

# MoKaRi-Kompass Ernährung

## Gesunde Alternativen

### Getränke

- Wasser
- ungesüßte Kräuter- und Früchte-tees
- mit Wasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, am Besten im Verhältnis 1: mind. 3 gemischt (1 Teil Saft und mind. 3 Teile Wasser)
- Smoothies ohne Zuckerzusatz (gelegentlich)

### Kohlenhydrate und Ballaststoffe

- Hafer- / Gerstenflocken
- Nüsse & Samen (25 – 30 g/d)
- Ungesüßtes Müsli
- Vollkornprodukte (Vollkornbrot, -nudeln (oder zu 100 % aus Hartweizengries), Wildreis)
- Kartoffeln (mit Schale), Topinambur, Süßkartoffeln
- Backen mit Weizenmehl Typ 1050

### Obst (2 Portionen am Tag)

- Frisches Obst (der Saison)
- Ballaststoffreiches Obst – Apfel, Beerenobst (z. B. Brombeere, Johannisbeere, Himbeere, Heidelbeere)
- Birne, Kaki, Pflaume (mit Schale)

## Verzehr in Maßen

### Getränke

- Gesüßte Säfte
- Cola-Getränke
- Limonaden
- Fassbrause
- Alkohol



### Kohlenhydrate und Ballaststoffe

- Pommes frites, Krokette, Eiernudeln
- Gesüßtes Müsli, gesüßte Cornflakes
- Kartoffelchips, Erdnussflips etc.
- Gebäck insbesondere Produkte aus Blätterteig und Donuts
- Weißmehlprodukte (Brötchen, Toastbrot)
- Backen mit Weizenmehl Typ 405



### Obst

- Gesüßtes Konservenobst / Obstkompott
- Melone, Weintraube, Ananas (zuckerreich)
- Gesüßter Fruchtsaft



## Gesunde Alternativen

### Gemüse (ballaststoffreich – min. 3 Portionen am Tag)

- Kohlgemüse (z. B. Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl)
- Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Pfifferlinge, Schwarzwurzel, Spargel
- Rohkostsalate mit Karotten, Paprika, Salate der Saison
- Gemüse roh, in gegrillter oder gedünsteter Form

### Milchprodukte und Eier

- Milchprodukte mit moderatem Fettgehalt (Milch 1,5 – 3,8 % Fett), Buttermilch, Magerquark, Buttermilchquark, Joghurt (bis 3,8 % Fett, Omeghurt), Frischkäse (Balance, fettarm, leicht)
- Käse (Fettgehalt bis max. 30 % i. Tr.)
- Eier (max. 2 – 3 pro Woche)

### Fleisch

- Fettarme Fleischsorten wie Wild, Geflügel, Rind, Kalb, Lamm
- Magere Wurstwaren (gekochter Schinken, kalter Braten)
- Vegetarische Wurstalternativen auf Lupinen-, Weizen- oder Milchproteinbasis

## Verzehr in Maßen

### Gemüse

- Salate mit Mayonnaise, Dressings / Soßen mit versteckten Fetten
- Gemüse mit Sahne- / Rahmsoße
- Salate mit eingelegtem, vorgekochtem Gemüse



### Milchprodukte und Eier

- Fettreiche Milchprodukte (Sahne, Schmand, Crème double, Crème fraîche, Doppelrahmstufe)
- Käsesorten mit mehr als 50 % Fett i. Tr.
- versteckte Eier (z. B. in Eiernudeln, Süßspeisen, Eierkuchen, Gebäck, Fertigprodukte)



### Fleisch

- Haut und Innereien wie Leber, Bries, Nieren
- Fettreiche Wurstwaren (Leber-, Tee-, Blutwurst, Leberkäse, Salami)
- Fettiges Fleisch (z. B. Ente, Schwein)



## Gesunde Alternativen

### Fisch, marine Produkte (2 – 3 Portionen / Woche)

- Hering, Makrele, Sardine
- Wildlachs, Bückling, Forellen
- Dornhai / Seeaal / Schillerlocke
- Matjes, Rollmöpse, Sardellen, Sprotten
- Sushi, Algensalat

### Brotaufstriche

- Frischkäse (max. 20 % Fett i. Tr.), Hüttenkäse
- Quark (max. 10 % Fett i. Tr.)
- Halbfettmargarine (max. 40 % Fett i. Tr.)
- Magerine mit Pflanzensterinen
- Avocado-Aufstrich und weitere Pflanzliche Aufstriche (Paprika-Cashew, Toskana, Kichererbse-Ingwer, Mango-Paprika-Curry...)

### Süßigkeiten, Snacks

- Obstsalat, Rote Grütze (zubereitet mit ballaststoffreichen Beerenfrüchten)
- Vollkornkeks, Bitterschokolade, Nüsse
- Fruchteis, Eis aus Magermilch
- (Lakritz, Fruchtgummis – ABER: Achtung – Zuckergehalt!)

### Fette und Öle

- Rapsöl
- Olivenöl
- Leinöl
- Nüsse, Samen



## Verzehr in Maßen

### Fisch

- Aal (fettreich)
- Pangasius (keine Omega-3 PUFA-Quelle)
- Fischsalat mit Mayonnaise / Sahne / Rahmsoße
- Panierter Fisch



### Brotaufstriche

- Butter
- Margarine (vollfett)
- Mayonnaise
- Vollfettprodukte
- Doppelrahmstufe



### Süßigkeiten, Snacks

- Zucker, Sirup, Bonbons, Vollmilch- und weiße Schokolade
- Götterspeise, Pudding, Milchreis
- Eiscreme (Sahneeis)



### Fette und Öle

- Kokosfett, Palmöl, Kakaobutter (sowie daraus hergestellte Produkte)
- Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distel-, Soja-, Kürbiskernöl (= Omega-6-PUFA-reiche Pflanzenöle)
- Tierische Produkte (Butter, Schmalz)
- Fettreiche Soßen / Dressings (Remoulade, Mayonnaise)
- Versteckte Fette in Fertiggerichten (Pizza, Gratins, Kuchen / Torten, Waffeln, frittierte Produkte)

MoKaRi (Modulation kardiovaskulärer Risikofaktoren) ist der Beitrag von nutriCARD zur Prävention und Therapie-Unterstützung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das MoKaRi-Konzept – entwickelt an der Universität Jena – entspricht einer vollwertigen Ernährung und basiert auf den Empfehlungen der Fachgesellschaften. Im Detail bedeutet MoKaRi vor allem, dass nicht mehr Energie mit Mahlzeiten und Getränken zugeführt wird, als der Körper benötigt.

Zudem werden max. 55 % der täglichen Energie in Form von ballaststoffreichen Kohlenhydratquellen wie Vollkornnudeln, -reis und -brot aufgenommen. Durch reichlichen Verzehr von Gemüse, Vollkornvarianten, Nüssen, Samen und Obst werden täglich 40 bis 50 g Ballaststoffe verzehrt. Diese machen satt und tragen außerdem zur Prävention von Darmkrebs bei.

[www.nutricard.de/forschung/ernaehrungskonzept-mokari](http://www.nutricard.de/forschung/ernaehrungskonzept-mokari)