

Was macht unser Essen eigentlich gesund?

„Deine Nahrungsmittel sollen deine Heilmittel sein“ . Hippokrates (460 - 375 v. Chr.) hat diesen Satz geprägt. Er gilt als Vater der abendländlichen Heilkunst. Er empfahl besonders heilsame Speisen und versuchte stets, die Essgewohnheiten seiner Patienten zu kultivieren.

gesund & aktiv beruft sich auf diese uralte Erkenntnis. Bei Durchsicht der persönlichen Nahrungsmittelliste des Ernährungsplans stellt sich manchmal die Frage, warum dieses Lebensmittel empfohlen wird und ein anderes nicht: „Warum darf ich Äpfel aber keine Orangen essen?“ Was ist hier der Unterschied?

Entscheidend bei den individuellen Empfehlungen ist die Nährstoffkombination. Man differenziert zwischen primären und sekundären Pflanzenstoffen. Die richtige Kombination aus diesen Substanzen macht ein Lebensmittel individuell besonders empfehlenswert und heilsam oder eher gesundheitlich belastend.

Zu den **primären Pflanzenstoffen** zählt man Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße sowie Vitamine und Mineralstoffe. Sie liefern die Nährstoffbasis für einen gesunden Stoffwechsel. Hierzu zählen auch Ballaststoffe. Auch wenn die Bezeichnung „Ballast“ es nicht direkt vermuten lässt, sind sie durchaus nützlich! Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenbestandteile. Sie tragen damit zwar nicht direkt zur Energieversorgung bei, sind jedoch für einen gesunden Stoffwechsel unverzichtbar.

Ballaststoffe ...

- verzögern die Magenentleerung wodurch die Sättigung länger anhält,
- sorgen für eine lang anhaltende Sättigung durch die Regulation des Blutzuckerspiegels,
- haben eine hohe Wasserbindungskapazität. Hierdurch resultieren kürzere Passagezeiten des Darminhalts. Somit werden Schleimhäute und Leber vor Fäulnis- oder Gärungsprodukten geschützt.
- senken durch die Bindung von Gallensäuren im Dickdarm die Blutfette.

Mit den **sekundären Pflanzenstoffen** liefert die Natur eine heilsame Medizin direkt mit.



Der Sammelbegriff „sekundäre Pflanzenstoffe“ umfasst rund 10.000 verschiedene Substanzen. Es handelt sich um eine Vielzahl sehr unterschiedlicher Verbindungen. Sie sind in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Gewürzen und Vollkornprodukten enthalten und geben den Pflanzen ihre Farbe und ihren Duft. Sie dienen als Abwehrstoffe gegen Fraßfeinde oder Bakterien.

Ihre Namen klingen exotisch: Carotinoide, Flavonoide, Glucosinolate, Phenolsäuren, Phytoöstrogene, Phytosterine, Protease-Inhibitoren, Saponine, Sulfide, Terpene.

Sekundäre Pflanzenstoffe...

- regen das Immunsystem an,
- verbessern die Verdauung und optimieren den Säftefluss,
- schützen vor freien Radikalen
- verbessern die Zellkommunikation,
- hemmen Bakterienwachstum,
- regen die Entgiftung und Organtätigkeiten an,
- regulieren Enzymfunktionen, u.v.m.

1,5 Gramm dieser Multitalente sollten wir täglich zu uns nehmen. Der moderne Neuzeitmensch hat sich also gedacht: „Warum so viel Grünzeug essen, wenn man diese Stoffe doch isolieren und in Kapselform pressen kann?“ Nachforschungen hierzu ergaben allerdings, dass sich ihr heilsamer Effekt damit teilweise umkehren und sie damit sogar gesundheitsschädlich wirken können. Studien mussten teilweise aus diesem Grund frühzeitig abgebrochen werden.

Die Natur „isst“ also um ein vielfaches schlauer, als das sie sich nachahmen bzw. auf Ihre Einzelbestandteile reduzieren lässt. Die Reife zum Zeitpunkt der Ernte spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle. Ein Großteil der Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe entfalten sich erst im letzten Reifungsstadium.

Mit Hilfe der persönlichen Ernährungsempfehlungen von gesund & aktiv ist der Weg zur Gesundheit geebnet. Die individuell ausgesuchten Nahrungsmittel, in der optimalen Menge, wirken so gesundheitsregulierend und -erhaltend. In Verbindung mit den grundlegenden Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen von gesund & aktiv platzt zukünftig nicht die Hausapotheke sondern eher einmal das Gemüsefach im Kühlschrank aus allen Nähten.

Autorin: Kerrin Olufs

Quellen:

http://www.vitaminprofis.de/sekundaere_pflanzenstoffe.htm

GEO WISSEN <http://www.geo.de> Nr.28/September 2001