



Gesunde Ernährung - Kurzinfo

Ende 2003 wurde die neue Ernährungspyramide nach den Ergebnissen der Harvard Studie zur Ernährung veröffentlicht. Die Stufen 1 bis 4 geben einen kurzen Überblick. Auch Ernährungswissenschaftler vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (Dr. Boeing) und dem Institut für Fettstoffwechsel und Hämorheologie (Prof. Dr. Richter) haben eine vergleichbare Ernährungspyramide erstellt.

Fundament: Trinken!! Vor allem Wasser, da sonst kein ausreichender Nährstofftransport in die Zellen erfolgt.

1. Stufe:

mehrmals am Tag: frisches Gemüse und Obst (Priorität), Vollkornprodukte, kaltgepresste, naturbelassene Pflanzenöle, Nüsse.

2. Stufe:

Eiweiß: Milch, Käse, Fleisch maßvoll!, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, (Kartoffel).

3. Stufe:

höchstens 1 mal pro Woche: Helles Brot, helle Nudeln, geschälter Reis bieten so gut wie kleine Nährstoffe. Fast Food, Chips, Burger, zuviel ungesundes Fett, das im Überschuss die Arterien verstopft. Ähnliches gilt für Wurtwaren, Sahne, zuviel Butter.

4. Stufe:

möglichst meiden: Frittierfett, zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten, Kuchen, Alkohol.

Für Vegetarier gilt, statt Fleisch: Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, fettarme Milchprodukte, Nüsse.

Boden der Pyramide:

Bewegung, Bewegung, Bewegung! in den Alltag integrieren, z.B. Treppensteigen, Gartenarbeit, Hausputz, zu Fuß gehen. Wichtig, zusätzlich 45 Min am Stück bewegen um Herz-Kreislauf zu trainieren.

Weitere Informationen:

Brot, Nudeln, Kartoffeln und Reis galten jahrelang als gesund. Doch neuerdings haben auch die Wissenschaftler erkannt, dass sie eher Dick- und Krankmacher sind. Der Grund: ihr hoher glykämischer Index. Dieser gibt an, wie schnell Zucker aus diesen Lebensmitteln ins Blut geht. Die stärkereichen Kohlenhydrate können also den Insulin- und Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben. Dadurch wird leichter Fett gespeichert. Auf Dauer drohen Diabetes und Herzkrankheiten u.v.m..

Farb-, Konservierungstoffe und sonstige Zusatzstoffe grundsätzlich meiden. Auf Herkunft der Lebensmittel achten, wegen möglicher Pestizid-, Antibiotika-, Hormonbelastung u.ä..

