



CharitéCentrum für Innere Medizin mit Kardiologie, Gastroenterologie, Nephrologie

Interdisziplinäres Stoffwechsel-Centrum

Stoffwechsel- und Altersmedizin

Leiterin: Prof. Dr. med. E. Steinhagen-Thiessen

Email: lipidambulanz@charite.de
www.lipidambulanz.charite.de

**Schwerpunkt Lipidambulanz und
Lipidapherese**
Tel.: (030) 450 - 553 169
Fax: (030) 450 - 565 969

Schwerpunkt Adipositas
BIA-Messung
Tel.: (030) 450 - 553 169

**Bereich Ernährungsmedizin
und Diätberatung**
Tel.: (030) 450 - 553-778

Schwerpunkt Altersmedizin
Tel.: (030) 450 - 553 169

Patienteninformation

Low carb

Empfehlungen für eine gesunde, ausgewogene Ernährung

Nach den Empfehlungen der FAO, WHO, DGE, DGEM

Ziel einer ausgewogenen **und bedarfsgerechten Ernährung** ist eine für jeden Menschen individuell angepasste

- **Energie-** (Kalorien-)zufuhr
 - **Grundnährstoffzufuhr** (Eiweiß-, Fett-, Kohlenhydrat-)
- **Wirkstoffzufuhr** (Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe)
 - **Flüssigkeitszufuhr**

Eine ausgewogene Ernährung trägt zur Vorbeugung und Behandlung ernährungsabhängiger Krankheiten bei.

Jeder Mensch hat ein individuelles **Sollgewicht** und einen individuellen **Energiebedarf**. Beide Faktoren sind abhängig von:

- Alter, Körpergröße, Geschlecht, körperlichem Trainings-, Gesundheitszustand.
- Sollgewicht Faustregel für Erwachsene:
Körpergröße in cm über 100 = Gewicht, für Männer.
- Beispiel: 170 cm – 100 = 70 kg .

Der Nährstoff- und Energiebedarf wird unterteilt in einen „**Grundbedarf**“, in der Fachsprache Grundumsatz genannt. Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die der Organismus in völliger körperlicher Ruhe zum Leben braucht. Leben mit körperlicher Gesundheit setzt voraus, dass dieser Grundbedarf gedeckt wird. Dafür ist eine bestimmte Energiemenge nötig.

Für den Erwachsenen sind das durchschnittlich 1 kcal pro Kilogramm (kg) Körpergewicht (KG) und Stunde.

- **Beispiel:** 70 kg x 24 kcal = **1680 kcal/Grundumsatz**.

Zusätzliche Energie benötigen wir, wenn wir körperlich aktiv werden, d.h. unsere Muskulatur bewegen. Das ist der „**Leistungsbedarf**“ in der Fachsprache Leistungsumsatz.

Beides zusammen ergibt den Energiebedarf oder „Kalorienbedarf“ pro Tag. Der individuelle Energiebedarf ist nicht immer einfach zu ermitteln, weil die **körperliche** Aktivität eines Menschen in Beruf und in der Freizeit eingeschätzt werden müssen.

Auch hier gibt es die Faustregel:

- Für leichte **körperliche** Tätigkeit = Leistungsbedarf wird 1/3 des Grundumsatzes dazurechnet,
- für mittelschwere **körperliche** Tätigkeit 2/3
- und für schwere **körperliche** Tätigkeit 3/3.

Beispiel: leichte körperliche Tätigkeit 1680 (Grundumsatz) plus 1/3 = 560 (Leistungsumsatz) = **2240 kcal** (Gesamtumsatz).

Die **Grundnährstoffe Eiweiß (E), Fett (F) und Kohlenhydrate(KH)** sind die Energieträger.

Die konventionelle Empfehlung zur Relation der drei Grundnährstoffe an der Gesamtenergiezufuhr lautet:

- **Eiweiß 10-12-15%, Fett 25-30-35%, Kohlenhydrate 55-50 %**.

Dies entspricht den allgemein gültigen Empfehlungen zur gesunden Ernährung und findet ebenso Berücksichtigung bei ernährungsrelevanten Erkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Gicht oder starkem Übergewicht (Adipositas).

Low Carb Diät

„Low Carb“ bedeutet den Anteil an Kohlenhydraten in der täglichen Ernährung zu reduzieren. Gleichzeitig erhöht sich der Anteil an Eiweiß und Fett bezogen auf die Gesamtenergiezufuhr. In verschiedenen „Low Carb“ – Kostformen kann dies einen Kohlenhydratanteil von 4-40% der Energiezufuhr bedeuten.

„Low Carb“ – Diäten werden hauptsächlich als Möglichkeit zur Gewichtsreduktion beschrieben. Varianten der „Low Carb“ – Diäten können z.B. sein: Atkins-Diät, LOGI-Diät, Montignac-Methode, „Schlank im Schlaf“ – Diät.

Nach Kohlenhydratreichem Essen steigt der Blutzucker an. Zur Regulierung des Blutzuckerspiegels schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus. Die Kohlenhydrate werden in Form von Glukose in die Zellen und zur Leber weitertransportiert. Besteht ein Überangebot von Kohlenhydraten steigert sich die Insulinausschüttung und die Kohlenhydratspeicher füllen sich und werden in Form von Fett werden gespeichert. Die Reduzierung des Kohlenhydratanteils in der Ernährung wirkt sich also positiv auf die Insulinausschüttung aus der Bauchspeicheldrüse aus.

Was sind Kohlenhydrate und worin unterscheiden sie sich

Kohlenhydrate in der Nahrung sind Stärke (Mehrfachzucker bzw. Polysaccharid) in z.B. Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide, Brot **und Zucker** (Einfach- und Zweifachzucker bzw. Mono- und Disaccharide) wie z.B. Haushaltszucker, Traubenzucker und Fruchtzucker in Lebensmitteln und Getränken mit süßem Geschmack. Während stärkereiche Lebensmittel seit Jahrtausenden zu den Grundnahrungsmitteln des Menschen zählen, spielen die süßen und stark verarbeiteten Nahrungsmittel wie z.B. Süßwaren, Weißmehlgebäcke Säfte und Softdrinks erst seit den 60 er Jahren eine große Rolle.

Qualitätsmerkmale der Kohlenhydrate (gute und schlechte Kohlenhydrate)

Die Ursachen für Übergewicht sind neben der fettreichen Ernährung und Bewegungsmangel der viel zu hohe Anteil an sogenannten schnell verwertbaren Kohlenhydraten z.B. in Weißbrot, Limonadengetränken, Keksen, Schokolade und Obstsaft und vielen weitere Süßigkeiten .Diese Kohlenhydrate machen nicht satt, lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und begünstigen eine Gewichtszunahme.

Entscheidend bei der Beurteilung von Kohlenhydraten muss also insbesondere deren Qualität betrachtet werden: stärkereiche wenig verarbeitete Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Kartoffeln oder Vollkornreis führen zu einen langsamen Blutzuckeranstieg und zu einer schnelleren Sättigung. Insbesondere in Kombination mit Rohkost , Gemüse und Salat halten diese auch ballaststoffreichen Lebensmittel länger satt. Gleichzeitig enthalten sie hochwertige Vitamine und Mineralstoffe und sind quasi fettfrei.

Prinzip der Low carb diät

Die Low carb Diät versteht sich als eine **dauerhafte Ernährungsumstellung**. Der Anteil an Kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wird drastisch reduziert, dafür wird der Anteil an fettarmen eiweißhaltigen Lebensmitteln und hochwertigen Fetten gesteigert. Die klassischen Beilagen zum Mittagessen wie Nudeln , Reis oder Kartoffeln sind eingeschränkt möglich , der Anteil an Gemüse und Salate ist unbegrenzt. Lebensmittel wie Fleisch , Fisch , Wurst und Käse sollten fettarm sein, Milch und Milchprodukte fettarm und naturbelassen ohne Zuckerzusatz und Früchte, Süßigkeiten und Zucker sind zu meiden. Der Obstanteil beschränkt sich auf 2 Portionen/ Tag (ca.300g). Auch

CharitéCentrum für Innere Medizin mit Kardiologie, Gastroenterologie, Nephrologie

Brot ist nur in begrenzter Menge möglich mit max. 3 Scheiben Vollkornbrot. Achtung bei Müslimischungen, sie müssen fruchtfrei und ohne Zuckeranteil sein. Wer darauf dauerhaft verzichten kann, reduziert sein Gewicht.

Wann und wie oft sollte gegessen werden –die Anleitung

Prinzipiell geht es darum, das bestehende Übergewicht zu reduzieren. Das wird erreicht, wenn am Ende des Tages die Gesamtkalorienaufnahme nicht überschritten wird bzw. durch Sport und Bewegung mehr Kalorien verbraucht werden als der Körper benötigt. Unbewußtes Essen wie z. B. zwischendurch Naschen führt zur Gewichtszunahme.

Mit einer festen Vorgabe die Mahlzeiten nach Zeit und Mengen aufzunehmen diszipliniert sich das Essverhalten .

Es können 3- 5 Mahlzeiten pro Tag gegessen werden. Die klassische Mahlzeiteneinnahme besteht aus einem Frühstück, einem Mittagessen und einem Abendessen. Die sogenannten guten Kohlenhydrate verteilt man auf diese Mahlzeiten immer in Kombination mit fettarmen eiweißreichen Lebensmitteln und Gemüse oder Rohkost und hochwertigen Pflanzenölen (Rapsöl, Leinöl...) Eine weitere Variante besteht darin diese sogenannten guten Kohlenhydrate vorzugsweise zum Frühstück und Mittagessen einzunehmen und die Abendbrotmahlzeit ohne Kohlenhydrate zu gestalten also Gemüse/Salat + eiweißreichen fettarmen Lebensmittel + Öl. Die Abendmahlzeit könnte bis spätestens 18:00 h eingenommen werden dies erfordert weitere Disziplin danach nicht mehr zu essen.

Was bedeutet „Diät“?

Das Hauptproblem unserer heutigen Essgewohnheiten sind eine zu hohe Energiezufuhr durch eine in der Regel zu fett- und zuckerreiche Lebensmittelauswahl. Als Folge kann Übergewicht entstehen, das dann oftmals mit diversen Diäten bekämpft wird.

Das Wort Diät stammt von dem griechischen Wort „diaita“ ab und bedeutet Lebensweise oder Lebensführung. Unser heutiges Verständnis des Wortes „Diät“ bezeichnet eher eine bestimmte, zeitlich begrenzte Ernährungsweise mit dem Ziel der Gewichtsreduktion.

Diäten in diesem Sinne führen zwar zu kurzfristigen Erfolgen, bedeuten aber in den seltensten Fällen eine langfristige Ernährungsumstellung. Oftmals kann das reduzierte Gewicht nach Beendigung einer Diät nicht langfristig gehalten werden bzw. setzt sogar häufig ein sogenannter „Jojo-Effekt“ ein, das heißt das Gewicht überschreitet sogar das Ausgangsgewicht vor der Diät.

Von Diäten, die keine langfristige Ernährungsumstellung fördern, mit Verboten bestimmter Lebensmittel arbeiten und eine Energiezufuhr unterhalb des Grundumsatzes bedeuten ist grundsätzlich abzuraten.

Eine langfristige Gewichtsabnahme bzw. das Erhalten des Normgewichts ist nur dann erreichbar, wenn die Energiezufuhr den Energieverbrauch unterschreitet bzw. nicht überschreitet, unabhängig von der Nährstoffrelation (kohlenhydratarm oder fettarm), wobei eine bedarfsgerechte Zufuhr an Eiweiß immer notwendig ist.

Eine Möglichkeit die Energiezufuhr zu reduzieren, kann die „Low Carb“ – Variante sein, die im folgenden mit der konventionellen Variante vergleichend dargestellt werden soll.

Zusammensetzung einer Tagesverpflegung 1800Kcal (7.500 KJ)

Low Carb Variante 1 (deutlich kohlenhydratreduziert)

Nährstoffrelation:

- Eiweiß: 25 % entsprechen 115 g E pro Tag
- Fett: 45 % entsprechen 90 g F pro Tag
- Kohlenhydrate: 30 % entsprechen 135 g KH pro Tag

Welche Lebensmittelmengen entsprechen 1800 Kcal mit 30 Energie% aus Kohlenhydraten?
(Verteilung auf 3 Hauptmahlzeiten und 2-3 Zwischenmahlzeiten pro Tag)

Lebensmittelmengen	pro Tag:	pro Woche:
Getreideerzeugnisse / Brot	150 g = 2 ½ Sch.	
Vollkornnudeln oder -reis gekocht oder Kartoffeln	100 g gek. = 35g roh 80 g = 1 Stück, hühnereigroß	
Gemüse (roh oder gekocht):	mind. 600g = 4-5 gr. Port.	
Obst (Konfitüre im Austausch)	150g = 1 Stück Beispiel: 1 mittelgroßer Apfel	
Milch und Sauermilchprodukte max. 1,5 % Fett	500 g = ½ l	
Käse max. 30 % Fett i.Tr.	40g = 2 Sch.	
Fleisch / Geflügel/ Ei ohne sichtbares Fett		3-4 Port. à 100-150 g Rohgewicht
Fisch		2-3 Port. à 150 g Rohgewicht
Wurst max. 20 % Fett	20 g = 1 Sch.	
Raps-Öl	25 g = 5 Teel.	
Diätmargarine (Halbfett)	15g = 3 gestr.Essl.	
Nüsse, z.B. Walnüsse	50 g = 10 Nüsse	
Getränke ohne Energie (Zucker, Alkohol)	1200 ml = 6 Gläser ggf. mehr	

Wie könnte eine Tagesverpflegung mit 1800 Kcal bei einer Low Carb Ernährung aussehen?
(Variante 1, deutlich kohlenhydratreduziert, EW 25 %, Fett 45%, KH 30 %)

I. Frühstück:

250 ml Milch oder Naturjoghurt 1,5 % Fett	½ großer Becher
100 g Obst	z.B. Beeren
20 g Haferflocken	2 Essl.
25 g Nüsse	5 Walnüsse
Kaffee oder Tee (ggf. mit fettarmer Milch)	

II. Frühstück:

60 g Vollkornbrot	1 Scheibe
5 g Diätmargarine (Halbfett)	1 gestr. Teel.
20 g Käse bis 30 % Fett i.Tr	1 Scheibe
Mind. 150g Gemüse, z.B. Tomate, Gurke, Paprika etc.	

Mittagessen:

120 g mageres Fleisch, Geflügel, Fisch (Rohgewicht)	1 kleine Scheibe
350 g Gemüse (roh oder gegart)	1 gr. Port.
15 g Rapsöl	3 Teel.
80 g Kartoffeln oder	1 Stück, hühnereigroß
100 g Naturreis oder Vollkornteigwaren gegart	1/2 Suppentasse
125 ml fettarme ungebundene Sauce	1 Portion

Nachmittag:

200 g Quark, 20% Fett	1 kleiner Becher
50 g Obst	z.B. ½ kleiner Apfel
25 g Nüsse	5 Walnüsse
Kaffee oder Tee (ggf. mit fettarmer Milch)	

Abendessen:

60 g Vollkornbrot	1 Scheibe
10 g Diätmargarine (Halbfett)	2 gestr. Teel.
20 g Wurst, fettarm	1 Scheibe
20 g Käse bis 30 % Fett i.Tr.	1 Scheibe
150 g gemischter Salat mit 10g (2 Teel.) Rapsöl für Dressing	

Zwischendurch nach Bedarf: Reichlich Gemüse

Getränke: Mineralwasser, Tee oder Kaffee, mind. 1200 ml

Bei dieser Ernährungsform sollte jeder für sich folgende Fragen beantworten:

- Werde ich ausreichend satt?
- Komme ich mit der Lebensmittelauswahl bzw. insbesondere der reduzierten Brot- und Mittagsbeilagenmenge gut zurecht?
- Kann ich mir vorstellen dauerhaft so zu essen, also meine Essgewohnheiten langfristig so zu verändern?

Zusammensetzung einer Tagesverpflegung 1800Kcal (7.500 KJ)

Low Carb Variante 2 (moderat kohlenhydratreduziert)

Nährstoffrelation:

- Eiweiß: 20 % entsprechen 90 g E pro Tag
- Fett: 40 % entsprechen 80 g F pro Tag
- Kohlenhydrate: 40 % entsprechen 180 g KH pro Tag

Welche Lebensmittelmengen entsprechen 1800 kcal mit 40 % Energie aus Kohlenhydraten?
(Verteilung auf 3 Hauptmahlzeiten und 1-2 Zwischenmahlzeiten)

Lebensmittelmengen	pro Tag:	pro Woche:
Getreideerzeugnisse / Brot	200 g = 3 ½ Sch.	
Nudeln oder Reis gekocht oder Kartoffeln	100 g gek. = 35g roh 80 g = 1 Stück, hühnereigroß	
Gemüse (roh oder gekocht):	mind. 600g = 4-5 gr. Port.	
Obst (Konfitüre im Austausch)	max. 250g = 2 Stück Beispiel: 2 kleine Äpfel	
Milch und Sauermilchprodukte max. 1,5 % Fett	250 g = ¼ l	
Käse max. 30 % Fett i.Tr.	60 g = 2-3 Sch.	
Fleisch / Geflügel/ Ei ohne sichtbares Fett		3-4 Port. à 100-150 g Rohgewicht
Fisch		2-3 Port. à 150 g Rohge- wicht
Wurst max. 20 % Fett	Im Austausch gegen Kä- se, Achtung: Kalzium- mangel!	
Raps-Öl	20 g = 4 gestr. Teel.	
Diätmargarine (Halbfett)	15 g = 3 gestr.Essl.	
Nüsse, z.B. Walnüsse	50 g = 10 Stück	
Getränke ohne Energie (Zucker, Alkohol)	1200 ml = 6 Gläser ggf. mehr	

Wie könnte eine Tagesverpflegung mit 1800 Kcal bei einer Low Carb Ernährung aussehen?
(Variante 2, kohlenhydratreduziert, EW 20 %, Fett 40%, KH 40 %)

I. Frühstück:

250 ml Milch oder Joghurt 1,5 % Fett	½ großer Becher
100 g Obst	z.B. Beeren
20 g Haferflocken	2 Essl.
25 g Nüsse	5 Walnüsse
Kaffee oder Tee (ggf. mit fettarmer Milch)	

II. Frühstück:

60 g Vollkornbrot	1 Scheibe
5 g Diätmargarine (Halbfett)	1 gestr. Teel.
20 g Käse bis 30 % Fett i.Tr	1 Scheibe
Mind. 150g Gemüse, z.B. Tomate, Gurke, Paprika etc.	

Mittagessen:

100 g mageres Fleisch, Geflügel, Fisch (Rohgewicht)	1 kl. Scheibe
350 g Gemüse (roh oder gegart)	1 gr. Port.
10 g Rapsöl	3 Teel.
80 g Kartoffeln oder	1 Stück, hühnereigroß
100 g Naturreis oder Vollkornteigwaren gegart	1/2 Suppentasse
125 ml fettarme ungebundene Sauce	1 Portion

Nachmittag:

25 g Nüsse	5 Walnüsse
150 g Obst	1 Apfel
Kaffee oder Tee (ggf. mit fettarmer Milch)	

Abendessen:

120 g Vollkornbrot	2 Scheiben
10 g Diätmargarine (Halbfett)	2 gestr. Teel.
40 g Käse bis 30 % Fett i.Tr.	2 Scheiben
200-250 g gemischter Salat mit 10g (2 Teel.) Rapsöl für Dressing	

Zwischendurch nach Bedarf:

Reichlich Gemüse

Getränke: energiefrei, z.B.: (Mineral)Wasser, Tee oder Kaffee ungesüßert, mind. 1200 ml

Bei dieser Ernährungsform sollte jeder für sich folgende Fragen beantworten:

- Werde ich ausreichend satt?
- Komme ich mit der Lebensmittelauswahl bzw. insbesondere der reduzierten Brot- und Mittagsbeilagenmenge gut zurecht?
- Kann ich mir vorstellen dauerhaft so zu essen, als meine Essgewohnheiten langfristig so zu verändern?

Zusammensetzung einer Tagesverpflegung 1800Kcal (7.500 KJ)

Konventionelle Variante mit Ernährungsempfehlungen zur allgemein gesunden Ernährung

Nährstoffrelation:

- Eiweiß: 15-20 % entsprechen 65-90 g E pro Tag
- Fett: 30-35 % entsprechen 60-70 g F pro Tag
- Kohlenhydrate: 50-55 % entsprechen 225-245 g KH pro Tag

Welche Lebensmittelmengen entsprechen 1800 Kcal mit 55 Energie% aus Kohlenhydraten?
(Verteilung auf 3 Hauptmahlzeiten und 2-3 Zwischenmahlzeiten pro Tag)

Lebensmittelmengen	pro Tag:	pro Woche:
Getreideerzeugnisse / Brot	300 g = 5-6 Sch.	
Nudeln oder Reis gekocht oder Kartoffeln	180 g gek. = 60g roh 240 g = 3 Stück, hühnereigroß	
Gemüse (roh oder gekocht):	mind. 300-400 g = 2-3 gr. Port.	
Obst (Konfitüre im Austausch)	max. 200-300 g = 2 Stück Beispiel: 2 kleine Äpfel	
Milch und Sauermilchprodukte max. 1,5 % Fett	250 g = ¼ l	
Käse max. 30 % Fett i.Tr.	60 g = 2 Sch.	
Fleisch / Geflügel ohne sichtbares Fett		2-3 Port. à 100 g Rohgew.
Fisch		2 Port. à 150 g Rohgew.
Wurst max. 20 % Fett	30 g = 1 Sch.	
Raps-Öl	15 g = 3 gestr. Teel.	
Diätmargarine (Halbfett)	40g = 4 gestr.Essl.	
Getränke ohne Energie (Zucker, Alkohol)	1200 ml = 6 Gläser ggf. mehr	

Bei dem Wunsch nach einer Gewichtsreduktion oder Erhalt des Normalgewichts ist letztendlich entscheidend, wie hoch die Energiezufuhr ist. Diese sollte leicht unterhalb des Energieverbrauchs liegen, unabhängig von der Nährstoffrelation kommt es dann zu einer Gewichtsabnahme oder dem langfristigen Erhalt des Normalgewichts. Entscheidend ist letztendlich, sich für eine Ernährungsform zu entscheiden, die zu den individuellen Ernährungsbedürfnissen, dem Alltag und den geschmacklichen Vorlieben jedes Einzelnen passt und vor allem ohne generelle Verbote arbeitet. Ob dies eine moderat kohlenhydratarme Ernährung ist oder eine kohlenhydratreichere aber fettärmere Ernährung sollte jeder für sich selbst ausprobieren, entscheiden und langfristig beibehalten.

Wie wird eine gesunde Ernährung im Alltag erreicht?

Empfehlungen in Anlehnung an die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), “Regeln für eine gesunde Ernährung“:

- **Vielseitig, aber nicht zu viel.** Aus dem gesamten Lebensmittelangebot ist eine breite Auswahl sinnvoll und wichtig. Der Umfang des Lebensmittelangebotes ist so groß, dass dabei auch die Gefahr der Überernährung gegeben ist.
- **Maßvoller Verzehr von Fett und fettreichen Lebensmittel/ gute Fettqualität**
 - **Einschränkung** aller sichtbaren Koch- und Streichfette, sowie der „versteckten“ Fette
 - **Auswahl** von fettarmen Lebensmitteln und Zubereitungsarten
 - **Bevorzugung** von hochwertigen pflanzlichen Fetten, d.h. „**reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren**“, mit geringem Gehalt an gesättigten Fettsäuren.
- **Würzig, aber nicht salzig.** Alle Fertiglernmittel und Fertiggerichte enthalten eher viel Salz. Bei der eigenen Zubereitung von Speisen kann man Salz sparen.
- **Wenig Süßes.** Gemeint sind damit alle süßen Lebensmittel (Zucker, Honig, Schokolade, Kuchen, Speiseeis, aber auch Limonaden, Säfte, Obst in größerer Menge). Das sind Kohlenhydrate (= Zuckerstoffe), die fast direkt aus dem Darm ins Blut übergehen.
- **Mehr Vollkornprodukte**
 - **Bevorzugung** von sogenannten komplexen, d.h. nicht süßen, schwerer „spaltbaren“ (verdaulichen), ballaststoffreichen Kohlenhydraten (Zuckerstoffe), z.B. Kartoffeln, Vollkornbrot, Vollkornreis und Vollkornnudeln (ohne Ei), alle Hülsenfrüchte.
- **Reichlich Gemüse, und (weniger) Obst.** Der Vitamin-, Mineralstoff-, Ballaststoffbedarf kann mit diesen Lebensmitteln gut gedeckt werden. (Obst s. auch 4.)
- **Maßvoller Verzehr von tierischem Eiweiß** (Fleisch, Geflügel, Fisch, Käse, Milch, Eier) damit ist eine **cholesterinarme** (max. 300 mg Cholesterin/Tag) **und purinärmere** (harnsäurearm) **Ernährung** (max. 2000 mg Harnsäure/Woche) möglich.
- **Trinken mit Verstand.** Getränke sollten in der Regel keinen Zucker und Alkohol enthalten, weil damit Kalorien zugeführt würden. Also energiefrei sein. (s. wenig Süßes)
- **Schmackhaft und schonend zubereiten.** Essen soll Freude machen. Die Nährstoffe sollten durch richtige Behandlung der Lebensmittel bei der Vor- und Zubereitung erhalten bleiben.