

Gesund essen – fit bleiben

Neben regelmäßiger Bewegung (Sport treiben) spielt natürlich unsere Ernährungsweise eine große Rolle, um fit und gesund zu bleiben. Worauf man selber leicht achten kann und welche Informationen bzw. Tipps für jeden auch ohne eingehende Beratung gut umzusetzen sind, soll im Folgenden kurz vorgestellt werden.

Dazu finden Sie hier u.a. die nachstehenden Empfehlungen, die Abbildung und Deutung der Ernährungspyramide, weitere Alltags-Tipps, Informationen durch die BZfE oder die Initiative IN-Form sowie Tipps für bereits übergewichtige Menschen.

Empfehlungen, die fast jeder kennt:

1. **Trinken Sie mind. 1,5 Liter Flüssigkeit** (am besten stilles Wasser)
2. **Reduzieren** Sie deutlich die Zugabe von **Zucker und Salz**
3. **Verzichten** Sie weitgehend auf **tierische Fette** und nehmen Sie Pflanzenfette mit ungesättigten Fettsäuren, wie z.B. Olivenöl
4. **Verzehren** Sie täglich mehrere Portionen **Obst und Gemüse**
5. **Versuchen** Sie die Menge an Essen so zu steuern, dass es bekömmlich ist. In der Regel reichen **3 Mahlzeiten**, für Zwischendurch eignen sich Obst, Gemüse oder Naturjogurt
6. **Vermeiden Sie zu viel, zu einseitige und überflüssige Nahrung**

Die allgemein bekannte **Ernährungspyramide** wird Ihnen helfen, eine ausgewogene Ernährungsweise umzusetzen. Mittlerweile gibt es verschiedene Modellansätze, das folgende ist leicht zu verstehen.



Die aid-Ernährungspyramide

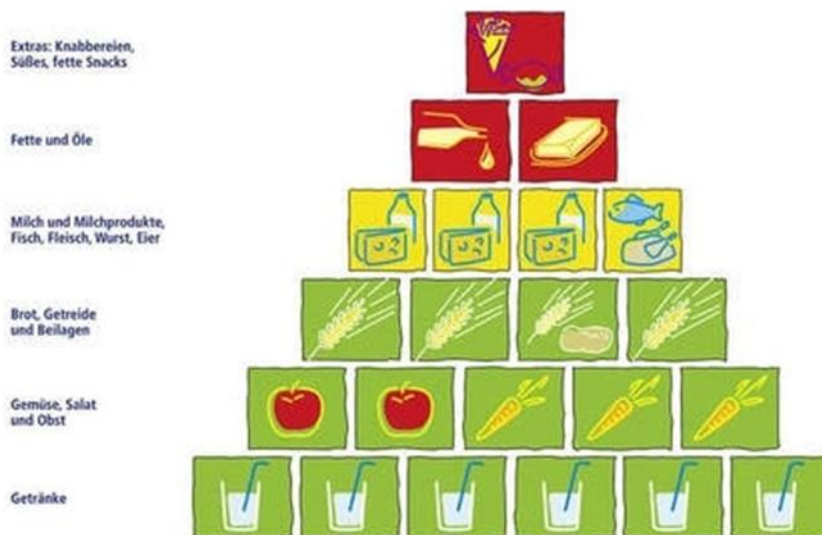


Foto: © aid infodienst. Idee: S. Mannhardt

Bei dieser Ernährungspyramide steht jedes Symbol für eine Gruppe, z.B. die Möhre für Gemüse, die Ähre für Getreide, Brot u. Beilagen oder die Ölflasche und Butter für Öle und Fette. Jeder Baustein steht für eine Portion (=etwa eine Handvoll) und die Ampelfarben signalisieren von grün über gelb nach rot, wovon mehr oder weniger verzehrt werden kann. Die Pyramide liefert Ihnen einen Rahmen, den Sie nach eigenen Bedürfnissen und Geschmack füllen können.

Schon unsere Kleinsten lernen in der Kita, wie man sich gesund ernährt und das Bild der Ernährungspyramide ist Ihnen früh bekannt.

Weitere Alltags-Tipps

Erstaunlicherweise zeigen Befragungen, dass das Wissen über gesunde Ernährung durchaus bei vielen Menschen vorhanden ist, es mangelt jedoch an dem entsprechenden Verhalten, diese Empfehlungen umzusetzen.

Sinnvoll ist es die **Mahlzeiten** und den **Einkauf** dafür wöchentlich zu **planen**. Mit der Ernährungspyramide fällt das Zusammenstellen deutlich leichter.

Versuchen Sie außerdem, einen „**Gesundheits- oder Schlankmachertag**“ einzuführen, an dem Sie nur stilles Wasser, Obst und Gemüse und Vollkornprodukte zu sich nehmen.

Hilfreich kann auch **gemeinsames Kochen** sein, mit dem Partner, den Kindern oder Freunden. Somit wird auch Ihr Umfeld für das Thema „gesunde und ausgewogene Ernährung“ sensibilisiert.

Damit **Lebensmittel** ihre wichtigen Nährstoffe oder Vitamine behalten, sollten sie **schonend zubereitet** werden. So sollte Gemüse besser gedünstet und nicht mit viele Flüssigkeit gekocht werden.

Sicherlich haben Sie auch schon den Begriff „**Superfood**“ gehört. Darunter fallen auch unsere heimischen Kohlsorten wie z.B. der Grünkohl, der als wahres Nährstoff- und Vitaminwunder gilt.

Informieren Sie sich eingehend, ggf. bei Ihrem Arzt, wenn Sie eine besondere Diät, Entschlackungs- oder Fastenkuren machen wollen. Diese Maßnahmen können viel positives bewirken, sind aber nicht sinnvoll, wenn sie nur einmalig gemacht werden und sich das grundsätzliche Ernährungsverhalten nicht ändert.

Wertvolle Informationen

Für weitere wertvolle Informationen und Tipps empfehle ich Ihnen die Seiten vom **Bundeszentrum für Ernährung** und von **IN-FORM**, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung sowie. Auf der **Homepage** dieser beiden Portale finden Sie eine große **Bandbreite verschiedener Themenschwerpunkte**, auf die Sie schnell und anschaulich zugreifen können. Natürlich finden Sie dort auch tolle Kochrezepte und ausführliche Informationen zur Ernährungsweise, zu gesundem Kochen, zum Einkauf von Lebensmitteln und ihrer Zusammensetzung sowie spezielle Ernährungstipps für Kinder und ältere Menschen, über Projekte oder Netzwerkpartner und vieles mehr.

Empfehlenswert!

Tipps für übergewichtige Menschen

Für bereits übergewichtige Menschen werden die **Ernährungstipps** meist **spezieller**. Dazu gibt es zum Teil über die Krankenkassen bezuschusste Ernährungskurse oder Gesundheitskuren, die meist viel nachhaltiger als zuhause durchgeführte Diäten sind.

Die Sporthochschule in Köln hat mit Unterstützung der Barmer EK im Jahr 2004 dazu das Schulungsprogramm M.O.B.I.L.I.S. entwickelt, das stark übergewichtige Erwachsene (BMI 30 – 40 kg/qm) zu einem veränderten Lebensstil mit gesunder Ernährung und mehr Bewegung anleitet.

Auch Sportvereine mit speziell ausgebildeten Übungsleitern bieten hierzu Kurse für leicht übergewichtige Menschen (BMI bis 29,9) an, das **M.O.B.I.L.I.S. light- Programm**. Dieses beinhaltet 10 Bewegungs- und 4 Ernährungseinheiten.

Hier werden die Teilnehmer also in mehreren Kurseinheiten (je nach Programm) so geschult, dass Sie ein bestimmtes Bewegungspensum sowie wertvolle Ernährungshinweise in Ihren Alltag übernehmen sollen. Die vorbenannten Empfehlungen werden noch etwas erweitert und ein Punktsystem mit Tages- bzw. Wochenprotokoll eingeführt. Für die Teilnehmer dieser Programme wurden zudem spezielle Ernährungspyramiden mit genaueren Lebensmittelangaben zusammengestellt.

Interessieren Sie sich für ein Ernährungsprogramm, so setzen Sie sich am besten mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung. Sie empfiehlt Ihnen Angebote, die in Ihrer näheren Umgebung stattfinden.

Schlussbemerkung

Letztendlich muss jeder seinen Weg für „gute“ Ernährung finden. Ein gewisses Grundwissen, das in den vorbenannten Punkten zusammengestellt wurde, sowie etwas Freude am Kochen sollte ausreichen, um eine gesunde Ernährungsweise an den Tag zu legen. Es besteht auch kein Zwang, sich rein vegetarisch oder gar vegan zu ernähren. Hier spielen eher ökologische Gründe eine Rolle. Wer noch nie Schwierigkeiten mit Gluten in Getreidesorten oder mit Lactose in Milchprodukten hatte, braucht natürlich auch darauf nicht zu verzichten. Ihr Körper signalisiert Ihnen schon, wenn etwas „nicht gut“ war. Wer also ständig Magenbeschwerden hat, unter zu hohem Blutdruck oder unter Übergewicht leidet, der sollte auf jeden Fall etwas an seinem Essverhalten ändern – langfristig.

Thema vorgestellt von:

Andrea Peters