Neu im Netz: Alle Rezepte von Johann Lafer jetzt mit NaÌÂ?hrwertangaben unter www.gesuender-unter-7.de

(ddp direct)Frankfurt, 29. Februar 2012 Pünktlich zur Bekanntgabe der aktuellen Termine und Stationen der bundesweiten Diabetesaktion Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 gibt es eine Neuerung im Netz: Ab sofort enthalten alle Johann Lafer Rezepte, die im Rahmen der Aktion gekocht wurden und werden, Nährwertangaben (BE und kcal). Unter www.gesuender-unter-7.de können mehr als 50 gesunde und köstliche Gerichte heruntergeladen werden. Stöbern lohnt sich nach jedem Aktionsort kommt ein Menü mit Vor-, Haupt- und Nachspeise dazu. Johann Lafer live bei der Zubereitung zuschauen, ihr individuelles Diabetesrisiko bestimmen lassen und sich über das Thema Diabetes informieren, können dieses Jahr alle Interessierten bei der bundesweiten Diabetes-Aufklärungsaktion Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 in Wolfsburg (15./16. März 2012, City-Galerie), Oppenheim (13. Mai 2012) und Sulzbach im Taunus (23./24. August 2012, Main-Taunus-Zentrum).

Gesunde Rezepte für Menschen mit und ohne Diabetes
Für Menschen mit Diabetes ist die genaue Kenntnis des Nährstoffgehalts von Lebensmitteln sehr wichtig. Nur so ist eine gute Blutzuckereinstellung möglich. Die Broteinheit (BE) ist eine Berechnungsgröße, die die Menge an Kohlenhydraten in einem Lebensmittel angibt. Eine Broteinheit steht in Deutschland für eine Menge von 12 Gramm an Kohlenhydraten. Mit Kilokalorien (kcal) wird der Energiewert von Nahrungsmitteln gemessen. Ansonsten sollten Menschen mit Diabetes die gleichen Ernährungsregeln wie alle anderen beachten, um Übergewicht zu vermeiden. Meine Devise lautet, möglichst viele frische und saisonale Lebensmittel zu verwenden. Ich zeige, dass Genuss mit gesunden Zutaten, wenig Zucker und Fett möglich ist, erklärt Starkoch Johann Lafer, der in diesem Jahr wieder als Botschafter für Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 zu einer gesunden Lebensführung motiviert.

Über Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7
Die von Sanofi initiierte Diabetes-Aktion Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 kooperiert seit 2005 mit Fachgesellschaften, Patientenorganisationen, Krankenkassen und Medien: Adipositas Stiftung Deutschland, Alere GmbH, Apotheken-Depesche, Arbeitsgemeinschaft niedergelassener diabetologisch tätiger Ärzte e. V. (AND), Ärzte Zeitung, Bundesverband der Diabetologen in Kliniken e. V. (BVDK), Bundesverband niedergelassener Diabetologen e. V. (BVND), Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK), Stiftung Das zuckerkranke Kind (DZK), Stiftung Der herzkranke Diabetiker (DHD), Deutscher Diabetiker Bund (DDB), Deutsche Liga zur Bekämpfung von Gefäßerkrankungen e.V., Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz- und Kreislauferkrankungen e. V. (DGPR), Diabetes-Journal, DiaExpert, Deutscher Tanzsportverband e. V. (DTV), gesundheitswirtschaft rhein-main e. V., HealthCapital, herzmedizin, Insulinclub.de, Ludwig Artzt GmbH, MyDiabetesDigital, Omron, Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe e. V. (VDBD).
Weitere Informationen finden Sie unter www.gesuender-unter-7.de

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/4fq5p4

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/gesundheit/neu-im-netz-alle-rezepte-von-johann-lafer-jetzt-mit-na-hrwertangaben-unter-www-gesuender-unter-7-de-67051

Pressekontakt

Ogilvy Healthworld GmbH

Frau Bettina Kühnhenrich
Am Handelshafen -4 2
40221 Düsseldorf

bettina.kuehnhenrich@ogilvy.com

Firmenkontakt

Ogilvy Healthworld GmbH

Frau Bettina Kühnhenrich
Am Handelshafen -4 2
40221 Düsseldorf

shortpr.com/4fq5p4
bettina.kuehnhenrich@ogilvy.com

Ogilvy Healthworld ist die Pharma- und Gesundheits-Agentur Nr. 1 in Deutschland. In unseren Offices in Frankfurt und Düsseldorf betreuen wir nationale und internationale Kunden aus dem Healthcare-Bereich und stehen für nachhaltige Kommunikation im Gesundheitswesen.