

## Gesund abnehmen mit den wichtigsten Nährstoffregeln



Auf die gesunde Mischung kommt es an. Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß sind lebenswichtige Makronährstoffe. Für eine optimale Ernährung ist es wichtig, dass wir eine ausgewogene und dem Stoffwechsel entsprechende Zusammensetzung dieser Nährstoffe wählen. Klug gemischt ist gut gegessen.

### Kohlenhydrate

Gemüse ist der beste und gesündeste Kohlenhydratlieferant. Essen Sie regelmäßig Gemüse in allen Farben. Es verbessert nicht nur Ihren Schutz gegen Herzinfarkt, Bluthochdruck und Schlaganfall, Gemüse ist auch der beste Schlankmacher. Seine Ballaststoffe unterstützen eine gesunde Verdauung. Zusätzlich liefert es große Mengen verschiedener Vitamine und Mineralstoffe.

Obst galt lange Zeit als „Vitaminbringer“. Wer auf seine Figur achtet, sollte anstatt Obst lieber Gemüse essen. Denn obwohl so manche Diät die süßen Früchte empfiehlt, sie enthalten Fructose - und das ist ein Zucker.

Die „schnellen Kohlenhydrate“ in Brötchen, Brot, Kartoffeln, Gummibärchen oder Pizza regen nicht nur den Appetit an, sie werden auch rasant in unseren Fettdepots eingelagert. Sie lassen den Blutzuckerspiegel drastisch hochschnellen und ebenso flott wieder absinken. Die nächste Hungerattacke droht. Besonders ungünstig sind zuckerhaltige Limonaden, sie verursachen nachweislich ernährungsbedingte Krankheiten.

### Fett

Ohne Fette gibt es kein Leben. Fett ist ein hervorragender Energielieferant und lebenswichtiger Baustein zur Zellregeneration. Alle Organe, außer dem Gehirn sowie den roten Blutkörperchen, brauchen diesen Schmierstoff für den täglichen Bedarf. Fett ist also keineswegs schlecht oder gefährlich. Um Herz, Kreislauf und Stoffwechsel langfristig zu unterstützen, sind pflanzliche Öle als Fettlieferant am besten. Oliven- und Rapsöl, gehören zu den gesundheitsfördernden Fettquellen. Auch die fetthaltigen Meeresfische, wie Lachs, Makrele und Forelle zählen dazu.

Vorsicht bei Wurstwaren! Die enthalten reichlich gesättigte Fettsäuren. Im Übermaß gegessen sind sie ungesund und machen dick. Achten Sie auch auf industriell hergestellte Transfette. Sie schädigen die Gefäße und können somit zu Herz- und Hirninfarkt führen. Transfette sind nicht deklarationspflichtig. Wir finden sie in Fertiggerichten, Frittiertem, Nussnugatcremes und Keksen. Achten Sie darauf, wenig hoch verarbeitete Lebensmittel zu essen, wie Streichwürste, fertige Pastagerichte, Pizzen und Dressings. Wer selber kocht, weiß was er genau isst.

Die richtigen Fette machen fit. Im Stoffwechsel sorgt Fett dafür, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Da Fett nur langsam verstoffwechselt wird, verlangsamt es auch die Abgabe von Kohlenhydraten an das Blut. Dadurch entsteht ein über längere Zeit anhaltendes Sättigungsgefühl.

## Eiweiß

Eiweiß - unser Fitmacher - besteht aus Aminosäuren. Acht davon sind essentiell, das bedeutet, wir können sie nur über die Nahrung aufnehmen. Eiweiß benötigen wir um Körperzellen aufzubauen, neue Muskeln zu bilden und das Immunsystem zu stärken. Dazu sind tierische Eiweiße am besten geeignet. Noch streitet die Fachwelt darüber, wie viel Eiweiß wirklich gesund ist. Jüngste Forschungsergebnisse legen nahe, dass eine Ernährung mit einem Proteinanteil von 25 bis 30% (das ist doppelt so viel wie die DGE empfiehlt) hilft, das Körpergewicht zu optimieren. Nach Ergebnissen der großen amerikanischen Nurses-Health-Studie schadet ein hoher Eiweißgenuss nicht der Herzgesundheit.

Problematisch sind nur die „falschen Eiweiße“, jene, die nicht vom individuellen Stoffwechsel verarbeitet werden können. Für die Aufspaltung der Eiweiße sind die Magensäure und das Dünndarmenzym „alkalische Phosphatase“ beteiligt. Menschen mit der Blutgruppe „A“ und „AB“ haben nur wenig alkalische Phosphatase im Dünndarm. Sie sollten somit auch nur leicht aufschließbare Eiweiße, wie z.B. Huhn, Pute, Hecht, Dorsch oder Lachsforelle, zu sich nehmen.

Dr. Georg Watson von der Universität Südkalifornien war der Erste, der in den 70er Jahren die Verbrennungsgeschwindigkeit von Kohlenhydraten zu unterschiedlichen Verbrennungstypen in Beziehung setzte. Im individuellen Ernährungsprogramm von gesund & aktiv wurde die Zusammensetzung aller Makronährstoffe entsprechend dieser Typisierung gewählt.