

Gesunde Ernährung



Warum „Gesunde Ernährung“?

In unserer industrialisierten westlichen Welt haben sich bestimmte Erkrankungen sehr ausgebreitet, wie:

- Herz-Kreislaufferkrankungen (Arteriosklerose)
- Bluthochdruck mit seinen Folgeerkrankungen
- Diabetes mellitus Typ II
- Gicht
- Bösartige Tumore
- Adipositas (Übergewicht)

Die „Fehlernährung“ ist auf folgendes zurückzuführen:

Zuviel:	Zuwenig:
(an) Energie	Ballaststoffe
Fett	("gesunde Kohlenhydrate)
Salz	Vitamine
Zucker ("ungesunde Kohlenhydrate")	Mineralstoffe
Alkohol	Flüssigkeit (mind. 2 l/Tag)
	Eiweiß pflanzlich



Kaffee, Schwarztee und Alkohol gehören nicht zur „Flüssigkeit“!

Die „Gesunde Ernährung“ soll alle **lebensnotwendigen Nährstoffe** (Eiweiß, Fett u. Kohlenhydrate), **Mineralstoffe**, sowie **Spurenelemente und Vitamine** abdecken.

Dies wird durch eine abwechslungsreiche, vollwertige Mischkost erreicht.

Deshalb:

Mehr: Pflanzliche Nahrungsmittel: Reis, Kartoffeln, Nudeln, Brot, Getreide, Obst (2 Stk./Tag) Gemüse, Hülsenfrüchte, Pflanzliche Öle

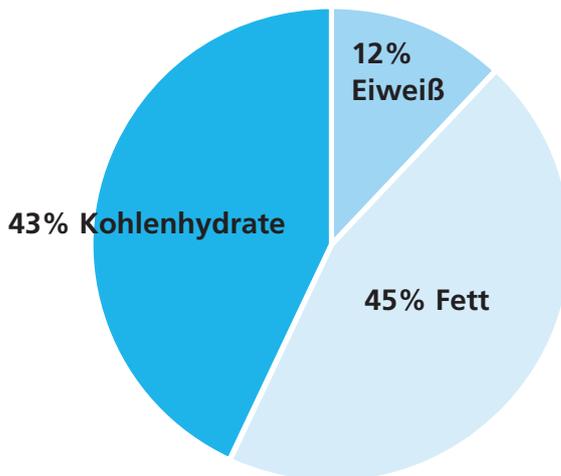
Mäßig: Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte, Käse

Wenig: Fertigprodukte, tierische Fette, Zucker, Süßigkeiten, Limonaden, Fruchtsäfte, Wurstwaren

Nährstoffverteilung SOLL



Nährstoffverteilung IST



Bedeutung der Fette für den Organismus

Nahrungsfette:

- Nährstofflieferant
- Lieferant und Träger fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K)
- Lieferant für essentielle (lebensnotwendige) Fettsäuren

Körperfette:

- Stütz- und Polsterfunktion
- Wärmeisolierung
- Energiedepot

Gesättigte Fettsäuren:

Schmalz, Speck, Grammeln erhöhen Blutcholesterin
Erhöhtes Infarktrisiko



Einfach ungesättigte Fettsäuren:

Olivenöl (große Unterschiede in der Qualität)

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

Maiskeimöl, Kürbiskernöl, Weizenkeimöl, Distelöl, Rapsöl senken Blutcholesterin
Geringeres Infarktrisiko



25% Fett
65 g pro Tag

Mäßig Butter als **Streichfett** (ca. 25 g/Tag) Vorsicht bei Margarine!

Hochwertige Öle als **Kochfett** (ca. 10 g/Tag)
Distelöl, Kürbiskernöl, Maiskeimöl

KEIN Erhitzen von kaltgepressten Ölen!

Versteckte Fette: (ca. 30 g/Tag)

Wie viel Energie braucht man pro Tag?

Energiebedarf = Grundumsatz + Leistungszuwachs

Grundumsatz: 1 kcal pro Kilogramm Körpergewicht
(Normalgewicht) pro Stunde

Mehrbedarf pro Tag:

Leichtarbeiter:
+ max. 600 kcal

Mittelschwerarbeiter:
+ 1200 kcal

Schwerstarbeiter:
+ 1600 kcal

1 g Fett	9,3 kcal
1 g Kohlenhydrate	4,1 kcal
1 g Eiweiß	4,1 kcal
1 g Alkohol	7 kcal



Beispiel:

Körpergewicht:	60 kg	
Arbeitsschwere:	Leicht	
Berechnung:	1 x 60 x 24 =	1440 kcal
Zuschlag		600 kcal
<hr/>		
Energiebedarf:		2040 kcal

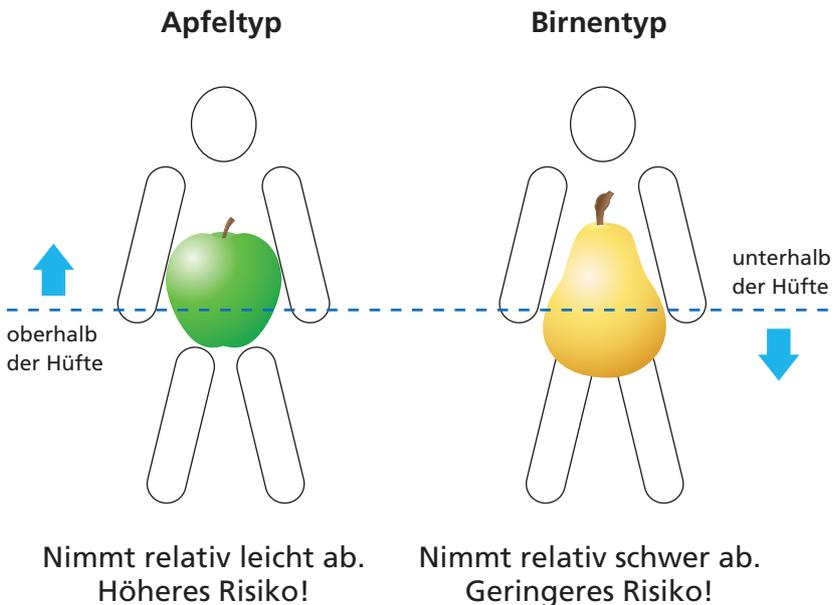
Sonstige Tipps zur gesunden Ernährung

- Bewusst **langsam essen**, d.h. keine Nebenbeschäftigung wie lesen, fernsehen, etc.
- Gut kauen! (Sättigungsgefühl kommt erst nach 20 Minuten.)
- Ausreichend kalorienfreie Flüssigkeit:
Wasser, Mineralwasser, Tees, etc.
2 Liter am Tag — **VORSICHT** bei Mineralwässern mit Geschmack (Römerquelle Emotion, Vöslauer Balance, ...)
Diese enthalten viel Zucker!
- Viel Bewegung
- Ab und zu Entlastungstage einbauen.
Schalttag: Reistag, Obsttag, Kartoffeltag,
Rohkosttag, etc. Nicht öfter als 2 x pro Woche!

Risikofaktoren für Ihre Gesundheit (Arteriosklerose)

- Erhöhter Cholesterinspiegel
- Rauchen
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Erhöhte Harnsäure
- Stress

Fettverteilung



Cholesterin

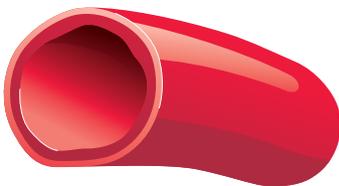
**Ein hoher Cholesterinspiegel tut nicht weh –
Ist er trotzdem gefährlich?**

Ein erhöhter Cholesterinspiegel ist nicht zu unterschätzen, da er ein Hauptrisikofaktor für die Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) ist.

Dieser Vorgang verläuft jahrelang unbemerkt — bis Gefäßschäden Beschwerden verursachen.

So kommt es z. B.

- am Herzen zu einem Belastungsschmerz (=Angina pectoris),
- im Gehirn zu Schlaganfall,
- an den Beinen zu Gefäßverschlüssen.



gesund



Arteriosklerose

Cholesterin

= fettähnliche Substanz

= Fettbegleitstoff in den tierischen Lebensmitteln

Im Körper wird Cholesterin im Blut durch Eiweißteilchen transportiert.

Gesamtcholesterin: unter 200 mg%



HDL (High Density Lipoprotein) = gut

(sollte über 60 mg% sein)

LDL (Low Density Lipoprotein) = schlecht

(sollte unter 130 mg% sein)

$$\text{Quotient} = \frac{\text{Gesamtcholesterin}}{\text{HDL}} < 4$$

Ursachen für erhöhte Blutcholesterinwerte:

- Genetisch bedingt (erhöhte körpereigene Cholesterinproduktion)
- Im Laufe des Lebens erworben (durch falsche Ernährung, etc.)

Erhöhte Harnsäurewerte Hyperuricämie und Gicht

Hyperuricämie bedeutet erhöhte Harnsäurewerte im Blut. Harnsäure ist ein Endprodukt des Harnsäurestoffwechsels.

Ursachen:

Durch eine vermehrte Zufuhr und/oder einer verminderten Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren kommt es zum Anstieg des Harnsäurewertes im Blut.

Es bilden sich Harnsäurekristalle, die sich an den Gelenken, Knochen, Geweben, unter der Haut und in den Nieren ablagern. Dies kann eine Entzündungsreaktion, Rötung und Schmerzen hervorrufen (Gichtanfall).

Hauptsächlich betroffen sind die Großzehengrundgelenke, Sprung-, Knie-, Hand- oder Fingergelenke.

Vorkommen:

- Rindsuppe
- Fleisch, Fisch und Innereien
- Hülsenfrüchte (in großen Mengen)
- Germgebäck

Vorsicht auch bei Alkohol:

hemmt die Harnsäureausscheidung über die Niere

Flüssigkeitsmenge: mind. 2 l/Tag (Wasser, Kräutertees, Mineralwasser, stark verdünnte Obst- u. Gemüsesäfte, etc.)

Übergewicht – Gewichtsreduktion

Sie erreichen Ihr **Wohlfühlgewicht** durch

- die richtige Ernährung
- körperliche Aktivität



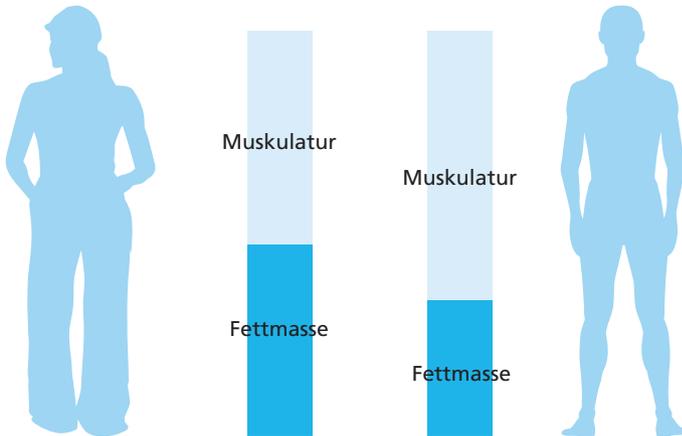
Um dieses Gewicht zu erreichen, sollten Sie pro Woche nicht mehr als $\frac{1}{2}$ - 1 kg abnehmen, um nicht den Jojo-Effekt zu erleiden!

Sie sollten pro Tag:

zwei kohlenhydratreiche, fettarme Mahlzeiten (Frühstück und Mittagessen) und eine eiweißorientierte, fettarme Mahlzeit (Abendessen) zu sich nehmen.

Nicht das Gewicht bestimmt die Figur!

Beide Personen wiegen bei gleicher Größe 76 kg



Entscheidend ist nicht ausschließlich das Körpergewicht, sondern die Aufteilung des Körpers (Muskulatur, Fettmasse, Körperwasser).

Je höher die Muskulatur, desto ...

- besser fühlt man sich.
- schlanker wirkt man.
(Muskeln formen unseren Körper)
- höher ist der Grundumsatz (erhöhter Energieverbrauch im Ruhezustand).

Sonstige Tipps zur gesunden Ernährung

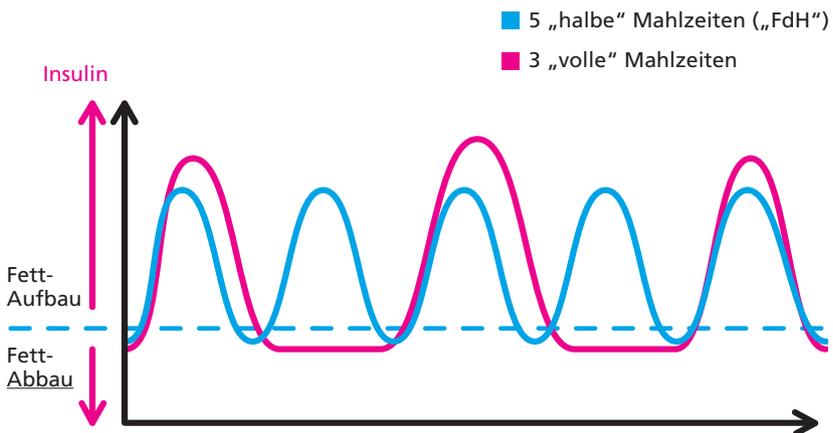
Zwischen den Mahlzeiten sollten mind. 4 max. 6 Stunden liegen, in denen nur kalorienfreie Flüssigkeit getrunken wird und nichts dazwischen gegessen wird.

Jedes Mal, wenn wir unserem Körper etwas zuführen, steigt der Insulinspiegel und die Fettverbrennung wird unterbrochen. Bei vielen kleinen Mahlzeiten am Tag kommt es im Körper zu einem sogenannten Hyperinsulinismus und er kann nie mehr in Ruhe Fett verbrennen.



ALSO: NICHT DAZWISCHEN ESSEN!

Insulinspiegel Insulinverlauf



Tipps und Tricks zum Abnehmen

- Ich gehe nicht hungrig einkaufen.
- Ich habe feste Essenszeiten.
- Ich trinke vor jeder Hauptmahlzeit ein Glas Wasser!
- Eine Schüssel Salat vor der Hauptmahlzeit macht mich weniger hungrig.
- Ich nehme mir Zeit zum Essen und kaue jeden Bissen.
- Beim Essen ESSE ich und mache sonst nichts (Zeitung lesen, fernsehen, ...)!
- Ich mache während dem Essen Pausen, so merke ich schneller, wenn ich satt bin.
- Ich halte keine verführerischen Vorräte!
- Ich nehme Einladungen an, lege mir aber genau fest, was ich trinken und essen will.
- Im Restaurant schaue ich bewusst die Speisekarte nach Fettfallen durch und bestelle das Richtige für mich!
- Ich trinke mehrmals am Tag Wasser, Mineralwasser oder Tees ohne Zucker.

