

3 Grundsätze einer gesunden und ausgewogenen Ernährung

Die tägliche Nahrungsaufnahme ist unsere einzige Energiequelle. Daher müssen wir dafür sorgen, dass wir wirklich gute Energie aufnehmen, die unsere Grundbedürfnisse deckt.

Zwei gute Nachrichten

- Es gibt keine Diät, kein Verbot, keinen Verzicht.
- Es gibt keine ungesunden Nahrungsmittel.

Wenn Sie versuchen, überflüssige Pfunde loszuwerden, dann ist jede einseitige Diät der falsche Weg. Egal ob Kartoffel-Ei-Diät, Kohlsuppen-Diät, Ananas-Diät oder Buchinger-Diät – sie alle haben den Nachteil, dass zwar zunächst die Pfunde purzeln, wenn es aber an die Eigenfettverbrennung geht, dann ist Ihnen die einseitige Kost schon zuwider. Außerdem lernen Sie dabei nicht, Ihre Ernährung langfristig umzustellen, sondern nehmen nach der Diätphase wieder Ihr altes Essverhalten an. Innerhalb kürzester Zeit wiegen Sie dann noch mehr als vor Ihrer Diät – der berühmte Jojo-Effekt.

Empfehlenswerter ist es, sich dauerhaft auf eine ausgewogene, reduzierte und möglichst vollwertige Ernährung umzustellen. Vollwertig bedeutet, dass die Nahrungsmittel möglichst wenig industriell bearbeitet sind. Nur dann enthalten sie noch wertvolle Vitamine, Mineralien und Elektrolyte und sind dadurch viel nahrhafter. Also statt Weißbrot lieber Vollkornbrot und statt Obst und Gemüse aus der Konserve lieber fri-



Um abzunehmen und das Gewicht anschließend auch zu halten, sollten Sie Ihre Ernährung dauerhaft umstellen

Bild pixelio

sches oder tiefgekühltes Obst und Gemüse – entweder roh oder bissfest gekocht.

Sie sollten nur so viel essen, dass die Waage entweder konstant bleibt oder jeden Tag weniger anzeigt, und das ist individuell sehr unterschiedlich. Denn jeder Mensch verbrennt die zugeführten Nahrungsmittel unterschiedlich gut.

Im Grunde gibt es keine ungesunden Nahrungsmittel. Sie werden nicht krank, wenn Sie Weißbrot, Schokolade, Kartoffelchips und Gummibärchen essen. Wie alles im Leben ist es eine Frage der Dosierung: Ein Stück Schokolade am Tag ist völlig in Ordnung, zwei Tafeln sind zu viel.

In der Ernährung gibt es sehr unterschiedliche Empfehlungen, die sich nicht selten widersprechen. Eine gute Orientierung bieten die Richtlinien der Deutschen Gesell-

schaft für Ernährung (DGE). Sie beruhen auf internationalen, wissenschaftlichen Studien. Von den zehn wichtigsten Regeln sind für den täglichen Gebrauch nur einige unbedingt erforderlich.

Die wichtigsten Regeln der DGE

- Trinken Sie mindestens 1,5–2 Liter Flüssigkeit am Tag.
- Essen Sie „5 am Tag“ Gemüse oder Obst.
- Denken Sie an kleine Zwischenmahlzeiten.
- Essen Sie möglichst wenig ungesättigte Fettsäuren.
- Sie benötigen nur ein- bis zweimal in der Woche Fleisch oder Fisch.
- Gehen Sie sparsam mit Süßigkeiten um – und noch sparsamer mit Alkohol.

3.1 Trinken

Trinken ist von vitaler Bedeutung für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Der Mindestbedarf beträgt 1,5–2 Liter pro Tag. Der Bedarf erhöht sich für Leistungssportler und bei ansteigenden Temperaturen.

Wollen Sie Ihr Gewicht reduzieren, müssen Sie unbedingt 3–4 Liter pro Tag trinken, denn bei der Eigenfettverbrennung entstehen Stoffe, die in der Leber entgiftet und über die Nieren ausgeschieden werden müssen. Trinken Sie dann zu wenig, bekommen Sie Kopfschmerzen, fühlen sich nervös und gereizt und brechen die Aktion vorzeitig ab.



Bild Verlag

Tipps für unterwegs

Als Berufsfahrer sollten Sie immer eine Thermosflasche mit heißem Tee – an heißen Tagen auch mit Eistee oder eine Flasche kaltes Wasser griffbereit neben sich haben, um zwischendurch bei jeder Pause trinken zu können.

Für das Trinken gilt wie überall im Leben: Es muss Spaß machen. Daher sollten Sie die Lust am Trinken durch eine Vielfalt an unterschiedlichen Getränken fördern. Beispielsweise gibt es die unterschiedlichsten Teesorten – von schwarzen Tees über Früchte- oder Kräutertees bis zu Roibuschtees. Auch alle Fruchtsäfte können Sie als Schorle verdünnt trinken.

3.2 Nimm „5 am Tag“

Diese Kampagne ist Anfang der 90er Jahre aus den USA kommend von uns übernommen worden. Sie bedeutet, dass Sie täglich mindestens fünf Portionen/Hände voll Obst oder Gemüse essen sollen, und zwar so naturbelassen wie möglich. Obst und Gemüse ist nicht nur wegen der vorhandenen Vitamine, Mineralien und Elektrolyte wertvoll.

Jedes Obst und Gemüse enthält je nach seiner Farbe auch vitaminähnliche Substanzen, die die Immunabwehr besonders stärken und schützend wirken können vor bestimmten chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionserkrankungen und sogar vor Krebs.

Tipps für unterwegs

Um dieser Empfehlung nachzukommen, sollten Sie jeden Tag mindestens 2–3 Stücke Obst oder Gemüse bei sich haben.

Machen Sie sich doch eine Box mit geviertelten Apfelstücken zurecht oder Weintrauben, die Sie mundgerecht zerteilen. Eine weitere Box kann zerkleinertes Gemüse wie Paprika, Kohlrabi, Gurke oder Möhre enthalten. Das können Sie am Abend vor der Fahrt schon vorbereiten.

Auch bei Ihren Mahlzeiten in den Raststätten oder im Hotel/Restaurant sollten Sie auf Gemüse und Salat achten.



Bild Verlag

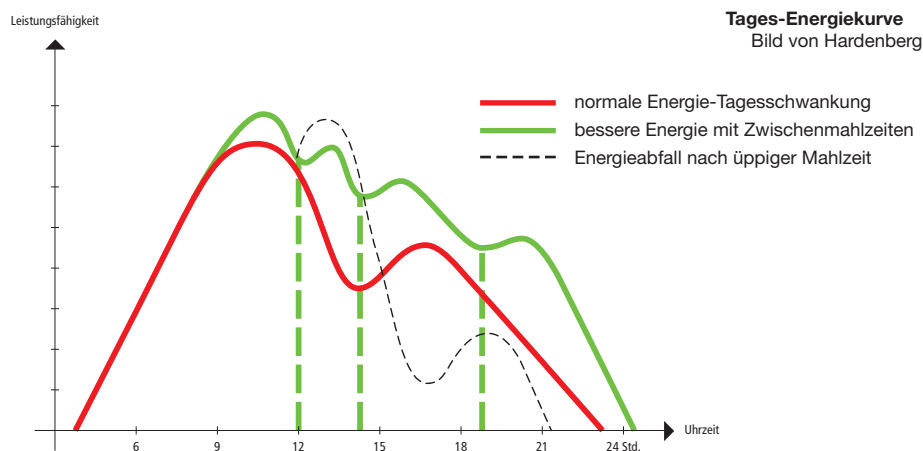
3.3 Kleine Zwischenmahlzeiten

Wenn Sie die Tages-Energiekurve betrachten, dann gibt es im Tagesverlauf einen hohen Energiegipfel zwischen 12 und 13 Uhr, danach einen deutlichen Abfall und gegen 15 Uhr wiederum einen niedrigeren Gipfel, um dann zum Abend hin langsam ganz abzufallen.

Wenn Sie zwischen den großen Mahlzeiten – Frühstück, Mittagessen, Abendessen – jeweils eine kleine Mahlzeit einfügen, dann haben Sie einen zusätzlichen Energieschub, Sie sind wieder wacher, leistungsfähiger und Ihr Hunger bei den Hauptmahlzeiten ist nicht so groß.

Tipps für unterwegs

Als kleine Mahlzeit für den Zwischenstopp eignet sich besonders gut Obst, rohes, klein geschnittenes Gemüse mit einem Dipp oder Joghurt mit Müsli oder Früchten. Nehmen Sie eine oder zwei Plastikdose mit und bereiten Sie vor der Fahrt alles mundgerecht vor.



3.4 Fett in der Nahrung

Fett ist nicht gleich Fett. Für unsere Ernährung besonders günstig sind ungesättigte Fettsäuren, die als mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren in Seefischen wie Hering, Makrele und Lachs enthalten sind, und in allen pflanzlichen Fetten (s. Kapitel 2.1).

Butter zum Beispiel enthält Cholesterin und Triglyceride und besteht überwiegend aus gesättigten Fettsäuren. Dagegen gibt es pflanzliche Margarinesorten, die cholesterinfrei sind und die für uns besonders günstigen ungesättigten Fettsäuren enthalten, was auf der Packung jeweils deklariert ist.

Einige Tipps zum Abnehmen

- Trinken Sie eine halbe Stunde vor dem Essen – dann ist Ihr Magen schon etwas gefüllt – und auch während des Essens.
- Trinken Sie mindestens 3–4 Liter kalorienarme Getränke am Tag. Je mehr Sie trinken, desto besser nehmen Sie ab und desto besser fühlen Sie sich auch. Wenn Sie Kopfschmerzen haben, sich unruhig, schlecht gelaunt oder nervös fühlen, dann liegt das wahrscheinlich an der zu geringen Trinkmenge.
- Essen Sie langsam, kauen Sie alles besonders gut. Das Kauen ist der wichtigste Teil der Verdauung.
- Legen Sie zwischendurch auch mal Messer und Gabel zur Seite und versuchen Sie Ihren Sättigungspunkt wahrzunehmen. Essen Sie nicht aus Gewohnheit darüber hinaus.
- Essen Sie nicht unkontrolliert tagsüber während der Arbeit oder abends aus dem Kühlschrank. Halten Sie Ihre Haupt- und Zwischenmahlzeiten konsequent ein.
- Nutzen Sie die Mahlzeiten auch als Erholung.
- Effektives Abnehmen gelingt Ihnen nur in Verbindung mit mehr Bewegung. Am besten geeignet ist ein regelmäßiges Ausdauertraining.

Es gibt aber auch pflanzliche Fette wie zum Beispiel Palmfett oder Kokosfett, die gehärtet sind. Gehärtete Fette bestehen immer aus industriell bearbeiteten, mehrfach gesättigten Fettsäuren, die zum Frittieren oder Braten von paniertem Fisch oder Fleisch verwendet werden. Diese Fette sind als Energiespender sehr ungünstig, zumal sich Panaden mit diesem Fett voll saugen. Rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm, Wild) enthält mehr versteckte tierische Fette, also gesättigte Fettsäuren, als weißes Fleisch (Putenbrust, Hähnchen).

Dies alles ist wichtig für Patienten, die eine Fettstoffwechselstörung haben, also erhöhte Blutfettwerte. Denn das ist ein Risikofaktor für eine Arteriosklerose und damit für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren wollen, dann sollten Sie insbesondere das Fett reduzieren. Fett hat im Allgemeinen über doppelt so viele Kalorien wie Kohlehydrate.

Tipps für unterwegs

Für Ihre tägliche Ernährung ist es wichtig, dass Sie sich für unterwegs entweder Ihre selbst belegten Brote mitnehmen oder in der Raststätte statt einem fetten Schweinebraten mit Klößen oder einer Knackwurst mit Pommes eher Pasta mit Fleisch- oder Tomatensoße oder einen Salat mit Putenbruststreifen wählen.

Eine üppige, reichhaltige und fette Mahlzeit hat zudem den Nachteil, dass Sie hinterher mit Müdigkeit kämpfen müssen. Zur Verdauung sammelt sich das Blut im Bauchraum und fehlt im Gehirn. Nehmen Sie daher lieber eine kleinere Hauptmahlzeit zu sich und dann nach eineinhalb Stunden noch mal eine Zwischenmahlzeit.



Verzichten Sie unterwegs lieber auf allzu deftige Mahlzeiten, die unnötig müde machen Bild pixelio

3.5 Eiweiß in Form von Fleisch oder Fisch

Wir benötigen Eiweiß zur Zellbildung. Da wir aber heute, im Zeitalter der Elektronik und Dienstleistung, nicht mehr so schwer arbeiten wie z. B. in den Anfängen der Industrialisierung, werden die Zellen nicht mehr so schnell erneuert. Folglich müssen wir auch nicht mehr so viel Eiweiß essen.

Es reicht also völlig aus, wenn wir zweimal in der Woche Fisch oder Fleisch essen. Dazu zählen auch Wurst und Schinken. Hierbei gilt in der Regel: Je besser sich eine Wurst streichen lässt, desto mehr Fett enthält sie (z. B. Leberwurst oder Teewurst).

Tipps für unterwegs

Wählen Sie als Hauptgericht eher Gemüse, ein kohlehydrathaltiges Essen wie zum Beispiel einen Auflauf mit Kartoffeln oder Nudeln, Spaghetti mit Gemüsesauce oder einen Salat mit Putenstreifen. Dazu sollten Sie natürlich keinen Alkohol trinken.

3.6 Süßigkeiten

Es gibt kein Verbot für Süßigkeiten. Schokolade, Kuchen und Eis versüßen das Leben und unseren Speiseplan. Auch hier ist alles eine Frage der Dosierung. Achten Sie also darauf, wie viel, wann und welche Süßigkeiten Sie essen.

Ein Stück Schokolade am Tag, eine Kugel Eis, ein Keks – das ist sicher nicht dramatisch und macht sich auf der Waage kaum bemerkbar. Essen Sie Ihr Dessert mit Genuss und ganz langsam. Wählen Sie eher eine Schokoladensorte mit hohem Kakaoanteil, weil Kakao pflanzliche ungesättigte Fette enthält. Milkschokolade enthält dagegen eher gehärtete gesättigte Fettsäuren, die den Fettspiegel im Blut belasten.

Süßigkeiten werden schnell in die Blutbahn resorbiert. Als Reaktion wird überschießend Insulin ausgeschüttet, das den Zucker wieder aus der Blutbahn in die Glykogendepots, unsere ersten Energiespender, transportiert.

Stellen Sie sich vor, Sie essen abends vor dem Fernseher noch diverse Süßigkeiten. Anschließend gehen Sie zu Bett, benötigen also nicht mehr viel Energie. Das überschie-



Süßigkeiten liefern keine gute und optimale Energie

Bild pixelio/Philipp Flury, SpectraMotionAG, Schweiz

ßend freigesetzte Insulin transportiert das Glykogen dann sofort aus den nicht genutzten Speichern in die Fettdepots. Es ist also sehr ungünstig, abends noch Süßigkeiten zu essen.

Wenn Sie Gewichtsprobleme haben, sollten Sie auf regelmäßige Süßigkeiten ganz verzichten. Setzen Sie diese nur als Belohnung für erreichte Ziele ein.

Wenn Sie auf Süßigkeiten nicht verzichten wollen, dann planen Sie eine bestimmte Zeit und eine umschriebene Menge ein – die Dosis macht's! Versuchen Sie also auch hier kontrolliert zu essen.

3.7 Alkohol

Alkohol hat viele Wirkungen auf unseren Körper – positive und negative:

- Er erweitert die Gefäße, was medizinisch gelegentlich eingesetzt werden kann.
- Er löst Spannungen, aber nur für den Moment.
- Er ist hochkalorisch und wird schnell resorbiert, erscheint also auch schnell in der Blutzirkulation.
- Er beeinträchtigt deutlich die Reaktionsgeschwindigkeit und die Willenskraft.
- In größeren Dosen und über längere Zeit genossen, wirkt Alkohol als Gift für Leber und Gehirn. Er zerstört die organotypischen Zellen. Werden Leberzellen zerstört, „vernarbt“ die Leber und kann ihrer Entgiftungsfunktion nicht mehr nachkommen. Werden Gehirnstrukturen zerstört, leidet das Gedächtnis, die Konzentration und die Koordination.
- Alkohol kann sehr schmackhaft sein, aber es ist auch ein riskanter Stoff, mit dem man bewusst umgehen muss (s. Kapitel 4.1).
- Alkohol kann Sucht erzeugen, das heißt der Patient ist nicht mehr in der Lage, seinen Alkoholkonsum zu regulieren. Man nennt das Kontrollverlust.

Tipps für unterwegs

Während der Fahrt ist jeglicher Alkoholgenuss verboten. Aber auch abends sollten Sie sehr vorsichtig mit Alkohol umgehen, denn ein Rest-Alkoholspiegel am nächsten Tag verändert Ihre Reaktionsfähigkeit und Gefahreinschätzung.

3.8 Mediterrane Kost

Nach Aussagen von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern soll unsere Kost mediterran sein, denn wissenschaftlich erstellte Studien haben gezeigt, dass es in den Ländern um das Mittelmeer laut Statistik weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt als in den nördlichen Breitengraden.

Bevorzugte Nahrungsmittel sind dort viel Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten oder der Region, das nur kurz gedünstet wird. Dazu gibt es meist Brot, Pasta, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Samen. Zum Braten wird Olivenöl verwendet. Somit ist die Kost reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und den kostbaren sekundären Pflanzenstoffen sowie an cholesterinfreien pflanzlichen Fetten. Obst und Gemüse überwiegen, Fisch und Fleisch treten in den Hintergrund.