

Vollwertige Ernährung

Säule für ein gesundes und aktives Leben



Die Ernährung ist ein grundlegender Baustein für die Gesundheit. So kann die Auswahl von geeigneten Speisen die Vitalität und Lebensfreude steigern. Denn nur wenn unser Körper ausreichend mit Nähr- und Vitalstoffen versorgt wird, kann er funktionieren. Moderate Bewegung, maßvoller Aufenthalt im Sonnenlicht und positive Gedanken unterstützen dabei die gesundheitsfördernde Wirkung der Nahrung. Diese sollte

wechslungsreiche vegetarische Ernährung als Dauerkost. Denn Vegetarier haben ein geringeres Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes Typ 2, Rheuma und Gicht. Demnach ist eine pflanzliche Kost die gesündere Alternative zur bisherigen Durchschnittsverpflegung, wie Studien weltweit gezeigt haben. Obst, Gemüse, Salate und Nüsse enthalten viele Vitamine, Mineral-, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe, die für die Vitalität und das Wohlbefinden wichtig sind.

Einer der wichtigsten Hauptnährstoffe neben Kohlenhydraten und Fetten ist das Eiweiß – das Protein – in den Lebensmitteln. Dieses benötigt der menschliche Körper für den Aufbau und den Erhalt von eigenem Gewebe. Auch für die Bildung körpereigener Hormone sind die Proteine wichtig. Gute pflanzliche Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen, Mais, Vollkornprodukte, Nüsse und Mandeln. Durch die Kombination verschiedener pflanzlicher Proteinquellen wie Getreide mit Hülsenfrüchten, Sojaprodukten oder Ölsaaten wie Leinsamen kann die Zufuhr aller wichtigen Aminosäuren – der Eiweißbausteine – optimiert werden. Empfehlenswert ist beispielsweise ein Gericht, das

aus Hirse und Sojabohnen besteht. Fleisch ist zur Deckung des Proteinbedarfs unnötig. Dabei spielt es eine Rolle, dass ein umfangreiches Lebensmittelangebot mit pflanzlichen Proteinquellen die Vorteile einer vegetarischen Lebensweise in den Vordergrund treten lassen.

Mineralstoffe fördern die Vitalität

Auch auf genügend Eisen in der Nahrung ist zu achten. Dieser Mineralstoff ist ein Bestandteil der roten Blutkörperchen und deshalb für die Sauerstoffversorgung und die Energiegewinnung des menschlichen Körpers wichtig. Vorteilhaft ist es beispielsweise, Vollkornprodukte zusammen mit Obst zu essen, das Fruchtsäuren enthält. Denn diese Säuren verbessern die Aufnahme des Eisens aus der Nahrung. Günstig

ist es also, ein Haferflockenmüsli mit Äpfeln zu verspeisen. Gute Eisenlieferanten sind Nüsse, Vollkorngetreide wie zum Beispiel Hirse, Blattgemüse wie Spinat oder Trockenfrüchte aus Aprikosen. Auch Kürbiskerne, Sojaprodukte und Sesamsamen sind wichtige Eisenquellen. Gut zu wissen: Die Eisenspeicher von Vegetariern sind zwar im Normalbereich, aber durchschnittlich eher niedrig. Und das ist nach dem derzeitigen Kenntnisstand sogar von Vorteil. Denn hohe Eisenspeicher erhöhen das Risiko für chronische Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislaufkrankungen und Dickdarmkrebs.

Unter den Mineralstoffen kommt auch dem Kalzium eine besondere Bedeutung zu, weil es für starke Knochen sorgt. Wertvolle Quellen für Kalzium sind beispielsweise schwarzer Sesam, Mandeln, Haselnüsse oder dunkelgrüne Gemüsesorten wie Brokkoli oder Grünkohl. Auch Tofu und mit Kalzium angereicherte Getränke sind gute Kalziumspender. Gemäß der Deutschen Gesellschaft für Ernährung – auch für Milchallergiker interessant – ist es möglich, auf Milch und Milchprodukte zu verzichten, weil durch den Verzehr anderer kalziumreicher Lebensmittel der Bedarf an Kalzium gedeckt werden kann. Generell gilt zu berücksichtigen, dass stabile



vielfältig, ausgewogen und vollwertig sein, raten viele Fachleute. Und zunehmend setzt sich die Erkenntnis durch, dass eine pflanzliche Ernährung viele Vorzüge für die Gesundheit bietet.

Gesundheitliche Vorteile durch eine pflanzliche Kost

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine ausgewogene und ab-

Lebensmittel können
nicht nur für Genuss,
sondern auch für unser
leibliches und seelisches
Wohl sorgen. Vor allem
Gemüse und Obst bieten
viele Vitalstoffe.



Knochen nicht allein von der Kalziumaufnahme, sondern auch von einer möglichst geringen Kalziumausscheidung abhängen. Denn es spielt eine Rolle, dass der Körper bei einer zu hohen Proteinzufuhr vermehrt Kalzium verliert. So kann Osteoporose durch den Verzehr von zu viel tierischem Eiweiß verursacht sein. Beachtenswert ist zudem, dass eine pflanzenreiche Kost mit dem darin enthaltenen Kalium, Magnesium sowie Vitamin C und K dazu beiträgt, die Kalziumausscheidung zu verringern und Knochenmasse zu erhalten. Ferner ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D für die Kalziumaufnahme im Darm wichtig. Um ausreichend viel Vitamin D in der Haut zu bilden, genügt in den sonnenreichen Monaten schon ein 15 bis 30 Minuten Aufenthalt im Freien.

Pluspunkte für Obst, Gemüse, Salate und Co.

Generell lauten Ernährungsempfehlungen für Erwachsene, täglich mindestens 400 Gramm Gemüse und 300 Gramm Obst zu essen. Die Ernährung sollte zudem pro Tag etwa 30 bis 60 Gramm Nüsse und 50 bis 150 Gramm eiweißreiche Lebensmittel wie Linsen, Erbsen oder Tofu enthalten. Vollkorngetreide gehört ebenfalls zu einer gesunden Verpflegung, denn es liefert komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und B-Vitamine, welche die Nerven stärken, und ist eine Quelle für Magnesium und Zink. Auch Kartoffeln sollten in den Mahlzeiten integriert sein, weil sie Kalium, Magnesium und Vitamin C aufweisen. Überdies können hochwertige Öle und Fette auf einem vernünftigen Speiseplan stehen. Am besten werden naturbelassene kaltgepresste, native Pflanzenöle verwendet – etwa zwei bis vier Teelöffel pro Tag. Und für Naschkatzen gut zu wissen: Süßigkeiten sind in ei-

ner gesunden Ernährung zwar nicht nötig, dürfen jedoch in Maßen genossen werden. Ein Pluspunkt der vegetarischen Kost: Viele Vitalstoffe sind fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, wie zum Beispiel Vitamin C oder Vitamin E. Gleichwohl ist es ratsam, möglichst viel Gemüse und Obst als Frischkost zu ver-

Körper über genügend Vitamin B12 verfügt. Dementsprechend sollte bei Bedarf dieses Vitamin in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden. Laut der Amerikanischen Gesellschaft für Ernährung (American Dietetic Association, ADA), dem größten Verband von Ernährungswissenschaftlern der USA, ist eine gut ge-

dass sie schmecken und gleichzeitig guttun. Und noch ein Tipp: Gründliches Kauen hilft dem Körper, die Nährstoffe aufzunehmen.

Text: Beate Förster

Fotos: Carmen Steiner-, K.U. Häßler-, Liddy Hansdottir-, Mrkor-, Yuri Arcurs-Fotolia.com

„Deine Nahrung soll deine Medizin sein.“

(Erkenntnis des griechischen Arztes Hippokrates, schon vor 2400 Jahren)

zehren. In ihr sind am meisten Vitamine enthalten. Bei einer rein pflanzlichen Ernährungsweise sollte jedoch auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 geachtet werden. Für Veganer ist es sinnvoll, durch eine Blutuntersuchung feststellen zu lassen, ob der

plante vegetarische und rein pflanzliche Ernährung in allen Lebensphasen geeignet. Die ADA weist auch auf die Vorteile der pflanzlichen Kost hin, die helfen kann, Krankheiten vorzubeugen und sogar zu heilen. Die täglichen Nahrungsmittel lassen sich also so auswählen,



Buch-tipp



Viva Veggie!

Ein praktisches Handbuch mit CD-Rom zur Optimierung des persönlichen Speiseplans. von Katja Lührs, ISBN 978-3-86264-008-9, Hans-Nietsch-Verlag, Euro 22,90.

Das Buch „Viva Veggie!“ – realisierte Katja Lührs in Zusammenarbeit mit Ärzten und Ernährungswissenschaftlern. Zudem gewann sie Prominente wie Paul McCartney und Martina Navratilova, die ihr vegetarisches Lieblingsrezept beisteuerten. Mit der Veröffentlichung des Buches kommt die Autorin Katja Lührs ihrem persönlichen Ziel näher. Sie sagt: „Ich weiß seit Langem, was der Sinn mein Lebens ist: Jeden Tag ein besserer Mensch werden. Und die Umwelt ein kleines Stückchen besser machen.“ Der Erlös des Buchs „Viva Veggie!“ kommt der Tierrechtsorganisation PETA zugute.

