

Gesunde Ernährung

Was bedeutet „gesunde Ernährung“? Gesunde Ernährung ist die optimale Ernährungsweise. Eine Ernährungsweise, die dem Organismus das gibt, was er braucht. Eine Ernährungsweise, mit der man – wenn man krank ist – gesund wird und wenn man gesund ist – dauerhaft gesund bleibt.

Dies bedeutet eine abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost. Empfehlenswert ist es mehr pflanzliche als tierische Lebensmittel zu verwenden und lediglich geringe Mengen an Fett, Salz und Zucker zu sich zu nehmen. Unbedingt notwendig ist die Flüssigkeitsaufnahme: empfohlen sind pro Tag ca. 1,5 -2 Liter. Wasser, verschiedene Teesorten und Säften bzw. Schorlen sind erlaubt. Kaffee, Alkohol und süße Limonaden sind nicht gedacht.

Gesunde Ernährung ist abwechslungsreich. Aus vielen frischen und gesunden Zutaten kann man sich schnell einen abwechslungsreichen Speiseplan erstellen. Schokolade und Pommes sind bei einer guten und sinnvollen Ernährung durchaus nicht verboten. Interessanterweise läßt die Gier nach Pommes und Schokolade oder süßen Limonaden auch erheblich nach, wenn man ihren Konsum erst einmal eine Weile reduziert hat.

Wenn wir unseren Körper gut pflegen und ihm alle benötigten Nähr- und Vitalstoffe umfassend zur Verfügung stellen, können wir lange gesund und leistungsfähig bleiben.

Es wird einem nicht immer gelingen, sich immer und jederzeit ausgewogen, bewußt und gesund zu ernähren, solange die „Sünden“ Ausnahmen bleiben und die grundsätzliche Basis stimmt, ist die Bilanz im Lot.

Zeitmangel und Stress lassen einem häufiger zu Fertigprodukten greifen. Diese sind nicht grundsätzlich schädlich, sollen aber kritisch geprüft werden.

Die Ernährungspyramide:

Sie enthält alle gängigen Lebensmittel und gilt als richtungsweisend dafür, in welcher Form und Zusammensetzung sie verzehrt werden können und sollen.

Kohlenhydrate in Maßen:

kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Brot, Kartoffeln, Reis, Zerealien und Nudeln gelten als hauptsächliche Energielieferanten des Körpers und werden besonders dann benötigt, wenn der Mensch viel körperliche Leistung erbringen muss. Dies kann in Wachstumsphasen, beim Sport oder auch bei harter körperlicher Arbeit der Fall sein. Ohne die ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten ist der Mensch nicht leistungsfähig. Eine übermäßige Zufuhr ist jedoch auch nicht zu empfehlen, denn Kohlenhydrate, die nicht verwendet werden können, wandelt der Körper sich zu Fettreserven um.

Zu viele Kohlenhydrate beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit im Laufe des Tages erheblich, dies kommt durch die große Insulinmenge, die im Körper freigesetzt wird, um der Kohlenhydrate Herr zu werden. Und Insulin macht müde.

Getreide und **Kartoffeln**:

sie sind sehr wertvolle Lieferanten von Kohlenhydraten. Sie sorgen für die Energieversorgung des Körpers und sind besonders in Zeiten hoher körperlicher Belastung verstärkt notwendig. Eine

gesunde und ausgewogene Ernährung sieht eine Abdeckung eines großen Teils der benötigten Energie über Kohlenhydrate vor.

Wer aus gesundheitlichen Gründen die Zufuhr von Kohlenhydraten kontrollieren oder reduzieren muss, der sollte Kartoffeln und Getreide nur in kleineren und kontrolliertem Umfang zu sich nehmen. Zur Gewichtsreduktion bieten sich Kartoffeln jedoch trotz ihres hohen Kohlenhydratanteils optimal an. Gerade mit Milch- und Eiweißprodukten kombiniert, lassen sich aus ihnen wohlschmeckende und sättigende Gerichte mit einem vertretbaren Kaloriengehalt zaubern, die zudem den Körper mit allen notwendigen Stoffen versorgen.

Die gröberen und ballaststoffreicheren Getreidesorten bieten die optimale Abwechslung zum immer gleichen und kalorienreichen Weißmehl.

Gerade die Hülsen des Getreides liefern wertvolle Ballaststoffe, die die Verdauung begünstigen und regeln. Dabei liefern sie dem Körper neben den benötigten Kohlenhydraten auch noch wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Säuren. Wer sich also gesund ernähren möchte, sollte möglichst das herkömmliche Weißmehl durch naturbelassenere Mehle aus gröberen Getreidesorten ersetzen.

Obst und Gemüse:

Sie liefern wichtige Ballaststoffe, wichtige Mineralstoffe und Vitamine, haben aber meist nur einen eher reduzierten Kaloriengehalt. Die Ballaststoffe sind besonders für die Verdauung hilfreich. Obst und Gemüse enthalten viele Vitamine und Fitmacher. Ganz nebenbei bieten sie auch viel Abwechslung für die Geschmacksnerven und schulen den Gaumen. Auf ganz natürliche Weise steigern Obst und Gemüse also die Leistungsfähigkeit des Körpers und die Vitalität des Konsumenten. Obst und Gemüse sollte mindestens in fünf Portionen täglich verzehrt werden

Hülsenfrüchte: obwohl die zu den Früchten zählen, enthalten sie trotzdem einen hohen Anteil an Kohlenhydraten. Wer sich also kohlenhydratarm ernähren möchte, sollte diese Gruppe der Gemüse sparsam dosieren.

Hülsenfrüchte verfügen prinzipiell über einen sehr hohen Gehalt an Eiweiß. Sie sind deshalb für den Muskelaufbau und die Regeneration sehr wichtig. Zu den wichtigsten Hülsenfrüchten zählen die Erdnuss, Sojabohnen, Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen.

Kohl ist gesund und liefert wertvolle Ballaststoffe und außergewöhnlich viele Vitamine. Möhren sind eine sehr wertvolle Gemüsesorte, da sie viele positive Eigenschaften für die Verdauung mitbringen. Sie liefern neben wichtigen Mineral- und Vitalstoffen, auch einen sehr hohen Anteil an Ballaststoffen. Sie können durchaus als „Hungerstillter“ in großen Mengen verzehrt werden. Carotin und Vitamin B1 sind zudem auch in Möhren enthalten. Carotin ist wichtig für eine gesunde Funktionalität und Spannkraft der Haut. Es erleichtert die Hautbräunung und bietet zusätzlich einen leichten Sonnenschutz.

Die Paprika ist besonders reich an Vitamin C und enthält viele Ballaststoffe. Tomaten sind sehr reich an Vitaminen und Ballaststoffen und haben einen niedrigen Kalorienanteil.

Zitrusfrüchte sind wichtige Vertreter des Obst auf dem gesunden Speiseplan. Zu ihnen zählen Zitronen, Orangen und Mandarinen sowie deren Unterformen, wie Limette, Blutorange und Grapefruit. Sie enthalten einen sehr hohen Anteil an Vitamin C.

Die Zitronensäure hilft das Fett aufzuspalten, so dass das Gericht nicht so lange im Magen liegt. Wenn der Vitamin-C-Haushalt im Körper im Gleichgewicht ist, können andere Bestandteile der Nahrung besser gespalten und absorbiert werden.

Tierische Lebensmittel:

Durch Verzehr von Fleisch deckt der Körper seinen Eiweißbedarf und der ist höher als allgemein vermutet wird. Eiweiß ist wichtig für den Muskelaufbau und den Erhalt der Knochen. Bei Sportlern

fördert es die Regeneration, bei Kindern das Wachstum. Man sollte jedoch eher mageres Fleisch verzehren. Ungesund ist der übermäßige Verzehr stark durchwachsenen oder fetthaltigen Fleisches. Ebenso der Verzehr von Wurstprodukten. Empfohlen sind 300-600g Fleisch pro Woche und nur ca. 2-3x die Woche.

Fisch dagegen gilt grundsätzlich als eines der gesündesten Lebensmittel überhaupt, denn er liefert neben dem wichtigen Eiweiß auch noch eine Menge an Omega-3-Fettsäuren, die sehr wichtig für den Körper sind. Mindestens ein bis zweimal die Woche sollte Fisch auf dem Speiseplan stehen.

Gute Fette:

Unser Körper braucht eine gewisse Menge an Fetten, z.B. für die Produktion lebenswichtiger Hormonen. Hierzulande sind wir mit Omega-6-Fettsäuren überversorgt (Getreideprodukte, Sonnenblumenöl, Distelöl, Margarine). Omega-3-Fettsäuren sind besonders wichtig (enthalten in Leinsamen, Walnüssen, Hanföl, Rapsöl und Fisch).

Milch und **Käse** zählen zu den wertvollsten Lebensmitteln überhaupt und dürfen auf einem ausgewogenen Speiseplan nicht fehlen.

Milch ist reich an Vitaminen und Calcium, das vor allem für den Aufbau von Muskeln und Knochen dringend benötigt wird. Milch ist wohlschmeckend und sättigend, obwohl die über keinen besonders hohen Kalorienanteil verfügt. Viele Sportler trinken Milch, um die Regeneration der Muskeln zu fördern.

Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Dickmilch und Kefir dürfen als gesunde Nahrungsmittel betrachtet werden und auch in größeren Mengen konsumiert werden. Man sollte aber auf naturbelassene Produkte zurückgreifen und diese selbst mit Früchten oder Kräutern süßen-würzen. Speziell für die kohlenhydratarme Ernährung bieten Milchprodukte eine optimale Basis.

Eier sind die Basislieferanten für das lebensnotwendige tierisches Eiweiß, ohne das der Körper nicht existieren kann. Sie haben einen hohen Sättigungswert bei einem mittleren Kaloriengehalt. Das Eigelb enthält wichtige Stoffe und hat einen hohen Nährwert, der den Körper mit schneller Energie versorgt. Aber auch Eier sollte man in Maßen genießen.

Gesunde Ernährung ist eigentlich nicht schwer. Man sollte die Dinge essen, die einem schmecken, denn Essen sollte immer mit Genuss verbunden sein. Und wenn man sich an die Ernährungspyramide hält, ist man auf einem guten Weg.

Sich gesund zu ernähren heißt allerdings nicht, nie wieder ein Stück Schokolade zu verzehren, es sollte allerdings wenig und mit vollem Genuß sein. 1 fingergroßes, max. 2 Stücke am Tag sind völlig in Ordnung. Und wer einmal zu sehr „gesündigt“ hat, kann den Blutzuckerhaushalt mit einem Spaziergang wirksam ausgleichen.

Sport sollte natürlich fester Bestandteil der gesunden Ernährung sein. 2-3mal die Woche sollte man schon Zeit für Sport haben. Zumindest für Bewegung, ein schöner Abendspaziergang ist auch nicht verkehrt.

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene

Lebensmittelpyramide

