



Gesund Essen

-
Ein schneller Überblick über die Bestandteile einer
gesunden Ernährungsweise

-
von Beatrice Schmidt

Gesund Essen – Grundlage für ein Leben voller Energie

Liebe Leserin, lieber Leser,

gesundes Essen bildet die Grundlage für ein gesundes Leben. Schließlich ist der Mensch was er isst. Und isst er ungesund, so wird er auch ungesund sein. Isst er hingegen ausgewogen und vitalstoffreich, so wird sich sein körperlicher und geistiger Zustand auf einem anderen Niveau bewegen.

Mit diesem kostenfreiem eBook bekommen Sie einen ersten Überblick darüber was eine gesunde und vollwertige Ernährung bedeutet bzw. woraus Sie zu welchen Teilen besteht. In den nächsten Tagen und Wochen erhalten Sie zusätzlich per E-Mail weitere Informationen, Rezepte und Empfehlungen für eine gesunde Ernährung. Gern können Sie auch auf meinem Blog www.ernaehrungsumstellung.net vorbeischaun und noch mehr Erkundigungen einholen.

Nun wünsche ich Ihnen aber erst einmal viel Spaß beim Lesen dieses eBooks sowie viel Genuss und Freude bei der Umsetzung einer gesunden Kost.

Ihre Beatrice Schmidt

Wasser – Quell des Lebens

Die Basis einer gesunden Ernährung ist die Zufuhr der richtigen Getränke in der richtigen Menge. Als reine Flüssigkeitsspende zählen alle Getränke, die dem Körper keine Kalorien liefern.

Hierzu gehören:

- Wasser
- Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

Alle anderen Getränke, wie beispielsweise:

- Saft,
- Limonaden,
- gesüßte Teesorten,
- Kaffee mit Zucker und/oder Milch,
- Milch,
- Getreidedrinks (z.B. aus Hafer, Reis),
- Getränke aus Hülsenfrüchten (z.B. aus Soja)



enthalten Kalorien. Diese liefern dem Körper zwar auch Flüssigkeit, aber eben auch Energie in Form von Zucker oder Zuckeraustauschstoffen sowie im Fall der Milch und der Getreidedrinks auch Fett und Eiweiß.

Ebenso zählen alle alkoholischen Getränke nicht zu den Flüssigkeitslieferanten.

Welche Getränke sind von Vorteil

Aus den obigen Aufzählungen ergeben sich nun auch die besten Lieferanten für die Flüssigkeitsversorgung. Diese sind:

- Leitungswasser
- Mineralwasser
- Ungesüßte Kräuter-und Früchtetees

Das Leitungswasser welches uns in Deutschland zur Verfügung steht, gehört zu den saubersten und reinsten Getränken. Es wird strenger geprüft und unterliegt strengeren Richtlinien als die abgefüllten Wasser. ABER: Das Wasser wird auf dem Weg vom Wasserlieferanten zu Ihnen nach Hause durch Leitungen geführt, die teilweise sehr marode sind und Schadstoffe enthalten, daher kann die Anschaffung eines Wasserfilters an dieser Stelle sinnvoll sein.

Mineralwasser sollte so wenig wie möglich oder noch besser keine Kohlensäure enthalten. Diese wirkt sich negativ auf das [Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen](#) in ihrem Körper aus und kann dadurch zu einem schlechten Stoffwechsel führen. Des Weiteren achten Sie bitte beim Kauf des Wassers, dass es in Glasflaschen abgefüllt ist. Bei Plastik-/PET-Flaschen gehen durch das Einwirken von Wärme und Sonne gesundheitsschädigende Stoffe von der Flasche in das Wasser über. Diesen Effekt gilt es unbedingt zu vermeiden.

Achten Sie bei Tee unbedingt darauf, dass diese nicht aromatisiert, sondern zu 100% natürlich sind. Wenn Sie einen Apfeltee trinken möchten, sollte dieser auch Äpfel enthalten und nicht nur Apfelaroma.

Zusätzlich zu den genannten Getränken, können auch Saftschorlen getrunken werden. Diese sind dann bitte im Verhältnis: 1/3 Saft und zu 2/3 Wasser zu mischen. Eine Saftschorle liefert zwar auch Kalorien, aber nicht nur das. Sofern der Saft zu 100% aus Frucht besteht und kein Zucker oder ähnliches zu gemengt ist, sind auch noch wertvolle Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

Wieviel Flüssigkeit benötigt der Körper?

Nun, wo Sie wissen was die besten Getränke sind, stellt sich noch die Frage in welcher Menge diese idealerweise zugeführt werden sollten. Vereinfacht können Sie sich Ihren persönlichen Bedarf gern selbst mit nachstehender Formel ausrechnen:

Körpergewicht in kg x 0,03 = Trinkbedarf pro Tag in Liter

Bitte beachten Sie, dass sich der Flüssigkeitsbedarf unter Umständen verändern kann. So führen:

- Hitze sowie Kälte
- Medikamenteneinnahmen und Erkrankungen
- Sport
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Stress

dazu, dass sich Ihr Bedarf an Flüssigkeit erhöht. Des Weiteren kann Ihr Körper nur eine bestimmte Menge an Wasser pro Stunden wirklich verarbeiten. Diese Menge liegt bei durchschnittlich 200-250 ml. Trinken Sie zu viel auf einmal, geht die Flüssigkeit direkt durch und wird direkt wieder ausgeschieden, wodurch der Körper keine Chance hat diese an die vorgesehenen Orte/Zellen zu transportieren. Häufiger Harndrang signalisiert unter anderen ein ungünstiges Trinkverhalten.

Obst und Gemüse – Hauptlieferanten von Vitaminen und Co.

Etwa die Hälfte der täglich zugeführten Nahrungsmittel sollte aus Obst und Gemüse bestehen. Am Besten in Form von Rohkost oder auf schonende Art zubereitet.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pauschal 5 Portionen Obst und Gemüse täglich. Eine Portion entspricht der Größe Ihres Handtellers. Stellen Sie sich einfach vor, wie Sie aus Ihrer Hand eine kleine Schüssel formen. Die Menge, die dort hineinpasst, ist eine Portion.

Wissenschaftler der Orthomolekularmedizin gehen sogar davon aus, dass wir Menschen 7 bis 9 Portionen Obst und Gemüse täglich benötigen um fit und gesund zu sein und es auch zu bleiben. Wobei

Frauen sich grundsätzlich an den 9 Portionen und Männer eher an den 7 Portionen orientieren können. Das weibliche Geschlecht hat einfach aufgrund des monatlichen Zyklus und eines etwas anderen Stoffwechsels einen höheren Bedarf an Vitalstoffen als Männer.

Beim Kauf von Obst und Gemüse achten Sie bitte auf Qualität. Die Nahrungsmittel sollten idealerweise aus der Region kommen und gerade Saison haben. Erdbeeren liefern im Winter nicht so viele Vitalstoffe, wie zu Erntezeit. Diese Früchte werden im Anbaugebiet unreif geerntet und dann hunderte von Kilometern transportiert oder aber im Gewächshaus unter unnatürlichen Bedingungen gezüchtet. Dies gilt auch für alle anderen exotischen und nichtsaisonalen Obst- und Gemüsesorten.

Kohlenhydrate – Die wichtigsten Energielieferanten für den Körper

Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate. Sie werden unterteilt in:

- Einfachzucker -> Monosaccharide
- Zweifachzucker -> Disaccharide
- Mehrfachzucker -> Oligosaccharide
- Vielfachzucker -> Polysaccharide

Alle Kohlenhydratarten haben in der Ernährung Ihre Berechtigung und erfüllen eine wichtige Aufgabe im Organismus. Wichtig ist es hier auf eine vernünftige Zusammensetzung zu achten.

Einfachzucker befindet sich unter anderen in:

- Obst
- Honig
- Agavendicksaft
- Reissirup
- Ahornsirup
- Haushaltszucker
- etc.

Bis auf den Haushaltszucker enthalten die genannten Lebensmittel aber nicht nur diese Einfachzucker, sondern auch lebenswichtige Vitalstoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe. Beim handelsüblichen Zucker hingegen, spricht man auch von leeren Kohlenhydraten, da dieser nichts anderes in nennenswerten Mengen enthält. Dieser hat in einer gesunden und ausgewogenen Ernährung nichts zu suchen.

Zweifachzucker sind unter andere enthalten in:

- Milch und Milchprodukten (Laktose)

Mehrfachzucker sind enthalten in:

- Brot
- Zwieback
- Knäckebrötchen
- Nahrungsergänzungsmitteln

Vielfachzucker kommen vor in:

- Vollkorngetreideprodukten
- Kartoffeln
- Maisstärke
- Kartoffelstärke
- Weizenstärke
- etc.



Der Anteil an Kohlenhydraten sollte bei täglich 30% liegen. Wenn Sie hier viel auf frisches Obst und Gemüse, sowie Vollkornprodukte zurückgreifen und einfache Kohlenhydratlieferanten, wie Zucker meiden, sind Sie auf der sicheren Seite.

Eiweiß – Grundbaustein des Lebens



Ohne Eiweiß läuft im Körper nichts. Auf Fette und Kohlenhydrate kann der Körper für einen gewissen Zeitraum verzichten. Auf Eiweiß jedoch nicht. Dieser wichtige Stoff ist nicht nur Energielieferant, sondern auch Baustein für Zellen, Hormone und andere Dinge. Eiweiß ist unter anderen die Grundlage für alle Stoffwechselgeschehen im Körper.

Mindestens 15% der täglichen Nahrungsmittel sollten Eiweiß enthalten. Gute und gesunde Eiweißlieferanten sind:

- Nüsse
- Samen
- Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreide
- Quinoa
- Amaranth



Auch tierische Nahrungsmittel, wie Eier, Käse, Fleisch und Fisch enthalten Eiweiß, welches vom menschlichen Körper gut aufgenommen werden kann. Leider sind aber auch andere Bestandteile enthalten, die nicht gesundheitsfördernd sind. Hierzu gehören:

- Ungesunde Fette
- Medikamentenrückstände aus der Tierhaltung
- Stresshormone durch den Schlachtungsvorgang
- Schwangerschaftshormone in der Milch

Fett – Mehr als nur Energie

Der Körper benötigt Fett. Es übernimmt viele unterschiedliche Funktionen. Hierzu gehören:

- der Transport und die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen

Des Weiteren enthalten Fette lebensnotwendige Fettsäuren, die der Körper nicht selber herstellen kann. Zu diesen essentiellen Fettsäuren zählen:

- Omega-3-Fettsäuren
- Omega-6-Fettsäuren

Diese essentiellen Fettsäuren wir auch als Mehrfachungesättigte Fettsäuren bezeichnet. Sie sind unter anderen enthalten in:

- Kaltgepressten Pflanzenölen
- Nüssen
- Fisch

Wobei Fisch aufgrund der Belastung der Meere mit Schwermetallen bzw. der Antibiotikagabe in der Fischzucht nur eingeschränkt empfehlenswert ist. Wenn Sie jedoch tagtäglich in der Küche pflanzliche hochwertige Öle verwenden, sind Sie in Punkto Fettversorgung auf der sicheren Seite.

Genussmittel

Genussmittel sind alle Nahrungsmittel, die nicht auf den täglichen Speiseplan gehören. Zu Ihnen zählen:

- Alle tierischen Produkte
 - Fisch
 - Fleisch und Wurst
 - Milch und Milchprodukte
 - Eier
- Getreideprodukte, die keine Vollkornprodukte sind
- Süßigkeiten
- Alkohol

Insbesondere die erste Gruppe von Nahrungsmitteln wird immer wieder in der Werbung als gesund deklariert. Was dazu führt, dass diese täglich auf dem Tisch landen. Das wiederum macht uns Menschen krank und leistungsschwach, führt zu Übergewicht und anderen unangenehmen Begleiterscheinungen.



Für alle Genussmittel gilt die 80:20 Regel – Wer sich zu 80% gesund und ausgewogen ernährt, kann bei den restlichen 20% einfach nur genießen.

Abschließende Worte

Ich hoffe Ihnen mit dieser kurzen Einführung in eine gesunde vollwertige Ernährung geholfen zu haben. In den nächsten Wochen und Monaten bekommen Sie immer wieder E-Mails von mir, damit Sie Ihr Ernährungswissen Stück für Stück erweitern können und so zu einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise gelangen.

Wenn Sie es gar nicht bis zu den nächsten E-Mails abwarten können, dürfen Sie sich auch gerne eines meiner Bücher bzw. Ratgeber kaufen 😊 Diese bekommen Sie über den stationären und den online Buchhandel, sowie auf meiner eigenen Autorensseite unter:

www.beatriceschmidt.de.

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute und viel Gesundheit!

Ihre Beatrice Schmidt

