

Ernährungsempfehlungen bei Stimmproblemen

Folgenden Speisen sollen am besten gemieden bzw. reduziert werden:

- *fette Fleischwaren* (Bratwürstel, Schweinsbrüstel, fetter Braten), Schweineschmalz, Verhackert, Grammeln, Speck, Mayonnaise
- *hocherhitzte Fette* (starkes Rösten, Braten und Herausbacken der Speisen in Fett oder Öl meiden!)
- scharfe *Gewürze*, Zwiebel, Knoblauch, sehr saure Speisen, Essiggemüse
- *säurereiche* und unreife *Obstsorten*, saure Säfte, *Schokolade, Süßigkeiten*
- Zurückhaltung mit *Bohnenkaffee*!
- Cola- und andere *kohlensäurehaltige Getränke*, stark gezuckerte Limonaden.
- *Alkohol* (v.a. Weißwein, Sekt, Liköre)
- Keine *zu heißen* oder *sehr kalten* Getränke und Gerichte

Folgende Maßnahmen werden zusätzlich empfohlen:

- **Käsepappel-(Malven-)Tee** wirkt reizmildernd bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum sowie im Magen-Darm-Bereich.
- Häufige (ca. 6) kleine über den Tag verteilte Mahlzeiten – nur kleine Abendmahlzeit (keine Rohkost, nur gekochtes), spätestens 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen.
- Reduktion von Weizenprodukten (v.a. Weißbrot, Semmeln, etc.)!
- Proteinreiche Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Linsen, Erbsen) sollten am wöchentlichen Speiseplan nicht fehlen!
- Kauen Sie Ihre Speisen bestens (jeden Bissen 15-20x)
- Legen Sie sich nach dem Essen nicht hin, sondern machen Sie einen Spaziergang.
- Regelmäßige Zufuhr von **Magnesium** als Nahrungsergänzung!
- Bei einer stark ausgeprägten Symptomatik sollen zusätzlich die Richtlinien der **Leichten Vollkost** beachtet werden.

Geographische Besonderheiten unserer Mikronährstoffversorgung

Zusätzlich zu den obengenannten Ernährungsempfehlungen gibt es aufgrund der geographischen Lage Österreichs **3 Mikronährstoffe**, die besonders zu beachten sind, da sie meist auch durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung nicht zu decken sind:

Jod: Jod ist ein Bestandteil unseres Schilddrüsenhormons und damit für die Regulation unseres Stoffwechsels essenziell. Da unsere Böden extrem jodarm sind und auch die Speisesalz-Jodierung zur Deckung unseres Bedarfs nicht ausreicht, ist die ergänzende Zufuhr von Jod in Form von bestimmten Lebensmitteln oder als Nahrungsergänzung empfehlenswert.

Jod wird im Körper nicht gespeichert, daher sollte es am besten täglich oder zu mindestens jeden zweiten Tag zugeführt werden.

Täglich **100 µg Jod** entspricht ca. einem ¼ l Sieldorfer Mineralwasser oder 1 gehäuften Teelöffel Norialgen (Achtung: andere Meeresalgen können einen deutlich davon abweichenden Jodgehalt haben – bis zu 100fach höher)

Selen: Selen hat vor allem für die Neutralisation freier Radikale Bedeutung.

Da Österreichs Böden auch selenarm sind, ist eine Zufuhr von ca. **50 µg Selen** für einen Erwachsenen über Lebensmittel oder Nahrungsergänzung sinnvoll.

Dies entspricht 2 Paranüssen, mehr sollte langfristig nicht konsumiert werden.

Vitamin D: Der Bedarf an Vitamin D wird überwiegend durch die Sonneneinstrahlung gedeckt, was bei uns deshalb (abgesehen von den Sommermonaten) schwierig ist.

Empfehlenswert sind von Oktober bis April **2000 IE täglich** (zum Essen) für einen Erwachsenen und in den übrigen Monaten je nach Aufenthalt im Freien um die 800 IE.

Abgesehen von diesen 3 Mikronährstoffen ist eine bewusste zusätzliche Zufuhr an **Omega 3** haltigen, kaltgepresste Ölen sinnvoll:

1 Esslöffel **Leinöl** oder **Hanföl** täglich (zum Essen! Nicht erhitzen!)