

Vollwertige Ernährung

Vollwertige Ernährung ist nicht - wie viele glauben - eine "bittere Medizin" oder "karge Körnerkost". Vollwertige Ernährung ist vielmehr eine sehr schmackhafte Küche.

In der Regel ist sie vielseitiger und abwechslungsreicher als die so genannte "gutbürgerliche Küche". Sie bietet eine Fülle von Möglichkeiten, alles was Feld und Garten zu bieten haben, zu leckeren und gesunden Gerichten zu verarbeiten.

Folgende Grundsätze sind bei der vollwertigen Ernährung zu beachten:

- * Eine vollwertige Ernährung sollte in ihrem Energiegehalt den individuellen Energiebedarf berücksichtigen.
- * Sie sollte alle lebensnotwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten und den Nährstoffbedarf decken.
- * Bei der vollwertigen Ernährung gibt es keine Ge- oder Verbote, sondern Empfehlungen, bestimmte Produkte zu bevorzugen und andere eher zu meiden.
- * Eine vollwertige Ernährung besteht zum Großteil aus pflanzlichen Lebensmitteln wie z.B. Brot, Getreidegerichten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst.
- * Die vollwertige Ernährung kann mit Fleisch oder aber als vegetarische Kostform - ohne Fleisch - praktiziert werden.
- * Abwechslungsreich, vielseitig und ausgewogen sollte sie sein, damit die Zufuhr aller notwendiger Substanzen gewährleistet ist.
- * Verwendet werden sollen nur qualitativ hochwertige Lebensmittel, möglichst in frischer bzw. tiefgekühlter Form. Die Lebensmittel sollten möglichst wenig bearbeitet und verarbeitet sein.

Vollkorn bietet mehr...

- * Ballaststoffe
- * Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- * Sättigung
- * eine bessere Verdauung

In der vollwertigen Ernährung werden pflanzliche Eiweißlieferanten wie Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchte empfohlen, da sie weder Fett noch Cholesterin enthalten. Fettarme Milchprodukte und Fisch enthalten wertvolles Eiweiß, welches das pflanzliche Eiweiß durch die Zusammensetzung der Aminosäuren in seiner Wertigkeit ergänzt.

Berechnung des Grundumsatzes ist abhängig, vom Gewicht, Alter, Körpergröße und Bewegung, individuell kann er berechnet werden unter www.fitrechner.de

• Beispiel

für die Deckung des Tagesbedarfs bei einem Grundumsatz von 3500-3700 Kcal.

ca. 220g Vollkornbrot (6-7 Scheiben)
ca. 300-400g Kartoffeln (4-5 mittelgroße)
500g Gemüse und 150g Gemüsesaft
300g frisches Obst und 250g Obstsaft und 50g Trockenobst
ca. 1l Milch oder Sauermilch und 250g Quark (20%)
ca. 350g fettarmes Fleisch, Geflügel oder Fisch
30-50g Streichfett und ca. 20g Zubereitungsfett
ca. 30g Honig oder Marmelade
ca. 50g Nüsse

5 mal am Tag Obst und Gemüse

Gemüse, Obst, Kartoffeln und Hülsenfrüchte gehören in den Mittelpunkt unserer Ernährung, da sie reich an wertvollen Inhaltsstoffen sind. Ein Teil sollte roh, in Form von Rohkost oder Salat verzehrt werden. Auch Obst enthält die Inhaltsstoffe am vollständigsten in roher Form, als "Frischobst". Obst und/oder Gemüse sollten **in jeder Mahlzeit des Tages** enthalten sein.

Milch, Fleisch und Eier

Die meisten tierischen Lebensmittel enthalten neben Eiweiß relativ viel Fett, Cholesterin und Purine. Bei dem derzeitigen hohen Fleisch-, Wurst- und Eierverzehr nehmen wir neben zuviel Fett auch zuviel Eiweiß zu uns. Daher sollte der Konsum von Fleisch, Wurstwaren sowie Eier auf einmal/Woche beschränkt werden. Bevorzugt werden sollten fettarme Milch und Milchprodukte und Fisch.

Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Bei der Empfehlung für den Verzehr von Fett und fettreichen Lebensmitteln sind zwei wichtige Kriterien zu beachten:

- * die Fettmenge
- * die Art des Fettes

Die Empfehlung lautet, täglich nicht mehr als ca.1g pro Kilogramm Normalgewicht an Fett aufzunehmen, das sind im Durchschnitt ca. 60-80g Fett pro Tag, aufgeteilt in Streichfett, Koch- und Bratfett sowie verstecktes Fett in Lebensmitteln. Bei der vollwertigen Ernährung wird empfohlen, pflanzlichen Fetten (Olivenöl) den Vorzug zu geben. Sie enthalten einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für den Körper lebensnotwendig sind.

Zucker und Salz in Maßen

Wer häufig und zu viel Süßes isst, lässt dafür andere Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt ungeachtet, was zu Mangelerscheinungen führen kann. Außerdem bringt Zucker den Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht, wodurch der Hunger schneller wiederkommt.

Wenig und selten Süßes und zuckerreiche Getränke!

[Der Gaumen gewöhnt sich nach einer Weile daran!](#)

Wenn das Bedürfnis auf Süßes kommt - genießen Sie hin und wieder eine kleine Portion. Auf [zuckerhaltige Getränke](#) sollten Sie möglichst ganz verzichten.

Salz sollten Sie sehr sparsam verwenden. Die meisten Lebensmittel enthalten von Natur aus Salz. Verwenden Sie Salz sehr zurückhaltend und benutzen sie, wenn überhaupt, jodiertes Kochsalz. Durch den Einsatz von **frischen Kräutern** schmecken Speisen auch ohne Salz!

Reichlich Flüssigkeit

Der Körper benötigt für all seine Funktionen ausreichend Flüssigkeit. Aber auch die richtige Auswahl der Getränke ist wichtig!

Die Empfehlung lautet: täglich 2 bis 3 Liter Flüssigkeit, bevorzugt kalorienarme bzw. -freie Getränke wie Wasser, Mineralwasser, verdünnte Säfte und ungesüßte Tees. 1 Stunde intensives Training erhöht den Bedarf um ca.1,5 Liter Flüssigkeit. Ein Sportgetränk sollte neben Kohlenhydraten auch mindestens 200mg Natrium enthalten, denn mit dem Schweiß gehen zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente verloren.

Milch ist übrigens kein Getränk, sondern ein sehr nährstoffhaltiges Nahrungsmittel. Auch Kaffee, Alkohol und Schwarztee sind keine Getränke, sondern Genussmittel und werden bei der Menge der Flüssigkeitszufuhr nicht mitgerechnet.

Schmackhaft und schonend zubereiten

Nicht nur die bewusste Auswahl der Lebensmittel ist für eine vollwertige Ernährung wichtig, sondern auch die Lagerung und Zubereitung.

Viele lebensnotwendige Inhaltsstoffe sind sehr empfindlich gegenüber Sauerstoff, Licht und Wasser. Durch eine falsche Lagerung, unsachgemäße Vorbereitung und Zubereitung werden viele Nährstoffe zerstört.

Lagern Sie frische Lebensmittel wie z.B. Obst und Gemüse dunkel und kühl. Zerkleinern Sie es erst nach dem Waschen und verarbeiten Sie es sofort, ohne es lange in Wasser liegen zu lassen. Halten Sie zubereitete Speisen nicht warm, sondern kühlen Sie sie rasch ab und erwärmen Sie diese bei Bedarf wieder.

Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Essen Sie nicht in Hektik oder Zwischendurch sondern nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ruhe ein. Denn in Eile isst man oft mehr als man eigentlich möchte, denn das Sättigungsgefühl tritt erst nach einigen Minuten ein. Außerdem sollte man sich die Zeit nehmen, die Speisen gut kauen, denn: "gut gekaut ist halb verdaut".

Kohlenhydratspeicher sind trainierbar

Durch gezieltes Ausdauertraining im Grundlagenbereich (langsam und Lange) können unsere Glykogenspeicher vergrößert werden. Das bedeutet bei Wettkämpfen eine längere Leistungsfähigkeit bei höherer Intensität.

Eine Möglichkeit besteht darin, die Glykogenspeicher durch intensives Training bis etwa 4 Tage vor dem Wettkampf zu leeren und anschließend in den ersten beiden Stunden nach Belastungsende auf eine kohlenhydratreiche Ernährung zu achten.

Bei kohlenhydratreicher Ernährung sind unsere Speicher nach 12-24 Stunden wieder fit, bei eiweiß-fettreicher Kost erste nach 3 Tagen. Es bieten sich Bananen, Fruchtsäfte, Nudeln, Reis und Kartoffeln an.

Neben einer kohlenhydratreichen Ernährung, die 60-80% der Energiezufuhr betragen sollte, ist auf eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen zu achten, da diese Nährstoffe ebenfalls in der Muskelzelle gespeichert werden. Obst und Trockenobst sind z. B besonders kaliumreiche Lebensmittel.

Am Wettkampftag

Die letzte größere Mahlzeit vor der sportlichen Aktivität sollte **2-3 Stunden** zurückliegen. Ein voller Magen behindert die Zwerchfellatmung, führt zu einer verstärkten Ansammlung von Blut im Verdauungstrakt und verhindert so die optimale Durchblutung der Muskeln.

Mit leerem Magen sollte ebenfalls nicht gestartet werden, da die mangelnde Aufnahme von Kohlenhydraten zu einem Absinken des Blutzuckerspiegels führt, wodurch die Leistungsfähigkeit herabgesetzt wird. 30 min vor Beginn leichte Snacks (Banane, Trockenobst).

Flüssigkeit in kleinen Mengen trinken (100ml-200ml Wasser mit Säften 3:1 gemischt) Keine Cola vor dem Start!

Früher nahmen Sportler vor dem Wettkampf große Mengen Traubenzucker (Glucose) zu sich, um ihren Blutzuckerspiegel zu erhöhen. Daraufhin werden jedoch große Mengen des Bauchspeicheldrüsenhormons Insulin ausgeschüttet, was dazu führt, dass der Blutzucker unterhalb des Normbereiches absinkt. So erreicht man also genau das Gegenteil.

Die Glykogenspeicher können bei gleichem Trainingszustand der Sportler über Sieg und Niederlage entscheiden.

Nach dem Wettkampf (Training)

Trinken (kohlenhydratreich)

In den ersten 2 Stunden kohlenhydratreiche Snacks (Obst, Fruchtschnitten) nach langer Belastung bis zu 100g Kohlenhydrate. Dann hochfartiges Eiweiß essen, um die beanspruchte Muskulatur zu regenerieren.

**Grundsätzlich alles im Training ausprobieren, keine Experimente im Wettkampf.
Jeder hat seine individuellen Bedürfnisse und Verträglichkeiten.**

TennisAkademie – Berlin Guido Jacke

ISS DICH FIT

Powerfood für Besseresser

**Dr. med. Gisa Lehment
Ärztin für Naturheilverfahren
Ernährungsberatung, Antiaging,**