

3 Bausteine für eine gesunde Ernährung

Machen Fette fett? Oder doch Kohlenhydrate? Warum ist Eiweiss ein Schlankmacher und mit welchen Lebensmitteln nehme ich am meisten davon auf?

Eiweiss, Kohlenhydrate und gesunde Fette – richtig aufeinander abgestimmt sind alle drei Nährstoffgruppen die Bausteine einer gesunden und schlanken Ernährung. Entscheidend für Ihr Wohlbefinden und Ihre Figur ist in erster Linie die Auswahl der richtigen Lebensmittel und die Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten.

1. Baustein: Kohlenhydrate? Keine Angst!

Seitdem der Trend zur Low-Carb Diät geht, werden Kohlenhydrate aller Art als Dickmacher verteufelt. Bei Atkins und Co. dürfen Kohlenhydrate wegen ihrer dickmachenden Eigenschaft gar nicht oder in nur sehr geringen Mengen verspeist werden. Völlig zu Unrecht: Bei Kohlenhydraten entscheidet in erster Linie die Auswahl der Lebensmittel darüber, ob Sie einen Dickmacher oder einen Energielieferanten verspeisen. Gesunde Kohlenhydrate sind nämlich genau dies: Energielieferanten! Und Energie ist wichtig für die Versorgung der Organe (vor allem des Gehirns) und der Muskeln – Kohlenhydrate dienen dem Körper sowohl als Energiequelle als auch als Energiereserve.

„Komplexe“ Kohlenhydrate nennt man die Kohlenhydrate, die wichtige Ballaststoffe enthalten, lange satt machen und für eine konstante Energiezufuhr sorgen. Beispiele hierfür sind Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollkornreis.

Den „einfachen“ Kohlenhydraten ist hingegen viel Zucker zugesetzt, sie sättigen nicht lange und enthalten insofern viele „leere“ Kalorien. Hierzu gehören: Weissbrot, Weissmehlprodukte, weisser Reis, normale Nudeln, Gebäck und Kuchen, Fertigprodukte und gezuckerte Getränke.

Die richtige Wahl Ersetzen Sie möglichst viele Weissmehlprodukte durch ihre Vollkorn- und Vollwertvariante und meiden Sie Lebensmittel, in denen Weissmehl, Fett und Zucker kombiniert ist, wie z.B. Kuchen und Gebäck.

Aber machen Sie kleine Schritte: Zu Beginn starten Sie am besten mit 1 bis zwei kohlenhydratfreie Abende pro Woche. Dann steigern Sie langsam der Anzahl der Abende. Als Ergänzung zu Fisch, Geflügel, Tofu, Salat und Gemüse, eignen sich hervorragend Nüsse und fettarmer Käse.

Fitness Mühlematt AG
Mühlemattstrasse 22
4104 Oberwil

Telefon +41 61 401 16 61
Telefax +41 61 401 16 71

kontakt@fitness-muehlematt.ch

2. Baustein: Fatburner Eiweiss

Eiweiss ist gesund, der Körper braucht es als Baustein für Körperzellen, Haut, Haare und Muskeln. Zusätzlich haben eiweissreiche Lebensmittel diverse Eigenschaften, die sie für den figurbewussten Menschen besonders attraktiv machen: Eiweiss lässt den Blutzuckerspiegel kaum ansteigen, dadurch wird nur wenig von dem appetitanregenden Hormon Insulin ausgeschüttet, stattdessen wird Fett verbrannt. Zudem sättigt Eiweiss lange und hilft, Heißhungerattacken zu verhindern.

Nutzen Sie vor allen den wissenschaftlich bewiesenen „Schlank im Schlaf“-Effekt: Wenn Sie abends auf Ihre Portion Nudeln verzichten und stattdessen beispielsweise ein Putensteak mit Salat essen, steigt Ihr Insulinspiegel vor dem Schlafengehen nicht so drastisch an. Dadurch wird wiederum die nächtliche Fettverbrennung angekurbelt – ein hoher Insulinspiegel, wie beispielsweise nach dem Genuss von Weissmehlprodukten, verhindert genau diesen Effekt.

Versuchen Sie grundsätzlich, Ihren Eiweisskonsum aus natürlichen Eiweissquellen zu decken.

3. Baustein: Fette - Qualität vor Quantität

Grundsätzlich sind Fette gesünder als ihr Ruf, sie sind sogar lebenswichtig für den menschlichen Körper, da sie innere Organe stützen, einen Kälteschutz bieten und helfen, die Vitamine A, D, E, K und Carotin aufzunehmen und zu verwerten. Aber, wie auch bei den Kohlenhydraten müssen Sie auch hier die richtige Wahl treffen.

Meiden Sie vor allem die ungesunden Transfettsäuren. Diese entstehen bei der industriellen Härtung von Pflanzenölen. Sie erhöhen die Blutfettwerte im Körper und können Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Sie sind in vielen Fertigprodukten und Süssigkeiten enthalten.

In Massen dürfen Sie gesättigte Fettsäuren verzehren, wie sie beispielsweise in Wurst, Fleisch und fetten Milchprodukten stecken. In zu hoher Menge verzehrt, erhöhen die gesättigten Fettsäuren allerdings den Cholesterinspiegel und wandern als Fettpolster auf die Hüfte. Also Vorsicht!

Gute Fettlieferanten sind: Olivenöl, Rapsöl, Nüsse und Avocados – dies sind die sog. einfach gesättigten Fettsäuren.

Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren sind essenziell, das heisst, der Körper kann sie nicht selbst herstellen und ist auf die Zufuhr von aussen angewiesen. Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren sind Leinöl, Walnussöl und fetter Fisch wie Lachs, Thunfisch, Makrele und Hering. Omega-6-Fettsäuren sind meistens in Pflanzenölen wie Sojaöl, Distel- oder Weizenkeimöl enthalten. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren schützen z.B. vor Arteriosklerose.

Achten Sie aber auch bei den gesunden Fetten darauf, dass Sie diese in Massen und nicht in Massen verzehren – sonst werden sie tatsächlich ungewollt zu Dickmachern!

Fitness Mühlematt AG
Mühlemattstrasse 22
4104 Oberwil

Telefon +41 61 401 16 61
Telefax +41 61 401 16 71

kontakt@fitness-muehlematt.ch