

# **Richtig essen und trinken**

## **Informationen über Ernährung**

**Richtige Ernährung bedeutet die richtige Kombination von Lebensmitteln in der richtigen Menge**

**Es ist in unserer Zeit einfach, sich richtig zu ernähren. Denn es ist alles vorhanden, was dazu notwendig ist.**

**Es ist in unserer Zeit schwer, sich richtig zu ernähren. Denn die Informationen über „richtig“ sind höchst widersprüchlich.**

**Essen und Trinken sind die beste Medizin. Die Dosis macht die Wirkung (Paracelsus).**

### **A. Aktuelles aus der Nährstoffforschung**

#### **1. Wir bestehen aus Nährstoffen – und aus nichts anderem**

„ Der Mensch ist, was er isst“, ist ein häufig strapazierter Spruch, der jedoch meist sehr unterschiedlich interpretiert und vielfach auch missverstanden wird. Dabei übersehen wir, dass jede einzelne unserer Körperzellen einem ständigen Wechsel unterworfen ist – Zellen sterben nach einer bestimmten Zeit und müssen wieder ersetzt werden. Das „ Material“, das wir zum Aufbau unserer Körpersubstanz benötigen, ist nichts anderes, als die Summe all jener Nährstoffe, die wir in flüssiger und fester Form sowie als Sauerstoff zuführen.

#### **2. Gemüse:**

##### **Wir essen so gut wie noch nie – aber wir ernähren uns falsch**

Allgemein herrscht die Meinung vor, wir hätten uns noch nie so gesund und abwechslungsreich ernährt wie heute. Wir ernähren uns aber vorwiegend von raffinierten Kohlenhydraten wie Weißmehl und Zucker. Hingegen essen wir zu wenig ungehärtete, hochwertige Pflanzenöle sowie Butter und Gemüse.

### **3. Vitamine und Spurenelemente:**

#### **Wir sind ein biologisches System aus 60 – 100 Billionen Zellen**

Unsere Körperzellen sind hochkompliziert arbeitende Minifabriken. Damit die einzelnen Teile dieser Minifabriken richtig arbeiten können, brauchen sie Zellenzyme (körpereigene Stoffe, die die Vorgänge beschleunigen). In jeder Körperzelle arbeiten ca. 10.000 Zellenzyme, ohne die der Zellstoffwechsel nicht möglich ist. Diese Zellenzyme bestehen aus Vitaminen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen (pflanzeneigene Stoffe wie Eiweiß, Fette...). Erhält der Körper diese Substanzen nicht ausreichend, kann die Zelle ihre Leistungen nicht erbringen (die Energieausbeute bleibt gering und die Müllabfuhr funktioniert nicht..).

### **4. Gemüse und Kartoffeln:**

#### **Das zellumgebende Bindegewebe schützt vor Übersäuerung**

Unsere Körperzellen sind im Bindegewebe eingebettet. Jeder Nährstoff, der in die Zelle hinein und jeder Schlackenstoff, der hinaus fließt, muss durch das Bindegewebe durch. Auch der Stoffaustausch zwischen den einzelnen Zellen läuft über das Bindegewebe. Unsere Ernährungsgewohnheiten führen zu einer Übersäuerung und Versulzung des Bindegewebes. Daher ist die Zufuhr basischer Nahrungsmittel ganz besonders wichtig (Gemüse, Kartoffel).

### **5. Antioxidative Nährstoffe (sogenannte Krebskiller) :**

#### **lassen Zellen langsamer altern**

Das ausgewogene Verhältnis zwischen „Aufbau“ und „Energieproduktion“ ist Voraussetzung dafür, dass unsere Körperzellen das biologisch mögliche Alter erreichen. Unrichtige Ernährung gefährdet diese Ausgewogenheit. Durch Vermeidung von Stressoren und gezielte Zufuhr antioxidativer Nährstoffe lässt sich das Gleichgewicht zwischen Stoffaufbau und Energieproduktion wieder herstellen.

## **B. Ernährungsgewohnheiten**

### **(1) Abwechslung**

*Die wichtigste Voraussetzung für eine Ernährung nach gesundheitlichen Gesichtspunkten ist ein möglichst abwechslungsreicher Speiseplan. Konsumieren Sie regelmäßig Lebensmittel aus den Gruppen Getreideprodukte, Gemüse, Kartoffeln, Obst, Milchprodukte, Fleisch/Fisch/Ei, Fette und Getränke.*

## **(2) Mager essen**

Wählen Sie nach Möglichkeit Käse und Milchprodukte mit geringem Fettanteil.

## **(3) Weniger Fleisch**

Es ist ratsam, in der Woche nur 2 – 3mal Wurst und Fleisch zu essen.

## **(4) Den Fisch nicht vergessen**

Essen Sie mindestens 1mal pro Woche Fisch

## **(5) Eier sind erlaubt**

Aber essen Sie höchstens drei Eier/Woche!

## **(6) Viel Obst**

Essen Sie mehrmals täglich Obst. „Three apples a day keep the doctor away“

## **(7) Gebackenes und Frittiertes in Maßen**

Essen Sie selten gebackene oder frittierte Speisen.

## **(8) Öle und Fette abwechseln**

Verwenden Sie zum Kochen und für Salate Sonnenblumen,- Maiskeim- und Kürbiskernöl abwechselnd mit Oliven- und Rapsöl. Diese Öle enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die helfen können, erhöhten Cholesterinwerten vorzubeugen.

## **(9) Vollkornbrot und anderes**

Pro Tag sollten Sie mindestens 3 Scheiben Vollkornbrot essen.

## **(10) Vollkornmehl und Naturreis**

Verwenden Sie nach Möglichkeit Vollkornmehl sowie Naturreis. Diese Produkte enthalten viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Bei täglicher Zufuhr verringert sich das Herzinfarkttrisiko um ein Drittel (Studie mit 30.000 Amerikanern).

### **(11) Abwechslung in den Lebensmitteln**

Kombinieren Sie tierische Lebensmittel stets mit pflanzlichen. Fleisch ist generell nicht schlecht. Die Dosis macht die Heilkraft aus. Zum Beispiel: Ein Stück Fleisch mit Kartoffeln oder diversen Gemüsen.

### **(12) Fünfmal am Tag essen**

Essen Sie nach Möglichkeit nicht nur 3x am Tag, sondern öfters. Bauen Sie Obst und Milchprodukte, wie etwa Joghurt als Zwischenmahlzeit ein, um „ Heißhungerattacken

„ zu vermeiden.

### **(13) Ausreichend trinken**

Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken. Unser Körper besteht zu 60% aus Wasser und benötigt eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von durchschnittlich 2 – 3 Litern/Tag. Gut geeignet sind Wasser, Früchte- und Kräutertees, gespritzte Obst- und Gemüsesäfte sowie Mineralwasser. Ein Glas Alkohol ab und zu ist auch erlaubt.

### **Also könnte richtige Ernährung im Alltag folgendermaßen ausschauen:**

#### **Täglich:**

2 –3 Portionen Milchprodukte (Käse, Topfen, Joghurt, Buttermilch..)

4 – 6 Scheiben Brot

1 Portion Beilage gekocht (Nudeln, Reis, Spätzle..) oder 1 Portion Kartoffeln

1 große Portion Salat

1 große Portion Gemüse

2 Stück Obst

2 l Flüssigkeit (Mineral, Leitungswasser, Tee, verdünnte Säfte)

#### **2 - 3 x / Woche:**

Portion Fleisch/Geflügel oder/und 1 Portion magere Wurst

1 Ei in verkochter Form (Knödel, Laibchen, Spätzle, Kuchen..)

**1 - 2 x / Woche:**

1 Portion Fisch

**1 x /Woche:**

Süß (Kleine Mehlspeise, 3 Stk. Kekse..)

Die Ernährungsgewohnheiten sind laufend Veränderungen unterworfen, und weisen meist historische Zusammenhänge auf. In der Vergangenheit wurde körperlich schwer gearbeitet. Die schwer verdauliche, fette und sättigende Kost war auf den gewaltigen Energieverbrauch abgestimmt. Heute hat sich der Lebensstandard allgemein erhöht, er bringt geänderte Arbeits-, Wohn- und Essbedingungen. Unsere Ernährung muss sich diesen veränderten Gegebenheiten anpassen. Die Menge muss von der Güte abgelöst werden. Das Gesundheitsbewusstsein der Menschen steigt mit dem gestiegenen Bildungsniveau.

Zunehmende Distanzen zwischen Wohnort und Arbeitsplatz führen häufig dazu, außer Haus zu essen. Fastfood ist keine Alternative (Standardisiertes Essensangebot, das meist fett, kalorienreich, zu salzig, zu ballast- und wirkstoffarm ist)

**Generell gilt: es ist verboten, sich etwas zu verbieten.**

**Entscheidend ist:**

- **die Menge, in der Sie bestimmte Produkte zu sich nehmen („Die Dosis macht die Wirkung“).**
- **dass der Genuss beim Essen das Wichtigste ist**
- **dass der Sinn des Essens nicht sein kann, abzunehmen**
- **dass der Sinn des Essens nicht sein kann, zuzunehmen**

**Darauf achten**

**WAS man isst:** Über Nahrungsmittel und deren Inhaltsstoffe Bescheid wissen

**WIE man isst:** Essenszeit, Essensmenge, Hunger – Sättigungsgefühl aktivieren, Geschwindigkeit

**WARUM man isst:** oft reine Gewohnheit, Hunger – Sättigungsautomatik.

### **C. Ernährung für Büromenschen**

Wir sind sozusagen „Spitzensportler“ am Schreibtisch. Unser gesamtes Nervensystem ist am Schreibtisch gefordert. Es gewinnt seine Energie fast ausschließlich durch die Umsetzung von Kohlenhydraten.

**Geheimtip: Zwischenmahlzeiten** - Wer kennt ihn nicht, den kleinen Hunger am Schreibtisch. Manchmal kommt er schon um 10 Uhr, manchmal erst um drei Uhr nachmittags. Also essen Sie folgendes:

#### **Tägliche Hirnnahrung:**

- Obst: Apfel, Birne, Banane
- Trockenfrüchte
- Nüsse
- Milchprodukte

### **D. Ernährung für Bildschirmmenschen**

Wer lange in einseitiger Körperhaltung vor dem Computer sitzt, muss unbedingt für Ausgleich sorgen, Pausen einlegen und seine Muskeln entspannen. Der Körper verliert durch Verdunstung über die Hautoberfläche, durch das Ausatmen und durch die Ausscheidung von Harn und Stuhl täglich bis zu 2,5 Liter /Tag. Diesen Flüssigkeitsverlust müssen wir wieder ersetzen und zwar am besten durch regelmäßiges Trinken.

**Die Pausen sollte man daher so angenehm wie möglich gestalten. Wer regelmäßig seine Arbeit unterbricht und diverse Tees (z.B. grünen Tee, Früchtetee) oder Wasser trinkt, tut sich was besonders Gutes. Er ergänzt seinen Flüssigkeitsverlust und versorgt seinen Körper mit Inhaltsstoffen des grünen Tees, die vor etlichen Erkrankungen schützen.**

### **E. Häufig essen, um abzunehmen**

Als günstig für die Gewichtsreduktion haben sich mehrere kleine auf den Tag verteilte Mahlzeiten erwiesen. Als kleine Zwischenmahlzeiten eignen sich besonders gut fettarme Lebensmittel. Sie enthalten meist mehr sättigende Kohlenhydrate als die traditionellen, oft fettreichen Hauptmahlzeiten. Als Zwischenmahlzeiten geeignet sind verschiedene Obstsorten, diverse rohe Gemüse (Karotten, Kohlrüben, Radieschen..), Joghurt.

### **F. Vitamine gegen den Stress**

Stress ist ein echter Nährstoffkiller. Wer dauernd zwischen Telefonaten und Terminen eingezwängt ist, der belastet Nerven, Stoffwechsel und Immunsystem. Stress frißt die körpereigenen Reserven

auf. Lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe sind nur noch in Spuren vorhanden. Wer täglich zur Zigarette greift, braucht allein an Vitamin C und E, Zink und Selen die vielfache Menge eines Nichtraucherers. Chronischer Nährstoffmangel kann zu Nervosität, Schlafstörungen und Leistungsabfall führen.

Nicht Vitaminpillen sind das Allheilmittel, sondern **gezielte Ernährung**. Täglich sollten mindestens 1 Apfel und 1 – 2 Stück Vollkornbrot gegessen werden. Der Apfel enthält Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamin B, C, Kalium, Eisen, Phosphor und Kalzium. Im Vollkorn sind B- Vitamine, Eiweiß und Spurenelemente enthalten.

Autorin: Mag. Ilse Müller  
e-mail: i.mueller@psychosomatik.at

Einige Literaturangaben:

Frank Angela, „Fit for business“, Ullstein Verlag 1995

Medizin populär. 10/2000

Gesundes Leben, 1/2001

Pearson L. & L., Psycho – Diät, Rowohlt Verlag, 1983

Fond gesundes Österreich, Ernährung: Bewusst lebt besser

Rützler, Bewusst essen, gesund leben, Ueberreuter Verlag 1995

Szwillus, Die schnelle Vitalküche für die ganze Familie, Gräfe u. Unzer Verlag 2000

Eischl. Rogl, Ernährung: bewusst, aktuell, lebensnah, Trauner Verlag 1996

Remesy, Ernährung und Gesundheit, BLT 2000