76.6	83.3	174	58.0	62.7	67.3
185	70.6	77.3	84.0	175	58.6	63.4	68.1
186	71.3	78.0	84.8	176	59.3	64.1	68.9
187	72.0	78.8	85.5	177	59.9	64.8	69.7
188	72.7	79.5	86.2	178	60.5	65.5	70.5
189	73.3	80.2	87.0	179	61.1	66.2	71.3
190	74.0	80.9	87.7	180	61.8	67.0	72.1
191	74.7	81.6	88.4	181	62.4	67.7	72.9
192	75.4	82.3	89.2	182	63.0	68.4	73.7
193	76.1	83.0	89.9	183	63.6	69.1	74.5
194	76.8	83.7	90.6	184	64.3	69.8	75.3
195	77.4	84.4	91.3	185	64.9	70.5	76.1

## ProNutri erstellt ein Ernährungsprogramm mit einem persönlichen Ausweis

Fettleibigkeit ist ein Überschuss von Energiespeicherung und offenbart sich als Übergewicht.

Es ist ein komplexes und heterogenes polygenisches Syndrom, das durch erhöhte Kalorienzufuhr hervorgerufen wird.

Der Schlüssel für die Behandlung liegt in einer Diät und Bewegungsübungen. Prognos schlägt keine Diäten mit niedrigem oder hohem Kalorienwert vor, oder das Ändern der Gewohnheiten und der Lebensführung, sondern Prognos erstellt ein Ernährungsprogramm für jeden Menschen.

**ProNutri** zeigt die notwendigen Nahrungsmittel für die einzelnen Personen an, und schließt diejenigen aus, die vom Körper nicht angenommen werden ohne den Energieverbrauch zu erhöhen.

**ProNutri** findet auf Grund einer Analyse heraus, welche Nahrungsmittel während einer angemessenen Frist vermeidbar und verboten sind.

Es ist der Körper, der den Ausgleich zwischen Appetit und Nahrungsaufnahme schafft. Wenn er perfekt ernährt wird, verschwindet der Teufelskreis.

Es gibt Menschen, die nicht viel essen und dennoch dick sind; andere reagieren resistent auf Schlankheitsdiäten.

**ProNutri** bestimmt und eliminiert in der Diät diejenigen Nahrungsmittel, die Unverträglichkeiten und Aversionen hervorrufen.

Wenn die erlaubten oder verbotenen Nahrungsmittel erkannt sind, reguliert sich der Appetit. Nachdem ProNutri die Nahrungsmittel analysiert hat, wird eine ideale, persönliche, individuelle und nicht übertragbare Diät zusammengestellt.

Ohne Appetithemmer; ohne Psychopharmaka, die den Kontrollmechanismus des Appetits ändern.

Die Nahrungsmittel werden analysiert und diejenigen vermieden, die nicht für jedermann verträglich sind. Die Diäten sind nicht für andere Personen geeignet.

Der individuelle Nahrungsmitteltest ist die wissenschaftliche Antwort auf das Problem der Dickleibigkeit.

Übergewicht ist ein wachsendes Problem, unter dem schon heute 35% der spanischen Frauen leiden und jeder 7. Spanier leidet wegen Dickleibigkeit an gesundheitlichen Unregelmäßigkeiten und mehr als die Hälfte sind gefährlich übergewichtig.

Sollte sich diese Tendenz nicht verbessern, so wird unsere erwachsene Bevölkerung in den nächsten Generationen immer dicker, und die Kinder tragen Diabetes schon in ihren Genen.

Dieses Problem war bis vor kurzem fast unlösbar, da es sich gezeigt hat, dass nach einem gewissen Gewichtsverlust, oder nach Erreichen des Idealgewichts, die meisten Menschen wieder zugenommen haben. Die klassische Diät hat keine Lösung gebracht.

Diese frustrierenden Resultate haben an Bedeutung gewonnen, als man erkannte, dass, unabhängig von einigen Unregelmäßigkeiten, die genetisch oder hormonell

bedingt waren, jeder von uns einige Nahrungsmittel nicht verträgt. Diese setzen an und bescheren uns eine Reihe von Problemen, angefangen bei Verdauungsstörungen bis hin zu Depressionen.

Mit dem Prognos-Test werden die entsprechenden Nahrungsmittel getestet und somit die "Dickmacher" erkannt. Dieses Nahrungsmittelprogramm steht nun zur Verfügung. Wir haben immer geglaubt, dass bestimmte Nahrungsmittel, z. B. Äpfel, Kopfsalat und Joghurt gut für unsere Gesundheit sind und uns helfen, abzunehmen. In Wirklichkeit ist dies nicht immer der Fall, weil Nahrungsmittel, wie z.B. Spinat, Brokkoli und grüne Bohnen für einige Menschen schädlich sein können, da sie schwer verdaulich sind.

Durch die schlechte Verdauung werden eine Reihe Gifte freigesetzt, die dem Körper helfen, Fette zu speichern, die er nicht verwerten kann. Außerdem hält der Körper Flüssigkeit zurück und am Ende werden die Gifte, die bei jeder Mahlzeit entstehen, vermischt.

Die Gifte, die während der Verdauung gewisser Nahrungsmittel entstehen, und bei jedem unterschiedlich sind, tragen nicht nur zur Dickleibigkeit bei, sondern bringen weitere Symptome mit sich. Gase im Darm, Kopfschmerzen, etc. die normalerweise nicht beim Verdauungsprozess entstehen.

Eine begrenzte Diät mit bestimmten Nahrungsmitteln, obwohl sehr gesund, kann das Abnehmen erschweren oder andere Störungen verursachen.

Mit dem ProNutri- Test kann festgestellt werden, ob bestimmte Nahrungsmittel, obwohl sie einen guten Ruf bei Abmagerungskuren haben, überraschenderweise dazu beitragen, das Abnehmen zu verhindern.

Wenn mit Hilfe von Prognos die Nährstoffe erkannt werden, die von den einzelnen Personen nicht entsprechend verarbeitet werden, sollten sie von der täglichen Diät ausgenommen werden, denn sie sind die Dickmacher. Prognos stellt fest, in welchen Mahlzeiten sie zu finden sind mit dem Ergebnis, dass auf sie verzichtet werden muss.

Auf diese Weise wird der Teufelskreis "schlechte Ernährung, Gifte, Fettleibigkeit" unterbrochen und die Genesung

Wenn der Organismus entgiftet worden ist, verwirklicht die vorgeschlagene Behandlung den Prozess des Abnehmens, zwar langsam, doch immer schneller wird das Idealgewicht erreicht.

Wenn das Idealgewicht erreicht ist, können, nach einem erneuten Prognos- Test, die Nahrungsmittel wieder gegessen werden, die im Prinzip aus der Diät herausgenommen wurden. Als Ergebnis des ProNutri- Tests weiß man, was für die Ernährung und Verdauung gesund ist.

Außerdem fühlt sich jeder nach der Gewichtsabnahme vom ersten Tag an besser.

Wenn sich die Person passiv verhält, sind die Ergebnisse sehr langsam, aber wenn ein wirklicher Wille zum Abnehmen besteht um das Idealgewicht zu erreichen, ohne Eile aber ohne Unterbrechung, gibt es einen durchschlagenden Erfolg. Jeden Tag, vom ersten Tag an, nimmt man ab.

Mit Hilfe des Prognos- Programms wird dieses Ziel erreicht.

**Folgende Kriterien müssen nach einem Nahrungsmittel-Test mit ProNutri beachtet werden:** sobald, nach dem Test, die idealen Lebensmittel für die bessere Ernährung herausgefunden wurden, sollten die Nahrungsmittel vermieden werden, die für den Organismus nicht verträglich sind, und nur die Nahrungsmittel gegessen werden, die im Gleichklang mit dem Körper sind. Diese Daten werden durch PoNutri ermittelt.

Um die Anzahl der Nährstoffe zu erhöhen dürfen erst wieder nach 4 Tagen die gleichen Nahrungsmittel gegessen werden, die am Vortag zu sich genommen wurden. Jedoch am gleichen Tag können diese Nahrungsmittel mehrmals gegessen werden.

**Ein Beispiel:**

Wenn Sie sich heute für Rindfleisch und ein anderen Nahrungsmittel entschieden haben und Sie wollen das Gleiche wieder essen, so müssen Sie 4 Tage lang damit warten. Am gleichen Tag jedoch können Sie diese Nahrungsmittel zu sich nehmen.

Heute z.B. essen Sie zum Frühstück Birnen, zum zweiten Frühstück und mittags können Sie wieder Birnen essen, die nächsten 3 – 4 Tage jedoch nicht.

Um die Komplexität der Nahrungsmittel-Aktivitäten zu verstehen müssen wir wissen, dass unser Körper polychromatisch ist. Daher ist es erforderlich, die Farben und Geschmacksrichtungen jedes Nahrungsmittels ständig in Einklang zu bringen und die Nahrungsaufnahme zu wechseln

Diese Polychromie ist die ideale Energieverteilung, deren Speicherung für die Evolution des Organismus erforderlich ist.

**Mindestens 4 Tage lang, täglich die Nahrungsmittel wechseln**

### Wichtige Beobachtungen

In der gleichen Mahlzeit sollte die Gruppe der Proteine nicht mit der Gruppe der Kohlehydrate und Zucker vermischt werden. Sollten jedoch am gleichen Tag Proteine, Kohlehydrate und Zucker gegessen werden, dann aber nicht in der gleichen Mahlzeit.

Die Proteine werden im Magen nur mit Salzsäure verdaut. Die Kohlehydrate und Zucker werden nur im Zwölffingerdarm verdaut. Zur Verbesserung der Verdauung dürfen weder Proteine und Kohlehydrate noch Zucker in der gleichen Mahlzeit vermischt werden.

**Vermischen Sie niemals Proteine, Kohlehydrate und Zucker in der gleichen Mahlzeit**

### Warum nimmt man zu?

- ✚ Wenn in der gleichen Mahlzeit die Gruppe der Proteine, der Kohlehydrate und Zucker gemischt werden.
- ✚ Wenn man die Proteingruppe mit Proteinen mischt, z. B. wenn Fisch, Huhn oder Eier während der gleichen Mahlzeit gegessen werden.
- ✚ Wenn Nahrungsmittel der Kohlenhydrat-Gruppe mit Obst vermischt werden.
- ✚ Obst darf niemals zum Dessert gegessen werden. Es sollte immer separat gegessen werden, z.B. als Frühstück, zwischendurch oder am Nachmittag.
- ✚ So wird verhindert, dass es im Magen gärt, dass es schnell verdaut wird und dass andere Nahrungsmittel die Verdauung erschweren.

**Vermischen Sie niemals Kohlehydrate mit Obst in der gleichen Mahlzeit**

- ✚ Gemüse kann gemeinsam mit Proteinen und Kohlehydraten in der gleichen Mahlzeit gegessen werden, aber niemals zusammen mit Obst.



**Beispiele:**

Essen Sie kein Filet, Huhn oder Fisch mit Pommes frites, Reis oder Nudeln; auch kein paniertes Fleisch oder Brötchen mit Schinken oder Käse.

Essen Sie keine Nahrungsmittel der Kohlehydrat-Gruppe in der gleichen Mahlzeit:

Nudeln oder Reis; Brot oder Kartoffeln; Reis oder Brot;

Nicht empfehlenswert ist Schinken- Käse- oder Kartoffelomelette, weil hier Proteine und Kohlehydrate vermischt sind.

Es gibt Nahrungsmittel die, wenn sie zusammen gegessen werden dick und getrennt gegessen schlank machen. Dieses Prinzip hat die Welt der Diäten revolutioniert. Jeder, ob privat oder im Berufsleben, oder sogar während der Ferien, kann seine individuelle Schlankheitsdiät einhalten. Er muss lediglich die Zusammenstellung seiner Nahrungsmittel beachten.

**Beachten Sie folgende Anmerkungen**

Es empfiehlt sich jeden Bissen gut zu kauen, da die Verdauung schon im Mund mit den Enzymen des Speichels beginnt.

Wichtig ist, Getränke nicht zwischen und während der Mahlzeiten zu sich zu nehmen da, die Flüssigkeit die Verdauungssäfte auflöst.

Es ist ratsam, so zu essen, dass gefühlsmäßig der Verdauungsapparat nicht überstrapaziert wird. Übermäßiges Essen stört die Verdauung, so dass die Nahrung unverdaut bleibt.

Psychisch gestörte Menschen sollten weniger essen und gut kauen. Die emotionalen Störungen verändern die chemischen Verbindungen des Verdauungsapparates und beeinflussen somit die gesamte Verdauung.

Die Nahrungsmittel sollten nicht zu lange gekocht werden. Vitamine, Enzyme und Proteine reagieren empfindlich auf Hitze und können durch übermäßiges Kochen zerstört werden.

Es ist ratsam, zu jeder Mahlzeit viel rohes Gemüse gemeinsam mit den gekochten Nahrungsmitteln zu essen. Gemüse enthält eine Fülle von Enzymen und Faserstoffen, die den Ausgleich der gekochten Nahrungsmittel herbeiführen und somit die Verdauung fördern.

Meiden Sie Nahrungsmittel, von denen im Prognos-Test abgeraten wird. Sonst können ernste Probleme entstehen und die Verdauung anderer Nahrungsmittel, die zur gleichen Zeit aufgenommen werden, entscheidend beeinflusst werden.

Vermeiden Sie, an vier aufeinander folgenden Tagen, das Gleiche zu essen oder zu trinken. Reines Wasser ist hierbei ausgenommen. Die Vielfalt der Nahrung erhöht das Potenzial der Vitamine und Mineralien.

Süßigkeiten (inkl. süßes Obst) können gegessen werden, allerdings nur vor oder zwischen den Mahlzeiten. Das Gleiche gilt für Trockenobst.

Obst sollte nicht in großen Mengen und nicht mit den Mahlzeiten gegessen werden, da der Verdauungsvorgang dadurch erheblich gestört wird.

Während des Essens sollte Ablenkung, wie Fernsehen, Radio, Lesen oder Autofahren vermieden werden. Eine entspannte und angenehme Atmosphäre, indem Sie sich ausschließlich auf Essen und Kauen konzentrieren, hilft der Verdauung.

Es empfiehlt sich, Aufschriften und Inhaltsstoffe von Verpackungen und Dosen der Nahrungsmittel gut zu lesen. Es ist wichtig, die Zusammensetzung der Nahrung zu kennen, damit Sie diejenigen auswählen, die gut für Ihre Gesundheit sind.

Mit einem ProNutri - Nahrungsmitteltest die Lebensqualität zu erhöhen, und Übergewicht und Fettleibigkeit zu verhindern, ist der erste Schritt zu einer besseren Gesundheit. Der Test zeigt an, welche Nahrungsmittel dem Körper schaden und welche ihm problemlos zugeführt werden können.

## Nahrungsmittel mit geringen und hohen Energiewerten

Die Energie, die wir zum Leben benötigen, und die zum Aufbau und der Erhaltung des Körpers beiträgt, beziehen wir zum größten Teil aus der Nahrung.

Die Nahrungsmittel sind der Grundstein, denn von ihnen erhalten wir die Energie zur Funktion unserer Muskeln und Organe, wie Herz, Lunge, Därme, etc.

Die ständige Energiezufuhr ist darüber hinaus für die gute Funktion des ständigen Zellteilungsprozesses notwendig.

Als Konsequenz ist ein Leben ohne Nahrung nicht möglich. Bei schlechter, ungeeigneter oder ungenügender Nahrung, ändert sich die Normalfunktion und Reparatur des Organismus, und Krankheiten treten in Erscheinung.

Die aufgenommene Nahrung wird im Magen und Darm verdaut und in ihre Grundkomponenten zerlegt; (Kohlehydrate, Lipide, Proteine, Vitamine und Mineralstoffe). Der Organismus benötigt diese Komponenten als Brennstoff und zur Erneuerung von Geweben, die dem ständigen Verschleiß unterliegen.

Diese Nahrungssubstanzen, (Kohlehydrate, Lipide, etc) werden im Darm aufgenommen und gelangen von dort ins Blut. Von dort erreichen sie alle Organe und das Gewebe, die die benötigten Substanzen aufnehmen. Gleichzeitig stößt das Gewebe die Abfallprodukte ab, damit diese durch Urin und Kot ausgeschieden werden.

Die Nahrungsaufnahme ist ein lebensnotwendiger, bewusster und lernbarer Prozess. Sobald die Nahrung aufgenommen wurde, wird der Prozess unfreiwillig und nicht mehr lernbar, d.h. wir können der Leber nicht vorschreiben, dass sie mehr oder weniger arbeitet, denn sie lässt sich nicht kontrollieren.

Die Zusammensetzung eines jeden Nahrungsmittels liegt bei 100 gr.

## Nahrungsmittel mit wenig und viel Cholesterin

(digitalisiert durch ProNutri)

Während vergangener Jahre gab es in Supermärkten verschiedene Nahrungsmittel aus Industrieproduktion, auch aus dem Ausland, die mit der Aufschrift versehen waren: ohne Cholesterin oder cholesterinfrei

„Ohne Cholesterin“ werden Milchprodukte, Margarine, Milch, Joghurt angeboten;

Als Ersatz wird Speck auf Soja Basis angeboten; unterschiedliche Brotsorten aus der Dose, von denen bisher sicherlich niemand vermutet hat, dass sie kein Cholesterin enthalten; Majonäsen, Mais um kleine Kuchen im Backofen der Mikrowelle zu backen, Erdnussbutter, etc. Zurzeit werden im Supermarkt komplette Menüs angeboten, tief gefroren und zubereitet für eine Diät typisch für Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen.

Die Industrienorm einiger Länder erlaubt nicht, dass auf den Etiketten der Nahrungsmittel ersichtlich ist, was diese **nicht** enthalten. Die Liste der Inhaltsstoffe, die ein Produkt enthalten kann, ist unendlich.

Der Verbraucher erfährt, dass ein hoher Cholesteringehalt der Gesundheit schadet, und obwohl viele Menschen wissen, dass Cholesterin sich mit Fett verbindet, die Arterien verstopft und Herzinfarkt auslösen kann, weiß die Mehrzahl der Menschen nicht, dass es sich hierbei um eine chemische Verbindung handelt, die unentbehrlich für eine normale Funktion unseres Körpers ist.

Für jedes Nahrungsmittel wird der Nährstoffgehalt für 100 gr. aufgezeigt

### **Cholesterin**

- ❖ Cholesterin ist eine chemische Verbindung
- ❖ Cholesterin ist Alkohol der zur Gruppe der Esterole gehört: es ist ein Esterol

Cholesterin wurde zum ersten Mal im 18. Jahrhundert isoliert und befindet sich in reichlichem Maße im Gewebe von Wirbeltieren und wirbellosen Tieren, jedoch in höherer Konzentration in der Hirnmasse, in der Leber, der Haut und den Adrenaldrüsen.

Das Cholesterin ist fundamentaler Bestandteil vieler Zellmembrane vieler Tiere. Teilt sich eine Zelle oder wird sie zerstört, muss eine neue Membran gebildet werden, und dafür wird das Cholesterin benötigt.

Das Cholesterin hat noch einen weiteren biologischen Effekt, der nicht weniger offensiv ist. Zusammen mit anderen Lipiden kann es sich in den Innenwänden der Arterien festsetzen, sie blockieren und gelegentlich Herz-Kreislaufanfälle hervorrufen, wie z.B. Herz-Muskelfarkt.

Cholesterin ist auch ein Nahrungsmittel, d.h. es ist ständig in unserer Ernährungsweise präsent und erfüllt verschiedene Stoffwechselfunktionen.

Da der Körper Cholesterin selbst herstellen kann, gehört es zu der entbehrlichen Nahrungsmittelgruppe. Das heißt, Cholesterin muss nicht unbedingt mit der Nahrung aufgenommen werden, da ein normaler Mensch in der Lage ist, die benötigte Menge für seinen Stoffwechsel selbst zu produzieren.

Zahlreiche Studien belegen, dass eine starke Wechselbeziehung zwischen erhöhtem Cholesteringehalt im Blut und der Entwicklung der Arteriosklerose besteht. Wenn dies auch nicht der einzige Grund für das Auftreten dieser Krankheit ist, so ist er doch einer der Hauptgründe.

### **Welche Mengen Cholesterin können sich im Blut befinden, ohne dem Risiko der Arteriosklerose ausgesetzt zu sein?**

Die Höhe des Cholesteringehaltes wird folgendermaßen klassifiziert::

- 1) Weniger als 200 mg/dl: Cholesteringehalt wünschenswert.
- 2) Zwischen 200 und 239 mg/dl: noch im akzeptablen Limit vor einem erhöhten Cholesteringehalt im Blut
- 3) Ab 240 mg/dl nach oben: erhöhter Cholesteringehalt im Blut.

Die Cholesterin-Konzentration und der Bluthochdruck sind große Risikofaktoren von Krankheiten der Herzkranzgefäße.

Ein hoher Bluthochdruck trägt dazu bei, dass die Innenwände der Arterien verletzt werden, so dass die Bildung von Cholesterin erleichtert wird.

Experten empfehlen, nicht mehr als maximal 300 mg Cholesterin pro Tag zu sich zu nehmen.

Der erste Schritt, um die Cholesterinkonzentration im Blut zu reduzieren, ist, die Eßgewohnheiten zu verändern. Die meisten Menschen, die einen hohen Cholesterinwert haben, ernähren sich weiterhin unsachgemäß im Verhältnis zu Gewicht, Größe, Alter, Bewegung und ihrem generellen Gesundheitsstatus.

**ProNutri** zeigt an, welche Nahrungsmittel man täglich wählen soll, um die Eßgewohnheiten zu ändern und zeigt für jedes Nahrungsmittel die Zusammensetzung der Nährwerte pro 100 gr. an.

### **Kaliumarme / reiche Nahrungsmittel (digitalisiert durch ProNutri)**

Kalium (K) ist der dritte Mineralstoff, der in unserem Körper reichlich vorhanden ist. Es beeinflusst die Reaktion der Nerven, die Muskelarbeit und die Gesunderhaltung dieser Organe.

Dieses Mineral ist nach Kalzium und Phosphor in großen Mengen im menschlichen Körper enthalten und wirkt gemeinsam mit Natrium. Dieses Makromineral erhält den normalen Druck im Inneren und Äußeren der Zellen, reguliert den Wasserausgleich im Organismus, vermindert negative Effekte des Natriumüberschusses und hat Einfluss auf den Mechanismus von Kontraktion und Entspannung der Muskeln (vor allem bei Herzpatienten). 97% des Kaliums befindet sich intracelular und 3% extracelular.

Kalium stärkt die Nierenaktivität indem es Gifte eliminiert, es ist von hoher Wichtigkeit bei der Lagerung der Kohlehydrate und der nachträglichen Umwandlung in Energie. Es hilft den Herzrhythmus entsprechend eines normalen Arteriendruckes zu erhalten und ist ein wichtiger Mineralstoff für die Übertragung aller Nervenimpulse.

Außerdem agiert es als Regulator für die Wasserbalance im Organismus und ist beteiligt bei der Kontraktion des Herzmuskels.

Kalium steht im engen Bezug zu Natrium und Chlor und erfüllt seine Pflicht in den meisten lebensnotwendigen Funktionen. Es reguliert den Wassergehalt der Zellen und ihre Bewegungen.

Kalium erhält das Gleichgewicht der Säuren und Basen und gemeinsam mit dem Natrium, reguliert Kalium die Menge und normale Verteilung des Wassers im Organismus. Kalium beeinflusst die Herstellung der Proteine und verstärkt die neuromuskuläre Reizbarkeit.

Im Gleichgewicht mit Kalzium und Magnesium, trägt Kalium zur Regulierung aller Zellfunktionen bei, und vor allem wirkt es als Anregung für Herz, Nerven und Muskeln. Es ist unentbehrlich für die Bewegung der Myokarditis und aktiviert die enzymatischen Systeme.

Symptome für Mangelerscheinung von Kalium sind Muskelschwäche, Lähmung, Magenzerrennung, Energiemangel des Darmes und der Gallenblase verbunden mit Verstopfung, Schmerzen, übermäßige Müdigkeit, erste Anzeichen von Herzinsuffizienz, niedriger Blutdruck und unregelmäßiger Puls und Ödeme.

Übelkeit, Durchfall, der Missbrauch von Abführmitteln und harntreibenden Mitteln tragen zu einem Defizit an Kalium bei.

Die normale Nahrung beinhaltet eine ausreichende Menge Kalium: täglich 2 – 4g. In der Regel sind alle Nahrungsmittel, die arm an Natrium sind, reich an Kalium.

Übermäßiger Genuss von Kaffee, Tee, Alkohol, und/oder Zucker erhöht den Verlust von Kalium durch den Urin.

Diäten streng nach Kalorien, Übelkeit, Durchfall, erhöhtes Schwitzen, hoher Verlust durch harntreibende Mittel und Verbrennungen verursachen einen Defizit des Minerals im Organismus.

Symptome für einen Mangel zeigen sich sofort in Muskelschwäche, Schwindel, Übelkeit, Reizbarkeit bis hin zu Herzunregelmäßigkeiten.

Ein Mangel an Kalium provoziert nervöse Störungen, unregelmäßigen Herzrhythmus, extreme Schwäche, schlechte Reflexe, Muskeltonus und Trockenheit der Haut.

Der Bedarf an Kalium liegt bei 3,5 g/pro Tag.

Die Zusammensetzung des Nährwertes gilt für 100 gr. pro Nahrungsmittel

## **Natriumarme / reiche Nahrungsmittel (digitalisiert durch ProNutri)**

Natrium ist ein wichtiger Mineralstoff im Körper, das um die Flüssigkeit zu kontrollieren, ein Osmosesystem möglich macht und wird dabei von Kalium und Magnesium für seine bessere Funktion unterstützt. Das Gewicht dieses Minerals besteht zu 40% aus Salz, z.B. 1 Gramm (1000mg) Salz = 400 mg Natrium. In einem Esslöffel Salz befinden sich 2400 mg Natrium.

Das Natrium zusammen mit dem Kalium, reguliert das Gleichgewicht der Flüssigkeiten. Es reguliert die Wasserverteilung im Organismus und beeinflusst die Übertragung der Nervenimpulse an die Muskeln.

Im Übermaß provoziert es die Erhöhung des Blutdrucks (Bluthochdruck), Reizbarkeit, Zurückhalten der Flüssigkeit und Arbeitsüberlastung der Nieren, die es in den Urin abführen müssen. Seine Notwendigkeit im Körper erhöht sich bei großem Schwitzen, bei der Einnahme von harntreibenden Mitteln und im Falle von Durchfall oder Übelkeit.

Das Natrium, das wir mit der Nahrung zu uns nehmen, stammt hauptsächlich vom Salz, das bei der Verarbeitung, Zubereitung oder beim Essen zugegeben wird. Natrium bildet einen Teil unseres Lebens und ist unentbehrlich für die entsprechenden Funktionen des Körpers, nichts desto weniger ist die

Notwendigkeit dieses Nahrungsmittels relativ gering, und wir essen davon mehr als nötig.

Der übermäßige Verzehr von Natrium zieht bekannte Konsequenzen nach sich, von Bluthochdruck, Herz-Kreislaufproblemen, Ödeme (Flüssigkeitsverhaltung und Entzündungen) bis hin zu Steinleiden (Galle, Niere.)

Der Grund, warum der Gebrauch von Natrium in der Diätkost eingeschränkt werden sollte, ist, dass das Volumen der Zellflüssigkeit zum großen Teil von dem Natriumgehalt abhängt, und die Verminderung dieser Flüssigkeit führt zu einer Verminderung der Natriumreserven.

Der hyposodische Ernährungsplan findet mehr als eine Verwendungsmöglichkeit. Er wird in der Diät-Therapie und bei Erkrankungen von Bluthochdruck, Herzkreislauf und von Ödementwicklungen angewendet. Eine Diät wird als hyposodisch bezeichnet, wenn sie weniger als 5 Gramm Salz pro Tag enthält, d.h. 2 Gramm Natrium.

So wie die meisten Mineralien, enthalten alle Nahrungsmittel in ihrer chemischen Zusammensetzung Natrium. Vor allem die Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an Natrium, sollten bei einer hyposodischen Diät ausgeschlossen und durch andere ersetzt werden.

Die normale Nahrungsaufnahme deckt den täglichen Bedarf an Natrium und kann in vielen Fällen überschritten werden. Zusätzliches Salz, bewirkt die Erhöhung des Tagesbedarfs.

Da die meisten Nahrungsmittel Natrium enthalten, wird davon mehr als nötig gegessen und der Gesundheit dadurch permanent Schaden zugefügt. Leider wird den Nahrungsmitteln zu viel Natrium in Form von alltäglichen Salzen und als Geschmacksverstärker zugefügt. Natriummangel tritt selten auf, dann allerdings zeigt er sich mit Wasserentzug, Schwindel und niedrigem Blutdruck.

Das Ergebnis einer Ernährung mit zu hohem Natriumgehalt sind Bluthochdruck, Erkrankungen der Herzkranzgefäße und Herzinfarkt. Weiterhin Reizbarkeit, Flüssigkeitsentzug und Überlastung der Nierenfunktion, die diesen Überschuss durch den Urin ausscheiden muss.

Ein Erwachsener benötigt täglich 1100 bis 3300 mg Natrium, das ist maximal 1.3 Kaffeelöffel Salz, außer den frischen Nahrungsmitteln, die wir während eines Tages zu uns nehmen.

**Copyright: MedPrevent GmbH, Ludwig-Hüttner-Str. 19, 95679 Waldershof**

**Stand: 26 September 05**