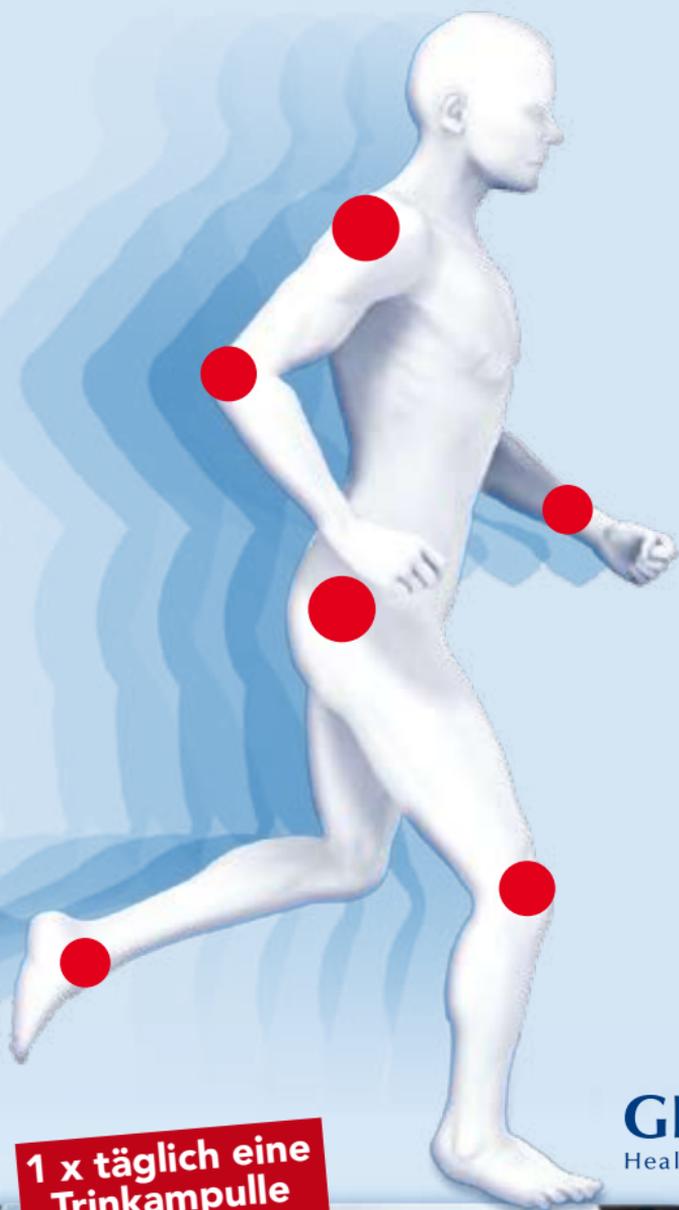




**CH-Alpha<sup>®</sup>**  
Ernährungsratgeber

# Wertvolle Tipps für geschmeidige Gelenke



**1 x täglich eine  
Trinkampulle**

**GELITA**  
Health Products



**CH-Alpha**

## Auf die Ernährung kommt es an.



Viele der so genannten Wohlstandskrankheiten sind Folge einer zu wenig ausgewogenen Ernährung: Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes.

Aber auch die Gelenke können von falscher Ernährung betroffen sein.

Zum einen, wenn Übergewicht mehr Belastung auf den Stützapparat gibt. Zum anderen, wenn durch einseitige Ernährung notwendige Nährstoffe für Gelenke und Gelenknorpel fehlen.

Daher ist es wichtig, für eine ausgewogene Ernährung Sorge zu tragen. Das sind keine faden Diäten mit kümmerlichen Mahlzeiten, sondern schmackhafte Essen mit dem Extraschub Energie für jeden Tag.



## Starten Sie jetzt!

In Zusammenarbeit mit ausgewiesenen Ernährungsexperten wurde dieser Ernährungsratgeber entwickelt. Er soll Ihnen helfen, ein Bewusstsein für gesunde Ernährung zu entwickeln, und Ihnen die Angst nehmen, in Zukunft nur noch dünne Suppen essen zu müssen.

Insbesondere finden Sie Hinweise, wie Sie mit einer ausgewogenen Ernährung Ihren Gelenken und dem Gelenknorpel die notwendigen Nährstoffe zukommen lassen können. Ihre Aufmerksamkeit für die „versteckten Übeltäter“, die in vielen Lebensmitteln vorkommen, wird geschärft.

Ein eigenes Kapitel geht auf die besonderen Anforderungen ein, die Frauen über 50 Jahre an eine vitale Ernährung haben. Durch die Veränderungen im Hormonhaushalt sind Gelenke und Knochen besonders exponiert.

Denken Sie aber auch daran, dass es spezielle Nahrungsergänzungsmittel gibt für geschmeidige Gelenke: 70 % der Knorpelsubstanz menschlicher Gelenke besteht aus Kollagen. CH-Alpha ist trinkfertiges Gelenk-Kollagen für jeden Tag.

Starten Sie mit einer gesunden Ernährung und täglich CH-Alpha für geschmeidige Gelenke.



# Leistungsfähigkeit und Ernährung hängen zusammen.

Genau wie ein Auto Benzin benötigt, brauchen auch wir die richtige Energie, um leistungsfähig zu sein. Die Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate liefern uns die nötige Energie:

- 1 g Eiweiß = 4 kcal
- 1 g Kohlenhydrate = 4 kcal
- 1 g Fett = 9 kcal

Damit der Körper aber ausreichend mit Energie versorgt wird, brauchen wir die optimale Kombination dieser Nährstoffe!

Berechnen Sie Ihren Grundumsatz (GU) und halten Sie fest, wie viele Kalorien Ihre tägliche Nahrung enthalten soll, um dem Körper die notwendige Energie zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen zu liefern. Identifizieren Sie jetzt auf der Seite gegenüber die heimlichen Energieträger, die zu viele Kalorien liefern.

Überrascht? Kein Problem. Lesen Sie weiter und sehen Sie: Richtige Ernährung heißt gutes Essen – ohne Abstriche und Hungerleiden.

<p><b>Frauen</b></p> <p>Grundumsatz (pro Tag) in kcal =  <b>Körpergewicht in kg x 0,9 x 24h</b></p>	<p><b>Männer</b></p> <p>Grundumsatz (pro Tag) in kcal =  <b>Körpergewicht in kg x 24h</b></p>
<p>90kg GU= 1944 kcal</p> <p>80kg GU= 1728 kcal</p> <p>70kg GU= 1512 kcal</p> <p>60kg GU= 1296 kcal</p>	<p>90kg GU= 2160 kcal</p> <p>80kg GU= 1920 kcal</p> <p>70kg GU= 1680 kcal</p> <p>60kg GU= 1440 kcal</p>

Mein Grundumsatz beträgt: \_\_\_\_\_ kcal

# Überprüfen Sie Ihre persönliche Ernährungssituation.

Schauen Sie auf Ihren täglichen Speiseplan und notieren Sie hier Ihre Ernährungsgewohnheiten.

Milch und Milchprodukte				
Gar nicht	1-3 x pro Woche	4-6 x pro Woche	Einmal am Tag	3 mal täglich
Süßes und/oder Knabbereien				
3 mal täglich	Einmal am Tag	4-6 x pro Woche	1-3 x pro Woche	Gar nicht
Gemüseportionen täglich (1 Portion = 1 Hand voll)				
Gar nicht	1-3 x pro Woche	4-6 x pro Woche	Einmal am Tag	3 mal täglich
Wie gehen Sie mit Fetten um?				
Ich bevorzuge fettreiche Speisen	Ich achte nicht darauf, ob eine Speise fettarm ist oder nicht	Ich achte meistens auf eine fettarme Ernährung, aber esse auch gerne mal herzhaft	Ich gehe sparsam mit Fetten und Ölen um und achte auf versteckte Fette	
Wie viele Alkoholportionen (1 Portion = 1 Glas Wein; 0,3 l Bier) genießen Sie in der Woche bzw. pro Tag?				
2 und mehr Portionen täglich	1 Portion täglich	3 bis 4 Portionen pro Woche	0 bis 2 Portionen pro Woche	
Wie viele Gläser Mineralwasser trinken Sie pro Tag?				
0 Gläser	1-2 Gläser	3-4 Gläser	Über 4 Gläser	
Wie viel Cola oder Limonade trinken Sie pro Woche?				
2 Liter und mehr			0 bis 1 Liter	

### Auswertung:

- Hier liegen Sie im optimalen Bereich. Weiter so!
- Hier sind Sie auf einem guten Weg, allerdings noch nicht am Ziel.
- Hier ist es leider noch nicht optimal, ernähren Sie sich bewusster.
- STOPP! Ändern Sie hier Ihrer Gesundheit zuliebe Ihre Gewohnheit.

# Steigen Sie um! So einfach geht's.

Essen muss nicht nur gut schmecken und leicht verträglich sein, sondern sollte alles an Nährstoffen bieten, was der Körper braucht.

Dazu zählen: Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, lebenswichtige Fettsäuren, komplexe Kohlenhydrate und hochwertiges Eiweiß.

<b>Wenig geeignete Lebensmittel</b>	<b>Geeignete Lebensmittel</b>
Alkohol, Kaffee, zuckerhaltige Getränke, coffeinhaltige Getränke	Wasser, ungezuckerte Tees, Saftschorlen
Obstkonserven	Frisches und tiefgekühltes Obst
Zubereitung von Gemüse überbacken, mit fetten Saucen oder Marinaden	Gemüse frisch oder tiefgekühlt, Hülsenfrüchte gegart in allen Variationen
Weißmehlprodukte (Mehl, Weißbrot)	Vollkornprodukte (Vollkornnudeln, Vollkornreis, Müsli, Brot)
Frittiertes: Pommes frites oder Krokette, Kartoffelgratin	Gekochte Kartoffeln, Pellkartoffeln
Fettes Fleisch, Speck und fette Soßen	Fettarmes Fleisch wie Geflügel, Rind u.a.
Zubereitung von Fisch überbacken, frittiert, mit fetten Saucen oder Marinaden	Fettarme (Kabeljau, Seelachs) und fettreiche Fische (Lachs, Makrele)
Fettreiche Eierspeisen, z. B. Tiramisu	Eierspeisen ohne Fettzusatz, gekochte Eier
Vollfette Produkte, Sahne, Käse mit über 45 % Fett i. Tr.	Käse bis 30 % Fett i. Tr., Joghurt und Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Molke, Kefir, Magerquark
Tierische Fette wie Schmalz	Pflanzliche Fette wie Raps- oder Olivenöl
In Fett geröstete Nüsse, Schokoladenzusatz	Alle Nüsse, sie liefern wertvolle Mineralstoffe und hochwertige Fette

## Frauen über 50 sind anspruchsvoll.

Für die Frau über 50 spielt gesunde Ernährung eine besondere Rolle. Nicht nur für stabile Knochen und Gelenkknorpel, sondern auch für ein straffes Bindegewebe, starke Nägel und schöne Haare ist eine gesunde Ernährung unerlässlich!

Ab 50 wird es jedoch schwieriger, bei einem geringeren Energiebedarf den Körper trotzdem optimal zu versorgen.

Durch die Wechseljahre stellt sich der gesamte Hormonhaushalt und Stoffwechsel des Körpers erheblich um und es kommt zu einigen Veränderungen:

- Der Stoffwechsel arbeitet langsamer und der Grundumsatz sinkt um bis zu 15 %. Häufig kommt es dann zu einer „schleichenden“ Zunahme des Gewichtes.
- Der Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen bleibt gleich und dies erfordert eine hohe Qualität der täglichen Nahrung.
- Kritische Nährstoffe sind vor allem Vitamin D, Calcium, Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe.
- Der Knochen- und Gelenkstoffwechsel leidet unter dem Östrogenmangel bedingt durch die Wechseljahre.

## Entdecken Sie Ihre Speisekarte neu!

Schauen Sie auf der Speisekarte in Ihrem Lieblingsrestaurant verstärkt auf die Rubriken frische Salate und Gemüse, Vegetarisches und Fischgerichte. Suchen Sie nach Gerichten mit weniger Fett und Zucker, aber üppig im Bereich Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.

Durch die Kombination von abwechslungsreicher Kost und Bewegung wird es leichter, Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen bzw. zu erhalten.

Denken Sie daher auch an Bewegung!

Denn durch Bewegung wird der Stoffwechsel im Gelenk angeregt.



## Achten Sie auf die Pyramide.

Eine ausgewogene Ernährung folgt dem Prinzip der Pyramide. Richten Sie sich danach und Sie werden sehen: gesunde Ernährung macht Spaß, hält fit und – schmeckt!!!



- Täglich 2-2,5 Liter Flüssigkeit durch Wasser, Saftschorlen oder Kräutertee.
- 5 Portionen Obst & Gemüse am Tag, wählen Sie bunt!
- 1-3 Scheiben Vollkornbrot und 50-60 g Getreideflocken pro Tag.
- 60-80 g Naturreis oder Vollkornnudeln, 180-200 g Kartoffeln pro Tag.
- 200-250 g Milch/Joghurt/Quark und 50-60 g Käse, bevorzugt fettarme Produkte pro Tag.
- 1-3mal fettarmes Fleisch, 2-3 Eier pro Woche.
- 2mal pro Woche Fisch, dieser liefert hochwertige Fettsäuren.
- Pflanzliche Fette (Olivenöl, Rapsöl) etwa 2-3 Esslöffel täglich.

Und wenn die heimlichen Gelüste kommen, denken Sie: **Achtung, Fettfalle!**

Ein Überschuss von 60 g Fett entspricht 540 kcal – das ist eine Tafel Schokolade und ein Croissant. In 14 Tagen kann sich dies auf der Waage mit einem zusätzlichen Kilo bemerkbar machen.

Unnötige Last für Ihre Gelenke!

## Die guten Nährstoffe für die Gelenke kennen.

Am besten für Ihre Gelenke sind ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Auf den vorhergehenden Seiten gab es viele Tipps und Anmerkungen dazu, wie leicht es ist, ein bewusster Genießer zu sein. Ganz ohne Abstriche!

Natürlich können Sie noch gezielter Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen für Ihre Gelenke versorgen:

- Vitamin C, ein wichtiges Co-Enzym, das für die Neubildung von Kollagen im Gelenkknorpel wichtig ist. Als Antioxidanz ist Vitamin C „Gegenspieler“ der freien Radikale und neutralisiert durch seine antioxidative Wirkung diese aggressiven Substanzen.
- Kollagen als Hauptbestandteil der Knorpelsubstanz hält Gelenke beweglich und geschmeidig.

CH-Alpha, Gelenk-Kollagen für geschmeidige Gelenke, enthält Vitamin C und Kollagen: trinkfertig als Nahrungsergänzung.



# CH-Alpha®

## Geschmeidige Gelenke. Schritt für Schritt.

- **Trinkfertiges Gelenk-Kollagen**
- **mit hoher Bioverfügbarkeit**
- **zur natürlichen Nahrungs-  
ergänzung**



**Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:**

GELITA Health Products GmbH

Uferstraße 7

D-69412 Eberbach

Telefon +49 6271 84-1600

service@ch-alpha.de

www.ch-alpha.de

**GELITA**  
Health Products