

GESUNDE ERNÄHRUNG

Ratgeber für eine gesunde und natürliche Ernährungsweise

ALLES FÄNGT BEIM EINKAUFEN AN

Eine gesunde Ernährung ist im Prinzip ganz einfach, wir müssen uns lediglich mit einigen Grundprinzipien vertraut machen. Und das fängt schon beim Einkauf an.

Im Grunde genommen gibt es nur vier Lebensmittelgruppen innerhalb derer wir richtig oder falsch auswählen können. Es handelt sich dabei um Getreide und Getreideprodukte, Süßungsmittel, Fette und Öle sowie Obst und Gemüse.

Vollständigkeitshalber machen wir uns auch noch einige Gedanken über Milch und Milchprodukte, Fleisch und Wurstwaren, Getränke und Gewürze.

Und: Alle Lebensmittel enthalten in ihrer natürlichen Form, alle Hauptnährstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sowie alle Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, hochungesättigte Fettsäuren und natürliche Aromastoffe) in einem ausreichenden und ausgewogenen Verhältnis zur vollständigen und damit gesunden Ernährung.

SOWEIT WIE MÖGLICH FRISCHE LEBENSMITTEL

Frische, naturbelassene Lebensmittel liefern nicht nur gleichzeitig viele verschiedene Nährstoffe, sondern sie ermöglichen durch das richtige Mengenverhältnis dieser Nährstoffe zueinander ein ungestörtes Stoffwechselgeschehen.

Deshalb wollen wir uns von zerkochtem Gemüse und konserviertem Obst verabschieden. Fast alle vorgegarten Obst- und Gemüsesorten in Konserven und Fertiggerichten sind nahezu wertlos für unsere Ernährung. Durch die Erhitzung während der Verarbeitung werden die meisten Vitalstoffe zerstört. Dafür werden oftmals Stoffe hinzugefügt, die nicht unbedingt nützlich für uns sind.

Verwenden Sie daher soweit wie möglich nur frische Früchte, Gemüse und Salate. Tiefkühlkost ohne Zusatzstoffe ist jedoch eine gute Alternative.

GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE

In Vollkornmehl sind alle Bestandteile von vollständigen Getreidekörnern enthalten. Besonders in den Keimen und in den Randschichten befinden sich viele lebenswichtige Vitalstoffe wie zum Beispiel mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Vitamine der B-Gruppe.

Die Vitamine der B-Gruppe sind für nahezu alle Stoffwechselfvorgänge unentbehrlich, besonders für die Versorgung der Nervenzellen. Sie unterstützen unsere Konzentrationsfähigkeit und damit auch unsere Leistungsfähigkeit.

Vollständige Getreidekörner enthalten außerdem viele Faserstoffe. Früher nannte man sie Ballaststoffe, inzwischen weiß man, dass es sich dabei nicht um überflüssigen ‚Ballast‘ handelt, sondern um Stoffe, die für ungestörte Verdauungsvorgänge verantwortlich sind und helfen, vielen Krankheiten vorzubeugen. Faserstoffe sind auch in Hülsenfrüchten, Nüssen, Obst und Gemüse enthalten.

Faserstoffe liefern zwar keine verwertbare Energie, unterstützen jedoch das Sättigungsgefühl und erleichtern dadurch das Schlankbleiben oder das Schlankwerden.

SÜßUNGSMITTEL

Zuviel Zucker nervt

Viele Menschen glauben, Zucker sei ‚Nervennahrung‘. Tatsächlich verbraucht Zucker jedoch Vitamin B1 im Stoffwechsel, welches für die Versorgung unserer Nervenzellen benötigt wird. Zuviel Zucker kann außerdem in Fett umgewandelt werden. Die Verwendung von Zucker ist eine Gewöhnungssache. Leider hat sich unser Geschmackempfinden im Laufe der Zeit schon sehr darauf eingestellt, dass uns Speisen ohne Zuckerzusätze nicht mehr süß genug sind.

Honig und die Vielfalt der Früchte

Anstelle von Zucker können wir Honig zum Süßen von Speisen verwenden. Honig ist ein Naturprodukt und enthält neben Frucht- und Traubenzucker auch wichtige Spurenelemente, Aminosäuren und Enzyme, sowie antibakterielle Stoffe, die Krankheiten vorbeugen.

Mit etwas Übung können wir auch noch andere natürliche Süßungsmittel entdecken und anwenden: Ahornsirup, Apfeldicksaft, Zuckerrohrgranulat, Malzextrakt und Trockenfrüchte.

Vorsicht vor verstecktem Zucker

In vielen Speisen und Getränken versteckt sich Zucker: In Limonaden, Cola und Ketchup, in Soßen sowie in Fertiggerichten und Konserven. Auch in Milchprodukten mit Fruchtbeimischungen ist oftmals Zucker enthalten. Deshalb kaufen Sie lieber Yoghurt oder Quark ohne Fruchtzusatz und fügen selber frische Früchte hinzu.

Für Zwischenmahlzeiten und beim Fernsehen ist ein bunter Früchte- oder Gemüseteller die Alternative zu allen anderen Süßigkeiten!

Fette und Öle

Die Auswahl von Fetten ist im Rahmen einer gesunden Ernährung sehr einfach. Am gesündesten sind Butter und kaltgepresste Öle. Dabei handelt es sich um naturbelassene Fette, die der menschliche Organismus lebensnotwendig benötigt.

Butter enthält eine Vielzahl gesättigter und ungesättigter Fettsäuren, insgesamt 73 verschiedene. Sie ist außerdem vitaminreich und leicht verdaulich.

In kaltgepressten Ölen sind vor allem hoch ungesättigte – essentielle - Fettsäuren enthalten. Das sind die einzigen Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selber aufbauen kann. Deshalb müssen sie dem Organismus durch die Nahrung zugeführt werden.

Viele machen den Fehler, diese wertvollen Fette in ihrer Ernährung zu reduzieren. Das kann zu einem Vitaminmangel führen. Denn: Fettlösliche Vitamine (z.B. A, D, E, K) können so nur eingeschränkt vom Körper verwertet werden.

Vorsicht vor versteckten Fetten! Fette verstecken sich gerne u.a. in Wurst (besonders in Leberwurst und Salami) und Käse, in Fischstäbchen, Thunfisch in Öl, Aal, Pommes Frites oder Soßen.

Obst und Gemüse

Frisches Obst und frisches Gemüse sind lebendige Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Sie erhalten zudem viele nützliche Faserstoffe. Davon sollten wir an jedem Tag möglichst viel essen, um fit und gesund zu bleiben. Je abwechslungsreicher unsere frische Kost ist, desto reichhaltiger sind wir mit all den vielfältigen Inhaltsstoffen versorgt.

Frische Früchte überzeugen außerdem durch ihren einmaligen Geschmack, vielfältige und interessante Aromastoffe und ihre unterschiedliche, manchmal bissfeste, manchmal saftige Konsistenz.

Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind ebenfalls wertvoll für die Gesundheit, denn in ihnen sind nicht nur die Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate enthalten, sondern auch Kalium, Calcium, Phosphor, Natrium, Magnesium, Eisen, Fluor und die Vitamine A, E, B1, B2-Gruppe und C.

Besonders wertvoll ist die Roh- oder Vorzugsmilch. Sie ist unbehandelt und dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe vollständig und unzerstört erhalten. Sollte Ihnen keine Vorzugsmilch zur Verfügung stehen, dann können Sie Vollmilch mit 3,5 Prozent Fett verwenden.

Fleisch und Wurstwaren

Im Rahmen einer gesunden Ernährung ist es nicht unbedingt notwendig, Fleisch und Wurstwaren zu essen. Der hohe Frischkostanteil garantiert eine ausreichende Versorgung des Menschen mit allen lebensnotwendigen Stoffen. Wenn Sie dennoch gerne Fleisch essen, dann sollten Sie den Verzehr auf durchschnittlich zweimal wöchentlich zugunsten eines höheren Frischkostanteils beschränken.

Achten Sie bei der Auswahl von Fleisch und Wurstwaren darauf, Produkte aus biologischer Aufzucht auszuwählen, denn Waren aus der Massentierhaltung können Schadstoffe enthalten.

Fisch

Fisch sollten Sie regelmäßig mindestens einmal wöchentlich essen. Bevorzugen sie aber magere Fischarten wie Seelachs, Kabeljau oder Scholle.

Getränke

Trinken Sie sehr viel, mindestens zwei Liter pro Tag. Diese Menge wirkt wie ein natürliches Fitnessmittel auf den Körper.

Mineralwasser sowie Kräuter- und Früchtetees ...

... sind die natürlichsten Durstlöscher. Davon können wir soviel trinken, wie wir möchten. Viele Figurprobleme basieren auf einem erheblichen Konsum von zuckerhaltigen Getränken. Tee und Mineralwasser liefern jedoch keine Energie, d.h. sie enthalten keine Joule/Kalorien, dafür aber viele nützliche Mineralstoffe. Tees sind außerdem preiswert und leicht zu transportieren.

Fruchtsäfte ...

... enthalten viele Energie und selten Faserstoffe. Sie sollten sie immer 1:1 mit Mineralwasser verdünnen, sofern Sie auf Ihre Figur achten müssen.

Milch ...

... ist kein Getränk im eigentlichen Sinn und gehört nicht zu den ‚Durstlöschern‘. Aufgrund ihrer hohen Nährstoff- und Energiekonzentration gehört sie zu den Nahrungsmitteln und muss im Rahmen der Energiebilanz berücksichtigt werden.

Kaffee oder schwarzer Tee ...

... sollten Sie in Maßen trinken (maximal bis zu vier Tassen am Tag).

GEWÜRZE

Salz macht unsensibel

Ebenso wie beim Zucker, so spielt auch beim Salz die Gewöhnung eine große Rolle. Dabei enthalten die meisten Nahrungsmittel bereits in ihrem natürlichen Zustand eine ausreichende Menge Salz.

Die Verwendung von Kochsalz sollten Sie bei der Zubereitung von Speisen daher einschränken und stattdessen viele verschiedene frische Kräuter verwenden. Dadurch können wir unsere Geschmacksempfindungen wieder sensibel machen und uns am Eigengeschmack der Speisen erfreuen. Außerdem begünstigt zuviel Kochsalz die weitverbreitete Bluthochdruck-Krankheit.

KALORIEN, JOULE: DAS EWIGE DILEMMA

Alle Welt redet von Kalorien, obwohl die korrekte Bezeichnung seit 1978 Joule ist. Also reden auch wir nur über Kalorien. Für Rechenkünstler und ‚Joule-Liebhaber‘ lautet die Formel:

1 Joule = 0,239 Kalorien

1 Kalorie = 4,180 Joule

Es ist relativ einfach zu errechnen, welchen Kalorienbedarf der Körper pro Tag hat. Es gilt die Formel:

Körpergröße z.B. 175 cm minus 100 mal 32 = die erforderliche Kalorienmenge pro Tag, also 2400.

Bei mittelschwerer körperlicher Tätigkeit wird anstatt der Zahl 32 mit der Zahl 40, bei schwerer körperlicher Arbeit mit der Zahl 48 multipliziert.

Sie sollten sorgsam darauf achten, dass die tägliche Menge an Kalorien einigermaßen genau auf die folgenden Nährstoffgruppen verteilt sind:

- 55-60 Prozent aus Kohlenhydraten
- 30 Prozent aus Fett (ungesättigte Fette)
- 10-15 Prozent aus Eiweißen (möglichst pflanzliche)

RICHTIG GERECHNET UND TROTZDEM ZU DICK ***Wie Übergewicht entsteht***

Genetik, Überernährung und Bewegungsmangel können zu Übergewicht führen. Obwohl der Durchschnittsdeutsche nur 2000 bis 2600 Kalorien täglich benötigt, nimmt er 3000 bis 3400 Kalorien zu sich – eine Situation, die das Problem zusätzlich verstärkt.

Der Körper fordert, was er braucht, über den Appetit

Viele Menschen nehmen nicht ab, obwohl sie die Nahrungsmenge einschränken. Das liegt daran, dass Nahrungsmittel verzehrt werden, die ungünstig für die Stoffwechselabläufe sind. Umgekehrt werden Nahrungsmittel eingespart, die der Körper dringend benötigt.

Besonders Menschen, die gelegentlich Diäten nach einseitigen Diätplänen durchführen wissen, dass während der Diät oftmals Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel entsteht. Das ist ein Zeichen dafür, dass dem Körper gerade diejenigen Nährstoffe entzogen werden, die er dringend für ein gut funktionierendes Stoffwechselgeschehen braucht.

Nach einer solchen Diät kehren die meisten Menschen schnell zu ihren alten Ernährungsgewohnheiten zurück. Sie haben während der Diät nicht gelernt, mit ihrem Appetit umzugehen und dem Körper maßvoll die Nahrung zu geben, die er benötigt. Hinzu kommt der sogenannte Jojo-Effekt: Der Körper hat sich darauf eingestellt, mit einer deutlich geringeren Energiemenge auszukommen, so dass schon eine normale Nahrungsmenge zu einer Gewichtszunahme führt. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass man nach einer Diät oft schnell wieder zunimmt.

Ein dauerhafter Erfolg Pfunde zu verlieren und nicht wieder aufzuspecken und etwas für die Gesundheit zu tun, ist nur durch eine konsequente Ernährungsumstellung möglich.

BODY-MASS-INDEX

Der Body-Mass-Index ist ein exakter Maßstab, um Unter- oder Übergewicht zu erkennen. Und so wird der Body-Mass-Index (BMI) berechnet:

1. Wiegen und Gewicht in Kilogramm notieren
2. Größe in Meter messen (mit zwei Kommastellen)
3. Rechnen: Körpergröße x Körpergröße
4. Gewicht durch das Ergebnis von Rechnung 3 teilen

BMI unter dem Zahlenfaktor 18: gesundheitsgefährdendes Untergewicht
BMI zwischen 18 und 25: Normalgewicht
BMI zwischen 25 und 30: leichtes Übergewicht
BMI über dem Zahlenfaktor 30: gesundheitsgefährdendes Übergewicht

RICHTIG ESSEN UND TRINKEN

Gesunde Ernährung für alle

Die folgenden Richtlinien für eine gesunde Ernährung bewirken nicht nur eine Regulation des Körpergewichts. Sie beugen auch ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten vor und üben einen lindernden Einfluss aus, wenn Krankheiten bereits vorhanden sind.

Auch wenn Sie Ihr richtiges Körpergewicht haben, sollten Sie die gleichen Speisen und Getränke aus Gesundheitsgründen zu sich nehmen. Sie müssen jedoch nicht auf Zwischenmahlzeiten verzichten und können auch nach 17.00 Uhr essen und trinken.

Was gegessen werden sollte

- Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Knäckebrot, Vollkorntoast, Frischkornmüsli
- Vollkornnudeln, Vollkornspaghetti
- ungeschälter Reis
- pasteurisierte Vollmilch mit 3,5 Prozent Fett
- frische Sahne
- Joghurt, Dickmilch, Buttermilch, Quark (immer ohne Fruchtbeimischungen, weil dann auch immer Zucker enthalten ist)
- fettarmer Käse (unter 45 %)
- einmal wöchentlich Fisch (magere Fischarten wie Seelachs, Kabeljau oder Scholle)
- zweimal wöchentlich magere Fleisch- und Wurstsorten (oder ersetzen Sie Fleisch öfter durch Hähnchen oder Putenbrust)
- Eier in Maßen
- Butter und kaltgepresstes Öl
- Kartoffeln (vier bis fünf Mal wöchentlich, möglichst in der Schale gekocht)
- Alle Obst- und Gemüsesorten (immer frisch oder Tiefkühlkost ohne Zusätze verwenden, niemals aus der Dose)
- zum Würzen: viele frische Kräuter, geringe Mengen Salz, z.B. fluoridiertes Jodsalz, das Zahnkaries vorbeugt und jodmangelbedingten Schilddrüsenerkrankungen dient.
- zum Süßen: kaltgeschleudertes Honig, Ahornsirup

Was nicht gegessen werden sollte

- weißes Mehl
- alle extrahierten Fabrikzuckerarten, wie z.B. Rohrzucker, Fruchtzucker, Traubenzucker und Milchzucker
- gewöhnliche Margarine

Was getrunken werden sollte

- Mineralwasser und Früchtetee nach Durst
- verdünnte Fruchtsäfte (1:1 mit Mineralwasser)
- Kaffee und schwarzer Tee nach Verträglichkeit (maximal vier Tassen am Tag)

Was im Rahmen einer Diät nicht getrunken werden sollte:

- Obst- und Gemüsesäfte (wegen der hohen Energiekonzentration)
- Milch außerhalb der Mahlzeiten, weil Milch zu den Nahrungsmitteln und nicht zu den Getränken zählt

Wie gegessen werden sollte

- aus psychologischen Gründen nur drei Mahlzeiten täglich. Bei fünf Mahlzeiten beschäftigt man sich zuviel mit der Nahrungszubereitung und wird selten richtig satt. Außerdem ist es für Berufstätige schwer realisierbar.
- vor der Mahlzeit muss Frischkost gegessen werden, z.B. Frischkornmüsli, Obst, Rohkost. Die Frischkost soll etwa ein Drittel der Gesamtkost ausmachen
- zwischen den Mahlzeiten darf im Rahmen einer Diät absolut nichts gegessen werden
- bei den drei Mahlzeiten darf man sich satt essen, Kalorien zählen ist absolut unnötig
- während der Mahlzeiten sollte man möglichst alle Nebenbeschäftigungen vermeiden (Fernsehen, Zeitung lesen usw.), sondern sich auf das Essen konzentrieren, also bewusst essen und gut und viel kauen (die Verdauung beginnt im Speichel!)