

Gesunde Ernährung mit Lust statt Frust

Du bist, was Du isst: Eine richtige und gesunde Ernährung fördert nicht nur die eigene Leistung und das persönliche Wohlbefinden, sondern schützt uns auch vor vielen Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Magen-Darm-Beschwerden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber was ist nun gut für uns? Wir lesen und hören von Well-Food, Fit-Food, Beauty-Food oder Slim-Food, vielfältigen Ernährungsvorschlägen speziell für Wohlbefinden, Schönheit oder Figur. Aber wer soll da noch durchsteigen? Eigentlich ist es ganz einfach: Weniger ist manchmal mehr.

Eine gesunde Ernährung heißt aber nicht zu hungern, denn: Kein einzelnes Lebensmittel macht dick, sondern nur die gesamte Ernährungsweise! Wer sich auf Dauer gesünder ernähren möchte, sollte auch immer mit einer gewissen Gelassenheit an die Sache herangehen. Ständige Zwänge oder Verbote wie „Iss dieses oder jenes nicht“ oder „Das darf ich auf keinen Fall essen“ im Kopf zu haben, kann ja auf Dauer nur frustrierend sein. Eine gesunde Ernährungsweise bedeutet in erster Linie, gewisse Grundregeln zu kennen und zu beachten. Man benötigt dazu kein vollständiges Wissen über sämtliche Nahrungsmittel – es genügt, zunächst einmal die wichtigen und vor allem gesunden Lebensmittel zu kennen. Und die besten Fitmacher haben wir gefunden: Leckeres Obst und Gemüse voller Kraft und Vitamine!



Basiswissen: Die Ernährungspyramide

Eine optimale und gesunde Ernährungsweise wird häufig in Pyramidenform von der unteren Basis (darf bzw. sollte in großen Mengen aufgenommen werden) bis zur Spitze (davon sollte möglichst wenig verzehrt werden) dargestellt. Neben vielen anderen existierenden Ernährungsmodellen hat der aid infodienst e.V. mit seinen Darstellungen von Ernährungspyramiden (für Erwachsene und für Kinder) ein leicht verständliches System entwickelt, mit dem jeder sein Ernährungsverhalten prüfen und optimieren kann: <http://www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide.php>. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung entwickelte das System auf aktuellen Erkenntnissen weiter und bietet eine dreidimensionale Version an: <http://www.dge.de/pyramide/pyramide.html>. Eine Ernährungspyramide zeigt uns die Wichtigkeit der Lebensmittel. Die Basis





bilden Getränke: Zwei bis drei Liter Flüssigkeit (Mineralwasser, Fruchtschorlen oder ungezuckerte Früchte- oder Kräutertees) am Tag ist die wichtigste Voraussetzung für einen gesunden Körper. Für die optimale Vitaminversorgung fünfmal am Tag frisches Obst und Gemüse essen, möglichst bunt durch viele verschiedene Sorten: Empfohlen werden zwei Portionen Obst, eine Portion rohes Gemüse, eine Portion gekochtes Gemüse und eine Portion Salat. Außerdem sollten täglich genügend komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe (Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte) sowie kalziumreiche Milcherzeugnisse wie Milch, Joghurt, Käse (möglichst fettarme Varianten) aufgenommen werden. Aber: Maximal drei Eier pro Woche. Wichtige Omega-3-Fettsäuren, Jod, Mineralstoffe und Eiweiße liefern Fisch und Fleisch – es gilt hier: Zweimal pro Woche fettarmen sowie fettreichen Seefisch (frisch, gefroren oder aus der Dose), und (nur) zweimal wöchentlich Fleisch und magere Wurst (Geflügelfleisch und -wurst, Lachs- oder Kochschinken). Öle und Fette sind lebensnotwendig, dabei sollten (immer sparsam) möglichst hochwertige Pflanzenöle verwendet werden. Die Spitze der Pyramide zeigt: Süßes und Salziges darf auch mal sein, aber eben nur in geringen Mengen. Der Genuss von Alkohol, kalorienreichen Wurstwaren, zuckerhaltigen Getränken und Süßspeisen sowie die unkontrollierte Aufnahme von versteckten Fetten und Kohlehydraten (in vielen fertigen Produkten) sollte daher immer nur in Ausnahmefällen erfolgen.

Gesunder Genuss: Einfache Regeln

Zur Regel beim Essen sollte werden: Frische Zutaten verwenden, selbst zubereiten und bewusst genießen. Denn erst das richtige Wissen um die Lebensmittel schafft eine gesunde Ernährungsgrundlage. Manch einer möchte nicht nur gesünder essen, sondern vielleicht auch ein paar Pfündchen loswerden oder zumindest sein Gewicht auf Dauer halten. Nur: Der gute Vorsatz ist da, das Resultat lässt aber womöglich zu wünschen übrig. Das könnte am Ess- und Bewegungsverhalten liegen, nicht nur an den Lebensmitteln alleine – und auch da sollte man die wichtigsten Regeln beachten:

1. Nur essen, wenn man wirklich Hunger hat, und nicht, weil es gerade Zeit dafür wäre. Man muss versuchen, (wieder) ein Gefühl für die Bedürfnisse seines Körpers zu bekommen – also öfter mal nach innen hören: Ist es richtiger Hunger oder nur Appetit, eine Lust, die auch wieder vergeht?
2. Ausreichend Zeit für eine Mahlzeit nehmen und dazu hinsetzen, dem Essen Aufmerksamkeit schenken, jeden Bissen gut durchkauen und wirklich genießen. Zwischendurch das Besteck zur Seite legen, kleine Pausen machen und aufhören, wenn man spürt, dass man satt wird, denn das echte Sättigungsgefühl stellt sich erst nach etwa 20 Minuten ein.
3. In Bewegung kommen! Jeden Tag ein wenig Sport oder auch nur ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft - das fördert die Durchblutung, trainiert die Muskeln und stärkt die Abwehrkräfte. Denn nicht vergessen: Muskeln verbrauchen mehr Kalorien als Fett. Der Kalorienverbrauch des Körpers muss immer höher sein als die Zufuhr von Kalorien über die Nahrung – erst dann kann man auch abnehmen oder sein Gewicht halten.

FrISCHE FRÜCHTE: Die Vitaminbomben

Bananen enthalten Kalium, Magnesium, Phosphor, Fluorid und viele Ballaststoffe, und sind reich an Vitamin B6, B2 und E sowie Folsäure. Die gelben Kraftpakete sind nicht nur für Sportler Energielieferanten, denn sie enthalten neben Zucker auch den Glücksbotsstoff Serotonin und dienen so als Nervennahrung. Bananen wirken sich positiv auf den Blutdruck aus,



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH



stärken das Herz-Kreislauf-System, schützen Magen- und Darm-Schleimhaut und können zudem für einen ruhigen Schlaf sorgen.

Heidelbeeren (auch bekannt als Blaubeere/Bickbeere/Schwarzbeere) enthalten Vitamin B6, Vitamin C, Karotin, Eisen, Kalium und Magnesium. Sie sind reich an sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien, die vor freien Radikalen schützen, das Herz-Kreislauf-System stärken und sich regulierend auf den Blutdruck auswirken können. Der blaue Farbstoff der Heidelbeere wirkt als natürliches Antibiotikum mit anti-diabetischen und entzündungshemmenden Eigenschaften und fördert zudem die Blutbildung. Heidelbeeren haben einen hohen Gehalt an Pektinen und sind magenfreundlich und verdauungsregulierend.

Orangen (Apfelsinen): Die beliebteste Zitrusfrucht ist nicht nur klassischer Vitamin-C-Lieferant, sondern auch eine der folsäurereichsten Früchte. Folsäure schützt mit Vitamin B6 und B12 vor Arteriosklerose und Herzinfarkt. Orangen stärken den Kreislauf, senken den Cholesterinspiegel und beugen der vorzeitigen Aderverkalkung vor. Außerdem machen Orangenmunter und helfen beim Stressabbau. Tipp: Beim Schälen das weiße Häutchen der Zitrusfrüchte nicht entfernen, sondern mitessen! Darin sind die wichtigen Bioaktivstoffe enthalten, die uns vor Schadstoffen und unsere Zellen vor freien Radikalen schützen.

Schon gewusst?

Beim Einkauf von Obst und Gemüse sollte man auf das Herkunftsland achten – denn Lebensmittel aus der eigenen Region bzw. dem eigenen Land bedeuten kurze Lieferwege, absolute Frische und dadurch mehr Vitalstoffe.

Extra-Wissen: Sekundäre Pflanzenstoffe sind in Pflanzen unter anderem als Farbstoffe zu finden, die man sehen kann, wie das grüne Chlorophyll in Spinat oder Brokkoli oder die rot-gelben Karotinoide in Möhren oder in Paprika. Einen anderen Teil sekundärer Pflanzenstoffe kann man riechen, man findet sie als Duftstoffe wie zum Beispiel die schwefelhaltigen Verbindungen (Sulfide) in Knoblauch oder Zwiebeln. Wieder andere sind als Aromastoffe vorhanden, die Polyphenole der Chili- oder der Paprikaschote schmecken scharf, die Senföle der Kresse aromatisch und würzig. Übrigens: Es gibt Tausende dieser sekundären Pflanzenstoffe, deren gesundheitliche Wirkung sich erst optimal entfalten kann, wenn bei der richtigen Ernährung immer auf Vielfalt und Abwechslung geachtet wird.

Bestes Gemüse: Die Fitmacher

Brokkoli ist beim Gemüse der Spitzenreiter in Sachen Nähr- und Vitalstoffe: Reichlich Vitamine, Beta-Carotin, Folsäure, Zink, Eisen, Kalium, Kalzium und Phosphor sind unter anderem enthalten. Seine Vitamine A, C und E stärken die Zellen gegen Angriffe freier Radikale. Brokkoli steckt voller gesundheitsfördernder Substanzen, denn unter anderem regen seine sekundären Geruchs- und Geschmacksstoffe (wie Sulforaphan) die Produktion von bestimmten Enzymen an, die krebsauslösende Substanzen unschädlich machen können. Brokkoli schützt vor Arteriosklerose und Bluthochdruck und beugt Osteoporose vor.



Tomaten sind nicht nur sehr gesund, sondern auch besonders kalorienarm. Sie liefern Vitamin C in großen Mengen, außerdem enthalten sie neben Ballaststoffen auch Beta-Karotin, Vitamin E, Folsäure und die Mineralstoffe Kalium und Magnesium. Aber der eigentliche Wunder-Wirkstoff der Tomaten ist das Lycopin. Dieser sekundäre Pflanzenstoff gilt als eines der stärksten Anti-oxidantien: Er schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose und kann sogar die Bildung von Krebszellen hemmen. Tomaten schützen auch die Zellen und Gefäße vor freien Radikalen und senken den Blutdruck.

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen oder Kichererbsen liefern dem Körper viele wichtige Nährstoffe, um gesund zu bleiben. Hülsenfrüchte machen nicht dick, denn sie besitzen eine große Nährstoff-, dafür aber eine kleine Energiedichte. Die Ballaststoffe der Hülsenfrüchte senken den Cholesterinspiegel, binden Giftstoffe im Körper und evakuieren so schädliche Substanzen. Neben großen Mengen Eisen, Magnesium, Kalium und B-Vitaminen enthalten Hülsenfrüchte ein qualitativ hochwertiges Eiweiß. Ihre sekundären Pflanzenstoffe regulieren unter anderem den Blutzuckerspiegel. Erbsen, Bohnen & Co. machen satt und bringen die Verdauung in Schwung.

Gesunde Power zum Würzen

Kresse ist reich an Vitamin C sowie Vitamin B1 und B6. Sie enthält neben den Mineralstoffen Magnesium, Kalzium, Eisen, Jod und Phosphor auch das Spurenelement Chrom, das sattmachend wirkt und für den Fettstoffwechsel notwendig ist. Kresse unterstützt die Schilddrüse, steigert zudem die Abwehrkräfte und ihre scharfen Senföle stärken die Blase und die Harnwege.

Knoblauch ist mit seinem Hauptwirkstoff Allicin fast schon ein Allheilmittel, das bis ins hohe Alter fit und gesund hält. Eigenschaften: stärkt die Abwehrkräfte, fördert die Verdauung, reguliert den Blutdruck, senkt den Cholesterinspiegel, hemmt Entzündungen, gleicht den Blutzucker aus, fängt freie Radikale, stärkt und schützt die Gefäße und verringert das Arterioskleroserisiko.

Ingwer zählt auch bei uns inzwischen zu den wichtigsten Gewürz- und Heilmitteln. Er hat durch seine ätherischen Öle nicht nur ein exotisches Aroma, sondern wirkt entkrampfend, antibakteriell und entzündungshemmend. Ingwer stärkt das Immunsystem, lindert Hustenreiz, wirkt schweißtreibend und schützt bei Erkältungen und Grippe. Es wird die Verdauung gefördert, die Leber geschützt, und auch bei Übelkeit und Erbrechen hilft Ingwer. Ingwer wirkt auch durchblutungsfördernd und herzstärkend.

