



Lebensmittelampeln machen gesunde Ernährung ganz einfach

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 2 Jul 2011 - 13:39

Ernährungsexperte Sven-David Müller gibt mit seiner "Ampel-Reihe" zu Ernährungsthemen endlich grünes Licht. Nährwerttabellen und Kalorientabellen sind für viele Menschen ein Graus. Aber jetzt sind im TRIAS Verlag die von Sven-David Müller konzipierten Lebensmittelampeln erschienen. Die Kalorien-Ampel ist wohl die einfachste und beste Kalorientabelle der Welt, denn sie zeigt nach der Ampel, ob ein Lebensmittel dick macht oder beim Abnehmen hilft. Die Lebensmittelampeln beantworten die Fragen: Was darf ich essen? Bei welchen Lebensmitteln ist Vorsicht geboten? Oder: Was ist gut bei bestimmten Erkrankungen? Die richtige Ernährung ist für Menschen mit ernährungsbedingten Krankheiten wie Cholesterin, Diabetes oder Rheuma Gold wert. Der TRIAS Verlag hat Ratgeber herausgegeben, die mit Hilfe des von Sven-David Müller, Master of Science in Applied Nutritional Medicine (Angewandte Ernährungsmedizin) entwickelten Ampel-Systems auf einen Blick zeigen, welche Lebensmittel jeweils gut und sinnvoll oder nicht empfehlenswert sind. Erschienen sind jetzt die "Kalorien-Ampel", "Rheuma-Ampel", "Gicht-Ampel", "Diabetes-Ampel" und die "Cholesterin & Fett Ampel". Die Lebensmittelampeln sind in der Buchhandlung erhältlich.

Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln lassen sich Blutfettwerte oder Blutzucker in die richtigen Bahnen lenken. Auch bei Gicht-Patienten ist die Ernährungsumstellung maßgeblich für den Krankheitsverlauf. Die Erfolge einer Ernährungstherapie können sogar so groß sein, dass die Betroffenen weniger oder sogar gar keine Medikamente mehr benötigen, betont Ernährungsexperte Sven-David Müller. Durch eine entzündungshemmende Ernährung können Rheumatiker die klassische Therapie wirkungsvoll unterstützen und Beschwerden deutlich lindern. Und auch, wer auf sein Gewicht achten will, kann sich auf das Ampelsystem verlassen. Die Kalorien-Ampel macht das Abnehmen leicht. Die TRIAS "Ampel-Reihe" von Sven-David Müller zeigt, welche Lebensmittel jeweils selten, regelmäßig oder bevorzugt zu sich genommen werden sollten. Pro Lebensmittelampel werden bis zu 3.000 Lebensmittel (auch Fertigprodukte oder Fast Food) nach dem Ampel-Prinzip bewertet. Zusätzlich liefert die Reihe wichtige Informationen über Cholesterin, Diabetes mellitus, Hyperurikämie und Gicht, Rheuma sowie Gewichtsreduktion und Kalorien. Das einzigartige Konzept der Lebensmittelampeln macht eine dauerhafte Ernährungsumstellung oder das Einhalten einer Ernährungstherapie ganz einfach.

Kalorien Ampel

Die einfachste und beste Kalorientabelle der Welt zeigt auf einen Blick, was dick macht und was beim Abnehmen hilft. Mit der Kalorien Ampel ist der Weg zur schlanken Linie nicht steinig, sondern leicht.

TRIAS Verlag, Stuttgart, 2011

EUR [D] 9,95 | EUR [A] 10,30 | CHF 18,70

ISBN: 9783830439042

Rheuma Ampel

Durch die richtige Ernährungstherapie können Rheumatiker ihr Leiden und natürlich auch ihre Schmerzen effektiv lindern. Die Rheuma Ampel zeigt die Lebensmittel auf einen Blick und macht die Rheuma-Diät zum Kinderspiel.

TRIAS Verlag, Stuttgart, 2011

EUR [D] 9,95 | EUR [A] 10,30 | CHF 18,70

ISBN: 9783830439097



Diabetes Ampel

Die BE-Berechnung wird mit der Diabetes Ampel zum Kinderspiel. Natürlich gibt die Diabetes Ampel auch den glykämischen Index (Glyx) an und erleichtert die Diabetesdiät, da sich die Diabetes Ampel optimal zum Mitnehmen eignet.

TRIAS Verlag, Stuttgart, 2011

EUR [D] 9,95 | EUR [A] 10,30 | CHF 18,70

ISBN: 9783830439110

Cholesterin und Fett Ampel

Die Cholesterin und Fett Ampel ist optimal für Menschen, die ihre Blutfettwerte (Stichworte Cholesterin und Triglyzeride) optimieren möchte oder zu viel Gewicht auf die Waage bringen. Eine cholesterinarme Ernährungsweise oder eine Low-Fat-Ernährungsweise sind mit dieser Ampel ganz einfach

TRIAS Verlag, Stuttgart, 2011

EUR [D] 9,95 | EUR [A] 10,30 | CHF 15,40

ISBN: 9783830439134

Neben den Ampeln für Diabetiker, Übergewichtige und Adipöse, Rheumatiker und Menschen mit erhöhten Blutfettwerten (Stichwort Cholesterin) gibt es auch noch die Gicht Ampel. Der Autor Sven-David Müller, M.Sc., ist seit 1989 in der Diät- und Ernährungsberatung tätig. Zugleich ist er Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums Gesundheitsförderung und Diätetik e.V. Für seinen Einsatz in der Ernährungsaufklärung hat er das Bundesverdienstkreuz erhalten. Durch seine Bücher, Vorträge und Medienpräsenz ist Sven-David Müller (41) als Diät- und Ernährungsexperte im deutschsprachigen Raum bekannt. Heute leitet er das Zentrum und die Praxis für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK) in Niederweimar bei Marburg an der Lahn. Weitere Informationen unter www.svendavidmueller.de [1]

Die Homepage von Sven-David Müller liefert vielfältige Ernährungsinformationen. Sven-David Müller ist Diätassistent, Diabetesberater DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft) und studiert Applied Nutritional Medicine an der Donau Universität Krems. Er ist Master of Science in Applied Nutritional Medicine (Angewandter Ernährungsmedizin).

Auf seiner Homepage informiert Sven-David Müller, M.Sc., über seine Bücher, Termine und Veranstaltungen. Zusammen mit anderen Fachjournalisten liefert er Informationen über Ernährung, Ernährungsmedizin, nutritive Medizin sowie Diätetik.

Das ZEK ist ein Zusammenschluss von Medizinjournalisten, Gesundheitspublizisten, Naturwissenschaftlern sowie Diätassistenten.

ZEK

Sven-David Müller

Haddamshäuser Weg 4a

35096 Weimar an der Lahn

pressemueller@web.de [2]

06421-951449

<http://www.svendavidmueller.de> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:59): <http://www.medkom24.eu/node/14606>



Links:

[1] <http://www.svendavidmueller.de>

[2] <mailto:pressemueller@web.de>