

Wie setze ich eine ausgewogene, gesundheitsbewusste Ernährung um?

Ziel einer guten Ernährung ist es, den Körper mit Flüssigkeit sowie mit allen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.

Zu den Hauptnährstoffen gehört das **Eiweiß/Protein, das Fett und die Kohlenhydrate**.

Nährstoffe haben Kalorien, diese benötigt der Körper zur Energiegewinnung oder zum Aufbau körpereigener Zellen. Vitamine und Mineralstoffe haben keine Kalorien sind aber unentbehrlich, da sie als Wirk- und Regler Stoffe in kleinsten Mengen eine vielzählige Funktion haben. Wie z.B. das Calcium, welches ganz wichtig für den Aufbau des Skeletts ist. Eine große Bedeutung haben unter anderem auch die sekundären Pflanzenstoffe, weil auch diese, wie die Vitamine und Mineralstoffe, ähnliche Wirkung und Bedeutung haben.

Um all diese Nährstoffe und Wirkstoffe auch genügend auf zu nehmen ist eine ausgewogene Ernährung unumgänglich.

Es sollten mindestens 3 Mahlzeiten am Tag verzehrt werden, denn mit einer regelmäßigen Aufnahme von Nahrung, kann man den Bedarf aller Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und die sekundären Pflanzenstoffe decken. Es sollte versucht werden, zwischen den Mahlzeiten mindestens 5-6 Stunden nichts zu verzehren, um zu gewährleisten, dass alles vollständig verdaut und verbrannt wird und bei Bedarf, könnten überschüssige Fettreserven angegriffen werden. (Gewichtsreduktion). Das Einzige, was man gerne nebenbei verzehren könnte, wäre rohes Gemüse, aufgrund der niedrigen Kaloriendichte.

Zwischenmahlzeiten sind nur bei diätetischen Indikationen nötig.

Zu einer ausgewogenen Ernährung zählt zuerst die Sicherstellung der Trinkflüssigkeitsmenge! Es sollte mindestens täglich 1,5 Liter Flüssigkeit getrunken werden, besser wäre sogar 2 Liter am Tag. An besonders heißen Tagen kann die Flüssigkeitsmenge gerne bis zu 3 Liter erhöht werden. Wasser ist Bestandteil jeder Körperzelle und aller Körperflüssigkeiten, es reguliert die Körpertemperatur und transportiert nicht nur Nährstoffe, sondern auch Abbauprodukte, die dann vom Körper ausgeschieden werden.

Geeignete Getränke sind die, die keine Kalorien haben, wie Wasser, ungesüßte Tees und Kaffee (in Maßen).

Kohlenhydrate

Täglich dürfen und sollten 2 Portionen **Obst** verzehrt werden. Obst gehört zu der Gruppe der **Kohlenhydraten**. Es sollte saisonales Obst bevorzugt frisch verzehrt werden. Stark verarbeitetes Obst, wie Säfte, Smoothies oder Fruchtgrützen-Muse sind nicht so günstig. Eine gute Ergänzung stellen die naturbelassenen Nüsse dar, auch diese zählen zum Obst dazu und dürfen gerne regelmäßig verzehrt werden. (kleine Hand voll)

Obst sollte wenn möglich, nicht mehr Abends verzehrt werden, da die Leber den Fructose in Fett umwandeln kann.

Für eine ausgewogene Ernährung spielt das **Gemüse** eine große Rolle. Gemüse zählt zu der Gruppe der **Kohlenhydratlieferanten**, hat aber die geringste Menge an Kalorien aller Lebensmittel (mit kleinen Ausnahmen). Mindestens 2-3 x am Tag darf irgendeine Art von Gemüse verzehrt werden. Gemüse in gekochter Variation, wie als Beilage, Suppe, Eintopf, Quiche, Auflauf

und als Gemüseaufstriche gehören dazu, aber auch die reine Rohkost, Salate aus rohem oder gekochten Gemüse, sowie Gemüsesäfte sind dafür sehr gut geeignet. Auch das sauer eingelegte Gemüse oder Antipasti zählt zum Gemüse dazu. Die Hülsenfrüchte haben einen besonders hohen Stellenwert, aufgrund des hohen pflanzlichen Eiweißgehaltes und der hohen Menge an Ballaststoffen. Diese gibt es inzwischen auch als Pasta im Handel. (extrem hohe Sättigung).

Als Faustregel gilt: es sollte mindestens einmal eine doppelte Hand voll Gemüse am Tag und zusätzlich 2 einfach gefüllte Handflächen Gemüse verzehrt werden, um genügend Vitamine/Mineralstoffe/sekundäre Pflanzenstoffe, sowie Ballaststoffe aufzunehmen.

Die Saison darf auch hier gerne mitberücksichtigt werden, aber auch naturbelassenes Tiefkühlgemüse ist gut geeignet.

Folgende Lebensmittel gehören zur Gruppe der **komplexen Kohlenhydrate** und sollten regelmäßig verzehrt werden. Aufgrund der hohen Dichte an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind folgende Kohlenhydratlieferanten sehr wertvoll. Das **volle Getreidekorn** und alles was daraus hergestellt wird, wie Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Vollkornflocken, Vollkornknäcke, Vollkornnudeln. 2-3 Portionen sollte man täglich davon verzehren. 1 Portion wäre z.B. eine Scheibe Vollkornbrot.

Für die Darmgesundheit, unser Mikrobiom, sind die Ballaststoffe aus dem Vollkorngetreide sehr wichtig. Außerdem hat das Vollkorngetreide einen hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen, wie z.B. das Eisen, welches für die Blutbildung sehr wichtig ist.

Ebenfalls nicht zu verachten, sind die Sättigungsbeilagen wie die **Kartoffel, Vollkornnudeln** und der **Reis**. Die Kartoffel ist ein Lebensmittel mit einer hohen Sättigung und kein Dickmacher, wie immer wieder behauptet wird, es kommt nur auf die Zubereitung an. Alternativen zu den herkömmlichen Beilagen wären Couscous/ Bulgur (Vollkorn), Amaranth, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Ebli oder der Maisgrieß, alle zugehörig zur Gruppe der komplexen Kohlenhydrate.

Alle bisher aufgeführten Lebensmittelgruppen haben mehrere günstige Effekte auf den menschlichen Organismus. Sie wirken entlastend auf das Herz/Kreislaufsystem, sie unterstützen eine angestrebte Gewichtsreduktion aufgrund der hohen Sättigung, sie wirken sich günstig bei Arthrose aus, sie haben einen positiven Effekt für die Verdauung (gut bei Verstopfung). Ein ganz wichtiger Aspekt ist, dass die Ballaststoffe noch zusätzlich einen positiven Einfluss auf den Blutzucker ausüben und ebenfalls eine blutfettsenkende Wirkung haben.

Eiweißquellen mit Fett in versteckter Form

Einen hohen Stellenwert in der Ernährung haben die **Milcherzeugnisse**.

Milchprodukte sollten regelmäßig, aufgrund des hohen Calciumgehaltes und des hohen Vitamingehaltes (B12), verzehrt werden. Über die Nahrung sollte man täglich ca. 1000 mg Calcium aufnehmen. Den überwiegenden Anteil der Empfehlung deckt man, indem 3 Portionen Milchprodukte täglich verzehrt werden. Das Milcheiweiß ist ein besonders hochwertiges Eiweiß, insbesondere für den Muskelaufbau. Je fettärmer ein Milchprodukt, desto höher ist der Eiweißanteil und auch der Calciumanteil. Bei Milchprodukten wie Quark, Jogurt, Milch darf man gerne auf den Fettgehalt achten, Schnittkäse bis 45% Fett ist tolerabel.

Der Konsum von Fleisch und Wurstwaren sollte deutlich reduziert werden. Diese Lebensmittel enthalten zwar viel Protein, Eisen und Vitamin B12, aber mit diesen Lebensmitteln werden auch sehr viele gesättigte Fettsäuren/ Cholesterin/ Purine und Salz aufgenommen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt max. 600 Gramm Wurst und Fleisch in der Woche zu verzehren, das ist weniger als 100 Gramm am Tag. Die tatsächliche Verzehrsmenge ist deutlich höher.

Fisch

Diese Empfehlung gilt jedoch nicht für fetten Seefisch. Dort sind nicht nur die gesättigten Fettsäuren enthalten, sondern auch die wertvollen Omega 3 Fettsäuren. Diese haben eher einen günstigen Effekt und sind daher eine wichtige Grundlage einer ausgewogenen Ernährung. Die Omega 3 Fettsäuren haben eine positive Wirkung auf Herz/Kreislaufkrankungen, für die Zellerneuerung, für die Nerven-Hirntätigkeit, bei Arthrose und diversen chronisch entzündlichen Erkrankungen. Fisch kann in diversen Zubereitungen verzehrt werden, nicht nur im Hauptgericht, sondern auch geräuchert, mariniert oder in der Dose.

Pflanzliche Eiweißquellen

Pflanzliche Eiweißlieferanten sind vor allem Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Kartoffeln zu finden. Sie sollten in Zukunft stärker bei der Speiseplangestaltung mit berücksichtigt werden.

Fette

Fette werden unterteilt in sichtbares Fett und verstecktes Fett, sowohl aus tierischer als auch aus pflanzlichen Quellen. Folgende Lebensmittel, wie Öle, Butter, Margarine, gehören zu den sichtbaren Fetten. Die Qualität der Fette setzt sich zusammen aus den unterschiedlichen Fettsäuren. Der Anteil der mehrfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere der Omega 3 Fettsäure, hat eine gesundheitsfördernde Wirkung. Geeignete Fettquellen wären: Leinöl, Rapsöl, fette Seefische. Das Olivenöl ist aufgrund seines hohen Gehaltes an einfach ungesättigter Ölsäure gut für das Herz-Kreislauf-System (Mediterrane Ernährung). Butter ist in geringer Menge als Streichfett erlaubt. Nüsse und Ölsaaten sind aufgrund ihrer guten Fettsäurezusammensetzung eine gute Ergänzung zu den Ölen. Natürlich gibt es noch diverse andere Ölsorten, die ebenfalls eine Bereicherung der täglichen Ernährung darstellen und eine gute Abwechslung bringen.

Genussmittel:

Zu den Genussmitteln zählen Alkohol, Süßwaren, Kuchen, Kekse und salziges Knabbergebäck. Aufgrund der hohen Dichte an ungünstigen Kalorien, Zucker und gesättigten Fettsäuren, sollten diese Genussmittel auch nur gelegentlich konsumiert werden. Alkohol hat eine hohe Dichte an Kalorien aber keinen Nährwert. 2-3 kleine Portionen Süßwaren, 1 Portion Kuchen/Kekse und 1 Glas Wein/Bier in der Woche dürfen konsumiert werden.

Kräuter und Gewürze

Gewürze und Kräuter sind nicht nur bei der Zubereitung der Speisen eine Bereicherung, auch der Anteil der sekundären Pflanzenstoffe hat einen immensen positiven Beitrag auf den menschlichen Organismus, wie z.B. die ätherischen Öle bei Thymian, die eine antimikrobielle Wirkung haben. Viele Kräuter wirken sich auch positiv bei: Blähungen, Magen- und Darmbeschwerden, Appetitlosigkeit aus. Einige Gewürze haben aufgrund der hohen Dichte an sekundären Pflanzenstoffen auch eine positive Wirkung, wie z.B. auf die Gelenke. Die sogenannten Arthrose Gewürze können aber auch zur Zubereitung vieler Speisen Verwendung finden.

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört der Einsatz naturbelassener, unverarbeiteter Lebensmittel dazu. Diese sollten nach Belieben regelmäßig zur Zubereitung der Speisen Einsatz finden. Selber die Speisen zu zubereiten ist viel günstiger für die Gesundheit als Fertiggerichte zu konsumieren, da hier sehr viele Geschmacksverstärker, Stabilisatoren, gehärtete Fette und viele weitere ungünstige Bestandteile enthalten sind. Diese haben viele ungünstige Eigenschaften und stehen auch in Verdacht z.B. Übergewicht zu forcieren.

Nachhaltige Ernährungsempfehlung:

Jeder Mensch kann dazu einen wertvollen Beitrag leisten, indem er nicht nur seine bisherigen Ernährungsgewohnheiten überdenkt und verändert, sondern sich eigenverantwortlich darüber informiert, welche Umweltentlastung durch eine positivere Veränderung der Ernährungsgewohnheit entstehen kann.

Mit einer nachhaltigen Ernährung wird ein wertvoller Beitrag geleistet um:

- Treibhausgasemissionen zu reduzieren
- Die Biodiversität zu schützen
- Die Landwirtschaft dabei zu unterstützen, geringere Flächen zu nutzen
- Den Wasserverbrauch zu senken, der bei der Produktion von tierischen Lebensmittel entsteht um dann den voraussichtlich höheren Wasserverbrauch, der durch den Mehrbedarf an Obst, Gemüse und Nüssen entsteht, aus zu gleichen.

Es werden leider immer noch viel zu viele Lebensmittel weggeworfen, was nicht nur finanziell sehr ungünstig ist, sondern es werden auch viel zu viele Ressourcen sinnlos dadurch verbraucht.

Dieses kann man sehr gut einschränken, indem man das Einkaufen besser organisiert und strukturiert und empfindliche und schnell verderbliche Lebensmittel gerne mal nachkauft.

Die sogenannten Resterezepte kommen dann auch sehr gut zum Einsatz. Mit diesen Lebensmitteln können schnell und effizient einfache, leckere Rezepte zubereiten werden. Das ist gerade für Berufstätige von Vorteil.

Im Internet gibt es sehr viele kostenlose vegetarische und auch vegane Rezepte. Diese sind häufig einfach in der Zubereitung, sehr schmackhaft und auch sättigend oder Sie fotografieren sich die Rezepte, die im Flur vor der Diätküche aushängen, einfach ab.

