

Gesunde Ernährung

Ernährung - Allgemein

Ungeachtet dessen, ob Du zZ sportlich aktiv bist oder nicht, und wenn ja, welche Art von Sport Du betreibst (leistungs- oder gesundheitsorientiert), und in welchem Umfang Du durch Bewegung deine Fitness, Vitalität und Gesundheit ertüchtigst, seien Dir in diesem Artikel ganz allgemeine Informationen und Empfehlungen zu Deinem Ernährungsverhalten geliefert und am Ende dieses Artikels eine „Probe“ vorgeschlagen.

Die Ernährungspyramide und die 10 Ernährungsregeln der DGE:

1. Vielseitig essen.
2. Getreideprodukte – mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln.
3. Gemüse und Stück-Obst – „nimm 5 am Tag“.
4. Täglich Milch und Milchprodukte
1-2mal in der Woche Fisch
Fleisch, Wurst und Eier in Maßen.
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel.
6. Zucker und Salz in Maßen.
7. Reichlich Flüssigkeit (tägl. Trinkmenge 1,5-2 l)
Wenig Alkohol. Softdrinks meiden.
Vorsicht bei Säften (ca. 120g Zucker/l enthalten).
8. Schmackhaft und schonend zubereiten.
9. Nimm Dir Zeit, genieße Dein Essen.
10. Achte auf Dein Gewicht und bleibe in Bewegung
Regelmäßige körperliche Aktivität
(wenigstens 2-3 x/Woche a' 20-30 min).



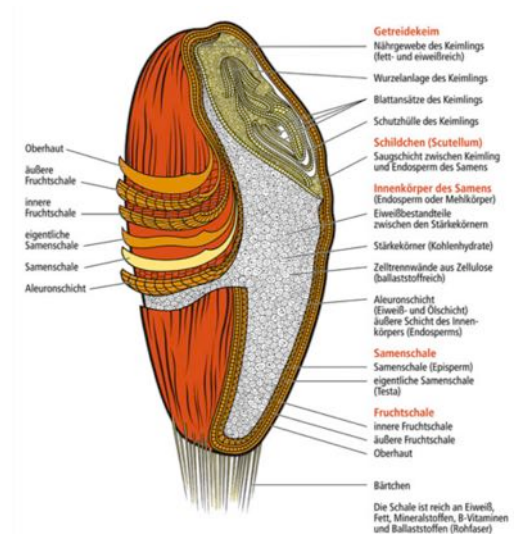
Wichtige Lebensmittelbestandteile

- Gruppe 1: Eiweiß, Fett, Kohlehydrate (Stärke/Zucker)
 - liefern Energie.
 - lebensnotwendig.
- Gruppe 2: Wasser, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente
 - liefern keine Energie.
 - lebensnotwendig, auch präventiv.
- Gruppe 3: Ballaststoffe, Aromastoffe, Antioxidantien, weitere sekundäre Pflanzenstoffe
 - liefern keine Energie.
 - gesundheitsfördernd.
- Gemüse und Obst – Nimm täglich „5“ am Tag
 - Drei Portionen frisches Gemüse (roh & gegart) und Salat.
 - Zwei Portionen frisches Obst.(1 Portion = Inhalt einer hohlen Hand)
Sie enthalten

- Viele Vitamine.
- Viele Mineralstoffe.
- Sekundäre Pflanzenstoffe.
- Eiweiß (Hülsenfrüchte).
- Wenig Energie.

Was steckt im Getreide?

- Das steckt in Vollkornprodukten:
 - Keimling (Eiweiß, Fett, B-Vitamine).
 - Fruchtschale und Samenschale (Ballaststoffe, Mineralstoffe).
 - Aleuroschicht (Mineralstoffe, Vitamine, Eiweiß).
- Das steckt in Weißmehlprodukten:
 - Mehlkörper (Stärke, Klebereiweiß, Ballaststoffe).
 - Type 405 ist das minderwertigste Mehl (je höher die Zahl, desto hochwertiger das Mehl).



Längsschnitt durch ein Getreidekorn
(Quelle: Drax-Mühle).

Sekundäre Pflanzenstoffe mit ihren vermuteten Wirkungen

- Cartinoide
 - Verhindern Oxidationen.
 - Beugen Krebs vor.
 - Stärken das Abwehrsystem.
- Sulfide
 - Verhindern Oxidationen.
 - Beugen Krebs vor.
 - Stärken das Abwehrsystem.
 - Unterdrücken Bakterien, Pilze, Viren.
 - Fördern die Verdauung.
- Glucosinolate
 - Beugen Krebs vor.
 - Unterdrücken Bakterien, Pilze, Viren.
 - Senken den Cholesterinspiegel.
- Flavonoide
 - Verhindern Oxidationen.
 - Beugen Krebs vor.
 - Unterdrücken Bakterien, Pilze, Viren.
 - Hemmen Entzündungen.
 - Regulieren Blutdruck und Blutzuckerspiegel.

Täglich Milch und Milchprodukte.

1-2mal pro Woche Fisch.

Fleisch, Wurstwaren und Eier in Maßen.

Z.B.:

- ¼ l Milch und 3 Scheiben Käse (möglichst fettarm).
- Einmal pro Woche Fisch.
- Pro Woche ca. 300g – 600g Fleisch und Wurst (z.B. 2 – 3 kleine Fleischportionen und 2 – 3 Mal Wurst).
- Höchstens 3 Eier pro Woche.
- Öfter fleischlose Gerichte.

Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

- Brotmalzeiten „abspecken“, z.B.:
 - Butter / Margarine dünn aufs Brot streichen (warum nicht alternativ Pflanzenöl?).
 - Statt Streichfett Tomatenmark oder Senf als Brotaufstrich verwenden.
 - Statt Wurst oder Käse „alternativen“ Brotbelag wie frische Tomaten, Gurken ...
- Speisen fettarm zubereiten (dünsten, dämpfen, grillen, garen in Folie ...)
 - Salat-, Gemüse- & Bratensaucen „abspecken“ mit Joghurt, Buttermilch, Kefir ...
 - Nur 1 EL hochwertiges Pflanzenöl für 2 – 3 Portionen Salat.
- Wenig fettreiche Lebensmittel essen
 - Käse bis 45% Fett i. Tr. bevorzugen.
 - Mageres Fleisch und fettarme Wurstwaren wählen.
 - Wenig Extras wie Schokolade, Kuchen, Chips, Nüsse naschen.

Tipp:

Lieber viel Getreideprodukte, frisches Gemüse und Obst essen.

Diese Lebensmittel sind fettarm, haben viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Zucker & Salz in Maßen

- Zucker mit Augenmaß
 - Zucker verabreicht „Leere Kalorien“ (1g = 4 kcal, ohne Nährwert).
 - Weniger und selten Süßes essen und danach Zähne gründlich putzen.
 - Zuckerreiche Getränke und Desserts vermeiden.
 - Auch Obst enthält Zucker in Form von Fruchtzucker, der in seiner Wertigkeit auch nicht besser ist als Haushaltszucker.
- Salz mit Augenmaß
 - Salzreiche Lebensmittel meiden (lässt den Blutdruck steigen).
 - Vorwiegend frische und tiefgefrorene und wenig raffinierte/verarbeitete Lebensmittel essen.
 - Mit Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken.
 - Fehlt dann noch Salz, sparsam Jodsalz verwenden.

Ausreichend Flüssigkeit

Täglich 1,5-2 l durch Getränke.

Bei schweißtreibenden Aktivitäten mehr.

- Geeignet:
 - Mineral-, Trinkwasser,
 - Ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees,
 - Verdünnte Obstsäfte,
 - Gemüsesäfte,
- Ungeeignet:
 - Unverdünnte Fruchtsaftgetränke und Nektare,

- Limonaden,
- Cola-Getränke,
- In Maßen i.O.:
 - Schwarzer und Grüner Tee, Kaffee,
 - Wein, Bier,
 - Light-Getränke,
 - Iso-Getränke,
 - Alkoholfreies Bier.

Bleibe in Bewegung

Regelmäßige moderate Bewegung, nicht leistungs- sondern gesundheitsportorientiert:

- Wirkt positiv auf Körper und Geist,
- Hemmt den Appetit,
- Stärkt Herz, Kreislauf, Knochen und Muskeln,
- Erhöht den Grundumsatz,
- Hilft nach der Abnehmphase, das Gewicht zu halten,
- Entspannt,
- Fördert den Stressabbau,
- Verbessert die Körperwahrnehmung,
- Macht Spaß

Tipps:

- Jeden Tag ein wenig aktiver, z.B. Treppe statt Aufzug, zu Fuß oder per Rad zur Arbeit.
- Zusätzlich noch 2-3mal pro Woche nicht leistungs- sondern gesundheitsorientierter Freizeitsport, z.B. lauftherapeutischer Bewegungs- & Ausdauersport.

Nimm Dir Zeit. Genieße Dein Essen.

Das schafft gute Stimmung

- Qualitativ hochwertige und frische Zutaten.
- Lecker duftendes Essen, z.B. ofenfrische Brötchen, frisch aufgebrühter Kaffee, Duft von Bratäpfeln oder dem gegrillten Steak.
- Mehr Farben durch bunten Obstkorb, bunte Servietten.
- Mit der Hand essen dürfen, z.B. aus vorbereiteten Zutaten den Salat selbst am Tisch zusammenstellen, Gemüse dippen ...
- Dezent Musik.
- Hübsch gedeckter Tisch.
- Draußen essen, Essen am Kamin oder bei Kerzenlicht.
- GENIESSE mindestens eine Malzeit pro Tag.

Wie viel Zucker & Süßes pro Tag?

Etwa 4 - 5 Esslöffel.

Diese Menge steckt in:

- 1 Tasse Kakao,
- 2 TL Marmelade,
- 1 Stück Obstkuchen,
- 1 Glas Limonade.

Fett versteckt sich in

- Schokolade 30%
- Eiskrem 10%

- Sahnetorte 25%
- Blätterteigstückchen 30%
- Marzipan 25%
- Kartoffelchips 39%
- Kräcker 14%
- Haselnüsse 62%

Die besten Durstlöscher

- Leitungs- bzw. Mineralwasser,
- Ungezuckerte Früchte- oder Kräutertees,
- Verdünnte Obstsäfte,
- Gemüsesäfte

Vorsicht bei gekauften Säften!

- Sie enthalten Fruchtzucker bzw. sehr viel Fruchtzucker, der unmittelbar in blutverdickende Triglyzeride gewandelt wird, wenn nicht direkt verwertet.
- Je länger die Lagerzeit desto mehr Vitamine verflüchtigen sich, was sich erschmecken lässt. Teste mal: presse eine frische Orange aus. Trink die Hälfte jetzt und die andere Hälfte morgen.
- Gekaufte Flaschensäfte weisen gleich eine ganze Liste von Nachteilen aus:
 - a) Lagerzeitabhängige Vitaminverluste.
 - b) UV-lichtbedingte Vitaminverluste (in braunen Flaschen weniger).
 - c) Vitaminverluste durch raffinieren (down-grade über Konzentrat).
 - d) Ballaststoffberaubt (Ballaststoffe befinden sich im Fruchtfleisch) und keine sekundären Pflanzenstoffe.
 - e) U.U. mit Zucker nachgesüßt und/oder mit Chemikalien aromatisiert.

Klassifizierung Fruchtsaft, Fruchtnektar & Fruchtsaftgetränk

- Fruchtsaft: 100% reiner Fruchtsaft.
- Fruchtnektar: 25-50% Fruchtsaft + 20% Zuckerzusatz (max. 200g/l) + 30% Wasser.
- Fruchtsaftgetränk: 6-30% Fruchtsaft + 10% Zuckerzusatz (ca. 100g/l) + 70% Wasser.

Der Körper setzt die zugeführte Energie intern in unterschiedliche Energieformen um, je nach dem, was gerade gefragt ist.

- **Investitionen:** Für Wachstum und Zellerneuerung brauchen wir chemische Energie.
- **Treibstoff:** Für die Bewegung muss biomechanische Energie zur Verfügung stehen.
- **Strom:** Unsere Nerven und unser Gehirn brauchen elektrische Energie, um Informationen weiterzuleiten.
- **Heizung:** Der Körper benötigt Wärmeenergie zur Regelung der Temperatur.

Da war einiges Neues dabei, was nicht Deinem bisherigen Ernährungsverhalten entspricht?

Du scheust Dich, das Neue anzuwenden?

Warum wagst Du nicht eine Probe -?

Vom Mut eine Probe zu wagen:

Ein König stellte einen wichtigen Hofstaat auf die Probe.

Kräftige und weise Männer umstanden ihn in großer Menge.

Ihr „weisen Männer“ sprach der König, „ich habe ein Problem und ich möchte sehen, wer von euch in der Lage ist, dieses Problem zu lösen.“

Er führte die Anwesenden zu einem riesigen Türschloss, so groß, wie es keiner je sah.

Der König erklärte: „Hier seht ihr das größte Türschloss, dass es in meinem Reich je gab.

Wer von euch ist in der Lage, das Schloss zu öffnen?“

Ein Teil der Höflinge schüttelte nur verneinend den Kopf.

Einige, die zu den Weisen zählten, schauten sich das Schloss näher an, gaben aber zu, sie könnten es nicht schaffen.

Als die Weisen dies gesagt hatten, war sich auch der Rest des Hofstaates einig, dieses Problem sei zu schwer, als dass sie es lösen könnten.

Nur ein Wesir ging an das Schloss heran.

Er untersuchte es mit Blicken und mit Fingern, versuchte es auf die verschiedensten Weisen zu bewegen und zog schließlich mit einem Ruck daran.

Uns siehe, das Schloss öffnete sich.

Das Schloss war nur angelehnt gewesen, nicht ganz zugeschnappt, und das bedurfte nichts weiter als des Mutes und der Bereitschaft, dies zu begreifen und beherzt zu handeln.

Der König sprach: „Du wirst die Stelle am Hof erhalten, denn du verlässt dich nicht nur auf das, was du siehst oder hörst, sondern setzt deine eigenen Kräfte ein und wagst eine Probe.

JETZT NACHFRAGEN



0173/3852571 oder 08231/4018663



laufinstinkt@online.de

Burkhard Bönigk



Ich bin Burkhard Bönigk, Lauftherapeut (DLZ), Trainer (BLSV), Ausdauersportler und Inhaber von „Laufinstinkt+ Schwaben Augsburg“, einem gesundheitsorientierten Zentrum für wettbewerbsfreies Bewegungstraining, Ernährungs-Coaching und Entspannungstechniken.

Credo: „Fitness & Vitalität für Körper, Seele und Geist“.

Mein Berufsverband ist der VDL e.V.

www.laufinstinkt.de