

Ernährung: Gesundheit und Genuß bedingen sich gegenseitig

Autor und © Copyright: Ralph Steuernagel

EINLEITUNG

Der Mensch ist, was er ißt.

Unsere Nahrung besteht aus den Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße) sowie Mikronährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Eine grundlegend gesunde Nahrung besteht zu 50-60% aus Kohlenhydraten (Getreide, Kartoffeln, Obst und Gemüse), zu 30% aus Fetten (Pflanzenöle und tierische Fette) und zu 10-15% aus Eiweißen (Fisch, Fleisch, Milch, Hülsenfrüchte).

KOHLLENHYDRATE UND FETTE

Ernährungswissenschaftlich werden einfache Kohlenhydrate aus geschälten Getreiden (bsp. Brot, Nudeln, Reis) und Süßmitteln von komplexen Kohlenhydraten aus ungeschälten Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten unterschieden. Ein Übermaß an einfachen Kohlenhydraten läßt den Insulinspiegel spontan ansteigen, fördert die Gewichtszunahme und Alterung und erzeugt bereits nach kurzer Zeit erneut Hungergefühl. Achten Sie deshalb darauf, komplexe Kohlenhydrate zu bevorzugen.

Nahrungsfette werden biochemisch in gesättigte (Wurst und Fleisch, Milchprodukte, Butter und Kokosfett), einfach ungesättigte (Rapsöl, Olivenöl, Haselnußöl, Avocadoöl) und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Fischöle, Nuss- und Kernöle) unterschieden. Machen Sie den Ölwechsel und dritlein Sie künftig Ihre Fettaufnahme aus jeder der drei Gruppen. Hoch erhitzbar sind nur die gesättigten Fette, diese können Sie daher zum Braten verwenden. Leicht erhitzbar sind die einfach ungesättigten Fette, v.a. Oliven- und Rapsöl. Nuss- und Kernöle dürfen nur kalt in Rohkost oder über fertige Gerichte verwendet werden.

AUF RECHTE MENGE UND ZEIT KOMMT ES AN

Mehr als jeder zweite Deutsche ist übergewichtig und nimmt über die Nahrung mehr Energie auf, als er verbraucht. Es gilt der berühmte Spruch von Paracelsus: „Wenn Du merkst, Du hast gegessen, hast Du schon zu viel gegessen“. Wählen Sie daher ein 3-Mahlzeitensystem ohne Zwischenmahlzeiten, bsp. gegen 8, 13 und 18 Uhr. Der Abstand garantiert eine reibungslose Verdauung und Verstoffwechslung Ihrer Nahrung.

Ein altes chinesisches Sprichwort besagt: „Das Abendessen überlasse Deinen Feinden“. Chronobiologisch gilt es, Frühstück und Abendessen leicht zu gestalten und mittags eine warme Hauptmahlzeit zu verzehren. Je später Sie abends essen, desto leichter – am besten suppig – sollte die Mahlzeit sein.

FLÜSSIGKEIT

Über Jahre hinweg galt es als gesund, täglich drei Liter oder mehr Wasser zu trinken. Bedenken Sie bitte, welche Arbeit Ihre Niere und Harnwege leisten müssen, um diese Flüssigkeit zu bewegen. Bei vielen Übergewichtigen führt eine derartige Wasseraufnahme zu vermehrten Einlagerungen in das Gewebe.

Als Netto-Regel für Erwachsene gilt eine tägliche Basismenge von 1,5 Litern Wasser oder Kräutertee zzgl. Ausgleich bei heißem Wetter oder körperlicher Betätigung sowie Wasser in Suppen, Obst und Rohkost. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Matetee) und Alkoholika werden nicht vollständig berechnet, da sie evt. eine harntreibende Wirkung erzielen.

Trinken Sie vorwiegend am Vor- und Nachmittag zwischen den Mahlzeiten und reduzieren Sie die Flüssigkeitsaufnahme während dem Essen und nach 20 Uhr. Spätes Trinken größerer Mengen erzeugt in der Nacht erhöhten Druck auf Ihr Herz und begünstigt Schlafstörungen.

GESCHMACK DURCH NATÜRLICHE TRÄGER UND GEWÜRZE

Es gibt drei natürliche Geschmacksträger: Zucker, Salz und Fett. Diese drei sind leider zu Unrecht pauschal abgewertet und als gesundheitsschädlich eingestuft worden. Achten Sie daher auf folgende Kriterien:

- Zucker: wählen Sie anstelle des raffinierten Zuckers nur Vollrohrzucker oder bestenfalls den aus der Ayurveda-Medizin stammenden „Sharkara“-Rohrzucker mit einem fast neutralen pH-Wert aus
- Salz: natürliches Steinsalz ist chemisch reiner als Meersalz und wird aufgrund organischer Schwefelverbindungen zur Unterstützung Ihrer Verdauung angeboten; meiden Sie raffinierte und jodierte Salze und decken Sie Ihren Tagesbedarf an Jod besser durch Algengemüse und Meeresprodukte
- Fett: achten Sie auf die richtige Verteilung Ihrer Fette und berücksichtigen Sie die oben beschriebene Erhitzbarkeit

Gewürze verfeinern den Geschmack, fördern Appetit und Verdauung und wirken aufgrund ihrer zahlreichen Inhaltsstoffe heilsam. Nachweislich wirkungsvolle Gewürze sind Ingwer, Knoblauch, Gelbwurz, Kreuz- und Schwarzkümmel, Kardamom und Pfeffer. Geben Sie zur Intensivierung eine kleine Menge dieser Gewürze in die Pfanne mit erhitztem Fett oder Öl und dünsten Sie diese 2-3 Minuten an, bevor Sie Gemüse hinzufügen.

7 GOLDENE REGELN FÜR IHRE GESUNDE ERNÄHRUNG

1. Achten Sie auf die rechte Menge – füllen Sie ein Drittel Ihres Magens mit fester Nahrung, ein weiteres Drittel mit flüssiger Nahrung und halten Sie stets ein Drittel der Füllungskapazität Ihres Magens frei.
2. Verzehren Sie Nahrung nur bei Hungergefühl und nach Verdauung der vorhergehenden Mahlzeit – als Faustregel gilt 3 Stunden Abstand zu einer kleineren und 5 Stunden Abstand zu einer größeren Mahlzeit.
3. Essen Sie nicht zu schnell, kauen Sie gut und atmen Sie gleichmäßig beim Essen.
4. Bevorzugen Sie die schonenden Zubereitungsarten (kochen, dünsten und dämpfen) und reduzieren Sie die belastenden Formen (frittieren, braten und grillen).
5. Gestalten Sie Ihr Essen saftig und geschmackvoll durch maßvolle Integration von Zucker, Salz, Fetten und Gewürzen.
6. Richten Sie die Nahrungsaufnahme nach Ihrem Energiebedarf, Verdauungskapazität, Gesundheitszustand, Geschmacksvorlieben und den biologischen Rhythmen.
7. Verzehren Sie Nahrung an rechtem Ort, mit sympathischen Menschen und in entspannter Stimmung.

Guten Appetit!