

TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

am Donnerstag, 7. März 2024

Alexander Rath - astock.adobe.com

27. Tag der gesunden Ernährung

Verband für Ernährung und Diätetik weist auf Wichtigkeit von Laborwerten für die Ernährungsberatung hin

Zum 27. Mal veranstaltet der Verband für Ernährung und Diätetik den Tag der gesunden Ernährung. Im Jahr 2024 lautet das Thema: „Laborwerte richtig verstehen“. Laboruntersuchungen werden mittlerweile in fast allen Bereichen der Medizin zur Beurteilung des aktuellen Gesundheitszustands eingesetzt und sind nicht selten von entscheidender Bedeutung bei der Diagnose. Blut-, Urin- und Stuhluntersuchungen geben nicht nur wichtige Informationen über die Erkrankung, sondern auch auf die Wirksamkeit und den Verlauf der Therapie. Klinische Parameter, zusammen mit möglichen Symptomen, sind eine notwendige Voraussetzung für Diagnose und Therapie – auch für die Ernährungstherapie. Ernährungsfachkräfte werden oft mit unterschiedlichen Laborwerten, Funkti-

onstests und gegebenenfalls histopathologischen Befunden von Klienten konfrontiert. Sie sind dann gefordert, auf Basis ihrer Kenntnisse, die Werte und ihre Bedeutung einzuordnen, zu interpretieren und daraus auch Entscheidungen für die Ernährungstherapie abzuleiten. Qualifizierte ernährungstherapeutische Maßnahmen basieren also immer auch auf der Auswertung von Laborparametern. Wobei diese nicht nur zur Identifizierung eines ernährungsbezogenen Problems die-

nen, sondern bei der Erstellung einer Ernährungsdiagnose und im Behandlungsverlauf auch bei der Beurteilung der Ernährungstherapie helfen. In diesem Sinne kann die Ernährungsberatung einen wichtigen Beitrag zur Prävention, zum Management und zur Behandlung von Erkrankungen leisten. Der Tag der gesunden Ernährung dient dazu, das wichtige Thema Laborwerte und dessen Verständlichkeit der Bevölkerung näherzubringen. Der 27. Tag der gesunden Ernährung am 7. März wird

initiiert und organisiert vom Verband für Ernährung und Diätetik (VFED), Aachen. Es finden bundesweit, aber auch in Belgien, den Niederlanden, in Österreich und in der Schweiz, vielzählige Aktionen von Ernährungsfachkräften statt. Ziel ist es, einen Zusammenhang zwischen dem Thema „Laborwerte“ und einer gesunden Ernährung herzustellen. „Mit diesem Aktionstag machen wir seit 1998 auf die Wichtigkeit der richtigen Ernährung aufmerksam“, so Nataly Zimmer, Geschäftsführerin des VFED.

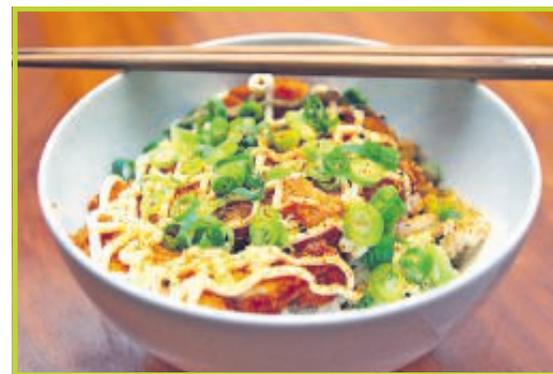
Warme Bowls für kühlere Tage

Bunt, gesund und lecker: Viele abwechslungsreiche Aromen in einer Schüssel

In einer Schüssel lassen sich verschiedene Geschmacksrichtungen, Aromen und Texturen abwechslungsreich vereinen. Idealerweise sollte die Mischung farbenfroh und ausgewogen sein. Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Reis, Couscous oder Quinoa sorgen für Sättigung. Hinzu kommen saisonales Obst und Gemüse wie Rote Bete, Kartoffel oder Pastinake, aber auch Pilze oder andere Eiweißlieferanten wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen. Die einzelnen Komponenten werden nebeneinander angerichtet und erst zum Schluss verteilt man Soße und Toppings wie Nüsse, Kerne oder Spros-

sen darauf. Zum Frühstück schmeckt beispielsweise eine herzhafte Bowl mit Rührei und Ofengemüse. Zunächst Kirschtomaten, Zucchini oder Aubergine mit mediterranen Gewürzen im Ofen backen. In der Zwischenzeit Zwiebeln mit verquirlten Eiern in einer Pfanne anbraten und etwas Cheddar-Käse oder Feta unterrühren. In der Schüssel wird das Rührei mit Ofengemüse, Babyspinat, gerösteten Haferflocken, Nüssen und Kräutern angerichtet. In eine asiatische Reis-Bowl kommen gekochter Vollkornreis mit gedünsteten Möhren, Edamame oder Rotkohl sowie kross gebratenem Tofu. Dazu passen

Eine bunte Japan-Bowl ist eine köstliche, aromatische und gesunde Mahlzeit.
Foto: Pixabay



Soja-Sesam-Soße und Granatapfelkerne als Topping. Auch der koreanische Klassiker Bibimbap wärmt von innen. Gekochter Reis trifft in der Schüssel auf Gemüse, Pilze, Seetang und Spiegelei. Wenn man es authentisch mag, darf die pikante Gochujang-Soße nicht fehlen. Probieren Sie auch eine mexika-

nische Burrito-Bowl. Entweder mit Fleisch oder in einer pflanzlichen Variante. Dazu wird Reis gekocht und mit Koriander und etwas Limettensaft abgeschmeckt. Mit gebratenem Sojahack, Kidneybohnen und Mais anrichten und mit warmen Tortillas oder Nachos servieren. Variieren ist erlaubt! BZFE

Unser frisches Lammfleisch ... ein Genuss!

Schafhof Smietana
Steinheim



Hofladen geöffnet:
Fr: 14 – 17 Uhr + Sa: 9 – 12 Uhr
Stallbesuch zu den
Hofladen-Öffnungszeiten möglich!

Busentalhalde 1
89555 Steinheim am Albuch
Tel.: 07329 72 00

www.schafhof-steinheim.de

SB-Lädle am Hof - rund um die Uhr geöffnet!

FRISCHE VITAMINE
AUS EIGENEM ANBAU!



Das bringt mich
ins Grüne!

GRÜBER
GEMÜSE PFLANZEN FLORISTIK

ACKERSALAT

100 G 1,30 €

GURKEN AUS EIGENEM ANBAU ST. 1,50 €

PRIMELN ST. 1,00 €

JETZT WIEDER EINE GROSSE AUSWAHL AN FRÜHJAHRBLÜHERN!

ROSENSTEINSTR. 1 | 73540 LAUTERN | TEL. 07173-5527 | www.gaertnerei-gruber.de

Die Rems-Zeitung
gibt es auch digital!

Rems-Zeitung



Gartenbau Leute
Qualitätsgemüse aus Lautern

Natürlichkeit und Frische ist unser oberstes Ziel!

- Großes Sortiment an frischem Gemüse und Kräutern
- Balkon-, Beet- und Gemüsejungpflanzen

Untere Mühlstr. 22 • 73540 Lautern
Tel. 07173 / 64 23 • Fax 07173 / 92 95 61
info@gartenbau-leute.de • www.gartenbau-leute.de



Milch und regionale Produkte

Bressel's Milchhäusle GbR

Bachäcker 4

73560 Böbingen

Telefon 0176/6 22 47 53

bresselsmilchhaeusle@web.de



Eier von glücklichen Hühnern
und viele weitere regionale Produkte
Täferroter Straße
Iggingen-Brainkofen
Telefon 01 71 / 5 84 04 81
ladenburger-gbr@outlook.de