



fitvitalassistenz

WORKSHOP

ERNÄHRUNG

... fit und voller Energie durchs Leben

Die Info-Mappe zum Workshop

von und mit

Doris Becker-Miko

(Ernährungsberaterin, Lauf-Trainerin DOSB, B-Lizenz Sport in der Prävention, MTA)

...bleiben sie fit und vital!

Doris Becker-Miko ▪ Weisgerberstr. 8 ▪ 67346 Speyer ▪

tel. (06232) 629327 ▪ mobil 01715364709 ▪

doris@fitvital-assistenz.de

www.fitvital-assistenz.de

Fette

Fette bestehen aus Fettsäuren. Es gibt welche die gut für uns sind, andere sind weniger gut und manche fügen uns auch Schaden zu.

Gute Fettsäuren hemmen Entzündungsreaktionen im Körper, sind Vorstufen von vielen Hormonen, wichtig fürs Immunsystem, wichtig für ein gesundes Herz und Substanz fürs Gehirn.

Andere sorgen für ein günstiges Darm Milieu oder wehren bakterielle Erkrankungen ab.

Für die Struktur der Zellmembran, die ja in unserm Körper überall in jeder einzelnen Zelle vorhanden ist, spielen Fettsäuren eine bedeutende Rolle.

Auch als Energielieferant ist Fett neben den Kohlenhydraten von Bedeutung.

Entscheidend für die Gesundheit ist das richtige Verhältnis der Fettsäuren zueinander.

Schlecht für unseren Körper sind **Transfettsäuren**, die durch Fetthärtung entstehen und stark entzündungsfördernd wirken.

Arachidonsäure (AA) sollte ebenfalls in großen Mengen gemieden werden, sie ist das Endprodukt das aus Omega-6-Fettsäuren verstoffwechselt wird und wirkt ebenfalls stark entzündungsfördernd.

Diese Säure findet sich in großen Mengen im Fleisch von Masttieren.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Wir unterscheiden hier die Omega-6-Gruppe (Linolsäure) und die Omega-3-Gruppe (α -Linolensäure).

Sie sind beide lebensnotwendig weil sie zur Herstellung von Regler-Stoffen gebraucht werden.

Während die Omega-6 Gruppe Entzündungen im Körper fördert, wirkt die Omega-3-Gruppe entzündungshemmend.

Daher sollte das **Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren** idealerweise bei 2:1 bis maximal 4:1 liegen. Fatalerweise liegt der Quotient in den westlichen Industrieländern, also auch bei uns bei 10:1.

Dieses schlechte Verhältnis begünstigt leider die Entstehung vieler Krankheiten.

Es ist wichtig, den Verzehr von Omega-3 Fettsäuren zu erhöhen und gleichzeitig Omega-6 zu reduzieren.

Omega-3- Fettsäuren erhöhen

Omega-3-Fettsäuren findet man in Fisch (Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch). Auch in Speiseleinöl (54% Omega-3-Fettsäure), Walnussöl, Hanföl sind Omega-3-Fettsäuren enthalten. Walnüsse und Hanfnüsse sind auch gute Lieferanten.

Gemüse hat ebenfalls eine gutes Omega-3, Omega-6 Verhältnis und ist gut für die Omega-3-Bilanz.

Der beste Lieferant ist Fisch mit einem günstigen EPA/ Arachidonsäure (AA) Verhältnis. Hering ist hier der absolute Favorit, gefolgt von Makrele, Forelle und Wildlachs.

Im Fischöl liegen die entzündungshemmenden Omega-3-FS als EPA, das ist die Eicosapentaensäure, vor - eine langkettige Form, welche direkt die entzündungsfördernde Arachidonsäure aus der Zellmembran vertreiben kann.

Kurzkettige Formen, wie sie z. Bsp. in Leinöl vorhanden ist, muss vom Körper in die EPA (langkettige Form) umgewandelt werden und kann erst dann in das Entzündungsgeschehen eingreifen. Diese Umwandlung ist im Körper genau geregelt und wird von Alkohol und dem Mangel an Zink, Vitamin B6 und C und Magnesium gehemmt. Auch der übermäßige Verzehr von Omega-6-Fettsäuren wirkt dieser Umwandlung entgegen.

Gut wäre es, wenn dem Körper beide Formen, die schnelle Fisch-Version sowie die etwas verzögerte Pflanzenöl-Nuss-Version zur Verfügung stehen würden.

Daher die Empfehlung zwei bis drei mal wöchentlich Fisch zu verzehren und täglich die pflanzlichen Öle sowie Nüsse.

Omega-6-Fettsäuren reduzieren

Keine Pflanzenöle mit einem hohen Omega-6 Anteil verwenden (Distel-, Soja-Sonnenblumenöl)
Fertigprodukte so wenig wie möglich verwenden.

Wurstwaren nur gelegentlich verzehren oder gänzlich meiden.

Reduzieren des Getreide Konsums.

Getreide hat ein ungünstiges Omega-3, Omega-6 Verhältnis und wirkt sich daher bei hohem Konsum (Brötchen, Kaffeestückchen, Kuchen, Teigwaren, Brot..) negativ auf die Omega-3/Omega-6 Bilanz aus. Ein hoher Konsum, der leider bei uns üblich ist beeinflusst das Fettverhältnis in unserem Körper sehr ungünstig und fördert so Entzündungen.

Gamma-Linolensäure

Diese Fettsäure gehört zwar zur Omega-6-Gruppe, hat aber eine Ausnahmestellung hinsichtlich des Entzündungsgeschehens, die GLA wirkt in hohem Maße antientzündlich und ist in Borretschsamenöl, Hanfnussamenöl und Nachtkerzenöl enthalten.

Bei starken Schmerzen und Entzündungen (Neurodermitis) wird empfohlen mindestens 200mg GLA täglich einzunehmen. (1TL Borretschsamenöl)

Omega-9- Fettsäuren

Das sind einfach ungesättigte Fettsäuren die ebenfalls als Vorstufen der Regler-Stoffe für viele Stoffwechselabläufe und für eine geregelte Herzfunktion wichtig sind und gemeinsam mit Omega-3-Fettsäuren das Entzündungsgeschehen in unserem Körper positiv beeinflussen können.

In Oliven, Olivenöl und Rapsöl enthalten bieten sie gute Möglichkeiten für die kalte Küche. Auch diese Öle sollten nicht oder zumindest nicht stark erhitzt werden.

Auch in der Avocado ist diese Fettsäure enthalten.

Gesättigte Fettsäuren

In den letzten Jahren wurden gesättigte Fettsäuren geradezu verteufelt und für Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und anderen Blutgefäßerkrankungen mit verantwortlich gemacht. Inzwischen ist dies widerlegt, man weiß, dass viele gesättigte Fettsäuren wie die Buttersäure, Laurinsäure, Transpalmitoleinsäure und Sterainsäure wichtige Aufgaben im Körper erfüllen. Sie sind wichtig für ein gesundes Herz, eine funktionierende Darmschleimhaut, zur Abwehr gegen Viren und Bakterien, zur Einlagerung in die Zellmembran, für das Begleitgewebe im Gehirn....

Viele gesättigte Fettsäuren kommen in tierischen Produkten wie Fleisch, Wurst und Milchprodukten vor.

Während Fleisch von bester Qualität ein guter Lieferant für hochwertiges Eiweiß und gesättigten Fettsäuren ist, muss man von Wurstwaren abraten. Wurstwaren erfahren einen multiplen Verarbeitungsprozess mit „extra meist omega-6-lastigem Öl und einer Vielzahl an anderen Zusatzstoffen“ und sind in der Kategorie „Fertiggericht“ zu sehen – der Genuss, insbesondere der regelmäßige erhöht Entzündungen und Knorpelabbau im Körper. Zum Thema Fleisch werde ich noch im Kapitel Eiweiß berichten.

Milchprodukte

Sie enthalten eine Vielzahl an verschiedenen Fettsäuren und sollten deshalb nicht in der kastrierten fettarmen Variante verwendet werden, sondern in der natürlichen Fettstufe, so dass auch die enthaltenen fettlöslichen Vitamine vom Körper verwertet werden können und unser Körper die fast 400 verschiedenen Fettsäuren nutzen kann.

Um das Allergie Risiko gering zu halten, sollten aber Milchprodukte eher sparsam eingesetzt werden. Mehr als 200-250g Milchprodukte täglich sollten nicht konsumiert werden, bei Kindern deutlich weniger.

In Milchprodukten sind auch Glykosphingolipide enthalten, diese schützen vor Darminfektionen. Prinzipiell ist zu sagen, dass gesäuerte Milchprodukte besser für ein gesundes Darmmilieu sind als ungesäuerte.

Quark ist mit einem viermal höheren Eiweißgehalt viel sättigender als Joghurt.

Beim Quark kann auch die Magerstufe gewählt werden, diesen kann man dann mit 1TL Leinöl sehr hochwertig aufwerten.

Bei den Gesättigten Fettsäuren ist es sehr wichtig, die **richtigen** Lebensmittel zu wählen. Da sie vorwiegend in tierischen Produkten zu finden sind sollten wir gerade hier auf artgerechte Tierhaltung aus einem Biobetrieb achten.

Zum einem aus ethischen Gründen, aus Achtung vor dem Lebewesen. Zum anderen entstehen bei gemästeten Tieren (Weizen, Soja, Tiermehle...) hohe Konzentrationen von Arachidonsäure (AA) die der Gesundheit schadet, mehr dazu in einem speziellen Kapitel. Von den ganzen Zusatzstoffen die in der Mast immer wieder unerlaubt eingesetzt werden ganz zu schweigen.....

Die Kokosnuss

Das Fett der Kokosnuss besteht hauptsächlich aus gesättigten Fettsäuren. Ca. die Hälfte davon ist die Laurinsäure, welche sich positiv auf das Immunsystem auswirkt und gut in die Zellmembran eingebaut werden kann und so die Zellen vor freien Radikalen und entzündlichen Botenstoffen schützt.

Das Kokosöl in nicht raffiniertes, **nicht gehärtetes** Form eignet sich gut zum Erhitzen und Braten.

Palmöl

Auch dieses Öl besteht zu 50% aus Laurinsäure und eignet sich zum Erhitzen, jedoch nur bei mittleren Temperaturen.

Erwähnenswert als Inhaltsstoff dieses Öls ist das wertvolle Vitamin E in einer besonders wirksamen Form (Tocotrienol) und wirkt so verstärkt entzündungshemmend.

Bedenklich ist hier aus ökologischer Sicht der Umgang mit den Palm-Plantagen und der damit verbundenen Rodung von Regenwald.

Es gibt leider nur sehr wenige nachhaltig bewirtschafteten Plantagen, auch die Ausbeutung der ArbeiterInnen auf den Plantagen ist mehr als bedenklich....

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sollten **reduziert** werden, weil der übermäßige Genuss von zusätzlichen kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Gebäcken, Süßigkeiten, zuckerhaltigen Getränken Hauptursache am steigenden Gewicht vieler Menschen ist. Übergewicht erzeugt vermehrt Fettzellen, diese produzieren Entzündungsstoffe und somit ist Übergewicht Mitauslöser vieler Volkskrankheiten wie Arthrose, Krebs, Diabetes, Alzheimer, Rheuma, Herz-Kreislauf Erkrankungen.....

Zusätzlich belastet Übergewicht auch unsere Gelenke, unsere Wirbelsäule – Übergewicht dürfte somit neben Mangelbewegung auch Mitverursacher vieler Rücken- und Gelenkbeschwerden sein. Kohlenhydrate können vom Körper im Gegensatz zu Fetten nur zur Energiegewinnung genutzt werden. Da der Energiebedarf in unserer Gesellschaft aufgrund der oft herrschenden Mangelbewegung stetig abnimmt, speichert unser Körper überschüssige, zu viele verzehrte Kohlenhydrate in Form von Depotfett.

Für ein gesundes Gewicht ist es daher wichtig nicht über den bestehenden Bedarf hinaus Kohlenhydrate zu uns zu nehmen.

Achterbahn Blutzuckerspiegel-Insulin

Wenn wir zum Frühstück zwei Brotscheiben mit Marmelade essen steigt der Blutzuckerspiegel nach 30 min. Unser cleveres Körperlabor misst die Glukose Erhöhung im Blut und sagt der

Bauchspeicheldrüse: **Insulin bilden!**

Das Insulin hat die Aufgabe, den Blutzuckerspiegel wieder zu senken. Die überschüssigen Glukose Moleküle werden in unsere Vorratsschränke, der Leber und der Muskulatur geschickt. Sind diese aber bereits durch das Pasta Essen am Vorabend und der Kuchenorgie am Vornachmittag gefüllt, legen wir Fettpölsterchen (Depotfett) an.

Somit hat das Insulin seinen Job erledigt, der Blutzuckerspiegel sinkt teilweise rapide (je mehr Zucker gegessen wurde, desto rapider sinkt der Blutzuckerspiegel) und als Antwort meldet das Labor der Schaltzentrale Gehirn: **Hunger!!!!**

Mensch denkt nun, verdammt noch mal, schon wieder Hunger – wahrscheinlich hab ich zu wenig gefrühstückt und isst noch vor dem Mittagessen ein Kaffeestückchen und das ganze Spiel geht von vorne los.

Wir können das jetzt weiter durchspielen über das Mittagessen mit Pasta, dem Nachmittagskaffee mit Kuchen... müssen wir aber nicht!

Denn es ist letztendlich so, dass wir durch zu viel Zucker, Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Limonade immer mehr Hunger haben, mehr essen und stetig zunehmen.

Das „Auf und Ab“ des Blutzuckerspiegels und die damit verbundene Insulin Ausschüttung führt zu erhöhten Entzündungswerten und macht auf Dauer dick und krank.

Liebes Insulin, böses Insulin...

Immer wenn der Blutzuckerspiegel ansteigt hilft uns das **liebe Insulin** den Pegel wieder auf normal zu bekommen. Nur so bleibt eine Schädigung der Blutgefäße aus und das Risiko Arteriosklerose gering. Aber ständige Insulinausschüttungen machen wie schon erläutert auch Entzündungen. Kommt es aber aufgrund einer kohlenhydratreichen Ernährung stets zu Insulin Anstiegen kann die Produktion der Bauchspeicheldrüse erlahmen, eine Diabetes kann entstehen. Oder es kommt zu einer Insulin Resistenz, das Insulin wirkt einfach nicht mehr ausreichend – jetzt sind die Krankheitsgene aktiv – der Körper aus dem Gleichgewicht.

Die Lösung heißt: stabiler Blutzuckerspiegel!

Beenden wir die Kohlenhydratmast.

Die zusätzlichen Kohlenhydrate wie Brot, Teigwaren, Backwaren, Reis, und Kartoffeln zu reduzieren bedeutet ja nicht, dass wir keine Kohlenhydrate zuführen.

Es wird gerne vergessen, dass sowohl mit Obst als auch mit Gemüse schon ausreichend Kohlenhydrate aufgenommen werden.

Hier haben wir enorme Vorteile, weil mit dem Genuss von Obst und Gemüse auch alle Vitalstoffe, die der Körper braucht aufgenommen werden.

Das können die herkömmlichen zusätzlichen Energieträger leider nicht leisten. Die Ausnahme ist hier die Kartoffel, die eher dem Gemüse zuzurechnen ist.

Es ist völlig ausreichend die zusätzlichen Kohlenhydrate als kleinste Beilage zu sehen, wenn eine Gewichts Reduktion gewünscht ist, sollte fast vollständig darauf verzichtet werden.

Weizen: Entzündungsantreiber, Knorpelabbauer und Darmbelaster

Getreide, insbesondere Weizen (Roggen ist nicht viel besser) sollten unserer Gesundheit zuliebe stark reduziert werden.

Ein Zuviel führt zu Entzündungsreaktionen und Stressreaktionen im ganzen Körper auch im Gehirn und begünstigt somit Herzinfarkt und Alzheimer.

Weizen behindert den Vitamin D Stoffwechsel, der ist aber sehr wichtig für gesunde Knochen, das Immunsystem und ein gesundes Herz.

Ebenso ist Weizen ein Zinkräuber, was wiederum beim Umbau der kurzkettigen Omega-3- Fettsäuren in verwertbare langkettige Omega-3-Fettsäuren fehlt.

Sehr bedenklich im Weizen sind die aggressiven Lektine. Das WGA (Wheat Germ Agglutinin=Weizenlektin) heftet sich an die Betaeinheit von N-Acetal Glucosamin und macht sie somit unwirksam. Der Knorpel, welcher sich durch Diffusion aus der Gelenkflüssigkeit von ungebundenem Glucosamin ernährt, kann nun auf diesen Stoff nicht mehr ausreichend zurückgreifen, die Knorpelstruktur leidet, Arthrose kann entstehen.

Hinzu kommt, dass Weizen durch den mittlerweile sehr hohen Glutengehalt den Darm angreift (leaky gut syndrom) und somit die Aufnahme von Nährstoffen behindert.

Das schlechte Omega-6/Omega-3 Verhältnis von Getreide habe ich schon im Kapitel „Fette“ erläutert. Aus all diesen Gründen ist der Konsum von Weizen und auch Roggen nicht empfehlenswert, wobei es gleich ist, ob es sich um Vollkornprodukte oder Weißmehlprodukte handelt.

Alternativen sind Dinkel und Hafer oder auch Pseudogetreide wie Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amarant.

Der Getreidekonsum insgesamt sollte auf maximal eine Portion täglich beschränkt werden.

Eine hervorragende Alternative ist übrigens die Süßkartoffel, sie lässt den Blutzuckerspiegel nur sehr langsam ansteigen und weist eine sehr niedrige Lektin-Aktivität auf.

Eiweiß (Protein)

Das Thema Eiweiß ist eine äußerst komplexe Geschichte, ich werde sie ohne ins Detail zu gehen einfach erklären.

Eiweiß dient:

- dem Aufbau von körpereigenem Eiweiß
- dem Aufbau von Hormonen, Enzymen und Immunglobuline (Stoffwechselgeschehen)
- der Reproduktion von Zellsubstanz (bei Verschleiß)
- der Stütz- und Schutzfunktion
- als Grundsubstanz von Knorpeln, Bindegewebe und Muskulatur
- zur Wasserbindung und Wassertransport
- dem Nährstofftransport durch sein Wasserbindevermögen
- weiteren Transportfunktionen wie Sauerstofftransport zu den Blutkörperchen durch Hämoglobin und Sauerstofftransport zu den Muskeln durch Myoglobin

Eiweiß ist somit ein unverzichtbarer Nährstoff, der durch nichts zu ersetzen ist. Überschüssiges EW wird im Körper zur Energiegewinnung genutzt.

Aminosäuren

Die Bausteine des Proteins sind Aminosäuren. Es gibt zwanzig verschiedenen Aminosäuren, davon können neun nicht vom Körper selbst hergestellt werden. Wir nennen sie **Essentielle (lebenswichtige) Aminosäuren**. Diese müssen unbedingt über die Ernährung zugeführt werden, da der Körper sonst nicht in der Lage ist körpereigenes Eiweiß herzustellen.

Das Vorkommen der neun essentiellen Aminosäuren bestimmt die biologische Wertigkeit eines Eiweißstoffes, das heißt wie weit das aufgenommene Eiweiß im Körper umgebaut werden kann. Die essentielle Aminosäure, die am wenigsten vorhanden ist, begrenzt die Eiweißausnutzung.

Essen wir nun in einer Mahlzeit verschiedenen Eiweißträger, am besten tierische und pflanzliche Eiweiße zusammen, ergänzen sich die verschiedenen Eiweiße um ein vollwertiges Körpereiwweiß zu bilden. Man nennt dies den biologischen Ergänzungswert von verschiedenen Lebensmitteln.

Klassisches Beispiel:

Pellkartoffeln mit Quark. Aus diesem Wissen heraus wird deutlich, wie wichtig es ist, verschiedene Eiweiß-Quellen zu kombinieren. Die Kombination sollte auch in einer Mahlzeit erfolgen. Wenn das zeitverzögert geschieht, also wenn um 18Uhr die Pellkartoffel gegessen wird und um 21Uhr der Quark ist es schwierig für den Körper die angebotenen Aminosäuren zu kombinieren.

Gerade Veganer brauchen ein sehr komplexes Wissen über die Wertigkeit der Eiweiß-Träger um eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten weil die höher wertigen tierischen Eiweiße fehlen. Hier müssen mehrere Eiweiße pflanzlicher Herkunft so kombiniert werden, dass alle essentiellen

Aminosäuren vorhanden sind. Es empfiehlt sich hier, die Höchstmenge an Eiweiß von 1,5-2g Eiweiß pro kg Körpergewicht zu verzehren.

Mit mehr Eiweiß....

...schneller abnehmen: Ausreichend Eiweiß zu essen bedeutet schneller satt zu werden weil Eiweiß viel stärker sättigt als Kohlenhydrate. Die Blutzuckerachterbahn wird gedämpft. Der Körper muss mehr Energie aufwenden um Eiweiß zu verstoffwechseln.

...schneller gesund werden: Kranken wird empfohlen in der Genesung mehr Eiweiß aufzunehmen um die Regeneration zu beschleunigen.

...bessere sportliche Leistung erbringen:

...schneller regenerieren: bei sportlicher Beanspruchung, das muskelermüdende Ammoniak kann durch zusätzliche Aufnahme von Eiweißpräparaten mit einem hohen Arginin (semiessentielle Aminosäure) Anteil gepuffert werden.

Wieviel Eiweiß?

Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung liegt derzeit bei 0,8 – 1,2g Eiweiß pro kg Körpergewicht und wird stetig nach oben korrigiert.

Nach neuesten Erkenntnissen geht man derzeit von 1,5g pro kg Körpergewicht aus, bei Sportlern von 2g pro kg Körpergewicht.

Da es wenig praktikabel ist, sein Steak vor dem Essen zu wiegen, ist es eine gute Empfehlung darauf zu achten, dass der Eiweißanteil mindestens ¼ des Tellers einnimmt.

Eiweißquellen sind:

Fisch, Fleisch, Ei, Quark, Käse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Quinoa, Amaranth, Algen, Chiasamen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Soja, Molke, Kartoffel.

Was passiert bei übermäßigem Eiweiß-Konsum?

Wird mehr Protein mit der Nahrung aufgenommen als man benötigt, dient es nicht mehr als Baustoff, sondern auch als Energielieferant.

Als Energiequelle hat Eiweiß gegenüber Kohlenhydraten und Fetten einen Nachteil: Jedes Protein enthält Stickstoff, der über die Niere im Harn ausgeschieden werden muss. Überhöhte Eiweißaufnahme kann daher eine Belastung für die Nieren darstellen.

Auch ist grundsätzlich zu bedenken, dass es langfristig zu einer Körperübersäuerung durch Proteine kommen kann.

Bei regelmäßigem nicht gerechtfertigter Einnahme von Eiweißpräparaten können in späteren Jahren Gicht- und Rheumaerkrankungen nicht generell ausgeschlossen werden.

Darüber hinaus führt dieses zusätzliche Protein auch zu einer vermehrten Harnausscheidung von Calcium und Phosphat. Sportler die Eiweißpräparate regelmäßig konsumieren müssen aus diesem Grund eine ausreichende Menge Calcium, zum Beispiel in Form von Milchprodukten, zu sich nehmen, um einer verminderten Knochendichte entgegenzuwirken.

Fleisch

Jeder einzelne muss für sich die Entscheidung treffen, ob man Fleisch konsumiert. Auf die ethischen Aspekte möchte ich in dieser Broschüre nicht eingehen, es gibt genügend kontroverse Diskussionen zu diesem Thema und dies schon seit vielen Jahren – jeder Leser dieser Broschüre hat seine Entscheidung getroffen die so zu akzeptieren ist.

Wenn Fleisch gegessen wird, sollte man aus gesundheitlichen Aspekten jedoch einiges beachten: Die Tiere sollten artgerecht gehalten werden. Nur wenn Tiere sich genügend bewegen können, ohne Masthilfsmittel natürlich wachsen dürfen können sie gesundes, nicht Antibiotika verseuchtes Fleisch liefern.

Tiere aus Mastbetrieben haben einen äußerst hohen Anteil an Arachidonsäure die stark entzündungsfördernd wirkt. Auch die Fettsäuren Verteilung ist bei gemästeten Tieren sehr ungünstig. Schaut euch die armen Kreaturen in der Massentierhaltung an. Das sind kranke Tiere! Wem würde es denn einfallen ein verendetes Tier am Straßenrand zu verzehren, es könnte ja krank gewesen sein. Fleisch aus der Massentierhaltung ist Fleisch von kranken Tieren, Millionen Deutsche essen kranke Tiere....

Die Empfehlung der DGE ist den Fleischkonsum zu reduzieren. Essen wir nur ein bis zweimal wöchentlich Fleisch, ist es für die meisten Menschen beste Qualität aus artgerechter Tierhaltung erschwinglich. <https://www.neuland.com/>.

Wurst

Wurstwaren sind multipel verarbeitete Lebensmittel und daher in der Rubrik Fertiggericht zu sehen. Das Omega-3/Omega6 Verhältnis ist denkbar ungünstig. Sie sollten nur selten verzehrt werden.

Fisch

Neben ethischen Gesichtspunkten (Überfischung) sollte ein Fisch mit günstigem EPA/Arachidonsäure Verhältnis gewählt werden, siehe auch Kapitel **Fett**. Dann hat man neben einem guten Eiweißlieferant auch eine gute Versorgung mit Omega-3- Fettsäuren. Fisch kann zwei bis die mal pro Woche gegessen werden.

Sojaprodukte

Sie sind gute pflanzliche Eiweißlieferanten und gerade in der veganen Ernährungsweise von Bedeutung. Seit man aber weiß, dass ein hoher Konsum von Soja bei vielen Menschen die Schilddrüsen-Funktion und somit den Stoffwechsel negativ beeinflusst, wird empfohlen den Soja-Konsum einzuschränken.

Soja Fertigprodukte wie Soja Granulat (Hackfleisch Art) oder auch Produkte die durch viele Verarbeitungsprozesse der Fleischstruktur ähnlich gemacht wurden (z. Bsp. Schnitzel Art) sind nicht zu empfehlen.

Wie bei allen Lebensmitteln ist auch beim Soja das ursprüngliche natürliche Produkt, nämlich die Bohne, der Bohnenkeimling die beste Wahl.

Für den Konsum von Soja spricht, dass Soja-Isoflavone nachweislich positive Einflüsse bei der Krebsentstehung haben.

Was ist eigentlich dran an der Aussage „**Eiweiß macht nicht dick**“?

Man weiß heute, dass der Körper einfach mehr Energie verbraucht um Eiweiß abzubauen, bzw. zu verwerten. Der sogenannte thermische Effekt von Eiweiß ist also höher wie zum Beispiel von Kohlenhydraten. Daher die Behauptung "Eiweiß" macht nicht dick.

Entscheidend ist am Ende aber immer die Energiezufuhr insgesamt. Mehr dazu beim Thema Abnehmen.

Gemüse, Salat und Obst

Gemüse und Co sind die entscheidenden Lebensmittel um unseren **Säure-Basen Haushalt** in der Balance zu halten.

In unserem Körper finden ständig chemische Abläufe statt welche den Stoffwechsel, die Muskelarbeit und Prozesse der Nervenübertragung steuern. Um gut funktionieren zu können, müssen die Säuren und Basen in unserem Körper im Gleichgewicht sein.

Wenn die Säuren im Körper überwiegen, ist der Säure-Basenhaushalt gestört, der Körper übersäuert. Wenn nun nicht mehr genügend Säuren ausgeschieden werden können, „parkt“ der Körper diese zunächst im Bindegewebe – **Falten und Cellulite** entstehen....

Oder die Säuren landen in den Gelenken wo **Arthritis und Arthrose** begünstigt wird....

Selbst **Nieren-, Blasen- und Gallensteine** können durch Übersäuerung entstehen, auch die Verengung von Blutgefäßen wird damit in Verbindung gebracht....

Auch Müdigkeit und Schlappeheit können Folgen der Übersäuerung (**Frühjahrs Müdigkeit**) sein...

Ursache für eine Übersäuerung ist der übermäßige Verzehr von säurebildenden Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Getreideerzeugnisse (Brot, Teigwaren, Fertigmüslis, Cornflakes und Co, Gebäcke..) und der Unterversorgung basischer Lebensmittel wie Gemüse, Salat und Obst.

Pflanzliche Kost ist der Grundpfeiler eines gesunden Lebens!

Der Verzehr von Gemüse, Salat und Obst sollte erheblich gesteigert werden, keine anderen Lebensmittel haben eine so hohe **Nährstoffdichte**, in Bezug auf Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie Bioflavonoide.

Pflanzliche Kost senkt Entzündungen im Körper, nachweislich sinkt dadurch das Entzündungsprotein CRP.

Essen sie deutlich mehr Gemüse und Salat – hier sollte der Schwerpunkt liegen. Obst ist gesund, sollte aber aufgrund seines hohen Fruchtzuckergehalts zwar täglich gegessen werden, aber von der Menge her deutlich weniger als Gemüse und Salat.

Es gibt eine große Vielfalt an Gemüse, Salat und Obst. Jede einzelne Sorte hat ihre spezifischen Vitalstoffe – essen sie abwechslungsreich, bunt und wenn immer möglich regional!

Und dann überladen sie ihren Teller genau damit – es schmeckt garantiert!

Der Gewinn ist **Lebensqualität** durch Gesundheit und Vitalität.

Kräuter

Alleskönner

Kräuter sind Multitalente! Schon in der frühen Geschichte der Menschheit wurden Kräuter gegen Krankheiten genutzt, in der traditionellen chinesischen Heilkultur sind sie nicht weg zu denken. Die Wissenschaft belegt in den letzten Jahren mit Studien immer mehr diese Wirksamkeit.

Jede Kräuterart besitzt ihren spezifischen Hauptwirkstoff, ich empfehle nicht nur eine sondern eine Vielzahl von Kräutern einzusetzen. Eine Handvoll frische Kräuter am Tag darf es sein.

Kräuter wirken entzündungssenkend, knorpelschützend, fördern die Entgiftung der Leber, stärken das Immunsystem und hemmen die knochenabbauenden Osteoklasten.

Jedes Gericht kann geschmacklich mit Kräutern wie Petersilie Rosmarin, Salbei, Basilikum, Liebstöckel, Koriander, Dill, Thymian, Minze... verfeinert werden.

Setzen sie die Kräuter ganz am Ende des Garens ein, damit die wertvollen Inhaltstoffe erhalten bleiben.

Im Winter greifen sie auf tiefgefrorene Kräuter oder auf Kräuter aus dem Blumentopf zurück.

2 EL gehackte tiefgekühlte Kräuter entsprechen der Menge einer Hand voll frischer Kräuter.

Gewürze und Schokolade

Ich möchte hier einige Gewürze mit erstaunlichen Wirkungen auf die Gesundheit beschreiben.

Kurkuma

Der Wirkstoff dieses Gewürzes ist Curcumin. Laut DKFZ gibt es Studien die eine Wirksamkeit gegen Krebszellen belegen. Kurkuma wirkt entzündlich und hat knorpelschützende Eigenschaften weil die Kollagensynthese angekurbelt wird.

Ingwer

Ingwer hat schmerzlindernde Wirkung, wirkt entzündlich und stimuliert das Immunsystem.

Chilli

Capsaicin wirkt schmerzsenkend und entzündungshemmend.

Durch die Ausschüttung von Dopamin und Adrenalin wird bei der Einnahme von Chilli der Stoffwechsel angeregt, es werden mehr Kalorien verbraucht.

Zimt

Zimt wirkt entzündungshemmend und positiv auf den Blutzuckerspiegel.

Schokolade...

...ist gesund. Ein wahrer „GuteLauneMacher“ durch den Wirkstoff Salsolinol der auf die Dopamin-Ausschüttung wirkt. Die Wirkung von Insulin wird verbessert. Der Stoffwechsel wird angeregt. Allerdings: **Der Kakao-Anteil muss mindestens 70% sein!!!**

Das Fazit hier: scharf gewürzt darf sein, ebenso ein bis zwei Reihen Schokolade.

Das Abnehmen

Eigentlich die einfachste Sache der Welt. Man muss nur eine negative Energiebilanz herbeiführen: Auf der einen Seite mehr körperliche Aktivität in den Alltag einbauen. Durch Sport, Treppen statt Aufzug, Fahrrad statt Auto oder zur Entspannung einen flotten Spaziergang statt Couch lümmeln... Auf der anderen Seite durch Einsparung bei der Energiezufuhr, also weniger futtern, vor allem weniger hochkalorisches...

Ach ja, das wissen wir ja alles – es wäre ja soo einfach wenn da die Gewohnheiten nicht wären und in Wirklichkeit ist es doch nicht soo einfach...

Wenn ihr diese Broschüre aufmerksam gelesen habt, wird klar, dass wir beim Thema Abnehmen an ganz vielen Rädchen drehen müssen.

Nicht die Blitzdiät mit all ihren Versprechungen hilft und auch nicht die Pülverchen aus der Apotheke.

Zunächst werden konsequent die **zusätzlichen Kohlenhydrate** wie Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln reduziert. Hier ist neben den Getränken das größte Potential für Einsparungen.

Wir brauchen Kohlenhydrate als verfügbarer Energiespender, aber macht euch klar, dass die benötigten Kohlenhydrate schon ausreichend in Obst, Gemüse und sogar in Milchprodukten enthalten sind. Alles was an Beilagen zusätzlich auf den Teller kommt ist oft zu viel und landet dann als Depotfett für schlechte Zeiten auf Hüften und Bauch.

Kohlenhydrate die sich in Süßspeisen und Süßigkeiten verstecken, sollten konsequent gemieden werden und die Ausnahme sein.

Obst ist sehr gesund, wird aber beim Abnehmen nur einmal täglich gegessen – Obst hat einen hohen Kohlenhydratanteil. Bananen, Trauben und Trockenobst deshalb nicht oder sparsam einsetzen, ideal sind Beerenfrüchte weil der Zuckeranteil hier deutlich geringer ist.

Bei der Auswahl von Getränken sollten sie sich auf Mineralwasser, Kräutertees und sehr dünne Schorlen beschränken.

Limonaden und Energiedrinks haben keinen Platz in der gesunden Ernährung, sie sind sinnlose Kalorienbomben.

Auch alkoholische Getränke haben einen sehr hohen Energiewert, hier auf die alkoholfreie Variante ausweichen oder einmal pro Woche das Gläschen Wein mit allen Sinnen genießen, aber als Ausnahme sehen.

Fettreduzierte **Light Produkte** sind teuer, schmecken nicht und nutzen nur dem Umsatz des Herstellers. Fettkastrierten Produkten fehlt neben den wichtigen Fettsäuren auch Fett als Geschmacksträger. Damit das Produkt schmeckt, setzt der Hersteller entweder Zucker, Salz oder Geschmacksverstärker, oft in Kombination zu. Das Resultat ist kaum eine Verbesserung in Richtung Energiebilanz jedoch lösen Geschmacksverstärker Heißhunger aus und hemmen den Stoffwechsel. Es hat sich in der Praxis als sehr hilfreich erwiesen am Abend so wenig wie möglich Kohlenhydrate zu verzehren.

Auch ein bis zweimal pro Woche eine Mahlzeit auszulassen und nur zwei Mahlzeiten am Tag zu verzehren hat sich bewährt.

Vermeiden sollte man, den Körper durch ständige Unterversorgung mit Energie in den Hungerstoffwechsel zu bringen. Es ist bedeutend auch bei großem Übergewicht mindestens den Grundumsatz an Energie zuzuführen. Die Gefahr in den gefürchteten YOYO Effekt nach Diäten zu kommen ist dabei sehr hoch.

Bei jeder Mahlzeit sollte der Eiweißanteil $\frac{1}{4}$ des Tellers einnehmen, die Quelle so hochwertig wie möglich. Bei Fleisch das Fett entfernen und auf Wurst verzichten.

Kohlenhydrate reduzieren, reichlich Gemüse, Salat und etwas Obst.

Und als Turbo nach jeder Mahlzeit zwei bis drei getrocknete **Chilischoten** leicht anritzen und mit viel Wasser runterspülen und die Pfunde purzeln....

Wer sein Gewicht reduzieren und danach dauerhaft in einem gesunden Bereich halten will, kommt nicht um die Notwendigkeit herum, sein bisheriges Ernährungsverhalten konstruktiv zu reflektieren und zu verbessern. Frei nach dem Motto: **von nix kommt nix**, oder?

Zu diesem komplexen Thema „Abnehmen“ wird es bald einen weiteren Workshop geben, die Grundlagen der gesunden Ernährung werden dabei die tragenden Säulen sein, wir werden Teufelskreise erkennen und durchbrechen.

Hunger????

Wieso hat man Hunger, wann ist man satt? Eine ganz spannende Frage. Hunger entsteht zum einen wie schon ausgeführt unter „Kohlenhydratachterbahn“, wenn der **Blutzuckerspiegel** schnell sinkt.

Es gibt auch einen sehr ärgerlichen Ablauf, der leider gerade Menschen betrifft, die zu viel Fettgewebe haben, dieses Fettgewebe ist sekretorisch äußerst aktiv und bildet Hormone welche den Stoffwechsel und den Appetit massiv beeinflussen. **Adiponektin**, ein Hormon welches das Hungergefühl des Menschen reguliert ist bei adipösen Menschen deutlich reduziert. Dieses Hormon unterdrückt auch das Wachstum von Tumoren, ein weiterer Grund Übergewicht nicht nur aus optischen sondern vor allem aus gesundheitlichen Gründen zu reduzieren!!!

Auch das **Völlegefühl** reguliert das Hungergefühl, aber wenn der Bauch spannt ist es meistens schon zu viel des Guten...Ballaststoffreiche Kost mit geringer Energiedichte ist hier hilfreich.

Gewohnheiten bestimmen ebenfalls das Hungergefühl. Wer über lange Zeit jeden Tag zur fast gleichen Uhrzeit seine Mahlzeiten zu sich nimmt, bekommt kurz davor ein Hungergefühl.

Auch der **Mangel eines Nährstoffes**, meist handelt es sich dabei um Mikronährstoffe, wird vom Körper erkannt, die logische Reaktion des Körpers ist das Verlangen nach Nahrungsmitteln, die den Mangel ausgleichen können.

Und zu guter Letzt hilft auch die **Zeit**, nach ca. 20min tritt in der Regel eine Sättigung ein – also sollte wer abnehmen möchte, langsam essen.

Ein kleiner Trick um Hunger zu überlisten, wenn sich der Hunger meldet, erst mal ein Glas Wasser trinken – oft wird nämlich Hunger mit **Durst** verwechselt.

Nicht zu verwechseln mit Hunger ist der **Appetit**, die Lust auf ein Häppchen vielleicht nur aus Langeweile. Nicht schlimm wenn das ab und an passiert, aber ständige Langeweile-Häppchen sieht man sehr bald auf den Hüften.

Seid kreativ, Leuts! Der Langeweile kann man auch anders begegnen, mit einem guten Buch, Sport oder ein bisschen Kuschn...

Faktoren, die ein Abnehmen behindern können

Stress erhöht den Cortisol Spiegel, dieser hemmt den Fettabbau und heizt das entzündungsgeschehen im Körper an.

psychische Faktoren, dazu gehören Essstörungen aller Art ebenso wie die Kompensation von Problemen durch übermäßiges Essen.

Hier sollten erfahrene Psychologen helfen.

Störungen im Hormonhaushalt (Schwangerschaft, Pubertät, Wechseljahre) , Schilddrüsen Unterfunktion

Stoffwechselerkrankungen, sie gehören in die Hände erfahrener Ärzte.

Mehr dazu beim **Workshop: Abnehmen....**

Lebensmittelpyramide

nach Dr. Wolfgang Feil



Die Tooltips könne auf meiner Homepage: www.fitvital-assistenz.de, unter dem link <Dr. Feil Strategie Strategie> aktiviert werden.