

## GESUNDES ESSEN, was ist das??

*Gesunde Ernährung ist die Basis für körperliches Wohlbefinden*

*und im Sport die Voraussetzung für körperliche Leistungsfähigkeit.*

So weit so gut und obwohl den meisten von uns die Bedeutung einer richtigen, "gesunden" Ernährung bewusst ist, sieht die Wirklichkeit oft anders aus. In unserer Wohlstandsgesellschaft spielt ein fehlerhaftes Ernährungsverhalten leider eine entscheidende Rolle in der Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Adipositas (Fettleibigkeit), Zuckerkrankheit und Herzinfarkt. Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, gestörter Zuckerstoffwechsel, Bluthochdruck sowie körperliche Inaktivität sind die Top-Risikofaktoren.

Was versteht man eigentlich unter "gesunder Ernährung" ?

Der einfache Grundsatz lautet: **Gesunde Ernährung ist fettbewusste, kohlenhydratbetonte, ausgewogene Mischkost mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr.** Jede einseitige Ernährung sowie die verschiedenen in Mode gekommenen Diätformen sind alles andere als gesund.

Der zivilisierte Mensch neigt zu zwei Ernährungssünden: Er isst erstens zu viel (**gemessen am Energieverbrauch**) und zweitens zu fettreich. Die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung in den westlichen Industrieländern ist übergewichtig (Tendenz steigend), und immer mehr Kinder sind von Fettleibigkeit betroffen, die sogar zum Typ2-Diabetes führt (den man früher als "Alterszucker" nur bei älteren übergewichtigen Erwachsenen gekannt hat).

Energiezufuhr (Nahrung) und Energieverbrauch (körperliche Aktivität) bestimmen unsere Energiebilanz und unser Körpergewicht, genauer gesagt, unseren Körperfettanteil. Ist die Bilanz positiv, nehmen wir zu, werden also übergewichtig und dick, ist sie negativ, wird die fehlende Energie aus den Fettreserven des Körpers mobilisiert und wir nehmen ab, sprich wir werden schlanker. Einfach oder?

Der Hauptgrund für eine übermäßige Energiezufuhr ist, wie schon oben erwähnt, ein zu hoher Fettanteil in der Nahrung. Fett hat mehr als doppelt soviel Kalorien wie Kohlenhydrat oder Eiweiß. Als Faustregel gilt: **Mindestens 50 % der Tageskalorienzufuhr sollen aus Kohlenhydraten stammen, 15 bis 20 % aus Proteinen (Eiweiß) und höchstens 30 % aus Fetten.** Der Durchschnitts-Österreicher nimmt jedoch fast 50 % Fettkalorien zu sich, wobei nicht nur mit Vorliebe "sichtbares" Fett konsumiert wird, sondern vor allem die "versteckten" Fette übersehen werden. Wer bedenkt schon, dass Vollmilch und Vollmilchprodukte (3.6 g Fett pro 100g) zu mehr als der Hälfte aus Fettkalorien bestehen? Deshalb sind fettreduzierte Milch bzw. Milchprodukte zu bevorzugen, auch für Kinder. Der viel geschmähte Hamburger hingegen ist mit ca. 30 % Fettkalorien regelrecht mager. Lässt man sich am Würstlstand eine Burenwurst schmecken, müsste man ca. 17 Stück Brot dazu essen, um den Fettkalorienanteil dieser Mahlzeit auf 30 % zu senken!

Soweit ein paar Beispiele aus dem Alltag.

Wichtig ist also eine möglichst fettbewusste Kost, sprich ein maßvoller Konsum tierischer Fette und das Legen des Hauptaugenmerks auf pflanzliche Fette in Form von Ölen mit einfach ungesättigten (z.B. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl) und mehrfach ungesättigten (z.B. Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Kürbiskernöl usw.) Fettsäuren sowie auf Seefisch mit seinen wertvollen Omega 3-Fettsäuren. Unser Organismus ist, abgesehen von den fettlöslichen Vitaminen und den sog. essentiellen Fettsäuren, im Prinzip auf keine Fettzufuhr angewiesen, da er ohnehin Fett aus Kohlenhydraten bilden kann.

Übrigens - jeder Mensch besitzt von Geburt an gleich viele Fettzellen, es kommt nur darauf an, wie gut diese "gefüllt" sind. Das macht den Unterschied zwischen "schlank" und "dick" aus.

Der Kohlenhydratanteil der Nahrung, der aufgrund des reichlichen Fettkonsums oftmals zu gering ist, idealerweise jedoch die Hälfte der Nahrungsenergie liefern soll (im Ausdauersport noch mehr), sollte in erster Linie aus "komplexen" Kohlenhydraten, den sog. Polysacchariden, bestehen. Das sind Mehrfachzucker, die im Dünndarm aufgeschlüsselt werden und somit langsamer ins Blut aufgenommen werden als Einfachzucker (Monosaccharide wie z.B. Traubenzucker) oder Zweifachzucker (Disaccharide wie z.B. der Haushaltszucker). Sie sind z.B. in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Gemüse usw. enthalten, die zudem auch die für die Verdauung günstigen Ballaststoffe enthalten. Es wäre jedoch nicht richtig, das sog. "Auszugsmehl" zu verdammern, welches nicht nur "leere" Kalorien liefert, wie vielfach geglaubt und behauptet wird. Genauso wenig ist Zucker von vornherein abzulehnen, er sollte natürlich in Maßen genossen werden.

Der wichtigste Baustoff unseres Körpers ist Eiweiß (Protein). Dieses ist in Form verschiedenster Proteine in unserer Nahrung reichlich vorhanden. Wichtig ist in erster Linie die Qualität und weniger die Quantität der Nahrungsproteine. Unser Organismus benötigt die sog. essentiellen Aminosäuren (Aminosäuren sind die Einzelbausteine der Proteine), die er nicht selbst bilden kann und somit auf die Zufuhr von außen angewiesen ist; diese sind vor allem in tierischem Eiweiß enthalten

Oft wird der Fehler gemacht, tierisches Eiweiß mit Fleisch gleichzusetzen. Neben dem Ei, liefern Milch und Milchprodukte das biologisch hochwertigste tierische Eiweiß, gefolgt von Fleisch und Fisch. Wie schon festgestellt, sind fettreduzierte Milchprodukte (Magertopfen, Magerjoghurt, Buttermilch, magere Käsesorten usw.) zu bevorzugen. Auf die meisten Wurstwaren sollte weitgehend verzichtet (zu fett) und maßvoll Fleisch (nicht öfter als 3-mal pro Woche, wenn man kein Leistungssportler ist), vorzugsweise mageres Rind-, Schweine-, Kalbfleisch, Huhn, Truthahn (= Pute) und Fasan (Ente und Gans sind relativ fett) sowie mehr Fisch (mindestens einmal pro Woche) verzehrt werden. Fleisch liefert aber nicht nur hochwertiges Protein als Makronährstoff, sondern auch wertvolle Mikronährstoffe, allen voran Eisen ("rotes" Fleisch ist die wichtigste Eisenquelle unserer Nahrung, da pflanzliches Eisen schlechter resorbiert werden kann), aber auch Zink, Vitamin B12 usw. Auch Seefisch, v.a. die fetteren Arten wie Lachs, Thunfisch, Makrele, Hering usw. liefert nicht nur Proteine, sondern auch die bereits genannten, gesundheitlich wertvollen Omega 3-Fettsäuren.

Daneben darf natürlich auf pflanzliche Proteine nicht vergessen werden, die ebenso wertvoll wie tierische Proteine sind, sich idealerweise mit diesen ergänzen und so die biologische Wertigkeit von Nahrungseiweiß zu erhöhen vermögen. Gesunde, ausgewogene Mischkost sollte deshalb ausreichend Gemüse beinhalten, welches außerdem zusammen mit Salaten und Obst den täglichen Bedarf an Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) deckt und die sog. sekundären Pflanzenstoffe enthält, die zunehmende Bedeutung für die Gesundheit erlangen. Von Ausnahmefällen (Hochleistungssport, bestimmte Krankheiten) abgesehen, bedarf es bei richtig gestalteter Mischkost keiner zusätzlichen Einnahme von Vitaminpräparaten, ebenso wenig muss man einen Mangel an Mineralstoffen und Spurenelementen befürchten - auch wenn die zusätzliche Einnahme von Mikronährstoffen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln seit einiger Zeit stark beworben und von so manchem "Ernährungsexperten" oder "Ernährungsberater" propagiert wird.

Soweit ein kleiner Überblick über Richtlinien für eine gesunde Ernährungsgestaltung. Im Einzelfall, speziell im Leistungssport, sind individuell erstellte Ernährungspläne die Basis für einen optimalen Trainingseffekt und können so zur Leistungsoptimierung beitragen.

In diesem Sinne

Guten Appetit