
Newsletter 2017-01

Ernährung

Der Mensch ist, was er isst." (Ludwig Feuerbach)

Dieser Spruch ist vielen bekannt und trotzdem wird oft zu wenig auf das geachtet, was alles in unseren Mund wandert. Um gesund und fit zu sein, reicht Bewegung alleine nicht. Wichtig ist sowohl die Bewegung als auch die Ernährung. Will man Gewicht verlieren und den Körper straffen, hat die Ernährung einen sehr grossen Einfluss auf die Zielerreichung.

Wie ernähre ich mich richtig? Es gibt zahlreiche Ernährungsformen wie Paleo-Diät, Vegetarismus, Rohkost-Diät usw. Es scheint fast, als gibt es jeden Monat eine neue Ernährungsform. Auch gibt es zahlreiche verschiedene Sichtweisen und Meinungen. Doch welche Ernährung ist nun korrekt und für mich passend? Es gibt einige Punkte, die für eine gesunde und ausgewogene Ernährung beachtet und als Massnahmen Schritt für Schritt im Alltag eingebaut werden können.

"Sorge dich um deinen Körper, er ist der einzige den du zum Leben hast." (Jim Rohn)

Viel Wasser trinken

Der menschliche Körper besteht zu 60-70% aus Wasser. Es ist Bestandteil all unserer Zellen, Gewebe und Körperflüssigkeiten und zwar in unterschiedlicher Konzentration. Wasser ist für jeden Menschen lebenswichtig und der Körper kann nur mit genügend Wasser richtig funktionieren und die volle Leistung bringen. Es ist beispielsweise ein Lösungsmittel von Blut, Lymphen, usw. Das Wasser transportiert verschiedene Stoffe wie Enzyme, Nährstoffe, Hormone und es ist unerlässlich für den Abbau von Abfallprodukten im Körper. Zudem benötigen wir Wasser, damit sich unser Körper abkühlen kann (um nur einige wichtige Funktionen von Wasser zu nennen).

Rund 2 Liter Wasser pro Tag sollten für eine einwandfreie Funktion des Körpers getrunken werden. Beim Sport sind es 0.5-0.8 Liter pro Stunde Sport zusätzlich. Achtung: Verzichten Sie so gut wie möglich auf Süssgetränke, wegen dem vielen Zucker. Auch Fruchtsäfte enthalten viel Zucker.

Viel Gemüse und Früchte

Gemüse und Früchte enthalten zahlreiche wichtige sogenannte Mikronährstoffe wie Vitamine, Eisen, Magnesium, usw. Die Mikronährstoffe helfen dem Körper richtig zu funktionieren und gesund zu bleiben. Ebenfalls sind die Nahrungsfasern sehr wichtig, weil sie die Verdauung verlangsamen. So kann der Körper die Mikronährstoffe besser aufnehmen.

Merke: Essen Sie so viel Gemüse wie möglich. Am besten zu jeder Mahlzeit. Auch roh (Sie können fast jedes Gemüse roh essen, einfach ausprobieren). Essen Sie nicht zu viele Früchte. 1 bis max. 2 pro Tag, da viel Fruchtzucker in den Früchten steckt. Auch der Zucker von Früchten ist in zu hohen Mengen ungesund und kann in Fett umgewandelt werden.

Die richtigen Kohlenhydrate

Die Kohlenhydrate liefern die Energie für den Körper. Sie werden im Körper in Zucker umgewandelt, was Energie gibt. Dadurch erhöht sich auch der Blutzuckerspiegel. Kohlenhydrate wie Weissbrot oder Teigwaren erhöhen den Blutzuckerspiegel sehr schnell, jedoch sinkt er auch rasch wieder ab. Das hat oft eine starke Ermüdung nach dem Essen zur Folge. Kohlenhydrate wie Reis oder Kartoffeln, werden langsamer verarbeitet. Das heisst der Blutzuckerspiegel geht langsamer nach oben und sinkt langsamer ab, was keine Müdigkeit nach dem Essen verursacht. Somit sind die richtigen Kohlenhydrate wie Reis, Vollkornprodukte oder Kartoffeln vorzuziehen.

Genügend Proteine

Die Proteine sind die Bausteine unseres Körpers. Ohne diese verlieren wir unter anderem unsere Muskeln. Der Mindestbedarf liegt bei 0.8g Proteine pro Kilogramm Körpergewicht. Das heisst, bei 60kg Körpergewicht benötigt der Körper pro Tag 48g Proteine. Am besten verteilt man die Proteinzufuhr über den ganzen Tag, da der Körper nur eine begrenzte Menge (rund 30g) Proteine pro Mahlzeit aufnehmen kann. Umso mehr Sport (vor allem Kraftsport) betrieben wird, umso mehr Proteine benötigen die Muskeln für die Regeneration und das Wachstum. Der Proteinbedarf kann so auf rund 1.5 bis 2g pro Kilogramm Körpergewicht steigen.

Nachstehend einige Beispiele für Proteinquellen pro 100g:

Reisproteinpulver:	80g
Hanfproteinpulver:	49g
Kürbiskerne:	35g
Linsen:	25g
Rindfleisch:	25g
Hühnerei gekocht:	13g

Die richtigen Fette

Auch Fett ist sehr wichtig für unseren Körper. Ohne Zufuhr von Fetten kann der Körper nicht richtig funktionieren. Wichtig: Das richtige Fett ist von zentraler Bedeutung!

Zum Kochen und Erhitzen ist Kokosöl oder Ghee aufgrund der Fettsäuren Struktur am besten geeignet. Ansonsten vorwiegend kaltgepresste Öle in guter Qualität verwenden. Wenn die Öle zu stark erhitzt werden, entstehen Stoffe welche dem Körper schaden und der Körper kann das Fett nicht richtig verarbeiten.

Auch wichtig ist ein richtiges Verhältnis von Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren. Das Verhältnis sollte etwa bei 1:4 sein. In der heutigen Zeit liegt das Verhältnis durch die vielen schlechten Öle in Chips und anderen verarbeiteten Lebensmittel bei rund 1:24.

Omega-3 Fettsäuren reduzieren Entzündungen im Körper. Somit sollten genügend Omega-3 Fettsäuren zugeführt werden beispielsweise mit Leinöl, Hanföl oder fettem Fisch. Da Omega-6 Fettsäuren Entzündungen fördern können, sollten Lebensmittel wie Chips, verarbeitete Lebensmittel, Sonnenblumenöl, usw. stark reduziert werden.

Verarbeitete Lebensmittel reduzieren oder ganz weglassen

Sehr viele verarbeitete Lebensmittel zum Beispiel Fertigprodukte, Aufschnitt, Brotaufstriche, usw. enthalten oft viel Zucker, schlechte Fette und schädliche Konservierungsstoffe. Daher sollten Sie diese so gut wie möglich reduzieren oder ganz darauf verzichten werden. Achten Sie auch bei den «gesund aussehenden» Produkten darauf, was wirklich drin ist. Wenn die Verpackung grün ist, ist es noch lange nicht gesund. Gemüse oder Früchte auf der Verpackung heissen nicht, dass viel davon drin ist. Dafür ist oft viel Zucker (wie Glukose, Fructose, Fruchtzucker, usw.) darin enthalten. Auch sind fettreduzierte Produkte oft mit Zucker ergänzt, damit es schmeckt. Daher immer die Inhaltsstoffe lesen.

Geniessen und bewusst Essen

Egal ob Sie gesunde oder ungesunde Lebensmittel essen, es ist wichtig sie zu geniessen. Wenn Sie zum Beispiel beim Essen von Schokolade ein schlechtes Gewissen haben, schüttet der Körper Stresshormone aus, was Ihnen schadet. Auch ist ein bewusstes Essen wichtig: Nicht nebenbei beim TV-Schauen oder während dem Arbeiten essen. So nimmt der Körper nicht richtig wahr, dass wir essen und das Sättigungssignal kommt oft viel später oder bleibt aus.

Hat das Thema Ernährung Ihr Interesse geweckt?

Mit einem Fitness Jahresabonnement profitieren Sie von 2 gratis Ernährungsberatungen à ca. 45 Minuten. Bitte melden Sie sich beim Fitnesspersonal, um einen Termin zu vereinbaren. Weitere Beratungen kosten CHF 80.- pro Sitzung und laufen über Heiniger Life Change (www.lifechange.ch).

"Wir leben nicht um zu essen, sondern essen um zu leben." (Sokrates)

Wir freuen uns auf Ihren nächsten Besuch.

Sportliche Grüsse



Ihr Frederik Reinmann

Sportzentrum Heimberg Genossenschaft
Schützenstrasse 70, 3627 Heimberg
Telefon 033 437 33 30
E-Mail info@sportzentrum-heimberg.ch
www.sportzentrum-heimberg.ch