



MARIE CŒUR

DIE ERNÄHRUNG DER MITTE

by DeLuca Genesis

DER LEBENSMITTEL- KOMPASS

Echtes Essen, das satt macht – für klares Denken im Alltag.

ECHTES ESSEN.
KLARE STRUKTUR.
KEINE EXTREME.



SO BENUTZT DU DIESEN KOMPASS

Alle aufgeführten Kohlenhydratquellen liegen in veröffentlichten Messungen oder typischen Zubereitungen ungefähr bei einem glykämischen Index von höchstens 40. Der GI schwankt jedoch je nach Sorte, Reifegrad, Garzeit, Verarbeitung und Kombination der Mahlzeit. Er ist eine Orientierung - kein Etikett für gesund oder ungesund.

GRÜN · BASIS

häufig wählen · niedriger GI bzw. besonders alltagstauglich

GELB · ROTATION

abwechseln · Portion bewusst halten

ROT · BEWUSST

immer noch $GI \leq 40$ · kleinere Portion oder seltener

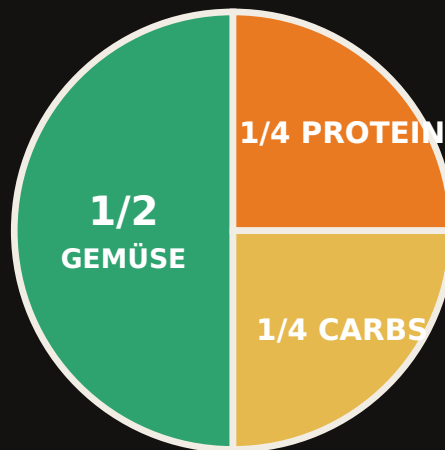
OXALATARM, NICHT OXALATFREI

Tierische Lebensmittel enthalten praktisch kein Oxalat. Pflanzen können je nach Sorte und Analyse sehr unterschiedliche Mengen liefern. Deshalb wurden besonders oxalatreiche Lebensmittel wie Spinat, Mangold, Süßkartoffel, Mandeln, Cashews, Kakao und Sesam nicht in die Basis aufgenommen.

Bei diagnostizierten Calciumoxalatsteinen, Nierenkrankheit oder einer ärztlich verordneten Oxalatgrenze muss die Auswahl individuell angepasst werden. Ausreichend Calcium zu den Mahlzeiten kann Oxalat im Darm binden; eine pauschale Calciumreduktion ist meist nicht sinnvoll.

DER MARIE-CŒUR-TELLER

Baue jede Hauptmahlzeit aus drei klaren Teilen plus einer Fettquelle. Die Mengen sind Startpunkte - Hunger, Körpergröße, Aktivität und Ziel entscheiden über die Feinabstimmung.



plus 1-2 EL hochwertige Fettquelle

z. B. Olivenöl, Butter oder Ghee - als Teil jeder Mahlzeit

TELLERTEIL	STARTMENGE	MERKSATZ
1/2 Gemüse	ca. 300-500 g	Volumen, Farbe, Biss
1/4 Protein	ca. 150-250 g	je nach Quelle/Ziel
1/4 Kohlenhydrate	ca. 100-180 g gekocht	rote Auswahl eher 80-120 g
plus Fettquelle	1-2 EL	hochwertig, z. B. Olivenöl

DREI MAHLZEITEN ALS GRUNDSTRUKTUR

Frühstück, Mittagessen und Abendessen - oder drei Mahlzeiten in deinem persönlichen Tagesfenster - sind der Startpunkt, kein Gesetz. Bedarf, Körpergröße und Aktivität entscheiden, ob es an einzelnen Tagen etwas mehr oder weniger sein darf. Zwischen den Mahlzeiten möglichst Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Tee oder Kaffee. Wenn du regelmäßig snacken musst, prüfe zuerst, ob Protein, Gemüsemenge und Gesamtenergie der Hauptmahlzeiten ausreichen.

KOHLENHYDRATQUELLEN

GRÜN · BASIS

Alltagsbasis · niedriger GI · 120-180 g gekocht

QUELLE	GI CA.	STARTMENGE
Gerste / Graupen, gekocht	ca. 22-28	150-180 g
Weißer Bohnen, gekocht*	ca. 24-31	120-160 g
Kidneybohnen, gekocht*	ca. 24	120-160 g
Kichererbsen, gekocht*	ca. 28	120-160 g

GELB · ROTATION

Rotation · Portion bewusst halten · 100-150 g gekocht

QUELLE	GI CA.	STARTMENGE
Grüne/braune Linsen, gekocht*	ca. 27-32	120-160 g
Belugalinsen, gekocht*	ca. 30	120-150 g
Spaghetti al dente	ca. 32	100-140 g
Vollkornspaghetti al dente	ca. 32-37	100-140 g

CARBS · BEWUSSTE AUSWAHL

ROT · BEWUSST

bewusst · kleinere Portion oder seltener · 80-120 g gekocht

QUELLE	GI CA.	STARTMENGE
Hartweizenpasta, länger gegart	ca. 37-40	80-120 g
Erbsen, gekocht	ca. 35-39	100-140 g
Sehr kerniges Gerstenbrot**	ca. 34-40	1 dünne Scheibe

DREI HEBEL FÜR DIE PRAXIS

1. Pasta bissfest statt weich kochen.
2. Hülsenfrüchte einweichen, Wasser wechseln und vollständig garen.
3. Die Kohlenhydratquelle immer als Teil des Tellers essen - nicht allein.

* Hülsenfrüchte sind nicht oxalatfrei; die Werte schwanken. Einweichen, Einweichwasser wegschütten, frisch kochen und Kochwasser abgießen. Bei sehr strenger Oxalatbegrenzung individuell testen bzw. ärztlich abstimmen.

** Nur verwenden, wenn der Hersteller die Zusammensetzung bzw. ein passender Messwert plausibel macht; viele Brote liegen deutlich höher.

GEMÜSE · GRÜNE BASIS

Die meisten nicht stärkehaltigen Gemüse haben so wenig verwertbare Kohlenhydrate, dass der GI praktisch keine sinnvolle Belastung beschreibt. Hier zählt vor allem: oxalatarme Auswahl, Vielfalt und eine große Portion.

GEMÜSE	GI CA.	PORTION
Blumenkohl	sehr niedrig	150-250 g
Brokkoli	sehr niedrig	150-250 g
Weiß-/Rotkohl	sehr niedrig	150-250 g
Wirsing	sehr niedrig	150-250 g
Rosenkohl	sehr niedrig	120-200 g
Gurke, geschält	sehr niedrig	150-300 g
Zucchini, geschält	sehr niedrig	150-250 g
Champignons	sehr niedrig	100-200 g
Eisberg-/Römersalat	sehr niedrig	100-200 g
Radieschen	sehr niedrig	80-150 g
Kohlrabi	ca. 15-20	120-200 g
Grüne Paprika	ca. 15	100-180 g
Spargel	ca. 15	150-250 g
Zwiebel	ca. 10	50-100 g

GEMÜSE MUSS NICHT LANGWEILIG SEIN

Rösten, grillen, schmoren oder kurz blanchieren. Würze mit Kräutern, Knoblauch, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer. Ergänze 1-2 EL Olivenöl oder eine andere passende Fettquelle zur Mahlzeit.

GEMÜSE · GELB & ROT

GELB · ROTATION

oxalatarm bis moderat oder etwas mehr
Kohlenhydrate

GEMÜSE	GI CA.	PORTION
Karotte, roh	ca. 16	100-150 g
Karotte, schonend gegart	ca. 30-39	80-150 g
Aubergine	ca. 15-20	100-180 g
Tomate	ca. 15	100-180 g
Fenchel	ca. 15	120-200 g
Grüne Bohnen	ca. 30	100-160 g

ROT · BEWUSST

nicht wegen 'Gift', sondern wegen Oxalat oder
höherer Schwankung

GEMÜSE	GI CA.	EMPFEHLUNG
Okra	ca. 20	klein / selten
Rote Bete	ca. 30-40	besser ersetzen
Pastinake	stark variabel	besser ersetzen

BEWUSST NICHT IN DER LISTE

Spinat, Mangold, Rhabarber, Portulak und Rote-Bete-Blätter sind oxalatreich. Auch Süßkartoffeln können trotz ihres Images viel Oxalat liefern. Für einen oxalatarmen Alltag sind Kohl, Blumenkohl, Brokkoli, Gurke, Zucchini und Pilze die unkomplizierteren Werkzeuge.

PROTEINQUELLEN

Fleisch, Fisch, Eier und Naturmilchprodukte enthalten kaum Kohlenhydrate; ein GI ist daher nicht sinnvoll messbar. Die Ampel zeigt hier Verarbeitungsgrad, Alltagstauglichkeit und sinnvolle Häufigkeit.

GRÜN · BASIS

unverarbeitet oder naturbelassen

QUELLE	GI	PORTION
Eier	nicht anwendbar	2-4 Stück
Hähnchen / Pute natur	nicht anwendbar	150-250 g
Rind / Kalb natur	nicht anwendbar	150-220 g
Fisch natur	nicht anwendbar	150-250 g
Skyr / Quark natur	sehr niedrig	200-300 g
Hüttenkäse natur	sehr niedrig	200-250 g

GELB · ROTATION

häufig okay, aber Abwechslung zählt

QUELLE	GI	PORTION
Schweinefilet natur	nicht anwendbar	150-220 g
Lamm natur	nicht anwendbar	150-220 g
Käse natur	nicht anwendbar	40-80 g + weitere Quelle
Naturjoghurt, ungesüßt	sehr niedrig	200-300 g

PROTEIN · BEWUSSTE AUSWAHL

ROT · BEWUSST

stark verarbeitet oder sehr salzreich

QUELLE	GI	EMPFEHLUNG
Wurst / Aufschnitt	GI meist niedrig	klein / selten
Paniertes Fleisch/Fisch	variabel	besser natur
Gezuckerte Proteinprodukte	variabel	besser Naturprodukt

WORAUF DU ACHEST

Wähle möglichst eine klar erkennbare Proteinquelle ohne Zuckerpanade, Füllstoffe oder lange Zutatenliste. Naturprodukte machen Portionsgröße und Qualität sichtbar. Wechsle zwischen Eiern, Fisch, Geflügel, Fleisch und naturbelassenen Milchprodukten, statt jeden Tag dieselbe Quelle zu essen.

Bei einer ärztlich angeordneten Einschränkung von Protein, Purinen, Natrium oder Phosphat gilt immer die individuelle Vorgabe.

DREI EINFACHE TELLER

1 • GERSTEN-TELLER

Gebratener Kabeljau · Graupen · Brokkoli, Blumenkohl und Zucchini · Zitronen-Kräuter-Olivenöl

2 • HÄHNCHEN-TELLER

Hähnchenbrust oder -keule natur · Linsen · Wirsing, Champignons und grüne Paprika · Joghurt-Kräuter-Dip

3 • EIER-TELLER

Omelett mit Champignons und Zwiebeln · kleine Portion Kichererbsen · großer Gurken-Kohl-Salat · Olivenöl-Zitronen-Dressing

DIE 5 REGELN

	REGEL	UMSETZUNG
1	Drei Mahlzeiten als Grundstruktur	Startpunkt statt Gesetz - Bedarf, Körpergröße und Aktivität entscheiden.
2	Teller zuerst bauen	1/2 Gemüse, je 1/4 Protein und Carbs, plus 1-2 EL Fett.
3	Grün dominiert	Gelb rotiert, Rot bleibt bewusst.
4	Garzeit beachten	Al dente statt weich gekocht.
5	Reaktion beobachten	Sättigung, Hunger und ggf. Glukose zählen mehr als eine starre Zahl.

Die Ampel ist kein Verbotssystem. Rot bedeutet in diesem Büchlein nicht schlecht - nur: innerhalb der gesetzten GI-Grenze etwas höher, stärker schwankend oder für ein oxalatarmes Muster weniger ideal.

WICHTIGE HINWEISE

Dieses Büchlein ist allgemeine Ernährungsinformation und keine medizinische Beratung. Bei Diabetes und blutzuckersenkenden Medikamenten, chronischer Nierenerkrankung, Calciumoxalatsteinen, Essstörungen, Schwangerschaft oder anderen Erkrankungen die Umstellung ärztlich bzw. ernährungstherapeutisch begleiten lassen.

GI-Werte sind Mittel- oder Näherungswerte aus veröffentlichten Tabellen und können zwischen Produkten und Studien deutlich schwanken. Mischmahlzeiten verändern die Blutzuckerantwort. Auch ein niedriger GI erlaubt keine unbegrenzte Menge; die glykämische Last und die gesamte Mahlzeit bleiben relevant.

QUELLEN & GRUNDLAGEN

- Atkinson FS et al. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021.
- National Kidney Foundation: Kidney stones / calcium oxalate nutrition guidance.
- Chai W, Liebman M. Effect of different cooking methods on vegetable oxalate content. J Agric Food Chem. 2005.
- USDA historical food-composition data for oxalic acid in selected vegetables.

MARIE CŒUR

ERNÄHRUNG DER MITTE

Echtes Essen. Klare Struktur. Keine Extreme.