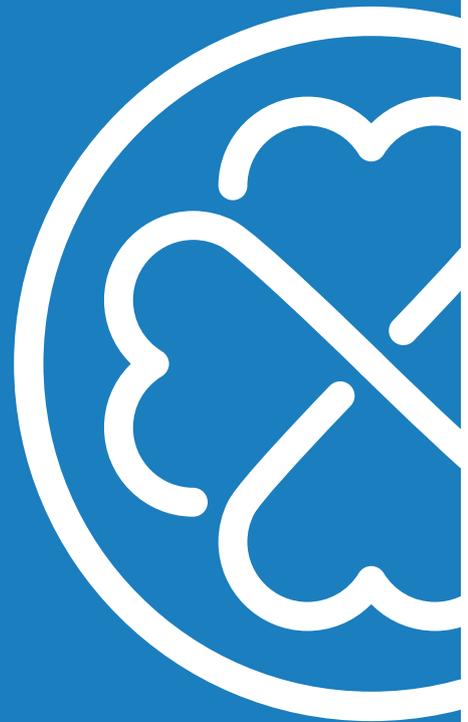


Gesunde Ernährung

Praktische und umsetzbare
Tipps für den Alltag



Vorwort

Unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit sind stark von unserer Ernährung abhängig, aber auch unsere Leistungsfähigkeit steht in direktem Zusammenhang zu den Nahrungsmitteln, die wir zu uns nehmen.

Wir treffen täglich die Entscheidung, was wir Trinken und Essen. Wussten Sie, dass jeder Einzelne von uns im Laufe seines ganzen Lebens durchschnittlich 30.000 Tonnen Lebensmittel und 50.000 Liter Flüssigkeit verzehrt? Bei durchschnittlich 3 Mahlzeiten am Tag nehmen wir über 85.000 Mahlzeiten in unserem Leben zu uns – da sind viele Entscheidungen.

Man wird regelrecht überschüttet mit Informationen über gesunde und ausgewogene Ernährung, wobei sich Experten bei dem, was man unter ausgewogen versteht oft nicht einig sind. Dieser kleine Ratgeber soll Ihnen daher helfen, einen besseren Überblick über das Thema „Ernährung“ zu gewinnen und für Sie persönlich die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Susanne Hoffinger
akadem. Gesundheitsmanagerin
Geschäftsführerin

Warum ist eine gesunde Ernährung so wichtig?

Du bist was du isst – diesen Satz kennt sicherlich jeder von uns, und er stimmt. Gesunde Ernährung hilft dabei, dem Körper und somit sich selbst was Gutes zu tun. Die Figur bleibt in Form, unser Wohlbefinden wird positiv beeinflusst und wir versorgen unseren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen wie Kohlenhydrate, gesunde Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und Proteine. Gesunde Ernährung wird oft mit wenig Geschmack, Hunger, Selbstdisziplin und Verzicht in Verbindung gebracht, aber genau das Gegenteil ist der Fall. Vollwertige Produkte wie z.B. Naturreis, Vollkorngebäck und Brot, Quinoa, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, Kräuter, sowie Fleisch und Fisch aus Bio-Zucht machen den täglichen Speiseplan abwechslungsreich und geschmackvoll.

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Das Trinken von ausreichend Wasser ist wichtig, um Gehirn und Kreislauf zu versorgen, außerdem entschlackt genügend Flüssigkeitszufuhr den Körper und kann beim Abnehmen helfen. Als Faustregel gilt für einen Erwachsenen: 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit täglich. Wer es genau und individuell wissen möchte:

$30\text{ml} \times \text{Körpergewicht} = \text{Flüssigkeitsbedarf in ml}$

Hohe Temperaturen, schweißtreibender Sport und Erkrankung mit Fieber erhöhen natürlich den Flüssigkeitsbedarf. Ideale Durstlöscher sind Wasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee im Verhältnis 1:3 mit Wasser.

Gute Gründe für eine gesunde Ernährung

- Mit der richtigen Ernährung ist man fitter, hat mehr Energie und mehr Abwehrkraft
- Wer gesund isst bleibt gesund. Laut Studien sind mehr als 70% aller Erkrankungen ernährungsbedingt. Vor allem das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf Erkrankungen reduziert sich durch gesunde Ernährung drastisch.
- Keine Mangelerscheinungen – wer sich gesund ernährt und viel aus frischen Zutaten kocht, beugt Mangelerscheinungen optimal vor.
- Man schläft besser – wer sich vor allen abends gesund und leicht ernährt, der schläft tiefer und entspannter und wacht am nächsten Morgen erholt und ausgeruht auf
- Wer gesund isst, braucht keine Diäten – eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung führen zu einer guten Figur und einfach zu mehr Wohlbefinden.
- Fieber erhöhen natürlich den Flüssigkeitsbedarf.

Proteine – Bausteine des Körpers

Proteine dienen dem Aufbau des Körpers – vom Immunsystem bis zum Muskelgewebe – und sind Grundstoff für unser Zellwachstum. Proteine sättigen auch eindeutig besser als Kohlehydrate und Fett.

Tierische Proteine

Tatsächlich bestätigen die meisten Studien, dass ein zu hoher Fleischverzehr auf Dauer ungesund ist. Vor allem verarbeitete Fleischprodukte wie zum Beispiel Wurst oder Schinken gehören auch auf Grund des hohen Salzgehalts zu den ungesündesten Proteinquellen. Laut WHO werden max. 5 Gramm Salz am Tag empfohlen, was einem Teelöffel entspricht. Der durchschnittliche Österreicher konsumiert mehr als das Doppelte. Davon entfallen 70-75 % auf verarbeitete Lebensmittel wie Wurst- und Fleischwaren, sowie Fertigprodukte. Eine wesentliche Rolle spielt nicht nur die Häufigkeit, sondern auch die Qualität. Hochwertiges Fleisch aus artgerechter und biologischer Tierhaltung ist mit „Industriefleisch“ aus Massentierhaltung schon rein geschmacklich nicht zu vergleichen.

Tipp: Reduzieren Sie Ihren täglichen Salzkonsum, indem Sie als Würze frische oder getrocknete Kräuter verwenden und vermeiden Sie das Nachsalzen bei Tisch. Unsere Geschmacksknospen sind Gewohnheitstiere, schon bald haben Sie sich an den mildereren Geschmack gewöhnt!

Joghurt und Fisch stellen die große Ausnahme bei den tierischen Proteinen dar. Joghurt enthält Milchsäurebakterien, die sich positiv auf unser Im-

munsystem auswirken. Zudem enthält es wertvolle Inhaltsstoffe wie Kalzium, Eiweiß und Vitamin B, sowie spezielle Bakterien (Milchsäurebakterien), die unsere Darmflora und unser Immunsystem unterstützen. Bei Joghurt ist nicht der Fettgehalt wichtig, sondern die Fermentierung. Fettreduziertes Joghurt enthält als Geschmacksträger oftmals einen hohen Anteil an Zucker.

Fisch versorgt den Körper nicht nur mit Protein, sondern auch mit wertvollen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren.

Pflanzliche Proteine

Pflanzliche Proteine sind als Eiweißspender gleichwertig, dafür aber nicht schädlich und schützen oft sogar vor Krankheiten. Gute pflanzliche Quellen sind: Bohnen, Kichererbsen, Quinoa, Hirse, Amaranth, Lein- und Chiasamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne und natürlich Nüsse (Walnüsse, Mandeln). Auch Gemüsesorten wie Brokkoli, Spinat, Spargel und Grünkohl enthalten Aminosäuren, die für den Körper essenziell sind und daher mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.

Tipp: Eiweißreiche Lebensmittel, wie zum Beispiel Fisch, Hühnerbrust und Topfen mit frisch gepressten Zitronensaft beträufeln. Dadurch nimmt der Körper das Eiweiß besonders gut auf und verwertet es besser.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate versorgen den Körper mit Energie, die schnell verfügbar ist. Wichtig ist dabei auch die Qualität, die darüber entscheidet, ob es sich um gesunde Energielieferanten oder Dickmacher handelt. Die Qualität kann anhand von 4 Gütekriterien überprüft werden.

Fest oder flüssig

Ein Apfel als ganze Frucht ist besser als gepresster Saft, da er mehr Ballaststoffe (Schale) enthält und der Fruchtzucker weniger schnell in unseren Kreislauf gelangt. In Folge essen wir weniger Mengen an Fruchtzucker. In diesem Kontext sind die seit einigen Jahren beliebten Smoothies zu erwähnen. Niemand würde die Menge an Obst als Frucht essen (können), die in einem Smoothie verarbeitet wurde. Es kommt zu einem Überkonsum und einer hohen Fruktosekonzentration. Die Folge können eine Verfettung der Leber und ein Anstieg der Triglyceride sein.

Grad der Verarbeitung

Lebensmittel sollten bevorzugt in ihrer ursprünglichen Form verarbeitet werden. Verzichten Sie zum Beispiel auf Tomaten aus der Dose, denn frisch verarbeitet haben Tomaten viel an Nährstoffen und Antioxidantien zu bieten.

Anteil an Ballaststoffen

Ballaststoffe sind ein Bestandteil pflanzlicher Zellen. Eine Faustregel für die Beurteilung eines kohlenhydratreichen Nahrungsmittels ist die Frage, wie viele Ballaststoffe das Nahrungsmittel im Verhältnis zu seinen Gesamt-Kohlenhydraten liefert. Als Faustregel gilt: 10 g Kohlenhydrate sollten mindestens 1 g Ballaststoffe liefern.

Ein Beispiel: weißer Basmatireis enthält pro 100 g etwa 78 g Kohlenhydrate aber nur 1,4 g Ballaststoffe. Belugalinsen, Kichererbsen und andere Hülsenfrüchte enthalten dagegen ca. 17-20 g Ballaststoffe pro 100 g.

Glykämischer Index

Der glykämische Index (GI) zeigt an, wie schnell die Kohlenhydrate von unserem Körper verdaut werden. Ein häufiger Verzehr von schnell verdaulichen Kohlenhydraten (wie zum Beispiel Weißmehlprodukte ohne einer Eiweißkomponente) führt zu einem starken Insulinanstieg nach jeder Mahlzeit und macht nicht wirklich satt. Heißhungerattacken und eine Körperfettzunahme sind mögliche Folgen.

Tipp: Beim Backen unbedingt auf die Qualität des Mehles achten und bevorzugt Vollkornmehl verwenden, da es Bestandteile der äußeren Schale des Korns und damit mehr Mineralstoffe als weißes Mehl enthält. Weißmehl kann ernährungstechnisch wie Süßigkeiten gewertet werden.

Die Sache mit dem Zucker

Zucker liefert unseren Körper keinerlei Nährstoffe, dafür aber umso mehr „leere“ Kalorien. Nicht von ungefähr kommt es, dass Zucker bei allen ernst zu nehmenden Ernährungsformen eine untergeordnete Rolle spielt, bzw. vermieden wird.

Was macht Zucker mit unserem Körper?

Zucker besteht einerseits aus Fruktose, das von der Leber abgefangen und dort in Fett umgewandelt wird, und zur anderen Hälfte aus Glucose, das ins Blut gelangt und zu einer erhöhten Insulinausschüttung führt. Eine dauerhafte zuckerreiche Nahrung kann eine Verfettung der Leber verursachen, wodurch diese unempfindlich gegenüber dem Hormon Insulin wird. Die Leber versucht das überschüssige Fett wegzuschaffen und verfrachtet die gebildeten Fettmoleküle zu den Muskeln, die in der Folge ebenfalls verfetten und insulinresistent werden. Als Reaktion drauf produziert die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin, was zu Diabetes führen kann. Das überschüssige Fett der Leber wird außerdem als Bauchfett (viszerales Fett ist in und um die Bauchorgane lokalisiert) abgelagert und gilt als Risikofaktor für die Entstehung von Herzerkrankungen und Diabetes.

Achten Sie auf das Etikett

Wen Sie beim Einkauf ihrer Lebensmittel auf die Etiketten achten, werden sie staunen, wo überall die Zuckerfalle lauert – auch dort, wo man ihn gar nicht vermutet. Zucker versteckt sich auch gerne hinter

Begriffen wie: Stärke, Dextrin und Fruchtzucker. Aber auch Dextrose, Fruktose – kurz alles was mit „-ose“ endet ist nichts anderes als Zucker. Auch Obst enthält teilweise viel Zucker. Achten Sie auch speziell bei den „gesunden“ Lebensmitteln aus dem Kühlregal auf den Zuckergehalt. Das vermeintlich gesunde, fettreduzierte Fruchtjoghurt kann eine gewaltige Zuckerbombe sein. Auch Fruchtsäfte enthalten einen hohen, auch wenn nicht zusätzlich zugeführten, Zuckeranteil.

Weitere Zuckerfallen, die auf den ersten Blick nicht als solche zu erkennen sind:

- Mineralwasser mit Geschmack
- Milch und Fertigprodukte
- Müslis
- Eingelegtes Obst und Gemüse

Der Konsum von künstlichen Süßstoffen ist ebenfalls problematisch einzustufen, da es zu einem Ungleichgewicht kommt. Glucose wird nicht mehr so gut verarbeitet und es kommt zu einer Täuschung von unserem Stoffwechsel.

Man kommt eigentlich am Zucker gar nicht vorbei, es kommt nur auf die Dosis an. Wenn man offensichtliche Zuckerbomben vermeidet und sich bewusst wird, wo man unnötigen Zucker einsparen kann, dann haben sie schon viel für ihre Gesundheit getan. Die WHO empfiehlt max. 25 Gramm Zucker pro Tag, das entspricht acht Würfeln. Der Durchschnittösterreicher konsumiert ca. 4 mal so viel.

Fett ist nicht gleich Fett

Fett ist ein wichtiger Energielieferant und entgegen zahlreicher Vorurteile sind viele Fette mehr oder weniger gesund und machen nicht zwingend dick.

Gute Fette

Als gesunde Fettsäuren gelten Omega 3 und 6 Fettsäuren. Sie fördern den Abbau des schlechten Cholesterins (LDL) und helfen dabei, den Triglyceride-Spiegel zu senken. Omega 3 stärkt das Immunsystem und fördert die Herzgesundheit und ist wichtig für die Elastizität der Gefäße. Auch spielt es immer mehr eine Rolle bei Behandlung von depressiven Verstimmungen und Burnout Prävention. Omega 6 hat die Aufgabe der Blutdruckregulation und dem Senken der Cholesterinwerte übernommen.

Zumindest 2x pro Woche sollten Kaltwasserfische wie zum Beispiel Lachs oder heimische Fische auf dem Speiseplan stehen. Achten Sie dabei auf die Qualität und das Gütezeichen und meiden Sie Fisch aus Fischkulturen. Zucht- und Wildlachs enthalten ungefähr die gleiche Menge an Eiweiß, doch ist Zuchtlachs weit aus fettiger und liefert damit im Verhältnis zu seinen Kalorien viel weniger Protein. Verwenden Sie außerdem kaltgepresste Öle wie Distel-, Lein-, Hanf und Erdnussöl und vor allem hochwertiges „extra vergine“ Olivenöl.

Schlechte Fette

Als solche gelten die gesättigten Fettsäuren und die Transfette. Sie kurbeln die körpereigene Cholesterinproduktion an und erhöhen den Spiegel der Triglyceride im Blut, bei zu hoher Konzentration im Blut kann es langfristig zu Ablagerungen in den Gefäßen kommen und die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern. Daher sollte man Fette mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren meiden. Die Art der Fettsäuren ist ausschlaggebend für die Konsistenz. An der kann man schon optisch leicht erkennen, ob es sich um gesättigte oder ungesättigte Fettsäuren handelt. Die „guten“ Fette sind bei Raumtemperatur in der Regel flüssig, z.B. Olivenöl, Leinöl, die „schlechten“ Fette sind meist in fester Form wie Butter, Palmöl, Kokosöl.

Große Vorsicht ist bei den sogenannten Transfettsäuren geboten, die sich in Fertigprodukten und auch in Light-Produkten verstecken können. Dazu zählen Produkte mit Blätterteig (Topfengolatsche und Croissant sind zwar Frühstücksklassiker, aber sie haben fast keinen Nährwert und machen daher auch nicht länger satt), Mehlspeisen, Fertiggpizza, sowie frittierte Speisen. In einigen Ländern sind Transfette daher schon verboten. In Österreich ist dies nicht der Fall, während in Deutschland nicht einmal eine Deklarationspflicht besteht.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Sie bezeichnet man als Bausteine des Lebens und sind wichtig für unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sie tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einem normalen Stoffwechsel bei. Fast alle Vitamine sind essenziell, also für das Überleben notwendig. Unser Organismus kann diese Stoffe nicht selber herstellen und ist daher auf eine Zufuhr über unsere Nahrung angewiesen. Die einzige Ausnahme ist das Sonnenvitamin D, dass wir mit Hilfe von Sonnenlicht produzieren und das im Darm von Bakterien gebildete Vitamin K.

Vitamine im Überblick

Vitamin C: wichtig für unser Immunsystem, denn durch seine antioxidative Wirkung schützt es die Körperzellen vor der Schädigung durch freie Radikale. Da Vitamin C die Aufnahme von Eisen fördert, unterstützt es die Energiegewinnung in den Zellen und steigert die Fettverbrennung. Wahre Vitamin C Bomben sind -roter Paprika, Erdbeeren, schwarzen Johannisbeeren, Sanddorn, Zitrusfrüchte, Kohl und Kohlsprossen und Kräuter, da vor allen in Petersilie und Kresse.

Vitamin B-Komplex: diese Vitamine werden auf Grund ihres Bezugs zum Nervengewebe – einschließlich des Gehirns – auch als neurotrope, also auf das Nervensystem einwirkende Vitamine bezeichnet. Neben Gehirn und Nerven benötigen auch Muskeln, Verdauung, Haut, Haare, Augen und Leber regelmäßig B-Vitamine.

Ein niedriger Vitamin B 12 Wert erhöht das Risiko an Osteoporose zu erkranken, daher sollten Frauen ab dem 40. Lebensjahr jährlich den Vitamin B 12 Wert, aber auch Vitamin D und Calcium bestimmen lassen. Eine ungenügende Versorgung mit Vitamin B kann sich durch Schlaf- und Konzentrationsstörungen, gestörte Merkfähigkeit und Erschöpfungszustände bemerkbar machen. Gute Vitamin B Quellen sind z.B. Eier, Brot, Gebäck und Nudeln aus Vollwertgetreide, Vollkorn Haferflocken und Pilze.

Vitamin D: Fast 2/3 der Österreicher sind in der kalten, finsternen Jahreszeit mit Vitamin D unterversorgt. Vitamin D wird als das Sonnenvitamin bezeichnet und ist wichtig für unser Immunsystem und die Einlagerung von Calcium in den Knochen. 80 Prozent des Vitaminbedarfs werden durch den UVA bzw. UVB Anteil im Sonnenlicht gebildet und nur 20 Prozent werden über die Nahrung aufgenommen. Vor der Einnahme von Vitamin D ist es sinnvoll einen Ausgangswert bestimmen zu lassen, denn danach richtet sich die weitere Einnahme und Dosierung. Als Faustregel gilt: Von Oktober bis Ostern sollte man in den „lichtarmen“ Monaten regelmäßig Vitamin D Tropfen einnehmen. Nicht empfehlenswert für die Behebung von Vitamin D Mangel ist ein häufiger Solarium Besuch, da dadurch natürlich das Risiko für Hautkrebserkrankungen stark ansteigt.

Vitamin E bietet Schutz vor Zellschäden und ist in Weizenkeim-, Sonnenblumen- und Rapsöl, Haselnüssen und Mandeln enthalten

Vitamin A und Beta Carotin sind wichtig für unsere Augen (Sehnerv), Haut, Schleimhäute und Immunsystem und ist enthalten in Karotten, Eiern, Tomaten und Leber.

Vitamin K ist wichtig für die Blutgerinnung und ist beteiligt an der Knochenbildung. Vor allem enthalten in Grünkohl, Spinat, Broccoli, Vollkorn Haferflocken, Eiern und Emmentaler.

Mineralstoffe

Neben den Vitaminen spielen auch die Mineralstoffe und Spurenelemente eine wichtige Funktion für unsere Muskeln und Nerven. Zu den Mineralstoffen zählen unter anderem Natrium, Kalium, Magnesium und Phosphat. Bei einer ausgewogenen Ernährung entsteht normalerweise kein Mineralstoffmangel.

Magnesium ist der wichtigste Mineralstoff und ist an den meisten Stoffwechselprozessen in Muskeln, Herz und Nerven beteiligt. Stress und innere Anspannung, sowie regelmäßiger Ausdauersport können den Magnesiumbedarf steigern. Auch ein übermäßiger Salzkonsum (stark gesalzene Lebensmittel) kann zu einer vermehrten Ausscheidung von Magnesium und dadurch zu einem Mangel führen.

Spurenelemente

Als Spurenelemente werden Mineralstoffe bezeichnet, die unser Körper in nur sehr kleinen Mengen benötigt. Die Wichtigkeit für unseren Körper in der täglichen Ernährung sollte aber nicht unterschätzt werden. Sie

sind z.B. wichtiger Bestandteil von Enzymen, der Funktionsweise der Schilddrüse oder der Sicherstellung gesunder Zähne.

Die wichtigsten Spurenelemente sind Zink (für das Immunsystem), Calcium (Knochendichte), Eisen (der Muntermacher) und Magnesium (Antistress Mineral).

Eisen ist unentbehrlich für die Energiegewinnung in den Zellen, da es als Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich ist. Fehlt dem Körper Eisen, fühlen wir uns müde und antriebslos. Eisenmangel kann durch chronische Entzündungen, starke Menstruationsblutungen oder auch falsche Ernährung (z.B. durch übermäßigen Konsum von Kaffee oder schwarzem Tee) entstehen. Natürliche Eisenquellen sind dunkle Gemüsearten wie z.B. Kohl, rote Rüben, dunkle Beeren und Vollkornprodukte.

Tipp: Falls Sie ein Eisenpräparat vom Arzt empfohlen bekommen haben, sollten Sie bei der Einnahme folgendes beachten: mind. 2 Stunden vor der Einnahme keinen Kaffee, Schwarz- oder Grüntee trinken, denn die darin enthaltenen Gerbsäuren binden das Eisen im Magen und es wird direkt ausgeschieden und damit die Aufnahme verhindert oder zumindest eingeschränkt. Zu empfehlen hingegen ist die Einnahme mit einem Glas Orangensaft, das darin enthaltene Vitamin C erhöht die Aufnahme im Darm um ein Vielfaches.

Energielieferant Nahrung

Unser Körper gewinnt Energie aus pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln. Die energietragenden Nährstoffe sind Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß. Im Rahmen der Verdauung werden die Nährstoffe aufgespalten (Kohlenhydrate in Zuckermoleküle, Eiweiße in Aminosäuren, Fette in Fettsäuren) und von Dünndarm aus gelangen die Nährstoffe dann ins Blut. Zuckermoleküle werden in der Leber verstoffwechselt und in Glucose umgewandelt. Nicht verbrauchte Glucose wird entweder als Glykogen in den Muskelzellen gespeichert oder bei einem Überschuss in Körperfett umgewandelt. Fette werden verbraucht oder in Fettspeichern gelagert, ebenso kann überschüssiges Eiweiß in Körperfett umgewandelt werden.

Im Körper finden laufend Auf-, Ab und Umbauprozesse statt. Für diese Vorgänge und damit im Zusammenhang stehenden Funktionen (Wachstum, Körpertemperatur, Atmung, Gehirntätigkeit, Herzschlag, Muskelarbeit) benötigt der Körper Energie und damit nicht ständig Nahrung zugeführt werden muss, haben wir in Form von Energiespeicher eine Reserve für diese Zeiten.

- Fettspeicher: der größte Energiespeicher ist das Depotfett. Normalgewichtige Menschen haben 80.000 bis 100.000 kcal in Form von Fett gespeichert
- Kohlenhydratspeicher: In den Muskelzellen wird nicht verbrauchte Glucose als Glykogen gespeichert. Einen kleineren Glykogenspeicher haben wir in unserer Leber, welcher bei Bedarf Glucose ins Blut abgibt.

- Eiweißspeicher besitzen wir leider nicht, daher muss der Körper bei ungenügender Eiweißzufuhr auf das Muskeleiweiß zugreifen. Der Anteil von Eiweiß am Gesamtenergieumsatz liegt bei ca. 10 %.

Energie in Joule/Kilokalorien

Der Energiegehalt von Lebensmitteln wird in Joule (kJ) oder in Kilokalorien (kcal) angegeben.

100 kJ = 24 kcal

Faustregel: Bei einem Energiebedarf von 2000 kcal pro Tag sollten davon Lebensmittel mit insgesamt rund 260 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß und 65 g Fett verzehrt werden.

Ein paar Beispiele an Getränken und Lebensmittel, um den ungefähren Nährwertgehalt besser einschätzen zu können:

- Kartoffelchips (100g) - 539 kcal
- Pommes frites (100g) - 308 kcal
- Wiener Schnitzel (100g) - 208 kcal
- Naturjoghurt (100 ml) - 60 kcal
- Cola (100 ml) - 42 kcal

Grundumsatz, Leistungsumsatz & Gesamtumsatz

Wir haben jetzt einen Überblick, welche Nahrungsmittel und Speisen viel oder wenig Kilokalorien haben, aber wenn wir diese einsparen wollen, dann muss man erst mal wissen, wie viel Energie man benötigt, denn das ist individuell und hängt von mehreren Faktoren ab. Der tägliche Energiebedarf ist die Summe aus Grundumsatz und Leistungsumsatz.

Der Grundumsatz eines Menschen ist diejenige Menge an Energie, die während völliger körperlicher Ruhe, unter thermoneutralen Bedingungen, für die Aufrechterhaltung aller lebensnotwendigen Vorgänge wie die Arbeit innerer Organe, Atmung, Herzarbeit usw. benötigt wird. Ein wesentlicher Faktor für die Höhe des Grundumsatzes ist die Muskelmasse.

Formel: Grundumsatz= Körpergewicht (kg) x 24 Stunden (Beispiel 70kg schwere Person: $70 \times 24 = 1680$ kcal Grundumsatz pro Tag)

Der Leistungsumsatz ist die Energie, die unser Körper zusätzlich zum Grundumsatz für körperliche Tätigkeiten und Aktivitäten benutzt.

Sportliche Aktivität – ein paar Beispiele:

- 1 h Nordic walking (6km/h) - 500 kcal
- 1 h Schwimmen - 530 kcal
- 1 h Joggen - 590 kcal
- 1h Crosstrainer - 450 kcal
- 1 h Radfahren - 420 kcal

Der Gesamtumsatz (Tagesenergiebedarf) ist also jene Energiemenge, welche pro Tag benötigt wird, um sein Gewicht zu halten. Ein zusätzlicher Faktor ist hier noch der Aktivitätsgrad (Leistungsumsatz), der nicht nur aus den körperlichen Aktivitäten, sondern auch den Alltagsaktivitäten berechnet wird. Es ist z.B. ein Unterschied, ob man eine Bürotätigkeit (langes Sitzen) oder eine überwiegend stehende/bewegende Tätigkeit ausübt.

Kann man den Gesamtumsatz erhöhen?

Die gute Nachricht ist: Ja, man kann durch regelmäßige Bewegung sowohl den Grundumsatz erhöhen, da die Muskeln eine wichtige Rolle für den Grundumsatz haben. Zusätzlich wird der Leistungsumfang durch mehr Bewegung im Alltag und mehr körperliche Aktivitäten gesteigert.

Physikalischer vs. physiologischer Brennwert

Der physikalische Brennwert gibt an, wie viel Energie beim vollständigen Abbau des jeweiligen Stoffes frei wird.

Der physiologische Brennwert ist ein Maß für die Energiebereitstellung im Rahmen des menschlichen Stoffwechsels.

Diäten und Trends

Es gibt viele Ernährungspsychologen, die Diäten als „Einstiegsdroge für Essstörungen“ bezeichnen und darauf hinweisen, dass sinnvolle und bewährte Programme weltweit dem Anti-Diät Prinzip folgen, denn je mehr Verbote es gibt, desto eher sind Heißhungerattacken vorprogrammiert. Der Weg zu mehr Gesundheit und Gewichtsreduktion führt stattdessen über Verhaltens-Vorsorge.

Sie möchten ein paar Kilo loswerden, dann fangen Sie an, sich regelmäßig zu bewegen. Durch Bewegung verbrauchen Sie Energie, die sich der Organismus aus seinen Fettdepots holt, um es in den Muskeln zu verbrennen. Kräftige Muskeln verheizen viel Fett, stützen Ihre Wirbelsäule und entlasten die Gelenke, unterstützen das Bindegewebe und stellen eine Verletzungsprophylaxe dar.

Intervallfasten

Ist eine Möglichkeit für eine dauerhafte Gewichtsreduktion und eine Umstellung der Essgewohnheiten. Dabei geht um keine Art von Diät, sondern es wechseln die Fastenzeiten mit den Nahrungszeiten ab. 16:8 ist eine alltagstaugliche Variante. In der Fastenphase kann und soll man natürlich Wasser oder Tee trinken, auch Kaffee ist erlaubt, in der Nahrungsphase kann man alles Essen, es empfiehlt sich natürlich, auf gesund, hochwertige Lebensmittel zu achten und auch zuckerhaltige Getränke wegzulassen.

Dieser Fastenform werden verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen auf den Stoffwechsel

zugeschrieben. Nach 14 Stunden kalorienfreier Phase springt die sogenannte Autophagie der Zellen an. Dabei verdauen Zellen schlechtes Zellmaterial und der Körper reinigt sich von Altlasten. Nicht nur Gewichtsreduktion und Fettabbau, sondern auch die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und die entzündungshemmende Wirkung, die für die Zellregeneration und Zellerneuerung wesentlich ist.

Viele denken beim Abnehmen mit Intervallfasten mit Vorfreude an eine Gewichtsreduktion und einen schlankeren Körper, dabei ist aber zu bedenken, dass eine Körpergewichtsreduktion nicht unbedingt mit einem fitteren Körper in Zusammenhang steht. Verliert man zu schnell an Körpergewicht, bedeutet das primär eine Abnahme an Muskelmasse und nicht an Körperfett. Der Schlüssel ist regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining.

Vegetarische Ernährung

Die vegetarische Ernährung basiert auf rein pflanzlichen Lebensmitteln mit Ausnahme von Eiern, Milch und Milchprodukten. Die Gründe für eine fleischlose Ernährung sind häufig ethischer Natur, aber auch aus gesundheitlichen Gründen sagen immer mehr Menschen den Fleisch- und Fischkonsum ab.

Mögliche kritische Nährstoffe infolge von Fleisch und Fisch Verzicht sind Eiweiß, Omega 3- Fettsäuren, Eisen, Zink, Jod und Vitamin B12, andererseits nehmen Vegetarier viel Obst und Gemüse sowie Getreideprodukte zu sich, was als sehr gesund gilt und durch

verschiedene Studien auch belegt ist. Unter anderem haben sie ein geringeres Risiko für Übergewicht und Zuckerkrankheit, auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten wesentlich seltener auf.

Grund genug um auf Fleisch zu verzichten oder zumindest den Wurst – und Fleischkonsum stark zu reduzieren. In Österreich haben sich lt. einer Umfrage von 2019 bereits 8 Prozent der Bevölkerung für vegetarische oder vegane Ernährungsform entschieden und weitere 17 Prozent tun dies zumindest zeitweise.

Vegane Ernährung

Unter veganer Ernährung versteht man den Verzicht auf alle tierische Produkte, auch Milchprodukte und Honig. Es werden ausschließlich pflanzliche Rohstoffe verwendet, auch Zusatzstoffe und Aromen, Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente sollten nicht tierischen Ursprungs sein.

Bei einer veganen Ernährung sollte man auf pflanzliche Eiweißquellen, Jod, Zink, Eisen, Vitamin B12 und Omega 3 Zufuhr besonders achten. Für Schwangere und Stillende, sowie Kinder und Jugendliche ist eine vegane Ernährung nicht ratsam.

Slow -Food als Gegentrend zu Fast-Food?

Unter Slow-Food versteht man, wie der Name bereits erahnen lässt „langames Essen“. Anhänger von Slow Food sehen ihre Aufgabe darin, die Kultur von Essen und Trinken wieder zu pflegen und bewusst zu genießen. Verantwortungsvolle Landwirtschaft und Fischzucht und die Regionalität der Lebensmittel stehen hier im Vordergrund. Traditionelle Erzeugung der Lebensmittel und damit eine hohe Qualität wird durch diese Bewegung unterstützt.

Ernährungsmythen

Butter ist gesünder als Margarine

Butter schmeckt einfach gut. Sie besteht hauptsächlich aus Fett, mind. 80 %, der Rest ist Wasser, Milchzucker, Milcheiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Butter enthält vor allem leicht verdauliche, kurz- und mittelkettige gesättigte Fettsäuren. Zudem ist sie reich an Cholesterin.

Margarine hingegen besteht aus pflanzlichen Ölen, Fetten und Wasser. Ebenso wie Butter enthält sie etwa 80 % Fett. Damit sie schmeckt und optisch ansprechend aussieht werden Salz, Säuerungsmittel und der Farbstoff Beta-Carotin zugegeben. Häufig werden auch Vitamine wie E, A und D zugesetzt. Da Margarine aus pflanzlichen Ölen besteht und mehr ungesättigte Fettsäuren enthält, ist ihr Fettsäuremuster besser. Margarine enthält jedoch häufig Palmöl.

Letztendlich ist die Wahl zwischen Butter und Margarine eine Frage des Geschmacks. Wer allerdings erhöhte Blutfettwerte hat sollte Margarine mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren bevorzugen. Egal ob Butter oder Margarine – am besten nur sehr dünn aufs Brot streichen.

Abends essen macht dick

Viele Menschen verzichten abends auf das Essen, vor allem die abnehmen möchten. Es gibt zahlreiche – leider oft sehr widersprüchliche – Studien dazu. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung vertritt die Position: Entscheidend ist nicht wann gegessen wird, entscheidend ist die gesamte Energie, die über den

ganzen Tag verteilt aufgenommen bzw. verbraucht wird.

Fazit: Wer die Hauptmahlzeit am Abend zu sich nimmt, wird nicht zwangsläufig dick. Es kommt auf die Gesamtenergiemenge an, die man verzehrt. Abends ist mehr erlaubt, wenn morgens und mittags die Mahlzeiten eher klein und nicht üppig ausgefallen sind, man sollte aber beachten, dass wir unserer Leber nichts Gutes tun, wenn wir abends ausgiebig essen und es sollten zwischen der Mahlzeit und der geplanten Nachtruhe idealerweise 4 Stunden liegen, damit Sie einen ruhigen und erholsamen Schlaf haben.

Kohlenhydrate machen dick

Kohlenhydrate sind ein Hauptnährstoff unserer Ernährung. Wir unterscheiden aber einfach, leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Haushaltszucker. Der Blutzuckerspiegel steigt nach dem Verzehr schnell an und sinkt durch vermehrte Insulinausschüttung schnell wieder ab und man bekommt rasch wieder Appetit.

Vollkornprodukte oder Kartoffeln hingegen enthalten viele komplexe Kohlenhydrate und unser Körper braucht viel mehr Zeit, um sie zu verdauen. So steigt der Blutzuckerspiegel viel langsamer an und wir fühlen uns länger satt.

Es kommt also vor allem darauf an, welche Kohlenhydrate wir essen. Wer abnehmen will oder sich gesund ernähren möchte, sollte komplexe Kohlenhydrate

aus Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukten essen. Die enthalten zusätzlich viel Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe und haben einen geringen Fettgehalt.

Light Produkte machen schlank

Light Produkte sollen weniger Energie, Fett und/oder Zucker enthalten. Doch weniger Zucker bedeutet nicht gleichzeitig auch weniger Kalorien. z.B. bei Getränken wird oft Zucker durch Süßstoffe ersetzt, die sich appetitanregend auswirken können und das Verlangen nach „Süßem“ sogar steigern. Fettreduziert bedeutet oft mehr Zucker. Vergleichen Sie Fruchtjoghurt auf ihren Zuckergehalt, Sie werden staunen, wie viel Zucker ein fettreduziertes Joghurt hat, quasi als Geschmacksausgleich für das fehlende Fett. Hochwertiges, „normales“ Joghurt mit frischen Früchten ist die gesündeste Alternative und macht nicht dick.

Produkte mit weniger Fett wie beispielsweise Kartoffelchips haben oft das gleiche Problem: der reduzierte Fettgehalt macht sich in der Kalorienmenge kaum bemerkbar, und wenn doch, dann enthält das fettreduzierte Produkt oft mehr Wasser. Da Fett ein Geschmacksträger ist, werden Aromen und Geschmacksverstärker zugesetzt, damit das Light Produkt schmeckt.

Industriell verarbeitete Light Produkte sind also nicht merkbar „leichter“ als normale Produkte. Als Chips Ersatz eignen sich hervorragend Linsen oder Humus Chips. Es gibt mittlerweile von klassischen Chips An-

bieter diese gesunden „Chips“ in mehreren Varianten. Vergleichen Sie mal den Fett- und Zuckergehalt von Linsen Chips mit Kartoffelchips, Sie werden überrascht sein und diese gesunde Variante schmeckt auch sehr gut, probieren Sie es einmal aus.

Natürlicher Zucker ist kein Zucker

Immer mehr Menschen verzichten auf raffinierten Zucker und wählen stattdessen vermeintlich gesünderer Alternativen wie Honig, Agavendicksaft, Birkenzucker, Ahornsirup und ähnliches. Honig stärkt das Immunsystem, das ist wissenschaftlich bewiesen. Trotzdem enthalten auch die natürlichen Süßungsmittel reichlich Kalorien und werden von unserem Körper genauso verstoffwechselt wie herkömmlicher weißer Zucker und es kommt zu Blutzuckerschwankungen. Die gesündeste Art zu Süßen ist natürlich den Zucker wegzulassen und sich z.B. ein Joghurt oder ein Müsli mit frischem Obst zu „versüßen“, bzw. am Anfang die gewohnte Zuckerzugabe zu halbieren.

Eier sind ungesund

Hier kann Entwarnung gegeben werden, Hühnereier gehören zu den gesündesten Lebensmitteln. Ein Ei enthält alle wichtigen Nahrungsinhaltsstoffe (15 Mineralstoffe, 12 Vitamine und 11 Aminosäuren). Dass Eier gesund sind, zeigt auch das darin enthaltene Lecithin, das die Leber und Darmschleimhaut schützt. Es ist also durchaus gesund, ein Ei am Tag zu essen.



Health + Life Gesundheitsmanagement GmbH

Rotenturmstraße 27/Top 14 - 1010 Wien

E: office@hlm.at W: www.hlm.at

T: +43 1 535 53 59 Telefonzeiten: Mo & Mi: 14:00 bis 16:30