

Bewusst essen – gesünder leben

Eschborn (15.06.2021) – Krankheitsprävention beginnt bereits bei der täglichen Auswahl von Nahrungsmitteln und deren Zubereitung. Für die bewusste und gesundheitsfördernde Zusammenstellung der eigenen Speisen ist es notwendig zu wissen, welche Nährstoffe in den Zutaten stecken. Der Ratgeber „Checkliste Nährwerte“ nennt zu mehr als 1.600 Lebensmitteln die wichtigsten Nährwerte.



Checkliste Nährwerte

Kalorien, Cholesterin, Fette, Eiweiß, Purine, Ballaststoffe

Govi – ein Imprint der Avoxa Mediengruppe

Gesundheit mit der Apotheke

4., durchgesehene Auflage 2021, 112 Seiten

Buch: kartoniert, PZN 06130324,

ISBN 978-3-7741-1578-1

E-Book: PDF mit Wasserzeichen, ISBN 978-3-7741-1579-8
jeweils € 11,90

Eine Ernährungsumstellung kann zudem bei chronisch Kranken eine allgemeine Verbesserung der Lebensqualität und eine Reduzierung der medikamentösen Therapie ermöglichen. Der Ratgeber „Checkliste Nährwerte“ nennt zu mehr als 1.600 Lebensmitteln die wichtigsten Nährwerte. Diese Informationen erleichtern Patienten die Umsetzung der Speiseplan-Eckpunkte, die während der Ernährungsberatung vereinbart wurden.

Die umfangreichen Nährwerttabellen helfen, bei Übergewicht gezielt Kalorien zu sparen oder als Diabetiker den Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln zu überprüfen. Darüber hinaus können Menschen mit Gicht durch die Auswahl Purin-armer Lebensmittel schmerzhafte Schübe vermeiden. Wer an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leidet, findet über die Angabe der Fettsäureanteile zu einer Ernährung, die Herz- und Blutgefäße schützt.

Alle Werte im Tabellenteil der „Checkliste Nährwerte“ beruhen auf der Originalausgabe von Beate Hesecker und Prof. Helmut Hesecker: „Nährstoffe in Lebensmitteln – die große Energie- und Nährwerttabelle“.

Die Ratgeber der Reihe „Gesundheit mit der Apotheke“ werden in Apotheken und über den Buchhandel zum Verkauf angeboten. Zuletzt sind die Titel „Schlafen – und wie?“ und „Checkliste Hausapotheke“ neu erschienen. 2021 wurden zudem die „Abnehmen ab 50“ und „Blutwerte verstehen“ neu aufgelegt.

Pressekontakt

Elke Haus | E-Mail e.haus@avoxa.de | Telefon 06196 928-243