



Essen, das sich gut anfühlt

Alles, was Sie über gesunde Ernährung wissen müssen

ENERGETICA
Natura®



Inhalt

Essen, das sich gut anfühlt

Einführung	4
Was ist gesunde Ernährung?	5
Eine gesunde Basis	5
Warum alle Früchte und Gemüse Superfoods sind	6
<i>Der Unterschied zwischen frischem Obst, Trockenobst und Fruchtsaft?</i>	8
<i>Rahmen: Sind Smoothies gesund?</i>	9
Der Säure-Basen-Haushalt	10
Biologische Ernährung	11
Auf gesundes Essen kann man bauen	12
Die wichtigsten Bausteine: Makronährstoffe	12
<i>Kohlenhydrate</i>	12
<i>Proteine</i>	16
<i>Fette</i>	18
<i>Das richtige Fett zur richtigen Zeit</i>	26
<i>Grundlegende Tipps zum Kauf und zur Lagerung von Olivenöl</i>	26
<i>Fischölergänzungsmittel</i>	26
Die kleinen Regulierer: Mikronährstoffe	27
<i>Vitamine</i>	30
<i>Der Zusammenhang zwischen B-Vitaminen und Verdauung</i>	32
<i>Mineralien und Spurenelemente</i>	33
Sind Nahrungsergänzungsmittel gesund?	24
<i>Die 9 vielseitigsten Nahrungsergänzungsmittel</i>	24
Gesunde Ernährung ist eine persönliche Angelegenheit	25
Intuitiv essen	26
Anders auf Lebensmittel reagieren: Lebensmittelüberempfindlichkeit	27
<i>Der Zusammenhang zwischen Ihrem Darm und Unverträglichkeiten</i>	28
Spezifische Ernährungsweisen	29
<i>Vegetarier/Veganer</i>	29
<i>Intervallfasten</i>	30
<i>Kohlenhydratarmer Ernährung</i>	31
Fazit	32
Lassen Sie sich von einem (Natur-) Arzt oder Therapeuten begleiten.	32
Erste Schritte mit unseren Rezepten	33
Referenzen	33

Einführung

Was bedeutet gesunde Ernährung für Sie? Und beherzigen Sie das alles bereits, oder haben Sie das Gefühl, dass noch Verbesserungen möglich sind? Wir sprechen gerne mit Ihnen über die verschiedenen Aspekte gesunder Ernährung.

Sie erfahren, was **eine gesunde Basis** ist (S. 5) und warum **alle Gemüse Superfoods** sind (S. 6). Oder fragen Sie sich, welche Vorteile **biologische Ernährung** bietet (S. 11) und welchen Nutzen **Nahrungsergänzungsmittel** haben (S. 32)?

Erfahren Sie, warum man keine Angst vor **Kohlenhydraten** (S. 12) oder **Fetten** haben muss (S. 18) und welche Bedeutung **Proteine** haben (S. 16). Und wissen Sie, welche Funktion **Vitamine** (S. 27) und **Mineralien** (S. 30) für Ihren Körper haben?

Gesunde Ernährung ist eine ganz **persönliche** Angelegenheit (S. 34). So haben manche Menschen Probleme mit **Allergien oder Unverträglichkeiten** (S. 36). Wussten Sie jedoch, dass da ein Zusammenhang mit dem **Darm** besteht?

Ebenfalls interessant: Worauf müssen Sie achten, wenn Sie sich **vegetarisch oder vegan** ernähren (S. 40). Und sind **Intervallfasten** (S. 41) und **kohlenhydratarmer Ernährung** (S. 42) gesund?

Wenn Sie nach einem Weg suchen, sich nicht nur gesund zu ernähren, sondern auch eine gesunde Beziehung zum Essen zu entwickeln, dann könnten die **10 Prinzipien der intuitiven Ernährung** Sie inspirieren (S. 34).

Dieser Ratgeber entstand in Zusammenarbeit mit Annemieke Meijler (Beraterin für natürliche Ernährung und Ernährungs- und Vitalitäts-Coach).



Was ist gesunde Ernährung?

Eine gesunde Basis

Auf der Suche nach mehr Informationen über gesunde Ernährung kann die schiere Anzahl gut gemeinter Tipps schnell überwältigend werden. Deshalb listen wir für Sie auf, welche Lebensmittel in größerem oder geringerem Maß zu einer gesunden Ernährung gehören.

Eine gesunde Ernährung enthält unbedingt:

- Viel **Gemüse**, täglich etwa 500 bis 600 Gramm (S. 6)
- **Obst**: täglich rund 150 Gramm oder 2 Früchte
- Glutenfreies **Vollkorngetreide** wie Quinoa, brauner Reis, Hafer und Buchweizen
- In ausreichender Menge **Proteine** (S. 16)
- Genügend gesunde (ungesättigte) **Fette** (S. 18)
- Täglich eine Handvoll **Nüsse, Samen oder Kerne**
- Viel reines **Wasser** (oder andere „unbelastete“ Flüssigkeiten wie z. B. Kräutertee), da dies Ihrem Körper hilft, Abfallprodukte loszuwerden und Vitamine und Mineralien besser aufzunehmen. Trinken Sie ruhig mindestens 2 Liter Wasser pro Tag.
- Achten Sie auf **Farbe und Abwechslung** in Ihrer Ernährung, um ein möglichst breites Spektrum an Nährstoffen zu erhalten
- **Kräuter und Gewürze**, für den guten Geschmack und für die nützlichen Nährstoffe

Ebenfalls wichtig: **ausreichend Schlaf und Ruhe**. Ihre Verdauung arbeitet besser, wenn sie nicht unter Druck steht. Ein entspanntes Verdauungssystem kann die wertvollen Nährstoffe in Ihrer Nahrung besser verarbeiten.

Sich Nahrungsmittel zu entsagen, die Sie genießen, ist keine schöne Art zu essen und zu leben. In diesem Leitfaden legen wir den Schwerpunkt darauf, was Sie tun können, wenn Sie sich gesund ernähren wollen. Betrachten Sie die folgenden Lebensmittel als Ausnahmen zu Ihrer Basisernährung und nicht als Grundnahrungsmittel an sich. **Eine gesunde Ernährung beinhaltet daher in Maßen:**

- Raffinierte Kohlenhydrate¹ und Zucker (S. 12)
- Frittierte Produkte und Produkte mit hohem Anteil an Transfetten (S. 19)
- Raffinierte und verarbeitete Mahlzeiten
- (Light-)Softdrinks und Fruchtsäfte
- Kaffee
- Alkohol
- Kuhmilch (S. 38)
- Gluten (S. 38)

¹**Bearbeitete oder ‚raffinierte‘ Kohlenhydrate** befinden sich in Weißbrot, weißen Teigwaren und allen zuckerreichen Produkten wie Kuchen, Süßigkeiten und Erfrischungsgetränken. **Unraffinierte (unbearbeitete) Kohlenhydrate** befinden sich in Gemüse, Obst und Vollkorngetreide. Ihr Körper nimmt diese Kohlenhydrate langsam auf, wodurch sie Ihren Hunger länger stillen. Dabei enthalten sie viele Ballaststoffe, die Ihren Darm unterstützen. Haferflocken, ungeschälter Reis, Vollkornteigwaren und Vollkornbrot enthalten hauptsächlich unraffinierte Kohlenhydrate. Mehr darüber erfahren Sie auf Seite 12

Wenn Ihr Körper gesund ist, dürfen Sie sich hin und wieder ruhig etwas Süßes oder Herzhaftes gönnen. Beherzigen Sie dabei die 80-20%-Regel (S. 36).

Essen unter Stress wirkt sich negativ auf Ihre Verdauung aus und kann daher als „ungesunde Ernährung“ gelten. Tipps für entspannteres Essen finden Sie auf Seite 34.

Warum alle Früchte und Gemüse Superfoods sind

Gemüse ist die wichtigste Grundlage für eine gesunde Ernährung. Der Begriff Wort „Superfoods“² ist gerade im Trend, aber für uns fallen alle Obst- und Gemüsesorten in diese Kategorie. Es gibt mehrere Gründe, warum der Verzehr von viel Gemüse wichtig für unsere Gesundheit ist und warum eine überwiegend pflanzliche Ernährung die beste Grundlage ist.

1. Obst und Gemüse enthalten viele Ballaststoffe

Ballaststoffe (unverdauliche Kohlenhydrate) sind sehr **sättigend**: Sie werden nach dem Verzehr von Ballaststoffen wahrscheinlich weniger hungrig sein. Dabei sind sie wichtig für unseren Darm. Die Ballaststoffe im Gemüse sorgen für einen **regelmäßigen Stuhlgang** mit guter Konsistenz.

Ballaststoffe sind das „Futter“ für die guten Bakterien in Ihrem Darm. Wussten Sie übrigens, dass sich 80 % Ihres **Immunsystems** in Ihrem Darm befinden³? Eine gesunde Darmflora wehrt Krankheitserreger ab. Darüber hinaus ist Ihre Darmflora unentbehrlich für die richtige Verdauung und die Aufnahme von essentiellen Nährstoffen. Ihr Körper und Ihr Immunsystem brauchen sie, um optimal zu funktionieren.

Ihre Ernährung bestimmt weitgehend, welche Mikroben in Ihrem Darm leben. Im Idealfall sollte Ihre tägliche Ernährung aus **mindestens 500 Gramm Gemüse und 150 Gramm Obst bestehen, sodass Sie etwa 25-40 Gramm Ballaststoffe pro Tag** aufnehmen. [1] Diese Gemüsemenge ist leichter zu erreichen, wenn man sowohl mittags als auch abends Gemüse isst. Rohkost ist außerdem ein toller Snack.

Es gibt lösliche und nicht lösliche Ballaststoffe. **Die Dickdarmbakterien nutzen vor allem die löslichen Ballaststoffe als Nahrungsquelle.** Daher nennt man diese Ballaststoffe „Präbiotika“. **Die nicht löslichen Ballaststoffe sind für die Feuchtigkeitsbindung notwendig und sorgen für einen weichen Stuhl.** Beide Arten von Ballaststoffen unterstützen Ihre Verdauung und verbessern Ihre allgemeine Darmgesundheit. **Ausreichend pflanzliche Lebensmittel und eine abwechslungsreiche Ernährung sind der Schlüssel zu einem gesunden Darmmikrobiom. [2]**

²Die Definition von „Superfoods“ laut voedingscentrum.nl: „Superfoods sind Lebensmittel, denen ein hoher Gehalt an Nährstoffen oder bioaktiven Substanzen, wie Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien, nachgesagt wird. Superfoods werden positive Eigenschaften zugeschrieben. Der Begriff Superfoods ist rechtlich nicht definiert und kann von jedem verwendet werden.“

³Ihre Darmschleimhaut umfasst 80 % der gesamten Schleimhaut in Ihrem Körper und steht in Kontakt mit allen anderen Schleimhäuten in Ihrem Körper.

2. Obst und Gemüse enthalten „Phytonährstoffe“

Vitamine (S. 27) und **Mineralien** (S. 30) sind die bekanntesten Beispiele für Phytonährstoffe, aber es gibt viele andere „bioaktive Nährstoffe“, von denen wir profitieren können⁴. Ein Beispiel für solche Nährstoffe sind die Bioflavonoide, die Obst und Gemüse zu ihren schönen Farben verhelfen.

Wie steht es mit Obst? Auch Obst ist sehr gesund und strotzt nur so vor Vitaminen und Ballaststoffen. Obst enthält im Vergleich zu Gemüse mehr natürlichen Fructose. Das sind gesunde Fructose, die unser Körper gut verwerten kann, die wir aber nicht in enormen Mengen brauchen. Darum enthält eine gesunde Ernährung mehr Gemüse als Obst.

Praktischer Tipp

Fordern Sie sich heraus: Schaffen Sie es, **mehr als 25 verschiedene Obst- und Gemüsesorten pro Woche zu essen**? Lassen Sie sich von der Jahreszeit inspirieren, denn **saisonales Obst und Gemüse** ist am schmackhaftesten und bietet Ihrem Körper die Vitamine und Mineralstoffe, die Sie zu dieser Jahreszeit benötigen. Auf diese Weise belasten Sie auch die Umwelt so wenig wie möglich. Wagen Sie sich auch an „vergessenes“ Gemüse oder Pilze, Algen und Seetang. Essen Sie nach den Farben des Regenbogens, denn bunte Gemüsearten (Rote Beete, Rotkohl, Möhren) und Obst (Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren) stecken voller Antioxidantien.

Sie sind es nicht gewohnt, viel Gemüse zu essen? Steigern Sie die Menge Schritt für Schritt. Ihr Darm muss härter arbeiten, um Gemüse zu verdauen, und er muss sich daran gewöhnen. Wenn Sie die Menge der pflanzlichen Ballaststoffe schlagartig erhöhen, kann Ihr Körper mit Flatulenzen, Blähungen und Krämpfen ein wenig protestieren.

Fällt es Ihnen schwer, genug Gemüse zu essen oder kann Ihr Verdauungssystem nicht so viel Gemüse verarbeiten?

- **Ein ballaststoffreiches Nahrungsergänzungsmittel** kann Ihren Darm unterstützen. Ein Komplex aus Ballaststoffen garantiert die richtige Ernährung für Ihre Darmbakterien.
- Um Ihrer Ernährung mehr Phytonährstoffe (einschließlich Vitaminen und Mineralien) hinzuzufügen, sollten Sie ein „**greens supplement**“ in Betracht ziehen.
- Bei Verdauungsproblemen kann es hilfreich sein, Ihr Gemüse zu **dämpfen**, statt es roh zu verzehren. Auch **Verdauungsenzyme** können Linderung verschaffen.

⁴Bitterstoffe, Alkaloide, Gerbstoffe, Glykoside, Saponine, organische Säuren, Harze und Schleimstoffe sind verschiedene Kategorien von Phytonährstoffen. Es gibt so viele Phytonährstoffe, dass wir nicht einmal die Funktion aller dieser Nährstoffe kennen.



DER UNTERSCHIED ZWISCHEN FRISCHEM OBST, TROCKENOBST UND FRUCHTSAFT?

Obst enthält Zucker, aber auch viel Wasser, Ballaststoffe und wichtige Nährstoffe.

Trockenobst enthält mehr Zucker pro 100 Gramm im Vergleich zu frischem Obst, da es fast kein Wasser enthält. Wenn Sie die gleiche Menge Trockenobst wie frisches Obst essen, nehmen Sie mehr Zucker zu sich und sind aufgrund des Wassermangels weniger gesättigt. Trockenfrüchte stecken jedoch voller Vitamine und nützlicher Nährstoffe, was sie zu einem geeigneten Süßungsmittel für gesundes Gebäck macht. Wählen Sie ungeschwefeltes Trockenobst.

Fruchtsaft ist lecker, aber nicht unbedingt nahrhaft. Wenn man Früchte zu Saft verarbeitet, entfernt man die nützlichen Ballaststoffe und die Zucker bleiben übrig (S. 12). Evolutionär betrachtet sind wir nicht an zuckerhaltige Getränke gewöhnt, daher lassen sie unseren Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Bei manchen Menschen führt dies sogar zu Magen- oder Darmbeschwerden. Die tägliche Dosis Obst sollte man also besser essen statt sie zu trinken.



SIND SMOOTHIES GESUND?

Obst und Gemüse zusammen mixen und als Smoothie trinken: Klingt wie der Inbegriff von Gesundheit. Aber **wussten Sie, dass viele Menschen diese Konzentration verschiedener Lebensmittel schlecht verdauen?** Wird Ihnen nach dem Trinken eines Smoothies kalt oder bekommen Sie Blähungen? Dann sind Obst und Gemüse in flüssiger Form nichts für Sie.

Der Nachteil von Smoothies ist, dass man auf diese Weise **einen Teil der Verdauung überspringt**. Ihre Verdauung beginnt nämlich mit dem Kauen der Nahrung in Ihrem Mund und mit den Enzymen in Ihrem Speichel. Gründliches Kauen trägt nicht nur zu einer reibungslosen Verdauung bei, sondern man isst auch bewusster und fühlt sich schneller gesättigt. Außerdem zerstört der Mixer einen Teil der wertvollen Ballaststoffe in Obst und Gemüse.

Smoothies sind nur geeignet, wenn man ein starkes Verdauungssystem hat. Versuchen Sie dabei, Ihren Smoothie nicht in einem Zug zu trinken, sondern nehmen Sie sich die Zeit, jeden Schluck wirklich zu schmecken und zu genießen. Mehr ist nicht immer besser: Mischen Sie nicht zu viele verschiedene Lebensmittel in einen Shake. Ebenfalls wichtig zu wissen: **Aufgrund der Kombination von Säuren und Zucker können Smoothies den Zahnschmelz schädigen.**

Der Säure-Basen-Haushalt

Ihr Körper enthält verschiedene Flüssigkeiten mit jeweils eigenem Säuregrad. Ein Maß für den Säuregrad ist der **pH-Wert**:

- Ein pH-Wert zwischen 0 und 6,9 ist sauer
- Ein pH-Wert von 7 ist pH-**neutral**: weder sauer noch basisch
- Ein pH-Wert zwischen 7,1 und 14 ist **basisch** (oder alkalisch).

Jeder pH-Wert im Körper hat eine bestimmte Funktion. Zum Beispiel hat unsere Magensäure einen niedrigen und damit sauren pH-Wert. Der ist notwendig, um Nahrung (hauptsächlich Proteine) abzubauen. Speichel hat einen neutralen pH-Wert und hilft, Ihre Zähne vor Säure zu schützen. **Blut und Körpergewebe sind alkalisch** (zwischen 7,35 und 7,45).

Eine gesunde Ernährung ist wichtig für einen guten Säure-Basen-Haushalt in Ihrem Körper. Hinweis: Nur weil ein Lebensmittel sauer schmeckt, bedeutet das nicht, dass es einen niedrigen pH-Wert hat (und umgekehrt). Es geht darum, ob Lebensmittel Ihrem Körper Mineralien liefern oder ihn Mineralien kosten. **Zum Beispiel enthalten Obst und Gemüse viele Mineralien, die nach der Verdauung zu einem alkalischen Milieu beitragen.** Ja, auch Zitronen und saure Äpfel! Softdrinks schmecken zwar süß, kosten Ihren Körper aber viele Mineralien und sind daher säurebildend. Kaffee, zu viel Zucker, Getreideprodukte und der Verzehr von zu vielen tierischen Produkten wirken ebenfalls säurebildend. [3]

Da Ihr Blut und der größte Teil Ihres Körpers alkalisch sind, brauchen **Sie genügend Nahrung, die alkalisch verdaut wird, um gesund zu sein.** Wenn man sich zu sauer ernährt, braucht man viele Mineralien, um das auszugleichen, mehr als man mit der Nahrung aufnimmt. Infolgedessen raubt Ihr Körper Mineralien aus Ihren Knochen. Dies kann zu Osteoporose führen. Es kann auch müde Muskeln verursachen und die Ursache für allgemeine Müdigkeit sein.

Wenn man für einen optimalen Säure-Basen-Haushalt im Körper sorgen will, sollte man sich überwiegend pflanzlich ernähren, mit viel Gemüse und Obst, gesunden Fetten (S. 18) und ausreichend Proteinen (S. 16). Trinken Sie dabei unbedingt genügend Wasser.



Biologische Ernährung

Bei der Erzeugung von Bio-Lebensmitteln müssen Landwirte **eine Reihe von gesetzlichen Anforderungen erfüllen, um das Etikett „Bio“ tragen zu dürfen**. So sind beispielsweise Pestizide und Kunstdünger im **ökologischen Landbau** verboten. Stattdessen setzen die Landwirte natürliche Pestizide ein, wie zum Beispiel Marienkäfer gegen Blattläuse.

Bio-Fleisch, -Milchprodukte und -Eier stammen von Tieren, die Platz haben und sich im Freien bewegen können.

- Der Einsatz von **Antibiotika** ist in der ökologischen Landwirtschaft nicht verboten, aber die Biobauern sind im Umgang damit vorsichtig. Sie konzentrieren sich auf die Prävention, um zu verhindern, dass die Tiere krank werden. Antibiotika oder andere Medikamente werden nur eingesetzt, wenn es keine andere Möglichkeit gibt. Biobauern müssen doppelt so lange warten wie andere Bauern, um ihre Produkte nach dem Einsatz von Medikamenten wieder verkaufen zu dürfen.
- Der Unterschied liegt auch in **der Art des Futters, das die Tiere bekommen**. Biobauern lassen ihre Kühe auf der Weide grasen und füttern ihre Hühner mit echtem Getreide, im Gegensatz zu Futter, das aus genmanipuliertem Soja hergestellt wird.

Bei **Fisch ist das MSC-Label wichtig**. Das steht für „Marine Stewardship Council“. Dieses Label bedeutet, dass der Fisch aus nachhaltigem Fischfang stammt, der das Gleichgewicht des Meeres so wenig wie möglich stört.

Bio-Obst und -Gemüse enthält in der Regel mehr Vitamine, Mineralien und Antioxidantien und weit weniger Giftstoffe wie Pestizide.

Ökologische(r) Landbau und Viehzucht sind **arbeitsintensiver**. Das macht sich im Preis von Bio-Produkten bemerkbar. „Bio“-Produkte sind im Allgemeinen zu bevorzugen, aber wenn sie Ihnen zu teuer sind, denken Sie daran, dass alle Gemüse gesund sind. Es ist keine gute Idee, ausschließlich Bio-Gemüse zu essen, wenn das bedeutet, dass man aus finanziellen Gründen sehr wenig Gemüse isst. **Die Gemüsemenge ist immer ausschlaggebend**, sonst stillt man seinen Hunger mit anderen (weniger gesunden) Produkten.

Praktischer Tipp

Welche Öko-Lebensmittel Sie essen können, hängt von Ihrem Budget ab. Wenn man die Wahl treffen muss, sollte man sich für Bio entscheiden, besonders bei den frischen Produkten. Verlassen Sie sich auf Ihren gesunden Menschenverstand: Fleisch von einem Bauernhof, auf dem die Tiere frei laufen, ist wahrscheinlich von besserer Qualität und weniger umweltbelastend als ein aus Argentinien eingeflogenes Stück Bio-Fleisch...

Auf gesundes Essen kann man bauen

Die wichtigsten Bausteine: Makronährstoffe

Kohlenhydrate, Fette und Proteine sind die Makronährstoffe unserer Ernährung. Das bedeutet, dass wir sie täglich in relativ großen Mengen benötigen. **Eine ausgewogene sättigende Mahlzeit sollte Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett enthalten.** Makronährstoffe an sich sind weder gesund noch ungesund. Kohlenhydrate und Fette an sich machen nicht dick und von Proteinen bekommt man nicht automatisch Muskeln. Worum geht es also? Wir erläutern es Ihnen.

Kohlenhydrate

Warum brauchen wir Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate (Saccharide) sind ein wichtiger Energielieferant für unseren Körper. Wenn wir etwas gegessen haben, baut unser Darm Kohlenhydrate zu **Glukose (Blutzucker)** ab. Diese Glukose liefert Energie für unser Gehirn, die Muskeln und andere Körperzellen. Wenn wir nicht sofort Energie benötigen, kann unser Körper diese Glukose als Energievorrat speichern. Dies geschieht in Form von Glykogen in den Muskeln oder als Fett im Fettgewebe.

Gibt es verschiedene Arten von Kohlenhydraten?

Wir unterscheiden zwischen einfachen und mehrfachen Kohlenhydraten.

- **Einfache Kohlenhydrate** (Monosaccharide) haben in der Regel einen süßen Geschmack. Beispiele sind Glukose und Fruktose.
- **Disaccharide** bestehen aus zwei verknüpften Monosacchariden. Beispiele sind Laktose (Milchzucker) und Saccharose (Haushaltszucker).
- **Multiple oder komplexe Kohlenhydrate** (Oligosaccharide und Polysaccharide) bestehen aus mehreren einfachen Kohlenhydraten. Sie haben keinen süßen Geschmack und man findet sie zum Beispiel in Kartoffeln, Reis, Nudeln und Brot.

Unraffinierte (unverarbeitete), mehrfache Kohlenhydrate enthalten eine Menge Ballaststoffe.

Diese Fasern verlangsamen die Aufnahme von Glukose in Ihr Blut, wodurch Ihr Blutzucker langsam ansteigt. Deshalb sättigen unraffinierte Kohlenhydrate langanhaltend und verursachen keinen heftigen Blutzuckeranstieg (und anschließenden Abfall). Außerdem enthalten sie noch weitgehend die natürlichen „Mikronährstoffe“ (Vitamine und Mineralien). Unraffinierte Kohlenhydrate sind hauptsächlich in **unverarbeitetem Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten, Haferflocken, braunem Reis, Vollkornnudeln und Vollkornbrot (Sauerteig) enthalten.**

Verarbeitete oder „schnelle“ Kohlenhydrate belasten Ihren Blutzuckerhaushalt, weil sie den Blutzucker schnell ansteigen lassen. [4,5] Das heißt, dass Ihr Darm sie schnell verdaut und in Form von Glukose an das Blut abgibt. Darüber hinaus sind stark verarbeitete Produkte arm an Mikronährstoffen und Ballaststoffen. Beispiele sind Weißbrot, Nudeln, Pommes frites, Fruchtsaft, Süßigkeiten, Kekse und andere zuckerhaltige Produkte. Ihr Körper braucht diese Produkte nicht wirklich, also ist es besser, ihren Verzehr einzuschränken.

Um Kohlenhydrate zu verarbeiten, benötigt Ihr Körper Nährstoffe, wie Vitamine und Mineralien. [6] **Kohlenhydrate in ihrer natürlichen Form enthalten diese Nährstoffe von Natur aus**. Zum Beispiel enthalten viele Gemüse, Früchte und Vollkorngetreide B-Vitamine, Mangan und Magnesium. Wenn Lebensmittel industriell verarbeitet werden, gehen diese Nährstoffe oft verloren. Ihr Körper muss dann die Kohlenhydrate ohne ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen verarbeiten. Daher können zu viel verarbeitete Kohlenhydrate Ihren Körper auslaugen.

Ist es gesünder, Zucker durch Produkte wie Kokosblütenzucker oder Agavendicksaft zu ersetzen?

Diese sind in geringerem Maße verarbeitet als Kristallzucker und enthalten daher mehr Nährstoffe. Sie sind also **gesünder, liefern aber immer noch viel Zucker** und das belastet immer den Blutzuckerhaushalt. Eigentlich tut es Ihrem Körper gut, sich an einen weniger süßen Geschmack zu gewöhnen und diese Alternativen in Maßen zu genießen.

Kann man die Aufnahmerate von Kohlenhydraten verlangsamen?

Wie schnell Ihr Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr von Kohlenhydraten ansteigt, hängt davon ab, welche Lebensmittel Sie kombinieren. Ballaststoffe, Fett und Eiweiß verlangsamen die Aufnahme von Kohlenhydraten. Die Absorptionsrate von schnellen Zuckern (z. B. weiße Nudeln, Brot oder Reis) kann verlangsamt werden, indem man sie mit Proteinen, Ballaststoffen und Fett in einer Mahlzeit kombiniert. Man verspürt nach dem Essen nicht so schnell ein Energietief und wird nicht so schnell wieder hungrig. Ein Stück Schokolade nach dem Abendessen hat also viel weniger Einfluss auf Ihren Blutzuckerspiegel als ein Glas Saft mit einem Keks zwischendurch.

Als Faustregel gilt: Je weniger verarbeitet das Produkt ist, desto weniger wahrscheinlich ist es, dass es Ihren Blutzucker erhöht. Das gilt auch für die Zubereitungsart: Gekochte Speisen lassen Ihren Blutzuckerspiegel beispielsweise weniger schnell ansteigen als gebackene oder gebratene Speisen.



Was haben Kohlenhydrate mit einem Energietief zu tun?

Energietiefs sind oft auf einen instabilen Blutzuckerspiegel zurückzuführen. Wenn Sie Kohlenhydrate zu sich nehmen und Ihr Blutzucker ansteigt, produziert Ihre Bauchspeicheldrüse Insulin. **Insulin ermöglicht es Ihren Zellen, Glukose aus dem Blut aufzunehmen und zu verwerten.** Wenn man Diabetes hat, läuft hier etwas schief: Die Bauchspeicheldrüse produziert nicht genug Insulin oder spricht nicht ausreichend auf Insulin an (Insulinresistenz).

Bei einer Insulinresistenz fällt es den Zellen immer schwerer, Glukose aus dem Blut zu entnehmen, und der Blutzucker steigt weiter an. **Ein solch hoher Blutzuckerspiegel wird als „Hyperglykämie“ bezeichnet.** Anfänglich reagiert der Körper auf die Hyperglykämie, indem er noch mehr Insulin produziert, aber dadurch fällt der Blutzuckerspiegel oft schnell und zu stark ab. Dies ist dann eine „Hypoglykämie“, die man als Unterzuckerung erlebt. Wenn jemand über Monate oder Jahre darunter leidet, erschöpft sich die Bauchspeicheldrüse sozusagen und kann nicht mehr genügend Insulin produzieren. Dann ist ein konstant hoher Blutzuckerspiegel (und damit Typ-2-Diabetes) die Folge. [6]

Ein Anzeichen für eine Hypoglykämie ist, dass es einem nach dem Essen eine Weile sehr gut geht, man sich aber bald wieder hungrig und schwach fühlt. Andere **Symptome von Hypoglykämie:**[7]

- Oft Lust auf kohlenhydratreiche Nahrung haben
- Zittern, Unruhe, Schwäche- und Schwindelgefühl
- Konzentrationsstörungen
- Herzklopfen
- Sehr emotionale Reaktionen („hangry“ sein)
- Schwitzen
- Müdigkeit und Gähnen

Wenn Sie die oben genannten Symptome bei sich feststellen, ist es **möglich, dass Ihr Blutzuckerstoffwechsel gestört und deshalb oft zu niedrig ist.** Wenden Sie sich in diesem Fall an einen Naturheilkundler, Arzt oder Therapeuten.

Was kann man selbst tun, um den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren?

Aufgrund unserer „westlichen“ Essgewohnheiten und eines stressigen Lebensstils kommt es recht häufig zu einem gestörten Blutzuckerspiegel. Oft wird relativ schnell mit der Einnahme von Medikamenten und Insulin begonnen, aber gegen Typ-2-Diabetes kann man viel tun, indem man seine Ernährung und seinen Lebensstil anpasst. Ein erster Schritt ist die **drastische Reduzierung von raffinierten Kohlenhydraten.** Zweitens ist es wichtig, dem Körper die Möglichkeit zu bieten, **mit unterstützenden Vitaminen und Mineralien sozusagen „aufzutanken“**, damit er das richtige Blutzucker-Gleichgewicht wiederherstellen kann.

⁵Das Wort „hangry“ ist eine Kombination aus dem englischen „hungry“ und „angry“. Es bedeutet so viel wie: schlecht gelaunt sein, weil man Hunger hat.

Einige **Tipps für die Stabilisierung Ihres Blutzuckerspiegels:**

- **Wählen Sie vorzugsweise langsame Kohlenhydrate und Produkte, die Ihren Blutzucker nicht schnell ansteigen lassen, wie z.B. Gemüse und Vollkornprodukte** und schränken Sie den Verzehr zuckerhaltiger Produkte ein.
- **Wählen Sie vorzugsweise langsame Kohlenhydrate und Produkte mit einem niedrigen glykämischen Index wie viel Gemüse und Vollkornprodukte** (anstelle von raffiniertem Zucker), damit Ihr Blutzucker langsamer ansteigt. Schränken Sie zuckerhaltige Produkte, zuckerhaltige Getränke und Fruchtsäfte ein. Und Kaffee, denn auch Kaffee lässt Ihren Blutzucker ansteigen - selbst wenn Sie ihn schwarz trinken
- **Konzentrieren Sie sich auf die drei Hauptmahlzeiten.** Das wird am Anfang schwierig sein, weil Ihr Körper ständig nach Nahrung verlangt, aber mit der Zeit wird Ihr Bedarf an Zucker sinken und Ihr Blutzuckerspiegel wird immer stabiler. Wenn Sie zwischendurch wirklich hungrig sind, essen Sie ein paar Nüsse oder eine Tasse Suppe.
- **Essen Sie ausreichend Eiweiß und gesunde Fette.** Die stillen Ihren Hunger und sorgen dafür, dass der Zucker langsamer ins Blut aufgenommen wird.

Um Ihre gesunde Ernährung zu ergänzen, sollten Sie ein **spezielles Nahrungsergänzungsmittel** in Erwägung ziehen, das Ihnen hilft, Ihren Blutzucker auszugleichen. Dabei kommen etwa die Nährstoffe Gymnema sylvestra [8], Zimt [9] und Berberin infrage [10] (S. 33).

Machen Kohlenhydrate dick?

Die kurze Antwort: Nein, Kohlenhydrate machen nicht dick. Keine Lebensmittelgruppe und kein Lebensmittel machen an sich dick. **Eine gesunde Ernährung besteht immer aus Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten.**

Was hat denn damit auf sich? **Wenn man im Verhältnis zu viele schnelle Kohlenhydrate zu sich nimmt, kann das dazu führen, dass man mehr isst als eigentlich nötig.** Dafür gibt es mehrere Gründe:

- Der Versuch, „weniger Fett“ zu essen, führt oft dazu, mehr **Kohlenhydrate und Zucker** zu verzehren. Fett und Eiweiß sorgen nämlich für ein Sättigungsgefühl. Isst man davon relativ wenig, kann man viel mehr essen, bevor der Hunger gestillt ist.
- **Man wird weniger empfindlich für Insulin** und der Blutzuckerhaushalt wird gestört. Das könnte ein Argument für insulinresistente Menschen sein, den Verzehr schneller Kohlenhydrate zurückzuschrauben.
- Man wird weniger empfänglich für das Glückshormon Serotonin. **Und je weniger man auf Serotonin reagiert, desto mehr zuckerhaltige, fettige und salzige Snacks braucht man, um sich gesättigt zu fühlen.** Eine Insulinresistenz kann zu dem führen, was manchmal als „Zuckersucht“ bezeichnet wird. Das ist keine echte Sucht, sondern ein starkes Verlangen zu essen, dem man nur schwer widerstehen kann.
- Viele Produkte mit Kohlenhydraten und Zuckern schmecken herrlich und sind schön knusprig. Das kann Essen sozusagen **unwiderstehlich** machen: Man kann nicht aufhören zu essen, obwohl man weiß, dass man eigentlich schon genug hat.



Proteine

Warum brauchen wir Proteine?

Proteine bestehen aus Aminosäuren, die unseren Körper aufbauen und reparieren. **Nicht nur unsere Muskeln, sondern unser gesamtes (Binde-)Gewebe und unsere Organe bestehen aus Proteinen. Unser Immunsystem verwendet auch Proteine, um Antikörper zu bilden.**

Bestimmte Aminosäuren können wir selbst generieren, die anderen müssen wir aus unserer Nahrung beziehen. Dies sind die neun „**essentiellen Aminosäuren**“: Sie sind für unseren Körper unverzichtbar, aber wir können sie nicht selbst herstellen.

Es kostet Ihren Körper mehr Mühe, Eiweiß zu verdauen als Kohlenhydrate. Daher sind Proteine **die am stärksten sättigende Lebensmittelgruppe.**

Welche Produkte enthalten Proteine?

Tierische Proteine sind in allen tierischen Produkten enthalten: Fleisch, (fetter) Fisch, Eier und Milchprodukte. Tierische Proteine sind im Allgemeinen reich an essentiellen Aminosäuren.

Pflanzliche Proteine sind in fermentierten Sojaprodukten (wie Tofu), Buchweizen, Quinoa, Nüssen, Samen, Pilzen und Hülsenfrüchten (wie Linsen und Erbsen) enthalten. Die meisten pflanzlichen Produkte enthalten nicht alle essentiellen Aminosäuren, daher ist es wichtig, sie zu variieren und geschickt zu kombinieren.

⁶Die neun essentiellen Aminosäuren sind Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin.



Je mehr Proteine, desto besser?

Die meisten Erwachsenen benötigen etwa 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht

(bei einem gesunden Gewicht), was im Durchschnitt etwa 50 bis 70 Gramm pro Tag entspricht.

[11] Einige Gruppen benötigen etwas mehr Protein, darunter Vegetarier⁷, Kinder, schwangere und stillende Frauen sowie alle, die viel Krafttraining machen oder an Gewicht zunehmen müssen.

Wenn man viel Fleisch isst, nimmt man möglicherweise doppelt so viel Protein zu sich, wie man eigentlich benötigt.

Der Verzehr von viel fettem Fleisch kann das Risiko erhöhen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bekommen. Der Verzehr von viel Fleisch wirkt säurebildend (S. 10), daher ist es am besten, überwiegend (ca. 85%) pflanzlich zu essen.

Für viele Menschen sind Proteine relativ schwer zu verdauen. Leiden Sie unter Blähungen, Flatulenzen und riecht Ihr Stuhl nach faulen Eiern? Dann haben Sie Probleme, Eiweiß zu verdauen. Da die Proteine nicht richtig abgebaut werden, verursachen sie Gärung und Fäulnis im Dickdarm. Dies führt zu Verdauungsproblemen und der Körper bekommt nicht die notwendigen Aminosäuren, was bedeutet, dass einem viele Bausteine fehlen. Konsultieren Sie ggf. einen Arzt, um Ihr Verdauungssystem zu stärken, damit Sie Ihre Proteine wieder richtig verdauen können.

Sind Proteinshakes sinnvoll?

Fällt es Ihnen schwer, ausreichend Eiweiß zu sich zu nehmen, treiben Sie viel Sport oder erholen Sie sich von einer Krankheit? Dann sollten Sie in Erwägung ziehen, zusätzlich zu Ihrer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung täglich einen Eiweißshake zu trinken. **Achten Sie darauf, ein Proteinpulver aus „Molkenproteinisolat“ zu wählen.** Dies ist die hochwertigste Form von Protein, da es am reinsten und am besten absorbierbar ist. Proteinshakes können Teil einer gesunden Ernährung sein, aber nur als Ergänzung.

⁷Vegetarier brauchen relativ gesehen mehr Proteine, weil die Umsetzung von pflanzlichen Eiweißen weniger effektiv ist.

Fette

Wozu brauchen wir Fette?

Fette sind wertvolle Energielieferanten für unseren Körper: Sie liefern pro Gramm doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Proteine. Darüber hinaus geben sie unseren Mahlzeiten Geschmack und sorgen für ein Sättigungsgefühl nach dem Essen. **Fette liefern auch fettlösliche Vitamine: Vitamin A, D, E und K** (siehe S. 28).

Unser Körper spaltet Fette in Fettsäuren auf. Wir brauchen vor allem essentielle Fettsäuren (aus ungesättigten Fetten), weil wir sie nicht selbst herstellen können. Sie sind zum Beispiel unentbehrlich für [12]:

- Das Nervensystem
- Das Immunsystem
- Das hormonelle Gleichgewicht
- Den Energiehaushalt (Stoffwechsel)
- Die Gesundheit des Herzens und der Blutgefäße
- Einen gesunden Darm
- Strahlend schöne Haut

Aufgrund der mittlerweile überholten „Erkenntnisse“ der Diätindustrie haben viele Menschen Angst, Fette zu sich zu nehmen. Sie befürchten, dass Fette sie dick machen oder ihre Arterien verstopfen. Beides stimmt nicht. Es ist nicht gesund, Fett zu vermeiden, sondern es ist wichtig, die **richtigen Fette in richtiger Menge zu sich zu nehmen**. Im Folgenden erläutern wir, welche Arten von Fetten es gibt und was wir unter den „richtigen“ Fetten verstehen.



Welche Arten von Fetten gibt es?

Es gibt gesättigte Fette, ungesättigte Fette und Transfette [12]. Der Unterschied zwischen den Fetten liegt in ihrer chemischen Struktur. Ein Fettmolekül besteht aus mehreren Atomen, die miteinander verbunden sind (siehe Abbildung).

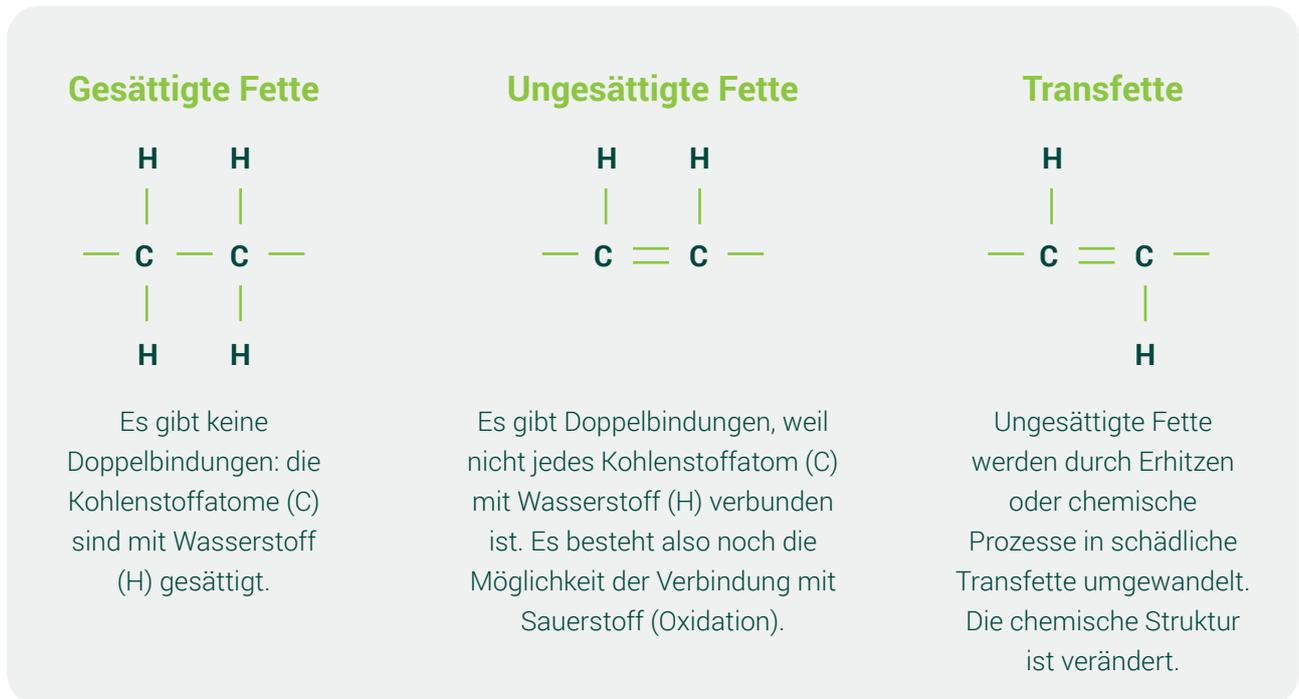


Abbildung 1: Gesättigte Fette, ungesättigte Fette und Transfette

Gesättigte Fette

In gesättigten Fetten ist jedes Kohlenstoffatom (C) mit Wasserstoff (H) verbunden: Sie sind also mit Wasserstoff „gesättigt“. Sie sind stabile Verbindungen, die nicht schnell oxidieren. Eine Eigenschaft von gesättigten Fetten ist, dass sie **bei Raumtemperatur im Allgemeinen hart** sind. Gesättigte Fette eignen sich am besten für die **Verwendung bei hohen Temperaturen, z. B. beim Backen**. Kokosfett ist überwiegend gesättigt, ebenso wie tierisches Fett aus Fleisch und Milchprodukten. Ihr Körper kann gesättigte Fette bis zu einer bestimmten Menge gut verwerten. Besonders Ihr Herz und Ihr Gehirn brauchen sie.

Ungesättigte Fette

In ungesättigten (essentiellen) Fetten ist nicht jedes Kohlenstoffatom mit Wasserstoff verbunden, daher haben ungesättigte Fette „Doppelbindungen“ (siehe Abbildung). Dies macht sie empfindlicher und weniger stabil. **Ungesättigte Fette sind bei Raumtemperatur eher flüssig.**

Ungesättigte Fettsäuren können unter Einwirkung von Luft und Wärme neue Bindungen mit Sauerstoff eingehen. Das bezeichnet man als Oxidation, die die Qualität der Fettsäuren reduziert. **Ungesättigte Fettsäuren sind sehr gesund, aber nur wenn sie nicht oxidiert sind.** Deshalb ist es wichtig, ungesättigte Fette nie zu hoch oder zu lange zu erhitzen (siehe Tipps auf Seite 24).

Die ungesättigten Fette lassen sich weiter in **einfach und mehrfach ungesättigte Fette unterteilen**. Mehrfach ungesättigte Fette haben mehrere Doppelbindungen. Einteilung und gute Quellen ungesättigter Fette siehe Abbildung 2.

Transfette

Transfette sind ungesättigte Fette, deren Struktur durch **chemische Prozesse industriell** verändert wurde. Diese Industriefette lassen sich leicht in Margarine, Frittier- und Bratfetten, Keksen, Gebäck und Chips verwenden. **Transfette entstehen auch, wenn man ungesättigte Fette (wie z. B. Olivenöl) zu hoch erhitzt.**

Transfette blockieren die Wirkung von ungesättigten Fetten, sodass ein Mangel an essentiellen Fettsäuren entsteht. Sie erhöhen das schlechte Cholesterin (oxidiertes LDL) und verringern das gute Cholesterin (HDL). Außerdem stören sie den Hormonhaushalt: Sie erhöhen die Produktion von Insulin und wirken sich negativ auf die Fruchtbarkeit aus.

Alles über gesunde Fette

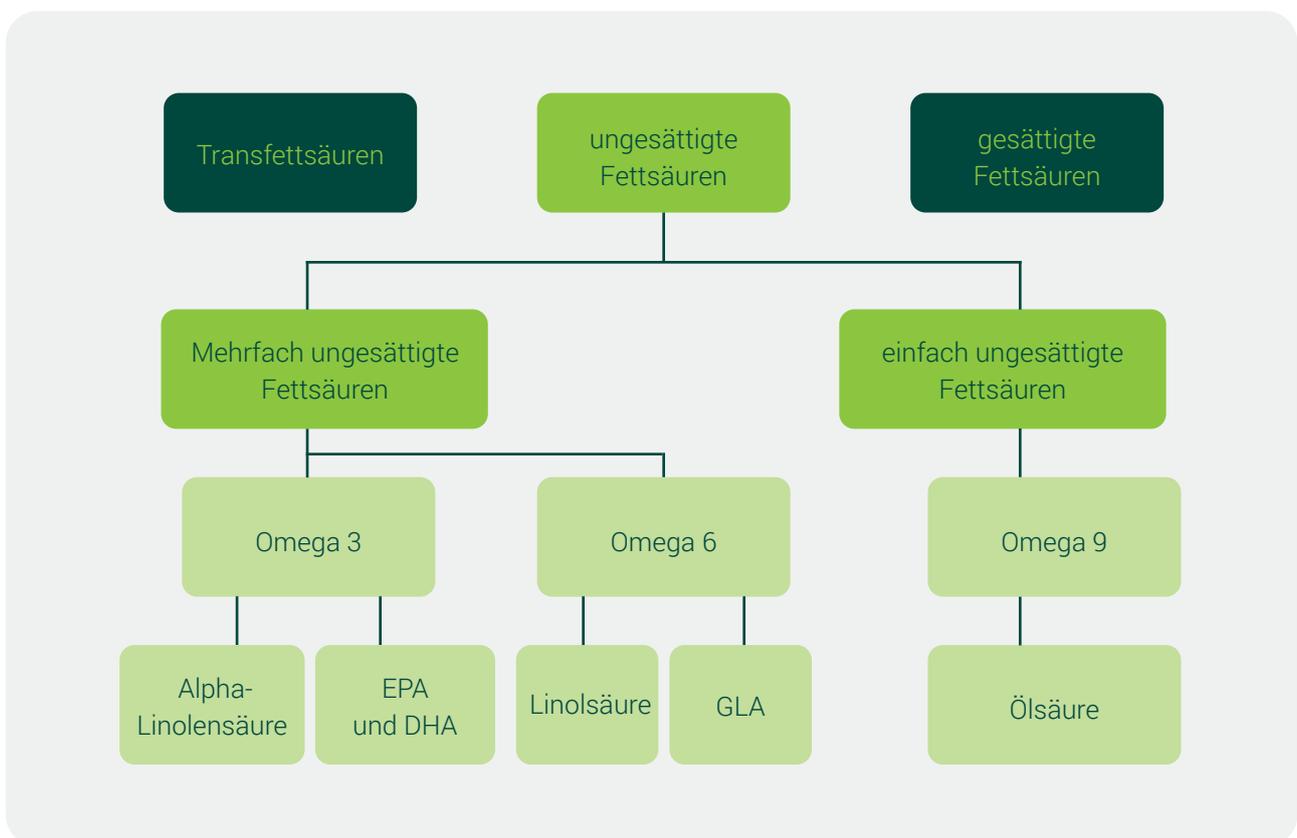


Abbildung 2: Arten von gesunden Fetten

Wenn wir von gesunden Fetten sprechen, meinen wir hauptsächlich die ungesättigten Fette. Die lassen sich in drei Gruppen unterteilen: **Omega-3-, Omega-6- und Omega-9-Fettsäuren**.

Die positiven Wirkungen von ungesättigten Fetten zeigen sich, wenn unsere Ernährung etwa gleiche Mengen an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren enthält. Die meisten Menschen nehmen jedoch bis zu 20 Mal mehr Omega 6 als Omega 3 auf. Das liegt unter anderem an der Verwendung von Pflanzenölen aus Mais, Sonnenblumenkernen und Sojabohnen. Die enthalten viel Linolsäure (Omega 6). Für unsere Gesundheit wäre es besser, mehr Omega-3- und Omega-9-Fettsäuren und weniger Omega-6-Fettsäuren zu uns zu nehmen.

Die beiden Omega-3-Fettsäuren sind Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Beide Fettsäuren sind ein **Baustein jeder Zellwand** und bestimmen damit die Funktion jeder Körperzelle. Bei einem relativen Mangel an EPA/DHA verwendet der Körper gesättigtes Fett in der Zellmembran, die dadurch steifer und weniger durchlässig wird. Nährstoffe gelangen dann schwerer in die Zelle und der Abtransport von Abfallprodukten wird schwieriger. [13]

EPA und DHA verbessern Ihre Konzentration und wirken vorbeugend gegen altersbedingten Gedächtnisverlust. Sie sorgen für eine gute Durchblutung, reduzieren Ihre Entzündungsempfindlichkeit und sind wichtig für Ihr Nervensystem. DHA ist auch essentiell für die Entwicklung des Gehirns von (ungeborenen) Babys und Kindern. DHA kann bei Lern- und Verhaltensproblemen helfen. [13]

Fetter Fisch und Fischöl enthalten sowohl EPA als auch DHA. Unser Körper kann EPA und DHA auch selbst aus Alpha-Linolensäure (ALA) herstellen. Aber die Umwandlung von ALA in EPA und DHA ist vom Vorhandensein von Vitaminen und Mineralien⁸ abhängig, und bei den meisten Menschen funktioniert sie nicht richtig. **Daher ist oft eine Ergänzung mit EPA und DHA notwendig.**

⁸Kofaktoren, die für die Umwandlung von ALA in EPA und DHA erforderlich sind: Vitamin B3, Vitamin B6, Vitamin C, Magnesium und Zink.



Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	In welchen Nahrungsmitteln kommen sie vor?	Besondere Eigenschaften
Omega-3-Fettsäuren		
Alpha-Linolensäure (ALA) [14]	Grüne Blattgemüse Hanf-, Lein- und Rapssamen Walnüsse	<ul style="list-style-type: none"> • Gut für das Herz
Eicosapentaensäure (EPA) [13]	Fetter Fisch und Fischöl [15, 20]	<ul style="list-style-type: none"> • Entzündungshemmend • Gut für das Herz • Wichtig für das Nervensystem • Wichtig für Gemüt und Stimmung
Docosahexaensäure (DHA) [13]	Fetter Fisch/Fischöl Algen	<ul style="list-style-type: none"> • Entzündungshemmend • Gut für das Herz • Wichtig für das Nervensystem • Wichtig für die Gesundheit der Augen
Omega-6-Fettsäuren		
Linolsäure (LA) [16]	Sonnenblumen-, Maiskeim-, Saflor-, Weizenkeim-, Kürbiskern- und Sesamöl	<p>Gesunde Einnahme:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gut für das Herz • Reguliert den Blutzuckerspiegel • Mindert Insulinresistenz <p>Übermäßige Aufnahme kann zu Entzündungen führen.</p>
Gamma-Linolensäure (GLA) [17]	Nachtkerzen-, Borretsch- und Schwarze-Johannisbeere-Öl [18]	<ul style="list-style-type: none"> • Entzündungshemmend • Unterstützt den Hormonhaushalt
Arachidonsäure	Tierische Produkte (vor allem Schweinefleisch) Erdnuss und Erdnussöl Üppige Mahlzeiten	<p>Gesunde Einnahme:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teil der Zellwand <p>Übermäßige Aufnahme kann zu Entzündungen führen.</p>
Omega-9-Fettsäuren		
Ölsäure [19]	Oliven/Olivenöl	<ul style="list-style-type: none"> • Bekämpfung von Fettleibigkeit • Entzündungshemmend • Gut für das Herz • Gut für den weiblichen Hormonhaushalt • Hilft bei der Reparatur der Haut

Tabelle 1.: Mehrfach ungesättigte Fettsäuren





Das richtige Fett zur richtigen Zeit

Essentielle Fettsäuren verlieren ihre gesunden Eigenschaften, wenn sie unter Einfluss von Licht, Luft und hoher Temperatur oxidieren. Die Fettsäuren verändern dann ihre Struktur und es entstehen schädliche Nebenprodukte wie Transfettsäuren. Um die Qualität und gesunde Wirkung von ungesättigten Fetten zu gewährleisten, sind richtige Lagerung und Zubereitung wichtig.

Besonders unraffiniertes kaltgepresstes Öl und Omega-3-reiche Öle sind anfällig für Oxidation. Gesättigte Fette sind weniger empfindlich.

Zum Streichen

- **Butter** enthält viel gesättigtes Fett, aber auch die Vitamine A und D sowie kurzkettige Fettsäuren. Diese kurzkettigen Fettsäuren sind leicht verdaulich und gut für die nützlichen Bakterien in unserem Darm. Sofern Sie nicht empfindlich auf Kuhmilch reagieren, sollten Sie regelmäßig Butter zu sich nehmen.
- **Olivenöl** mit etwas Salz und Pfeffer zum Eintauchen von Brot, wie in den Mittelmeerländern.
- **Kokosöl** enthält neben gesättigtem Fett auch Laurinsäure, die das Wachstum körperfremder Bakterien im Darm verhindert. Laurinsäure ist hauptsächlich in unraffiniertem Kokosfett enthalten, das noch nach Kokos schmeckt und riecht. Verwenden Sie daher so oft wie möglich die unraffinierte Version.
- **Ghee** (Butterschmalz), das nährstoffreiche Fett der Butter, aber nicht die Allergene Milchzucker (Laktose) oder Milcheiweiß (Kasein).

In Salaten

Kaltgepresste (extra vergine) Öle sind für Salate besonders geeignet. Sie enthalten die meisten Nährstoffe von allen Ölen. Verwenden Sie kleine Glasflaschen mit kaltgepresstem Ölen, die Sie leicht variieren können, z. B. Hanf-, Walnuss- und Olivenöl. Auf diese Weise erhalten Sie die charakteristischen, wertvollen Nährstoffe aus jedem Öl.

Braten in der Pfanne

Wenn Sie Produkte mit viel Feuchtigkeit anbraten (z. B. Gemüse und Tofu), steigt die Temperatur des verwendeten Öls nicht so stark an. **Sie können daher Gemüse in kaltgepresstem (Oliven-)Öl anbraten.**



Wenn Sie Fleisch, Fisch oder Huhn anbraten, verwenden Sie am besten ein gesättigtes Fett wie Kokosfett, Ghee oder Butter.

Dünsten

Beim Schmoren oder Dünsten braten Sie das Gargut zunächst leicht an. Dann geben Sie Wasser hinzu und lassen es bei geschlossenem Deckel weiter garen. **Verwenden Sie dazu zum Beispiel (mildes) Olivenöl oder ein gesättigtes Fett** wie Kokosfett, Ghee oder Butter.

Braten

Beim Braten können recht schnell schädliche Nebenprodukte entstehen. Wenden Sie diese Zubereitungsmethode daher nicht täglich an. **Verwenden Sie zum Braten Butter, Ghee (geklärte Butter) oder Kokosnussöl.** Achten Sie darauf, dass das Fett nicht anfängt zu verdampfen und vermeiden Sie Anbrennen. Sie können immer einen Schuss Wasser hinzufügen, um ein Anbrennen zu verhindern.

Tipp: Für eine würzige Sauce und weniger Spritzer können Sie in einer Mischung aus mildem Olivenöl und einem Stück Butter oder Ghee braten.

Frittieren

Beim Frittieren entstehen immer schädliche Stoffe (Transfette). Frittierte Speisen sind daher in Maßen zu genießen. **Verwenden Sie zum Frittieren Kokosfett oder Schmalz.** Achten Sie darauf, dass die Temperatur bei rund 150-160 Grad Celsius liegt, um die Entstehung von Schadstoffen zu minimieren. Fängt das Fett an zu dampfen, ist die Temperatur zu hoch.

Fisch

Vor allem fetter Fisch (Hering, Makrele, Lachs, Sardine) ist reich an empfindlichen Omega-3-Fettsäuren. **Fisch sollte daher nicht bei hohen Temperaturen zubereitet werden, um die gesunden Fette zu schützen.** Fetter Fisch wird am besten durch **Dämpfen, Kochen, Pochieren, Schmoren oder im Backofen zubereitet.**

Grundlegende Tipps zum Kauf und zur Lagerung von Olivenöl

- Kaufen Sie **kaltgepresstes Bio-Öl** mit **Öko-Label**.
 - Bei Bio-Öl wurden die **Rohstoffe ohne Einsatz von Pestiziden angebaut**. Sie werden bei niedriger Temperatur ohne chemische Zusätze zu unraffiniertem Öl gepresst. Auf diese Weise bleiben alle Pflanzennährstoffe weitestgehend erhalten und die essentiellen Fettsäuren werden so wenig wie möglich geschädigt.
 - Unraffiniertes Olivenöl ist an der Angabe „**natives Olivenöl extra**“ erkennbar und hat oft eine dunkelgelbe oder grüne Farbe und einen ausgeprägten Olivengeschmack. Raffiniertes Olivenöl ist an der Angabe „mildes Olivenöl“ zu erkennen. Es ist blassgelb, hat wenig Geruch und einen neutralen Geschmack. Dieses Öl kann kurz erhitzt werden.
- Achten Sie darauf, dass sich das Öl in einer **dunklen Glasflasche** (kein Plastik) befindet. Getöntes Glas schützt vor Oxidation.
- **Olivenöl kann erhitzt werden, aber nicht zu hoch (max. 160 °C) und nicht zu lange.** Verwenden Sie **natives Olivenöl extra vor allem kalt**.

Tipp: Höher oder länger erhitzen? Dann sollten Sie ein **gesättigtes Fett wie Butterschmalz oder Kokosfett verwenden, erhitzen Sie aber auch diese Fette möglichst nicht über 180 °C.**
- **Vermeiden Sie die Bildung von dunklen Dämpfen** oder schwarzen Partikeln im Fett, die auf die Entstehung von giftigen Zersetzungsprodukten hinweisen.
- Lagern Sie die geöffnete Ölflasche an einem dunklen Ort bei konstanter Raumtemperatur.

Fischölergänzungsmittel

Nehmen Sie ein Nahrungsergänzungsmittel mit Fettsäuren ein, z. B. ein Fischölpräparat? Dann berücksichtigen Sie unbedingt folgendes:

- **Auch bei Einnahme eines Ergänzungsmittels mit Fettsäuren ist die Qualität des Öls sehr wichtig.** Prüft die produzierende Firma z.B., ob Schwermetalle und Kunststoffrückstände vorhanden sind?
- Fettsäure-Ergänzungsmittel lassen sich am besten verdauen, wenn sie **zur Mahlzeit** eingenommen werden.
- Wenn Sie ein Fettsäurepräparat einnehmen, empfiehlt es sich, auch **mehr Antioxidantien** zu sich zu nehmen, insbesondere Vitamin E. Auf diese Weise werden die Fettsäuren in Ihrem Körper auch vor dem Ranzigwerden geschützt.



Die kleinen Regulierer: Mikronährstoffe

Vitamine

Sie wissen, dass Obst und Gemüse Vitamine enthalten und dass diese wichtig für Ihre Gesundheit sind. Aber welche Vitamine gibt es eigentlich und wozu braucht man sie? Vitamine sind essentielle Nährstoffe, die wir täglich benötigen, um gesund zu bleiben. Dafür sind wir auf unsere Ernährung angewiesen oder, bei Mangelerscheinungen, auf Nahrungsergänzungsmittel.

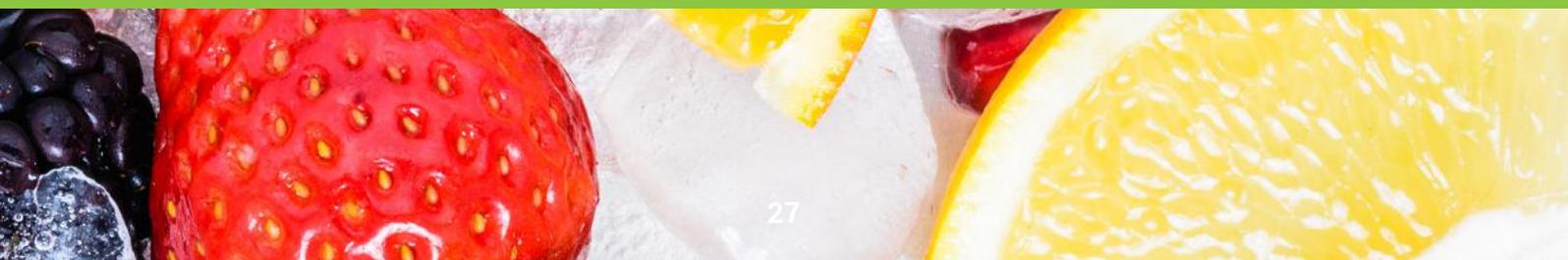
Insgesamt gibt es dreizehn Vitamine:

- Vitamine A
- Vitamine B (8 Sorten)
- Vitamine C
- Vitamine D
- Vitamine E
- Vitamine K

Hinweis: Wir wissen schon viel, aber noch nicht alles. Seit die oben genannten Vitamine identifiziert wurden, wurden weitere pflanzliche Nährstoffe mit „vitaminähnlicher“ Wirkung entdeckt. Beispiele sind Carotinoide und Bioflavonoide. Deshalb ist eine abwechslungsreiche Ernährung immer die Basis für eine optimale Aufnahme aller Pflanzennährstoffe.

Die Vitamine lassen sich in zwei Gruppen einteilen: fettlöslich und wasserlöslich:

- Unser Blut ist eine Flüssigkeit auf Wasserbasis, sodass **wasserlösliche Vitamine** sofort in die Blutbahn gelangen. Unser Körper kann wasserlösliche Vitamine nur sehr begrenzt speichern und überschüssige wasserlösliche Vitamine scheiden wir aus.
- **Fettlösliche Vitamine** vermischen sich nicht mit unserem wässrigen Blut und werden deshalb erst in der Leber verarbeitet. Man braucht also eine gute Fettverdauung und eine gute Leberfunktion, um fettlösliche Vitamine aufzunehmen. Unser Körper speichert fettlösliche Vitamine im Körpergewebe und in der Leber, wodurch sie länger in unserem Körper aktiv bleiben als wasserlösliche Vitamine.



Vitamin	Löslich in	Unentbehrlich für	Wird aufgenommen über	Probleme bei Mangel
A (Retinol)	Fett	Augen, Haut, Schleimhäute, Immunsystem, gute Aufnahme von Eisen	Fetter Fisch und Fischölergänzungsmittel Milchprodukte Gelbes und grünes Gemüse	Raue Haut und Akne Beeinträchtigtes Sehvermögen und Nachtblindheit Schwache Zähne und Knochen
B1 (Thiamin)	Wasser	Verdauung, Stoffwechsel, Nervensystem und Muskeln (auch das Herz)	Fleisch, Milchprodukte und Eier Vollkorngetreide, Kartoffeln, Nüsse, Samen und Kerne, Avocado	Verdauungsprobleme Schwache Muskeln Müdigkeit Niedergeschlagenheit und Depression Konzentrationsstörungen
B2 (Riboflavin)	Wasser	Blutzuckerhaushalt, Bildung roter Blutkörperchen, Muskeln, Knochen, Haut und Augen	Fleisch, Milchprodukte und Eier Vollkorngetreide, grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse	Hautprobleme Verdauungsprobleme Müdigkeit Blutarmut
B3 (Niacin)	Wasser	Durchblutung, Nervensystem, Hormonhaushalt, Haut	Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte, Datteln, Feigen und Pflaumen	Hautprobleme Herzkrankheit Müdigkeit Bluthochdruck Trübsinn und Depression
B5 (Panthothensäure)	Wasser	Prävention von Entzündungen, Haare, gesunder Cholesterinspiegel, gesunde Schleimhäute	Eier, Milchprodukte Vollkorngetreide, Kartoffeln, grünes Gemüse, Nüsse	Hautprobleme Muskelkrämpfe Müdigkeit Verringerte Abwehrkraft
B6 (Pyridoxal5-Phosphat)	Wasser	Verdauung von Fett und Kohlenhydraten, gesunder Cholesterinspiegel, Blutzellen	Fisch, Eier und Milchprodukte Vollkorngetreide, Bananen, Kartoffeln und Nüsse	Hautprobleme Blutarmut Unregelmäßiger Blutzuckerspiegel
B8 (Biotin)	Wasser	Hormongleichgewicht, Stoffwechsel	Eier und Milchprodukte Vollkorngetreide Nüsse	Hautprobleme Ergrauen und Haarausfall Hormone aus dem Gleichgewicht
B9/B11 (Folat)	Wasser	Schwangere Frauen (Entwicklung des Fötus), Energiestoffwechsel	Eier und Milchprodukte Grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide	Müdigkeit Blutarmut Fötale Anomalien: Spina bifida
B12 (Methylcobalamin)	Wasser	Stoffwechsel, Nervensystem, Blutzellen, Immunsystem, gesunde Darmflora	Tierische Quellen: Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte Für Veganer: B12-Ergänzungsmittel	Blutarmut Müdigkeit Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit und Depression
C (Ascorbinsäure)	Wasser	Immunsystem, Nervensystem, sich energiegeladene und gut fühlen (auch geistig)	Zitrusfrüchte, grünes Gemüse, Kartoffeln, Beeren und Kiwi	Müdigkeit Verringerte Abwehrkraft Blutarmut
D3 (Cholecalciferol, aktive Form)	Fett	Immunsystem, Knochen, Muskeln, gute Aufnahme von Kalzium	Ausreichend starkes Sonnenlicht Vitamin-D-Ergänzungsmittel Fetter Fisch, Fleisch, Eier	Osteoporose Schlechte Zähne Muskelkrämpfe Schwaches Immunsystem
E (Tocopherol)	Wasser	Schutz Ihrer Zellen vor oxidativen Schäden durch z. B. UV-Strahlung und Luftverschmutzung und gesunde Alterung	Eier, Vollkorngetreide, Nüsse, Samen und Kerne, kaltgepresstes Pflanzenöl, Spinat und Sprossen	Geschwächtes Immunsystem Beschleunigte Alterung Herz-Kreislauf-Erkrankungen
K1 (Phylloquinon) und K2 (Menachinon)	Fett	Blutgerinnung und Knochen	Fleisch, Milchprodukte, Blumenkohl, Brokkoli, Spinat und Olivenöl	Blutungen und verzögerte Blutgerinnung

Tabelle 2: Übersicht der Vitamine, nach www.natuurdietisten.nl

Tipp: Wasserlösliche Vitamine kann Ihr Körper leichter verdauen und aufnehmen als fettlösliche Vitamine. Fettlösliche Vitamine lassen sich am besten in Form einer **Emulsion**⁹ aufnehmen. Leiden Sie an chronischen Verdauungsproblemen? Dann können Sie davon ausgehen, dass Sie die fettlöslichen Vitamine schlecht aufnehmen. [21] In diesem Fall sollten Sie ihren Körper (vorübergehend) mit **einem Komplex der emulgierten Vitamine A, E, D und K** unterstützen. Diese können über das lymphatische System aufgenommen werden und müssen nicht vom Körper verdaut werden.

Der Zusammenhang zwischen B-Vitaminen und Verdauung

Einige der B-Vitamine werden in Ihrem Darm produziert und aktiviert. Daher **beeinflusst Ihre Verdauung die Menge an B-Vitaminen, die Ihnen zur Verfügung steht**. Ob Sie genügend B12 haben, hängt von Ihrer Magenfunktion ab: Wenn diese stark ist, bilden Sie genug „intrinsic Factor“ (ein bestimmtes Protein), damit Ihr Darm das Vitamin B12 richtig aufnehmen kann.

Bestimmte B-Vitamine müssen im Körper aktiviert werden - etwa die Vitamine B2, B6, B12 und Folsäure. Wenn Sie zusätzliche B-Vitamine einnehmen möchten, wählen Sie am besten die aktivierte Form. Ihr Körper muss sie dann nicht mehr aktivieren und Sie verhindern eine „Akkumulation“ (einen Überschuss) von B-Vitaminen. Man erkennt die aktiven B-Vitamine wie folgt:

- Vitamin B2 als Pyridoxal-5-Phosphat
- Vitamin B6 als Pyridoxal-5-Phosphat
- Vitamin B12 als Methylcobalamin
- Folsäure (B9/B11) als Folat oder Methyltetrahydrofolsäure

⁹Eine Emulsion erhält man, wenn man zwei Stoffe mischt, die sich normalerweise nicht miteinander mischen würden. Ein Beispiel ist Mayonnaise, bei der man Öl mit Wasser mischt. Eine Emulsion besteht aus lauter winzigen Tröpfchen. In der Natur kommen Emulsionen z.B. in Nüssen vor. Der Vorteil einer solchen Emulsion ist, dass die Vitamine leicht in Ihren Blutkreislauf aufgenommen werden, ohne Ihre Leber und Galle zu belasten. **Emulsionen sind sicher und effizient, auch für Menschen mit einem schwachen Verdauungssystem.**

Mineralien und Spurenelemente

Mineralien und Spurenelemente sind, wie Vitamine, essentielle Nährstoffe, die wir über die Nahrung aufnehmen müssen. Mineralien kommen in der Natur in Gesteinen oder Metallen vor. **Pflanzen und Tiere nehmen diese Mineralien auf und so gelangen sie in unsere Nahrung, in einer Form, die unser Körper leicht aufnehmen kann.**

Mineralstoffe haben **viele Funktionen in unserem Körper**: Kalzium dient zum Beispiel als Baustoff für unsere Knochen, Jod ist wichtig für unsere Schilddrüse und Magnesium wird zur Muskelentspannung und Stressbewältigung benötigt.

(An-)organische Mineralien

Pflanzen nehmen Mineralstoffe aus dem Boden auf und wandeln diese in eine gut aufnehmbare organische Form um. **Der menschliche Körper kann diese organisch gebundenen Mineralstoffe nämlich optimal verwerten.** Nicht natürliche, anorganisch gebundene Mineralstoffe verdauen wir viel schlechter. Sie können daher ihre wichtige Arbeit im Körper weniger gut verrichten. Wenn Sie ein Nahrungsergänzungsmittel einnehmen wollen, **achten Sie darauf, dass das Mineral in der organischen und nicht in der anorganischen Form vorliegt¹⁰.**

Mineralien müssen in Ihrem Magen - mit Hilfe von ausreichend Magensäure - von ihren Verbindungen getrennt werden, bevor Sie sie aufnehmen können. **Je schwächer Ihre Verdauung ist, desto wichtiger ist es also, sich für gut absorbierbare, organisch gebundene Mineralien zu entscheiden.** [22, 23] Und umgekehrt: haben Sie einen chronisch niedrigen Eisengehalt? Dann lassen Sie untersuchen, ob Ihre Verdauung - insbesondere Ihre Magenfunktion - ausreicht, um Eisen aufzunehmen.

In der folgenden Tabelle finden Sie eine Übersicht über die essentiellen Mineralien, ihre Funktion in Ihrem Körper und wie Sie sie bekommen können.

¹⁰Möchten Sie wissen, wie man die organische Form von Mineralien erkennen kann?
www.energeticanatura.com/qualitaetsleitfaden



Mineralstoff	Unentbehrlich für	Wird aufgenommen über	Probleme bei Mangel
Bor	Knochen, Gelenke, Aufnahme von Kalzium	Obst und Gemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte	Osteoporose, Knorpelanomalien, Hormone aus dem Gleichgewicht
Calcium	Knochen, Zähne, Muskeln, Blutgerinnung	Milchprodukte, grünes Gemüse, Nüsse, Samen und Kerne	Muskelschwäche, Müdigkeit, Herzklopfen
Chrom	Blutzuckerspiegel	Krustentiere und Weichtiere, Vollkorngetreide	Gestörter Blutzuckerspiegel
Phosphor	Knochen, Zähne und Zellteilung	Eier, Milchprodukte, Nüsse, Kerne und Samen, Hülsenfrüchte und Bohnen	Schwache Knochen, Zahnverfall, Anämie
Eisen	Sauerstofftransport im Körper, Zellatmung	Eier, Vollkorngetreide, Pfirsiche, Aprikosen, Nüsse, Samen, Rüben, Radieschen usw.	Anämie, Schwindel, Konzentrationsschwierigkeiten
Jod	Schilddrüse und Fruchtbarkeit	Fisch, Milchprodukte, Zwiebel, jodhaltiges Salz, Brot mit Jod	Schilddrüsenprobleme, Müdigkeit
Kalium	Feuchtigkeitshaushalt, Blutdruck	Kartoffeln, Tomaten, Gemüse, Kakao, Bananen, Trockenfrüchte wie Aprikosen, Nüsse, Samen, Fleisch, Fisch	Antriebslosigkeit, Muskelschwäche, Azidose, Herzrhythmusstörungen
Kupfer	Blutbildung, Stoffwechsel, Aufnahme von Eisen	Fisch, Schalentiere, Spinat, Nüsse, Samen und Kerne, Vollkorngetreide	Anämie, verringerte Immunität, Osteoporose
Magnesium	Anti-Stress-Mineral, Muskelentspannung, Knochenaufbau, Nervensystem, Hormonsystem	Fisch, Meeresfrüchte, grünes Gemüse, Nüsse, Avocado, Vollkorngetreide	Muskelkrämpfe, Augenlidzuckungen, Herzrasen, Reizbarkeit und Niedergeschlagenheit
Mangan	Blutzuckerbalance, Knochenstruktur, Gelenkfunktion	Vollkorngetreide, grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Ananas, Nüsse, Samen und Kerne	Knorpelanomalien, gestörter Blutzuckerspiegel
Molybdän	Kohlenhydratverarbeitung, Sulfid-Entgiftung, Bildung roter Blutkörperchen (zusammen mit Vitamin B2)	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse	Zahnfleischerkrankungen, beschleunigte Atmung, Überempfindlichkeit gegen Sulfid
Natrium	Magensäureproduktion, Flüssigkeitshaushalt	Salz	Austrocknung, Verdauungsprobleme Hinweis: Es ist unwahrscheinlich, dass man bei einer „westlichen“ Ernährung zu wenig Salz zu sich nimmt. Zu viel Salz kann schädliche Auswirkungen haben, zum Beispiel Bluthochdruck.
Selen	Antioxidans, Herz und Blutgefäße, Immunsystem, Schilddrüse	Krustentiere und Schalentiere, Knoblauch, Zwiebel, Brokkoli, Pilze, Nüsse	Schilddrüsenprobleme, Herzprobleme
Silizium	Knochenstruktur, Herz und Blutgefäße, Haut, Haar und Nägel	Vollkorngetreide (vor allem Hafer und Hirse), Bananen, Hülsenfrüchte, Bambus	Osteoporose, Hautprobleme, Gelenkprobleme
Zink	Immunsystem, Haut, Sinnesorgane, Nervensystem, Fruchtbarkeit	Vollkornprodukte, Milchprodukte, Nüsse, Meeresfrüchte	Geruchs- und Geschmacksverlust, gehemmtes Wachstum, verminderte Abwehrkräfte

Tabelle 3.: Übersicht der Mineralien, nach www.natuurdietisten.nl

Sind Nahrungsergänzungsmittel gesund?

Nahrungsergänzungsmittel können Vitamine und Mineralien, aber auch Kräuter oder Aminosäuren sein. Nahrungsergänzungsmittel allein machen Ihre Ernährung und Sie nicht gesund. **Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse ist die absolute Basis** (S 5). Diese Basis kann man mit Nahrungsergänzungsmitteln niemals erreichen. Um es noch deutlicher zu sagen: **Bei unzureichender Basisernährung ist die Wirkung eines Nahrungsergänzungsmittels niemals 100%**. Die heilsame Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln kann sich nur im Rahmen einer gesunden Lebensweise entfalten. Gute Ernährung, genügend Wasser trinken und ausreichend Ruhe gehören immer dazu. **Nahrungsergänzungsmittel sind daher nur als Ergänzung einer gesunden Lebensweise geeignet und nicht als „Ausgleich“ für eine ungesunde Lebensweise.**

Gehen wir davon aus, dass Ihre Basisernährung richtig ist. Warum brauchen Sie dann noch Nahrungsergänzungsmittel? Die Antwort lautet, dass es **selbst bei einer optimalen Ernährung schwierig ist, alle notwendigen Nährstoffe über die Nahrung aufzunehmen**. Unsere Ernährung enthält weniger Mikronährstoffe als noch vor 50 Jahren. Dies ist zum Teil auf die Verarmung der landwirtschaftlichen Flächen zurückzuführen. Und aufgrund unseres anspruchsvollen Lebensstils benötigen wir sogar mehr essentielle Nährstoffe. Die Summe macht daher den Unterschied: Stellen Sie sicher, dass Sie eine gute Ernährungsgrundlage mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln haben, um Ihren Körper optimal zu unterstützen. **Nicht jeder braucht die gleiche Menge an Mineralien, Vitaminen oder Kräutern, um gesund zu sein. Vor allem die folgenden Gruppen brauchen eventuell eine spezifische Ergänzung:**

- Schwangere Frauen
- Spitzensportler
- Kleine Kinder
- Menschen über 55
- Menschen mit lang anhaltenden Stress
- Raucher
- (Chronisch) kranke Menschen und Menschen, die sich von einer Operation erholen
- Bei übermäßigem Alkoholkonsum
- Jeder, der den größten Teil des Tages in Räumen verbringt

Um Ihren persönlichen Bedarf an zusätzlichen Nährstoffen herauszufinden, konsultieren Sie am besten einen Naturheilkundler, Arzt oder Therapeuten. (S. 44).

Die 9 vielseitigsten Nahrungsergänzungsmittel

1. **Magnesium ist das „Anti-Stress-Mineral“** und hilft Ihnen zu entspannen. Und je mehr körperlichen oder geistigen Stress Sie haben, desto mehr Magnesium benötigen Sie. [24,25]
2. **Reines Fischöl enthält Bausteine für alle Ihre Körperzellen, insbesondere für Ihr Gehirn.** Auch für die Entwicklung von Ungeborenen und Kleinkindern ist es unerlässlich. [26,27]
3. **Vitamin-D-Tropfen stärken Ihr Immunsystem,** auch im Winter. [28,29]
4. **B-Vitamine unterstützen Ihren Energiestoffwechsel** und damit Ihre Vitalität. [30,31]
5. Ein hochentwickelter **Antioxidantienkomplex schützt Ihre Zellen** und hilft Ihnen, gesund zu altern. [32,33]
6. **Verdauungsenzyme unterstützen Magen und Darm,** sodass Sie wertvolle Nährstoffe besser aufnehmen können. [34]
7. **Prä- und Prosynbiotika sorgen für eine gesunde Darmflora,** die wichtig für eine reibungslose Verdauung und Ihr Immunsystem ist. [35]
8. Ein Komplex aus Vitaminen, Mineralien und Kräutern wie Gymnema sylvestra, Zimt und Berberin hilft, Ihren **Blutzuckerspiegel ins Gleichgewicht** zu bringen. [8,9,10]
9. **Curcuma longa** wirkt entzündungshemmend und ist daher ideal für Menschen, die unter **chronischen Entzündungen** wie Arthritis (Gelenkentzündung) oder Darmentzündungen (Colitis oder Morbus Crohn) leiden.[36]

Möchten Sie mehr über diese Nährstoffe erfahren? Entdecken Sie den Leitfaden „Starten mit Nahrungsergänzungsmitteln“ über: www.energeticanatura.com/praktischenleitfaden



Gesunde Ernährung ist eine persönliche Angelegenheit

Wie Sie hat auch Ihr Körper persönliche Vorlieben. Mit einigen Nahrungsmitteln kommt Ihr Körper sehr gut zurecht, mit anderen dagegen machen Sie ihm keine Freude. **Tipps zur gesunden Ernährung können Ihnen eine gewisse Orientierung bieten, aber letzten Endes müssen Sie selbst herausfinden, was für Sie am besten ist.**

Wie erlernt man, welche Ernährung für einen selbst geeignet ist? **Überlegen Sie nach jeder Mahlzeit kurz, wie Sie sich fühlen.** Sind Sie fit, warm und klar im Kopf? Dann haben Sie eine nahrhafte Mahlzeit gegessen, die für Sie geeignet ist. Leiden Sie unter Gasbildung, fühlen Sie sich aufgebläht, fühlen Sie sich schläfrig oder frösteln Sie, und haben Sie relativ schnell wieder Hunger auf einen Imbiss, dann nehmen Sie nächstes Mal lieber etwas anderes zu sich.

Weitere Beispiele einer persönlichen Ernährung [37]:

- **Wer zum Frieren neigt**, kann von warmen Speisen und Getränken sehr profitieren: Es ist angenehm, den Körper von innen heraus zu erwärmen und man verliert weniger Energie bei der Verdauung.
- Wenn Sie sehr **temperamentvoll und feurig** sind oder leicht an **Entzündungen** leiden, dann sind kühlende Lebensmittel vielleicht besser für Sie geeignet.
- Nehmen Sie **schnell zu und nimmt Ihr Körper schnell Feuchtigkeit auf**? Dann regen Sie Ihre Verdauung an, indem Sie viel Rohkost essen und sich viel bewegen.

Was ist, wenn Sie die empfohlenen 500 Gramm Gemüse am Tag essen, aber feststellen, dass Ihre Verdauung damit nicht zurechtkommt? **Ihr Körper kann Problem haben, wenn Sie es nicht gewohnt sind, so viel Gemüse und Ballaststoffe zu sich zu nehmen.** Bauen Sie den Verzehr von mehr Gemüse langsam auf. Haben Sie weiterhin Beschwerden oder möchten Sie eine persönliche Beratung, welche Lebensmittel für Ihren Körper und Lebensstil richtig sind? Lassen Sie sich von jemandem beraten, der Erfahrung auf dem Gebiet der (natürlichen) Ernährung hat, z. B. von einem orthomolekularen Ernährungsberater oder Therapeuten.

Intuitiv essen

Essen, worauf Sie Lust haben und was Ihr Körper braucht, um gesund zu sein, ohne auf die Ernährung fixiert zu sein. Klingt gut? Vielleicht können die 10 Grundsätze des intuitiven Essens Sie inspirieren:

1. Schluss mit der Diätmentalität

Gesund essen und gesund sein bedeutet nicht, Kalorien und Kilos zu zählen. Die zwanghafte Beschäftigung mit dem Essen und der Verzicht auf Dinge sind nicht gesund, weder geistig noch körperlich. **Lassen Sie sich also nicht auf alle möglichen populären Diäten ein, sondern konzentrieren Sie sich darauf, zu lernen, welche Lebensmittel gesund und nahrhaft sind und welche Sie mögen.**

2. Hören Sie auf Ihren Hunger

Wenn Sie Hunger haben, essen Sie. Es hat keinen Sinn, beim Versuch, abzunehmen, den Hunger so lange wie möglich zu ignorieren. Im Gegenteil: Je mehr Hunger man hat, desto schwieriger ist es, „ungesunden“ Snacks und Mahlzeiten zu widerstehen. **Essen Sie pünktlich, damit Sie bewusst entscheiden können, wie Sie Ihren Körper ernähren.** Trinken Sie auch reichlich, denn bei Flüssigkeitsmangel verschwimmt die Unterscheidung zwischen Hunger und Durst.

3. Erteilen Sie sich die bedingungslose Erlaubnis zu essen

Wir brauchen Nahrung zum Überleben und sie hat eine wichtige soziale Funktion. Machen Sie sich im Kopf keine Liste mit allen möglichen „verbotenen“ Lebensmitteln, denn Sie wissen: **Was man nicht darf, will man umso mehr.** Eine wichtige Erkenntnis des intuitiven Essens ist, dass man sich selbst die „bedingungslose Erlaubnis“ zum Essen erteilt.

4. Stempeln Sie Nahrung nicht als gut oder schlecht ab

Natürlich ist eine Avocado nahrhafter und reicher an nützlichen Nährstoffen als eine Süßigkeit, aber **ein einziges Lebensmittel entscheidet nicht darüber, ob Sie sich ungesund oder gesund ernähren.** Bei einem gesunden Lebensstil essen Sie die meiste Zeit gesund, können aber auch einmal etwas weniger Nahrhaftes genießen.

5. Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind

Haben Sie als Kind gelernt, Ihren Teller immer leer zu essen, auch wenn Sie satt waren? Das Ignorieren Ihres Sättigungsgefühls ist, genau wie das Ignorieren Ihres Hungergefühls, verwirrend für Ihren Körper. **Essen Sie langsam, kauen Sie gründlich und legen Sie während der Mahlzeit hin und wieder das Besteck ab.** Prüfen Sie regelmäßig, wie Sie sich fühlen: Haben Sie noch Hunger und schmeckt Ihnen das Essen oder nicht?

Versuchen Sie, **ohne Ablenkungen zu essen** und sich nur auf Ihr Essen zu konzentrieren. Wenn Sie zum Beispiel während des Essens fernsehen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie nicht schmecken, was Sie essen, und dass Sie es nicht wirklich genießen. Außerdem kauen Sie wahrscheinlich weniger und essen viel mehr, als Ihr Körper braucht.

6. Genießen ist gesund

Essen ist nicht nur funktional, sondern auch schön. **Essen Sie nur, wenn Sie wirklich Zeit haben, und genießen Sie Texturen und Geschmacksrichtungen.** Lassen Sie sich bei einer Mahlzeit nicht auf eine komplizierte Diskussion ein. Eine entspannte Mahlzeit kommt Ihrem Immunsystem und Ihrer Verdauung zugute.

7. Betrachten Sie Essen nicht als einzige Lösung für negative Gefühle

Essen kann uns helfen, uns besser zu fühlen, wenn wir traurig sind. **„Emo-Essen“ ist also normal, aber finden Sie andere Wege, sich zu trösten, wenn Sie sich schlecht fühlen.**

Wichtig zu wissen: Wenn Sie aus Langeweile essen, bringt Essen meist wenig Befriedigung. Sobald Sie mit dem Essen fertig sind, kommt die Langeweile zurück.

8. Wertschätzen Sie Ihren Körper

Ihr Körper erlaubt es Ihnen, Ihre Liebsten zu umarmen, zu lachen und zu leben. Versuchen Sie also, Ihren Körper zu akzeptieren, wie er ist. Das muss nicht heißen, dass Sie Ihren ganzen Körper zu 100% lieben, **eine neutrale Sichtweise auf Ihren Körper ist schon viel wert.**

9. Setzen Sie sich in Bewegung

Unser Körper ist nicht dafür gemacht, den ganzen Tag still zu sitzen, und **sowohl unsere Stimmung als auch unser Immunsystem profitieren von regelmäßiger Bewegung.** Sie müssen nicht intensiv Sport treiben, auch Spaziergehen oder Radfahren ist gesund.

Versuchen Sie, sich nicht nur mit dem Ziel zu bewegen, Gewicht zu verlieren oder Muskeln aufzubauen, sondern hauptsächlich, weil Sie sich dabei **gut fühlen.**

10. Gönnen Sie sich Gesundheit

Wählen Sie aus Liebe zu Ihrem Körper überwiegend gesunde Lebensmittel aus. Essen Sie Dinge, die Sie mögen und die Ihnen Energie geben. Gehen Sie sanft mit sich um und denken Sie daran: Sie müssen nicht perfekt sein, um gesund zu sein. Natürlich können Sie auch leckere, aber weniger nahrhafte Dinge genießen. Eine gute Faustregel ist die 80/20-Regel, nach der 80 % dessen, was Sie essen, natürlich und unverarbeitet sein sollte. Mit den anderen 20 % gönnen Sie sich weniger natürliche Gaumenfreuden.

Anders auf Lebensmittel reagieren: Lebensmittelüberempfindlichkeit

Wenn Sie überempfindlich auf ein bestimmtes Lebensmittel reagieren, haben Sie möglicherweise eine Lebensmittelunverträglichkeit oder eine Lebensmittelallergie.

1. Bei einer Allergie reagiert Ihr Immunsystem auf eine bestimmte Substanz.

Unser Immunsystem ist dazu da, uns vor Krankheiten zu schützen und sollte nicht auf Nahrungsmittel (oder Hausstaubmilben oder Pollen) reagieren: Substanzen, die für den Menschen normalerweise nicht schädlich sind. Wenn sie jedoch das Immunsystem aktivieren und eine schwere Reaktion hervorrufen, bezeichnen wir diese Substanz als „Allergen“. Ihr Körper kann auf unterschiedliche Weise allergisch reagieren, zum Beispiel mit Schwellungen (**anaphylaktischer Schock**), **Kribbeln in Mund und Rachen oder starken Krämpfen.** Heuschnupfen ist ebenfalls eine Allergie, allerdings gegen bestimmte Pflanzenpollen.

2. Bei einer Unverträglichkeit reagiert Ihr Körper nicht gut auf eine bestimmte Substanz, ohne dass Ihr Immunsystem an der Reaktion beteiligt ist.

Es kann eine Weile dauern, bis die Unverträglichkeit einsetzt, manchmal sogar mehrere Tage. Häufige Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit sind **Blähungen, Bauchschmerzen, Sodbrennen oder Übelkeit.** Aber auch Kopfschmerzen, Hautprobleme wie Ekzeme und schnelle Gewichtszunahme können mit einer Unverträglichkeit zusammenhängen.



Der Zusammenhang zwischen Ihrem Darm und Unverträglichkeiten

Eine Unverträglichkeit hat immer mit der Beschaffenheit Ihrer Darmwand zu tun. Eine gut funktionierende Darmwand kann entscheidend dafür sein, welche Nährstoffe in den Körper gelangen und welche ausgeschieden werden müssen. Je schwächer und „durchlässiger“ Ihre Darmwand ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit von Unverträglichkeiten. **Sie können Unverträglichkeitsbeschwerden mindern, indem Sie die Qualität Ihrer Darmwand verbessern.**

Ein gesunder Darm enthält viele gute Bakterien (Darmflora), die für eine gute Verdauung sorgen. **Wenn Ihre Darmflora nicht im Gleichgewicht ist, führt dies zu einer unvollständigen Verdauung und der Bildung von Gär- und Fäulnisstoffen.** Diese Substanzen wirken auf Ihre Darmwand und verursachen Entzündungsreaktionen, die die Darmwand schwächen. Irgendwann wird die Darmwand zu durchlässig und lässt die unvollständig verdauten Nährstoffe sowie Gär- und Fäulnisstoffe passieren.

Um die Qualität Ihrer Darmwand zu verbessern, ernähren Sie sich am besten über einen bestimmten Zeitraum (z. B. sechs Wochen) so rein wie möglich. Lassen Sie während dieser Zeit alle Lebensmittel weg, auf die Sie empfindlich reagieren. Für die meisten Menschen gehören dazu Gluten und Kuhmilch. **Achten Sie dabei darauf, dass Sie in ausreichender Menge Omega 3-Fettsäuren und Ballaststoffe aufnehmen. Es hilft, wenn Sie außerdem auf alle raffinierten Kohlenhydrate (Zucker) nach Möglichkeit verzichten.** Sich auf diese Weise zu ernähren hilft oft, die Darmwand zu reparieren und die Symptome zu mindern. Wie immer gilt: Wenn Sie große Probleme haben oder eine Allergie oder Unverträglichkeit vermuten, lassen Sie sich von einem Heilpraktiker, Arzt oder Therapeuten beraten.

Eine Lebensmittelunverträglichkeit kann auftreten durch: :

- **Zusatzstoffe** wie z. B. Farbstoffe, die dem Lebensmittel beigefügt werden
- Natürlich vorkommende Substanzen wie **Histamin**
- Gewöhnliche Lebensmittel wie Laktose oder Fruktose, weil Ihnen das abbauende Enzym fehlt
- Verschiedene Lebensmittel, die häufig Überempfindlichkeiten auslösen (siehe Abbildung)



EI



GLUTEN



LUPIN



MILCH



SESAM



NÜSSE



SCHWEFELDIOXID



SELLERIE



ERDNÜSSE



SENF



FISCH



WEICHTIERE



SOJA



SCHALENTIERE

Abbildung 3.: Nährstoffe, die häufig Überempfindlichkeiten auslösen

Praktische Tipps:

- Es gibt spezialisierte Labore, in denen Sie untersuchen lassen können, ob Sie unter einer oder mehreren Unverträglichkeiten leiden.
- Haben Sie Probleme mit Gluten, möchten aber trotzdem ab und zu Gluten zu sich nehmen, z. B. bei einem Besuch oder in einem Restaurant? Es kann helfen, zu den Mahlzeiten ein **Präparat einzunehmen, das ein glutenspaltendes Enzym enthält (Tolerase G)**. [38]
- Ist Ihre Verdauung nicht optimal und sind Sie auf der Suche nach der Ursache? **Ein Nahrungsergänzungsmittel mit Verdauungsenzymen zu den Mahlzeiten** kann Ihre Verdauung in der Zwischenzeit erleichtern.

Spezifische Ernährungsweisen

Was die ideale Ernährung für Menschen ist, ist Gegenstand vieler Forschungsarbeiten. Es gibt eine auffällige Übereinstimmung zwischen allen Ernährungsmustern, die zu einer besseren Gesundheit führen: Sie bestehen größtenteils aus pflanzlichen Lebensmitteln. Nachfolgend gehen wir auf einige spezifische Ernährungsweisen ein.

Vegetarier/Veganer

Die meisten **Vegetarier** essen kein Fleisch, Fisch oder Geflügel, jedoch Eier und Milchprodukte. Wer sich **vegan** ernährt, isst rein pflanzlich.

Menschen können sich aus verschiedenen Gründen vegetarisch oder vegan ernähren, z. B. aus Gründen des Umweltschutzes, aus Rücksicht auf Tiere oder weil sie sich körperlich besser fühlen, wenn sie sich pflanzlich ernähren. Pflanzliche Lebensmittel sind nicht per se gesund oder ungesund. Genau wie bei Menschen, die Fleisch essen, ist es **wichtig, sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren und auf Mangelerscheinungen zu achten.**

Wenn Sie keine tierischen Produkte essen, achten Sie auf diese Nährstoffe:

- **Vitamin B12 (S. 28) kommt hauptsächlich in tierischen Produkten vor.** Wenn man sich rein pflanzlich ernährt, ist das Risiko von Mangelerscheinungen hoch. Vitamin-B12-Mangel macht sich durch Appetitlosigkeit oder Müdigkeit bemerkbar. Auch kribbelnde Füße können ein Signal sein. Wenn man sich vegan ernährt, ist es ratsam, ein Vitamin B12-Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Am besten ist es, einen Komplex aus allen B-Vitaminen einzunehmen, denn das Risiko eines Mangels an den Vitaminen B1 und B2 ist ebenfalls größer, wenn man keine tierischen Produkte isst. Nehmen Sie Vitamin B12 in Form von Lutschtabletten zu sich, um sicherzustellen, dass es richtig absorbiert wird.
- **Tierische Produkte sind reich an Eiweiß.** Wer regelmäßig Milchprodukte und Eier isst, nimmt wahrscheinlich eine ausreichende Eiweißmenge zu sich. Wenn man sich vegan ernährt, ist die Wahrscheinlichkeit eines Eiweißmangels größer, besonders wenn man sich von einer Krankheit erholt oder intensiv trainiert. Behalten Sie Ihre tägliche Eiweißzufuhr im Auge und bereichern Sie Ihre Ernährung bei Bedarf mit einem Proteinshake an. Pflanzliches Protein findet sich unter anderem in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Sojaprodukten (am besten fermentierter Tofu und Tempeh, ohne GVO).
- **Fleisch ist reich an Eisen.** Hat man zu wenig Eisen im Blut, leidet man unter Anämie und fühlt sich schwach und antriebslos. Zum Glück kommt Eisen nicht nur in Fleisch vor, sondern auch in Trockenobst wie Aprikosen und dunkelgrünem Blattgemüse.
- **Omega-3-Fettsäuren** sind wichtig für Gehirn, Herz und Blutgefäße. Sie sind für jeden essentiell, besonders jedoch für schwangere Frauen (für die richtige Entwicklung von Gehirns und Nerven des Fötus), stillende Frauen und kleine Kinder.
- **Kalzium**, das für gesunde Knochen erforderlich ist. Alle dunkelgrünen (Blatt-)Gemüse enthalten viel Kalzium. Um Kalzium richtig aufnehmen zu können, benötigt man auch ausreichend **Vitamin D**. Vitamin D kann im Sommer durch Sonnenlicht gewonnen werden und ist auch in fettem Fisch enthalten. Jedoch besteht bei jedem Menschen ein hohes Risiko von Vitamin-D-Mangel. Das liegt unter anderem an zu wenig Aufenthalt im Freien und an der Verwendung von Tagescreme mit UV-Filter. Menschen mit dunklerer oder älterer Haut haben ebenfalls ein höheres Risiko für einen Vitamin-D-Mangel.

Sojaprodukte (Tofu und Tempeh) und Hülsenfrüchte sind gängige „**Fleischersatzprodukte**“. Sie enthalten neben Eiweiß auch andere im Fleisch vorkommende Nährstoffe, wie B-Vitamine und Eisen. Der Nachteil vieler Fleischersatzprodukte: Sie sind reich an Soja (GVO), Weizen und Kuhmilch und enthalten viele unnatürliche Zusatzstoffe.

Intervallfasten

Sie kennen wahrscheinlich jemanden, der „Intervallfasten“ betreibt oder regelmäßig fastet. Was ist das eigentlich genau und ist es gesund?

Untersuchungen ergaben, dass es für das Verdauungssystem nicht gut ist, den ganzen Tag lang zu essen. **Zwischen den Mahlzeiten muss Ihr Verdauungssystem zur Ruhe kommen können und sich regenerieren.** [39]

Für die Verdauung ist es besser, nicht zu viele Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen und **sich auf drei vollwertige und nahrhafte Hauptmahlzeiten zu konzentrieren**. Wenn man sich dabei gut fühlt, kann man eventuell damit experimentieren, über einen längeren Zeitraum nichts zu essen.

Was ist Intervallfasten nicht?

- **Ein Ausdauersport**, bei dem es darum geht, so lange wie möglich nichts zu essen. Ihr Körper benötigt täglich eine bestimmte Energiemenge aus der Nahrung. Will man all diese Nährstoffe in sehr kurzer Zeit aufnehmen, belastet das ebenfalls die Verdauung.
- **Eine Ausrede**, um während des „Essfensters“ ungesund zu essen.
- Es ist keine Diät und nicht immer gesund: **Entscheidend bleibt, was man isst.**

Haben Sie keine Schuldgefühle, wenn Sie Intervallfasten ausprobieren und feststellen, dass das nichts für Sie ist. Wenn Sie ein gutes Frühstück brauchen, um in den Tag zu starten, hören Sie auf Ihren Körper. Umgekehrt gibt es Menschen, die von Natur aus keine Lust auf Frühstück haben.

Wenn Sie oft Hunger haben, untersuchen Sie, warum das so ist. Vielleicht sind Ihre Hauptmahlzeiten nicht nahrhaft genug? **Nach einer Mahlzeit sollten Sie für mehrere Stunden kein Hungergefühl verspüren.**

Gelingt es Ihnen jedoch nicht, einige Stunden nichts zu essen, haben Sie wahrscheinlich Probleme mit einem schwankenden Blutzuckerspiegel (siehe S. 14). Lassen Sie sich in diesem Fall von einem Fachmann beraten.

¹¹Non-GMO steht für „nicht gentechnisch veränderte Organismen“ und bedeutet: nicht gentechnisch verändert. Häufig genmanipulierte Lebensmittel sind Mais, Weizen und Soja. Der menschliche Körper ist am besten mit gentechnikfreien Lebensmitteln vertraut und kann am besten damit umgehen.



Kohlenhydratarme Ernährung

Kohlenhydratarme Diäten sind allgegenwärtig. **Ob eine kohlenhydratarme Ernährung eine gute Wahl ist, ist eine persönliche Frage und hängt von Ihrem aktuellen Lebensstil ab.**

Für Menschen mit Blutzuckerproblemen und Übergewicht kann eine solche strikte Kohlenhydratbeschränkung hilfreich sein. Es ist jedoch wichtig, gleichzeitig mit gezielter Nahrungsergänzung und Bewegung an der Wiederherstellung des Körpers zu arbeiten. Beachten Sie, dass Ihrem Körper mit der Zeit die Nährstoffe fehlen, die in Vollkornprodukten und kohlenhydratreichem Gemüse enthalten sind (z. B. B-Vitamine). Deshalb ist bei einer extrem kohlenhydratbeschränkten oder Keto-Diät auf Dauer große Vorsicht geboten.

Für insulinresistente Menschen ist eine kohlenhydratarme Ernährung oft leichter durchzuhalten, weil der **Blutzuckerspiegel besser ausgeglichen** bleibt und die extremen Energiespitzen und -täler ausbleiben.

Haben Sie den Verdacht, dass Sie insulinresistent sind? Lassen Sie dies testen und nehmen Sie fachmännische Hilfe in Anspruch. **Ein Nahrungsergänzungsmittel mit einem Komplex aus Vitaminen, Mineralien und Kräutern (z. B. Gymnema sylvestra, Zimt und Berberin) kann bei der Regulierung des Blutzuckers hilfreich sein.** [8,9,10] Bei stabilem Blutzucker ist es einfacher, nicht den ganzen Tag über zu essen.

NIMMT MAN AB, WENN MAN WENIGER KOHLENHYDRATE ISST?

Man nimmt ab, wenn man weniger Energie aufnimmt als man benötigt und der Körper die Fettreserven angreifen muss. **Der Grund, warum kohlenhydratarme Diäten so beliebt sind, liegt darin, dass sie - da man hauptsächlich Eiweiß und Fett zu sich nimmt - sehr sättigend sind.** Bei geringeren Blutzuckerschwankungen hat man auch nicht so oft das Bedürfnis, zu naschen. Es ist daher möglich, dass man weniger Energie aufnimmt und Gewicht verliert. Durch den extremen Verzicht auf Kohlenhydrate gelangt der Körper auch früher in die Fettverbrennungsphase.

Achtung: Wer mit einer kohlenhydratarmen Ernährung beginnt, verliert oft sehr schnell mehrere Kilo. Dies ist oft kein Fett-, sondern ein **Feuchtigkeitsverlust**. Dadurch verschwindet auch die Feuchtigkeit, die die Kohlenhydrate in den Muskeln speichern. Wenn man nach einer Periode der geringen Aufnahme von Kohlenhydraten plötzlich wieder mehr Kohlenhydrate zu sich nimmt, kommen die Reserven in den Muskeln und die Flüssigkeit zurück. Es ist auch möglich, **dass gestörte Blutzuckerwerte und Unverträglichkeiten dazu geführt haben, dass man zusätzliche Flüssigkeit** als eine Art Entzündungsreaktion gespeichert hat. Diese Entzündungsreaktion - und die entsprechende Flüssigkeit - kann verschwinden, wenn man anfängt, sich gesund und kohlenhydratarm zu ernähren.

Wer Fett verlieren will, kann dies mit verschiedenen Ernährungsmustern tun. Am wichtigsten dabei: durchhalten. **Die beste „Diät“ ist also keine Diät, sondern eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Ballaststoffen, Eiweiß und essentiellen Fetten, an der man möglichst den Rest seines Lebens festhält.**

Kann man zu wenig Kohlenhydrate essen?

Zu wenig Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, kann die Funktion der Schilddrüse beeinträchtigen und verlangsamen. Das wirkt sich negativ auf Ihr Gewicht und Ihr Energieniveau aus. Dieser Effekt tritt besonders häufig bei Menschen auf, die über einen längeren Zeitraum eine ketogene Diät befolgen, z. B. um die Symptome von Epilepsie zu mindern.

Wenn Sie nicht an einem neurologischen Problem leiden, dann ist eine strenge kohlenhydratbeschränkte oder ketogene Diät wahrscheinlich nicht der nachhaltige, gesunde Lebensstil, den Sie für den Rest Ihres Lebens anstreben. Zögern Sie nicht, die Hilfe eines Naturheilkundlers, Arztes oder Therapeuten in Anspruch zu nehmen, wenn es Ihnen schwerfällt, ein gesundes Ernährungsmuster zu entwickeln.



Fazit

Lassen Sie sich von einem (Natur-) Arzt oder Therapeuten begleiten.

Um sich gesund zu ernähren und Nahrungsergänzungsmittel wirklich optimal einzunehmen, müssen Sie wissen, was Ihr Körper braucht. Wir empfehlen Ihnen deshalb dringend, einen Termin bei einem (Natur-) Arzt oder Therapeuten in Ihrer Nähe zu vereinbaren. Ein Fachmann kann Sie begleiten und gemeinsam mit Ihnen schrittweise Ihre Gesundheit verbessern.

Erste Schritte mit unseren Rezepten

Knurrt Ihnen nach dieser Lektüre zum Thema Essen der Magen? Entdecken Sie unserer leckeren gesunden Rezepte auf www.energeticanatura.com/rezepte



Zu Entdecken: Qualität macht den Unterschied



Fettlösliche Vitamine in Emulsion

Manche Vitamine sind fettlöslich, unser Blut ist jedoch eine wässrige Lösung. Da sich fett und Wasser nicht leicht mischen lassen, sind **fettlösliche Vitamine nicht einfach aufnehmbar**. Sie müssen in Form einer Emulsion angeboten werden um schnell assimiliert werden zu können. Eine **Emulsion** entsteht, wenn zwei Stoffe vermischt werden, die sich eigentlich nicht vermischen würden. Ein Beispiel ist Mayonnaise, bei der Öl mit Wasser vermischt wird.

Eine Emulsion besteht aus winzigen Tröpfchen. Für ein normales Resultat dürfen die Tröpfchen nicht größer als 0,5 Mikrometer sein (1 µm ist 1/1.000 eines mm). Wir nennen dies eine Mikroemulsion. Eine **Mikroemulsion** kommt

Emulsionen nahe, die in der Natur vorkommen, beispielsweise in Nüssen.

Der Vorteil einer solchen Emulsion ist eine äußerst hohe Bioverfügbarkeit (sehr gute Aufnahme), ohne die eben und Galle zu belasten. **Emulsionen sind sicher und effizient, auch für Menschen mit einem schwachen Verdauungssystem.**

Zur Herstellung einer Emulsion benötigt man einen Emulgator. Am besten ist ein natürlicher Stoff wie **Gummi arabicum**. Vermischen Sie belastende Emulgatoren wie **Polysorbat 80**.

Die Emulsion eines Vitamins können Sie als **Tropfen** einnehmen. Aus Emulsion kann auch ein Pulver hergestellt werden, das gut in

Tabletten oder Kapseln verarbeitet werden kann.

Fettlösliche Vitamine und sonstige Nähr- und Pflanzenstoffe, die verabreicht werden sollten, sind:

- Vitamin A
- Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin K
- Coenzym Q10
- Kurkuma
- Omega 3

WERTVOLLE CURCUMINOIDE

Kurkuma stammt aus der Wurzel der Pflanze *Curcuma longa*. Die Pflanze wird antientzündungsfördernd (11), das Kurkumolinsäure (Curcumin) hat eine entzündungshemmende Wirkung. In der Praxis ist Kurkuma ein besonders interessantes Mittel bei chronischen Entzündungen. Um die bioverfügbare Menge von Kurkuma zu erhöhen, werden Kurkumolinsäure-Extrakte verwendet. Diese sind in Form von Kurkuma-Extrakt, Kurkumolinsäure-Extrakt oder Kurkumolinsäure-Extrakt-Extrakt erhältlich. Die **Curcuminolinsäure** selbst **nämlich nicht gut** in Wasser löslich.

Um die Bioverfügbarkeit des Kurkumolinsäure-Extraktes zu erhöhen, wurden verschiedene Supplemente entwickelt. Dies verbessert die Bioverfügbarkeit des Kurkumolinsäure-Extraktes. Die **Curcuminolinsäure** selbst **nämlich nicht gut** in Wasser löslich.

Wie erkenne ich hochwertige Nahrungsergänzungsmittel? Mit dem Schnellkurs „Etiketten richtig lesen“



Erhalten Sie Ihren **kostenlosen** Qualitätsleitfaden

Wie erkenne ich hochwertige Nahrungsergänzungsmittel?

Mit dem Schnellkurs „Etiketten richtig lesen“

Nahrungsergänzungsmittel gibt es an verschiedenen Orten: im Supermarkt, im Internet oder in der Apotheke. Da sie alle dasselbe versprechen, ist es verlockend, das billigste oder das mit der auffallendsten Verpackung zu wählen. Denn was ist der Unterschied? **Wir geben Ihnen gerne nähere Informationen über die Qualität, Zusammensetzung und Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln. So treffen Sie eine wohl überlegte Wahl.** Nahrungsergänzungsmittel können Ihrer Gesundheit einen enormen Mehrwert bringen, doch garantiert nur Qualität positive Effekte.

Fragen Sie sich...

- Welche Faktoren bestimmen, ob Ihr Körper ein Nahrungsergänzungsmittel gut aufnehmen kann?
- Was ist der Unterschied zwischen aktiven und inaktiven, organischen und anorganischen, natürlichen und synthetischen Vitaminen?
- Welche Rolle spielt die Darreichungsform eines Nahrungsergänzungsmittels?
- Wie verstärken sich bestimmte Nahrungsergänzungsmittel und Kräuter in ihrer Wirkung gegenseitig?
- Wann sollten Sie ein Nahrungsergänzungsmittel am besten einnehmen, damit es optimal wirkt? Was ist die richtige Dosis?

Besuchen Sie www.energeticanatura.com/de/qualitaetsleitfaden, um den Leitfaden herunterzuladen und eine gedruckte Version zu erhalten.

Goldener Tipp: möchten Sie auf einen Blick beurteilen können, ob Sie es mit einem hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel zu tun haben? **Dann sind der Schnellkurs „Etiketten richtig lesen“ und der Spickzettel genau das Richtige für Sie.**



Möchten Sie mehr darüber wissen, wie Sie einen gesunden Lebensstil aufbauen können und welche wichtigen Nährstoffe Ihnen dabei helfen können?

Dann ist unser Ratgeber "Mit Nahrungsergänzungsmitteln beginnen" genau das Richtige für Sie. Sie können den Ratgeber auf unserer Website downloaden: www.energeticanatura.com/praktischenleitfaden



Sonnige Gesundheit, auch im Winter mit Vitamin-D-Tropfen

Was ist Vitamin D und wozu braucht man es?
Die Haut stellt Vitamin D her, wenn sie genügend Sonne bekommt. Wird zu viel Vitamin D produziert, so wird es im Körperfett und in der Leber gespeichert und später aufgebraucht. Lebensmittel, die Vitamin D enthalten, sind fetter Fisch und in geringerem Maße Fleisch und Eigelb.

Vitamin D ist sehr wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem.
Vitamin D brauchen wir für gesunde Knochen und ein frohes Gemüt. Bei Kindern kann ein schwerer Vitamin-D-Mangel Wachstumsstörungen verursachen.

Kommt Vitamin-D-Mangel häufig vor?
In unserem Land ist die Sonne im Winter nicht stark genug, damit genügend Vitamin D produziert wird. Wenn Sie heute oft aus dem Haus sind, aber auch in dunkleren Hauttönen haben, produzieren Sie von Natur aus nicht so leicht Vitamin D. Wenn Sie nicht mehr ganz so jung sind, stellt die Haut ohnehin weniger Vitamin D her. Auch Kinder haben oft einen Mangel. Wen wundern es also, dass die meisten von uns zu wenig Vitamin D im Blut haben, vor allem im Winter.

Muss ich Vitamin D zusätzlich einnehmen?
Wenn Sie genau wissen wollen, ob Sie einen Vitamin-D-Mangel haben, können Sie ein Blutbild machen lassen. Der Vitamin-D-Wert wird in nmol/l angegeben. Als echter Mangel gilt ein Wert unter 30 nmol/l, angestrebt wird jedoch ein Wert über 50 nmol/l, am besten um die 80 nmol/l.

Bei der Auswahl eines Vitamin-D-Supplements sollten Sie Folgendes beachten:

- Nehmen Sie ein Ergänzungsmittel mit **Vitamin D3**, diese Form ist am wirksamsten.
- **Nehmen Sie eine Emulsion**, die können Sie tropfenweise annehmen. So nimmt der Körper das Vitamin D am besten auf. Eine Emulsion enthält die sich normalerweise nicht vermischen würden, Vitamin D ist ein fettlöslicher Stoff, den man normalerweise nicht mit einem wässrigen Stoff wie Blut mischen kann. Deshalb muss Vitamin D emulgiert werden, damit es vom Körper leicht aufgenommen wird.

Gruppe	Alter	Zusätzliche Vitamin in mcg
Kinder	0 bis 3 Jahre	10
	4 bis 9 Jahre	10
Frauen	4 bis 49 Jahre	10
	50 bis 69 Jahre	10
Schwangere Frauen	70 Jahre und älter	10
	4 bis 69 Jahre	10
Männer	4 bis 69 Jahre	10
	70 Jahre und älter	10

Tabelle 1. Offizielle Empfehlung zur Vitamin-D-Supplementierung. Zentrale für Ernährungsberatung, Januar 2020.

Mit Nahrungsergänzungsmitteln beginnen

Ihre praktischen Richtlinien



Referenzen

1. <https://www.wateetnederland.nl/resultaten/energie-en-macronutrienten/inname/vezel>
2. Muralidharan J, Galiè S, Hernández-Alonso P, et al. Plant-Based Fat, Dietary Patterns Rich in Vegetable Fat and Gut Microbiota Modulation. *Frontiers in Nutrition*. 2019. DOI: 10.3389/fnut.2019.00157.
3. Schwalfenberg GK. The alkaline diet: is there evidence that an alkaline pH diet benefits health?. *J Environ Public Health*. 2012. DOI:10.1155/2012/727630.
4. Gellar L, Nansel TR. High and low glycemic index mixed meals and blood glucose in youth with type 2 diabetes or impaired glucose tolerance. *J Pediatr*. 2009. DOI:10.1016/j.jpeds.2008.09.040.
5. Bhupathiraju SN, Tobias DK, Malik VS, et al. Glycemic index, glycemic load, and risk of type 2 diabetes: results from 3 large US cohorts and an updated meta-analysis. *Am J Clin Nutr*. 2014. DOI: 10.3945/ajcn.113.079533.
6. Dubey P, Thakur V, Chattopadhyay M. Role of Minerals and Trace Elements in Diabetes and Insulin Resistance. *Nutrients*. 2020. DOI: 10.3390/nu12061864.
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534841/>
8. Kanetkar P, Singhal R, Kamat M, et al. *Gymnema sylvestre*: A Memoir. *J Clin Biochem Nutr*. 2007. DOI: 10.3164/jcbrn.2007010.
9. Medagama AB. The glycaemic outcomes of Cinnamon, a review of the experimental evidence and clinical trials. *Nutr J*. 2015. DOI: 10.1186/s12937-015-0098-9.
10. Tabeshpour J, Imenshahidi M, Hosseinzadeh H. A review of the effects of *Berberis vulgaris* and its major component, berberine, in metabolic syndrome. *Iran J Basic Med Sci*. 2017. DOI: 10.22038/IJBMS.2017.8682.
11. Richter M, Baerlocher K, Bauer JM, et al. Revised Reference Values for the Intake of Protein. *Ann Nutr Metab*. 2019;74(3):242-250. DOI:10.1159/000499374.
12. Lands B. Consequences of essential fatty acids. *Nutrients*. 2012;4(9):1338-1357. DOI:10.3390/nu4091338.
13. Swanson D, Block R, Mousa SA. Omega-3 Fatty Acids EPA and DHA: Health Benefits Throughout Life. *Adv Nutr*. 2012. DOI: 10.3945/an.111.000893.
14. Pan A, Chen M, Chowdhury R, et al. α -Linolenic acid and risk of cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*. 2012. DOI: 10.3945/ajcn.112.044040.
15. Marangoni F, Agostoni C, Borghi C, et al. Dietary linoleic acid and human health: Focus on cardiovascular and cardiometabolic effects. *Atherosclerosis* 2020. DOI: 10.1016/j.atherosclerosis.2019.11.018.
16. Sergeant S, Rahbar E, Chilton FH, et al. Gamma-linolenic acid, Dihommo-gamma linolenic, Eicosanoids and Inflammatory Processes. *Eur J Pharmacol*. 2016. DOI: 10.1016/j.ejphar.2016.04.020.
17. Wu D, Meydani M, Leka LS, et al. Effect of dietary supplementation with black currant seed oil on the immune response of healthy elderly subjects. *Am J Clin Nutr*. 1999 Oct;70(4):536-43. DOI: 10.1093/ajcn/70.4.536
18. Tutunchi H, Ostadrahimi A, Saghafi-Asl M, et al. The Effects of Diets Enriched in Monounsaturated Oleic Acid on the Management and Prevention of Obesity: a Systematic Review of Human Intervention Studies. *Adv Nutr* 2020. DOI: 10.1093/advances/nmaa013.
19. Neubronner J, Schuchardt JP, Kressel G, et al. Enhanced increase of omega 3 index in response to long term n-3 fatty acid supplementation from triglycerides versus ethyl esters. *Eur J Clin Nutr*. 65 (2011) 247-254. DOI: 10.1038/ejcn.2010.239;

20. Ritter JCS, Budge SM, Jovica F, Oxidation rates of triglyceride and ethyl ester fish oils. Submitted to Food Chem (in review), 2014. DOI: 10.1007/s11746-015-2612-9.
21. Reddy P, Jialal I. Biochemistry, Fat Soluble Vitamins. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534869/
22. Goff JP. Invited review: Mineral absorption mechanisms, mineral interactions that affect acid-base and antioxidant status, and diet considerations to improve mineral status. J Dairy Sci Actions 2018. DOI: 10.3168/jds.2017-13112.
23. Engin Yenice E, Mızrak C, Gültekin M, et al. Effects of Organic and Inorganic Forms of Manganese, Zinc, Copper, and Chromium on Bioavailability of These Minerals and Calcium in Late-Phase Laying Hens. Biol Trace Elem Res 2015. DOI: 10.1007/s12011-015-0313-8.
24. Cuciureanu MD, Vink R. Magnesium and stress. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507250/
25. Boyle NB, Lawton C, Dye L. The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress—A Systematic Review. Nutrients 2017. DOI: 10.3390/nu9050429
26. Fard GS, Wang F, Sinclair AJ, et al. How does high DHA fish oil affect health? A systematic review of evidence. Crit Rev Food Sci Nutr. 2019. DOI: 10.1080/10408398.2018.1425978.
27. Derbyshire E. Brain Health across the Lifespan: A Systematic Review on the Role of Omega-3 Fatty Acid Supplements. Nutrients. 2018. DOI: 10.3390/nu10081094.
28. Nair R, Maseeh A. Vitamin D: The “sunshine” vitamin. J Pharmacol Pharmacother. 2012. DOI: 10.4103/0976-500X.95506.
29. Pilz S, Zittermann A. Vitamin D testing and treatment: a narrative review of current evidence. Endocr Connect. 2019. DOI: 10.1530/EC-18-0432.
30. Janssen JE, Grefte S, de Boer VCJ. Mito-Nuclear Communication by Mitochondrial Metabolites and Its Regulation by B-Vitamins. Front Physiol. 2019. DOI: 10.3389/fphys.2019.00078.
31. Depeint F, Bruce WR, Shangari N. Mitochondrial function and toxicity: role of the B vitamin family on mitochondrial energy metabolism. Chem Biol Interact. 2006. DOI: 10.1016/j.cbi.2006.04.014
32. Pham-Huy LA, He H, Pham-Huy C. Free Radicals, Antioxidants in Disease and Health. Int J Biomed Sci. 2008 Jun; 4(2): 89–96.
33. Huang D. Dietary Antioxidants and Health Promotion. Antioxidants (Basel). 2018. DOI: 10.3390/antiox7010009.
34. Ianiro G, Pecere S, Giorgio V, Gasbarrini A, et al. Digestive Enzyme Supplementation in Gastrointestinal Diseases. Curr Drug Metab. 2016. DOI: 10.2174/138920021702160114150137.
35. Frei R, Akdis M, O'Mahony L. Prebiotics, probiotics, synbiotics, and the immune system: experimental data and clinical evidence. Curr Opin Gastroenterol. 2015. DOI: 10.1097/MOG.000000000000151.
36. Rahmani AH, Alsahli MA, Aly SM, et al. Role of Curcumin in Disease Prevention and Treatment. Adv Biomed Res. 2018. DOI :10.4103/abr.abr_147_16.
37. Waal de - Malefijt M. Ik heb er mijn buik van vol. ISBN: 9789063789480.
38. Stepniak D, Spaenij-Dekking L, Mitea C, et al. Highly efficient gluten degradation with a newly identified prolyl endoprotease: implications for celiac disease. Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol. 2006. DOI: 10.1152/ajpgi.00034.2006
39. Paoli A, Tinsley G, Bianco A, Moro T. The Influence of Meal Frequency and Timing on Health in Humans: The Role of Fasting. Nutrients. 2019. DOI: : 10.3390/nu11040719.

ENERGETICA
Natura®

www.energeticanatura.de