

Essen ist mehr

Wir essen und trinken täglich um unsere Körpersubstanz aufzubauen und zu erhalten. Wir essen, damit unsere Organe funktionieren können und wir körperlich und geistig leistungsfähig bleiben. Essen und Trinken ist aber auch eine wichtige Quelle der Lebensfreude. Mit dem Einsatz der richtigen Lebensmittel lässt sich Genuss, satt werden, Behaglichkeit, Vitalität, Lebensfreude – und Energie, sowie Gesundheit in guten Einklang bringen.

Die Folgen jahrelangen Ernährungsfehlverhaltens äußern sich in Übergewicht, Herz- Kreislauferkrankung, erhöhte Blutfettwerte, Gallensteine, Diabetes Osteoporose.....um nur einige zu nennen. Gesunde Ernährung alleine kann keine Wunder wirken. Aber sie ist ein Baustein auf dem Weg zu langer Gesundheit.

Zu den Hauptbestandteilen unserer Nahrungsmittel zählen **Kohlenhydrate** und **Fette**, die uns vorwiegend Energie für Bewegung und Wärme liefern. Sowie **Eiweiß** für den Aufbau und zur Erhaltung des Körpers. **Mineralstoffe** und **Vitamine** regeln die Körpervorgänge. Bioaktive Substanzen – dazu zählen **Ballaststoffe**, **sekundäre Pflanzenstoffe** und **Stoffe aus fermentierten Lebensmitteln** – haben gesundheitsfördernde Wirkungen.

„Gute“ und „schlechte“ Kohlenhydrate

Es gibt 3 Arten von Kohlenhydraten: Einfachzucker (**Monosaccharide**), Zweifachzucker (**Disaccharide**) und Vielfachzucker (**Polysaccharide**).



Zu den Einfachzuckern zählen z. B. **Trauben- und Fruchtzucker**, zu den Zweifachzuckern unter anderem unser bekannter **Haushaltszucker** und Milchzucker. **Verwenden Sie Lebensmittel mit dieser Zuckerart sehr sparsam.** Ein rascher sehr hoher Blutzuckeranstieg ist die Folge. *Das Hormon Insulin wird von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet. Es transportiert den Zucker in die Körperzellen. Dadurch sinkt der Blutzucker wieder und nach kurzer Zeit kehrt das Hungergefühl zurück.*

Die aus den Kohlenhydraten entstandene Energie wird in der Leber und der Muskulatur gespeichert. Sind die Speicher aufgefüllt, wird der Überschuss in Fett umgewandelt und in den Fettdepots des Körpers gelagert. Der ständige **Insulinspiegel verhindert** aber den **Fettabbau**.

Die **Polysaccharide** sind in pflanzlicher und tierischer Stärke enthalten. Sie werden im Dünndarm in Einfachzucker aufgespalten. Dieser Prozess nimmt mehr Zeit in Anspruch, wodurch die Zuckeraufnahme ins Blut langsamer erfolgt. Ein geringerer Blutzuckeranstieg und längeres Sättigungsgefühl ist die Folge. **Bauen Sie Lebensmittel wie Quinoa, Amaranth, Wildreis und Vollkornprodukte vermehrt in Ihren Speiseplan.**

Mit diesen Lebensmitteln ist der erste Schritt zur gesunden Ernährung getan. Mit der richtigen Kombination Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate steht einer Gewichtsreduktion nichts mehr im Wege. Für weitere Informationen und Fragen stehe ich gerne zur Verfügung www.fit-mit-hit.at oder ernaehrung@fit-mit-hit.at

Ihre Ernährungsberaterin

Susanne Schalkhammer