



GESUNDE ERNÄHRUNG: GRUNDLAGEN

BASISWISSEN ZUR ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN

Vorwort: Grundsätzlich ist auf eine abwechslungsreiche, naturbelassene und vollwertige Nahrungsmittelauswahl zu achten. Nur eine bedarfsdeckende Zufuhr aller Nährstoffe gewährleistet die optimale, physiologische Funktionsfähigkeit des menschlichen Organismus. Dadurch bleiben Sie gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter.

1. MENTAL – DER GEIST BESTIMMT DEN KÖRPER

Wünsche, Träume und Ziele beginnen zunächst einmal in ihrem Kopf. Bevor Sie auch nur den ersten, noch so winzigen Schritt in Richtung ihres Zieles setzen wollen, muss das Verlangen nach einer Veränderung, sei es körperlich oder psychisch, derart stark sein, dass es Sie bis in die kleinsten Zellen ihres Körpers motiviert und beflügelt. Oft wird dieser elementare Punkt maßlos unterschätzt, aber glauben Sie mir, wenn ich Ihnen sage, dass dies mitunter der wichtigste Eckpfeiler ist, um ihrer derzeitigen „Komfortzone“ zu entfliehen. Ist das Feuer ihres unbedingten Willens erst einmal entfacht, gilt es vom Passiv ins Aktiv überzugehen und Taten folgen zu lassen, so dass aus dem bizarren Gedankenkonstrukt etwas Reales erschaffen werden kann. Nichts könnte die zuvor aufgeführten Zeilen besser hervorheben, als das nachfolgende Zitat von Johann Wolfgang von Goethe:

„Es ist nicht genug zu wissen, man muß es auch anwenden;

es ist nicht genug zu wollen, man muß es auch tun.“

Setzen Sie sich ein Ziel, verwirklichen sie es in ihrem Kopf und schreiten sie zur Tat. Bleiben Sie fokussiert und motiviert und ich verspreche Ihnen sie werden erfolgreich sein.

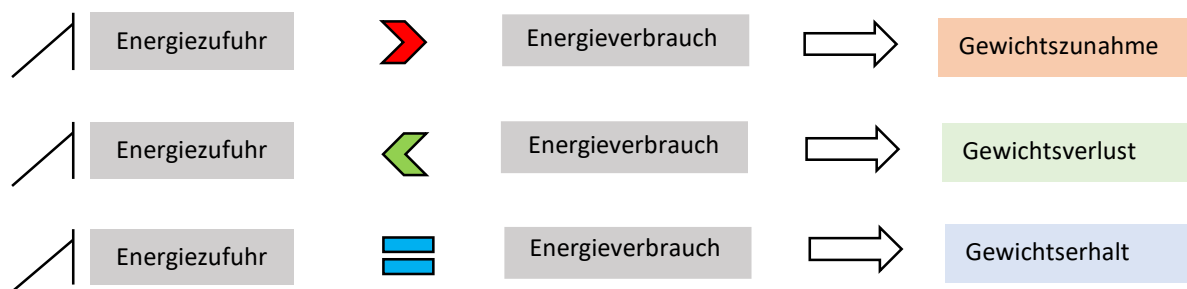
2. ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN

Bei den Ernährungsrichtlinien handelt es sich ausschließlich um Empfehlungen, mit denen Sie die bedarfsdeckende Nährstoffversorgung ihres Körpers begünstigen können. Aufgrund der Komplexität und Individualität einer personenbezogenen Ernährungstherapie können die nachfolgenden Empfehlungen lediglich als Leitfaden zur Ernährungsoptimierung angesehen werden. Sie gelten keinesfalls als allgemeingültige Handlungsvorgabe.

2.1 ENERGIEBILANZ

Jedes Nahrungsmittel enthält einen bestimmten Energiewert, der aus der biochemischen Verstoffwechslung der Makronährstoffe hervorgeht. Die Maßeinheit dieses Wertes wird entweder als Kilokalorie oder Joule angegeben und findet sich auf jeder Nährstofftabelle von Lebensmitteln. Die aus den Nährstoffen resultierende Energie wird vom menschlichen Organismus über zahlreiche Stoffwechselwege konvertiert, um letztendlich nutzbare Energie für ihre Aktivitäten, sei es Bewegung, Atmung, Herzschlag usw., bereitzustellen. Überschüssige Energie wird gespeichert und in spezifischen Lagern unterschiedlicher Größe aufbewahrt (Fettspeicher und Glykogenspeicher). Bei einem Energiedefizit wird das vorhandene Lagermaterial aufbereitet und erneut der Energiegewinnung zugeführt. Somit entsteht ein physiologischer Wechsel zwischen Lagerauf- und Abbau. Kommt es zu einem überwiegenden Lageraufbau, so nimmt ihre Körpermasse zu. Umgekehrt nimmt ihre Körpermasse ab.

Dementsprechend ergibt sich aus einem hochkomplexen Stoffwechselprozess in aller Bescheidenheit folgendes Schema:



Die Energiebilanz ist das wichtigste Instrument zur Regulierung ihres Körpergewichts. Auch wenn sich ihre bisherigen Überlegungen oftmals nur auf die Menge und Verteilung spezifischer Nährstoffe richtete, so ist dies der Energiebilanz untergeordnet (Beispiele für spezifische Diäten sind: Low Carb, Low Fat, Atkins, Vegetarier, usw.).

Merke: Die Energiebilanz ist der wichtigste Faktor zur Gewichtsregulation. Sie benötigen dazu eine „negative Energiebilanz“ (grüne Farbe im Schema)! Nichtsdestotrotz ist eine Kalorie im komplexen Stoffwechsel des menschlichen Organismus nicht gleich eine Kalorie. Eine günstige Nährstoffkomposition unterstützt die Prozesse der Sättigung und Fettreduktion, so dass ihre Gewichtsreduktion begünstigt wird.

2.2 NÄHRSTOFFVERTEILUNG

Nun müssen sie der Frage auf den Grund gehen, welche Nährstoffe sie unbedingt benötigen und wie diese ihre Gesundheit beeinflussen.

Essentielle Nährstoffe: Zu den essentiellen Nährstoffen zählen diejenigen, die Sie unbedingt über den täglichen Lebensmittelkonsum zuführen müssen, da der menschliche Körper nicht in der Lage ist diese Stoffe selbst herzustellen. Dazu zählen: bestimmte Fettsäuren, bestimmte Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Flüssigkeit.

Diese Aufzählung ist keineswegs vollständig. Sie dient lediglich der groben Orientierung. Dennoch müssten sie mit Hilfe der Auflistung erkennen, dass ein Vertreter vollkommen fehlt. Sie lesen richtig! Es fehlen die Kohlenhydrate, sprich Brot, Nudeln, Reis, Süßwaren usw. Auch wenn Sie es kaum glauben können, aber Kohlenhydrate zählen tatsächlich nicht zu den essentiellen Nährstoffen. Denn der menschliche Körper ist im Stande diesen Nährstoff in Eigenregie zu produzieren, sog. Gluconeogenese. Wozu brauchen wir sie dann?

KOHLLENHYDRATE

Kohlenhydrate sind der Nr.1 - Energielieferant für unseren Körper. Sie sind im Hinblick auf körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sehr wichtig. Im normalen Alltag benötigen wir aber nur geringe Mengen von diesem „Super+-Benzin“. Vor allem dann, wenn ihr Aktivitätslevel gegen 0 geht. In der Praxis sieht es aber so aus, dass wir Deutschen unsere Kohlenhydrate (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot, Schokolade und Softdrinks) lieben und nicht genug davon bekommen können. Daher verzehren wir diese täglich in großen Mengen, unabhängig davon ob wir den ganzen Tag im Stuhl hängen oder im Wald joggen.

Eine kalorische Überernährung mit hohem Kohlenhydratanteil in Verbindung mit Bewegungsmangel steht im Verdacht für ein erhöhtes Risiko für die Entstehung von Zivilisationskrankheiten (DBM II, koronare Herzkrankheiten, Arteriosklerose, Bluthochdruck usw.).

Daher empfehle ich die Reduktion von Kohlenhydraten. Dies entlastet unter anderem ihre Bauchspeicheldrüse und beugt Heißhungerattacken vor, da sie ihren Blutzuckerspiegel auf konstantem Niveau halten.

Insbesondere hochverarbeitete und industriell hergestellte Produkte sollten reduziert werden. Obwohl Gemüse und Obst auch in die Kategorie kohlenhydratreiche Lebensmittel fallen, sind diese sehr zu empfehlen. Es gilt folgende Regel:

5 Hände Gemüse/Obst pro Tag

Obst sollte nicht im Übermaß verzehrt werden. Hier gilt „die Dosis macht das Gift“. Gemüse kann in rauen Mengen gegessen werden. Es bietet viele Nährstoffe bei gleichzeitig geringer Energiedichte und dient, mit seinen unverdaulichen Bestandteilen (den Ballaststoffen), ihren Darmbewohnern (Mikrobiom) als Futter.

Vollkorn bietet im Gegensatz zu verarbeiteten Lebensmitteln den Vorteil, dass mehr Nährstoffe sowie Ballaststoffe im Lebensmittel enthalten sind und dadurch die Darmpassage verzögert wird, so dass die Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel geringer ausfällt und damit ihrer Gesundheit zuträgt. Dementsprechend sollten Vollkornprodukte auch auf ihrem Speiseplan stehen.

2.3 EMPFEHLUNG

Ich empfehle ihnen eine proteinbetonte Ernährungsweise mit dem Schwerpunkt auf vollwertigen, pflanzlichen Nahrungsmitteln. Insbesondere die Kohlenhydratzufuhr in Form von stark verarbeiteten Industrieprodukten sowie raffiniertem Zucker sollte eingeschränkt werden.

Folgende Lebensmittel dienen dem groben Anhalt für ihre Einkaufsliste:

Eiweißhaltige Lebensmittel
Eier in Maßen
Geflügel in Maßen
Käse
Quark, Joghurt
Erbsen, Linsen, Hülsenfrüchte
Nüsse
Fisch

Fetthaltige Lebensmittel
Käse
Öle (Raps, Walnuss, Lein, Chia, Perilla, Oliven)
Fisch (Thunfisch, Lachs, Makrele, Hering, Sardine)
Avocado
Nüsse
Milchprodukte

Grundlagen

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel
Gemüse
Obst
Vollkorn (Brot, Reis, Nudeln)
Quinoa, Amarant
Natürliches Müsli
Salat

Flüssigkeit
1,5 - 2 l Wasser, Tee, Kaffee

Nachfolgend liste ich Ihnen Lebensmittel auf, auf die Sie weitestgehend verzichten sollten.

NO GOES
Alkohol in großen Mengen
Softdrinks, Säfte, Energydrinks
Fastfood
Hochverarbeitete Lebensmittel (Curryking, Fertigpizza, Chips, etc.)
Süßigkeiten
Backwaren (Kuchen, Croissant, Brötchen, usw.)
Hochverarbeitete Wurst- und Fleischwaren

3. BEWEGUNG

Bewegung ist ein essentieller Teil unseres Organismus. Insbesondere passive Strukturen des Bewegungsapparats, wie Knorpel, Sehnen und Bänder, sind auf Bewegung angewiesen. Auch ihre Muskulatur benötigt ein Mindestmaß an Belastung, um ihnen funktional bis ins hohe Alter zur Seite zu stehen. Dementsprechend darf sich die Frage, ob Sie sich bewegen sollten oder nicht, überhaupt nicht stellen. Vielmehr gilt es herauszufinden, welche Form und Quantität der Bewegung Ihnen zusagt und guttut.

Vertrauen Sie mir, wenn ich Ihnen sage, dass Sie sich bewegen müssen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Ihr gesamter Organismus wird positiv darauf reagieren.

Wie heißt es so schön im Volksmund: „**Wer rastet, der rostet!**“

Dem ist von meiner Seite nichts mehr hinzuzufügen!

Sitzen hingegen zermürbt Ihre Gelenke, lässt Ihren Stoffwechsel einschlafen und führt oftmals zu Übergewicht. Gerade dann, wenn ein hohes Inaktivitätslevel auf eine hohe nahrungsbedingte Energiezufuhr trifft, wird das Risiko für Erkrankungen exponentiell erhöht.

„**Sitzen ist das neue Rauchen.**“

Dutzende Studien untermauern diese Aussage. Beim Thema Bewegung gibt es keine Ausreden, hier gilt, je schneller Sie loslegen, desto besser und zwar täglich!

Meine Empfehlungen:

- 45-60 min gehen am Tag
- 3 x 30-45 min Laufen pro Woche
- 3 x 15 min Hochintensives Intervalltraining pro Woche

Bewegung am Arbeitsplatz:

- 45 min sitzend
- 10 min stehend
- 5 min gehend

Dies sind Möglichkeiten, wie sie ihr Aktivitätsniveau erhöhen können. Suchen sie sich eine Variante heraus und testen sie diese. Ich verspreche ihnen ihr Körper wird sie dafür belohnen.

3.1 GEWICHTSVERLUST DURCH BEWEGUNG

Haben sie schon einmal darüber nachgedacht durch Bewegung ihre ungeliebten Fettdepots loszuwerden. Haben sie es auch in die Tat umgesetzt? Was ist passiert?

Ich kann ihnen sagen, dass dieser Versuch zu 90% zum Scheitern verurteilt ist. Eine langfristige Gewichtsreduktion durch die Integration von Bewegung in ihren Alltag ist nicht zielführend, wenn sie dabei nicht gleichzeitig auf ihre Ernährung achten. Sie müssten sich mehrmals wöchentlich verausgaben, um eine nennenswerte Energiemenge zu verbrennen, die ihnen zu einer negativen Energiebilanz verhilft.

Sie wollen abnehmen? Dann glauben sie mir, dass sie sich zunächst einmal um ihr Essverhalten kümmern müssen! Den größten Erfolg haben sie natürlich mit der Kombination von Sport und Ernährung.

4. SCHLUSSWORT

Auch wenn es zunächst unmöglich erscheint alte Verhaltensweisen abzulegen und neue in ihren Alltag zu integrieren, so verspreche ich Ihnen, dass sich, wenn sie ihrem Vorhaben mit beherzter Unnachgiebigkeit in kleinen Schritten nachgehen, tolle Ergebnisse einstellen werden. Sollten Sie Fragen haben oder jemanden suchen, der Sie bei ihrer Zielerreichung professionell unterstützt und begleitet, dann schreiben Sie mich einfach an. Ich würde mich sehr freuen mit Ihnen zusammenzuarbeiten. Bis dahin wünsche ich ihnen viel Erfolg und Gesundheit bei der Erreichung ihrer Ziele.

Mit freundlichen Grüßen

Julian Tuba