



Ernährung – auf das richtige Verhältnis kommt es an

Unser Körper ist ein „Bastler“

Mit der Aufnahme von Nahrung stellen wir unserem Körper die Energie zur Verfügung, die er benötigt um alle körperlichen Prozesse aufrechterhalten und durchführen zu können. Sämtliche Nahrung die wir zu uns nehmen wird vom Körper weiterverarbeitet. Der Körper bastelt sich aus der Nahrung alles was er braucht, z.B. neue Zellen, Hormone oder auch Haare. Doch ein Zuviel oder ein Zuwenig bringt den Körper schnell aus der Balance. Der Stoffwechsel ist gestört, was wiederum zu Übergewicht oder erhöhte Blutzuckerwerte führt.

Körper braucht Energie

Sowohl bei körperlicher Arbeit oder Bewegung oder auch durch Stoffwechselleistungen benötigt der Körper Energie. Diese Energie kommt bekannterweise aus der Nahrung. Die erforderliche Menge an Energie, um ein einwandfreies Funktionieren der körperlichen Prozesse zu gewährleisten, ist abhängig vom Alter, Geschlecht, körperlicher Aktivität und den Lebensumständen.

Die Grundnährstoffe

Die lebensnotwendigen Bestandteile aus der Nahrung nennt man Grundnährstoffe. Dazu gehören **Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Ballaststoffe, Mineralstoffe, Vitamine** und **Spurenelemente**. Im Zuge der Stoffwechselprozesse werden Nahrungsmittel in ihre einzelnen Bausteine aufgeteilt.



Glukose (Traubenzucker) wird zu Glykogen

Der größte Teil der Körperenergien wird durch den Abbau von Kohlenhydraten aus der Nahrung mittels des sogenannten Kohlenhydratstoffwechsels geschaffen. Der Organismus versucht alle verwertbaren Kohlenhydrate in Glukose umzuwandeln. Ist genügend Glukose vorhanden oder der Energiebedarf in den Zellen gering, wird sie in den Speicherezucker Glykogen umgewandelt und in den Leber- oder Muskelzellen eingelagert.

Diäten und deren Effekte

Aufgrund von Unzufriedenheit mit unserem Körper haben schon viele von uns versucht mittels einer Diät dem Zuviel an Gewicht Herr zu werden. Bezüglich eines gesunden Stoffwechsels kann dies eine gefährliche Sache sein. Eine stark kalorienreduzierte und einseitige Diät kann den Absterben jedes Stoffwechsels bedeuten.

Erklärung: Körper merkt sich die Hungerphase

Der Körper benötigt auch bei vollständiger Ruhe Energie, um Prozesse wie z.B. die Atmung aufrecht zu erhalten. Wird nun im Rahmen einer Diät weniger Energie aufgenommen als der Körper benötigt, reagiert der Stoffwechsel darauf – er verlangsamt sich. Der Grundumsatz verringert sich und der Körper bezieht seine benötigte Energie vorerst aus körpereigenen Reserven. Sobald wir nun das gewünschte Gewicht erreicht haben und wir wieder „normal“ essen steht der vielbekannte JO-JO ins Haus. Unser Körper ist nicht dumm. Er hat sich die „Hungerphase“ gemerkt und legt sich daher Reserven für die nächste „Hungersnot“ an.



Die richtige Zusammensetzung der Nahrung

Für einen leistungsstarken Stoffwechsel reicht es nicht aus genügend Energie aus der Nahrung aufzunehmen. Ein gesunder Körper benötigt täglich die richtige Ernährung mit allen Bestandteilen im richtigen Verhältnis. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt als Richtwerte folgende Werte an: Der Energiebedarf soll aus mehr als 50% Kohlehydraten, 30% Fett, und zu ca. 15% aus Eiweiß gedeckt werden. Wichtig ist auch die Zufuhr von Ballaststoffen. Davon sollte man täglich zwischen 25-30 Gramm zu sich nehmen. Beim Fett maximal 1/3 aus gesättigten Fettsäuren.

Speiseplan

Der Speiseplan für richtiges Essen könnte folgendermaßen aussehen:

Fett sparsam einsetzen (1gr Fett hat 9 kcal)

Viele hochwertige Kohlenhydrate einbauen (dunkles Brot, Vollkornnudeln, Reis, Kartoffeln, Gemüse) – 1 gr Kohlenhydrate hat 4 kcal

Mit Eiweiß Speisen garnieren (ein kleines Stück Fleisch mit viel Gemüse und Reis) – 1gr Eiweiß hat 4 kcal. Wichtig ist daher, dass man seinen Gesamtumsatz (Grundumsatz + Leistungsumsatz PAL Faktor) kennt und dementsprechend seine Speisen zusammenstellt

Tipps für einen gesunden und schnellen Stoffwechsel

1. Energiebedarf berechnen: Grundumsatz + Leistungsumsatz
2. Ausreichend Trinken: Mindestens 2,5 Liter (Mineral)Wasser oder ungesüßte Kräutertees pro Tag oder auch ca. 3 % seines Körpergewichts in Liter
3. Regelmäßig essen – eigenen Rhythmus finden
4. Es ist erlaubt alles zu essen. Der Genuss darf nicht zu kurz kommen. Dabei aber unbedingt auf ausgewogene Ernährung achten
5. Lebensmittel sollten möglichst „vollwertig“ sein. Also frisch und keine ungesunde Fette oder durch Bearbeitung veränderte Kohlenhydrate enthalten.