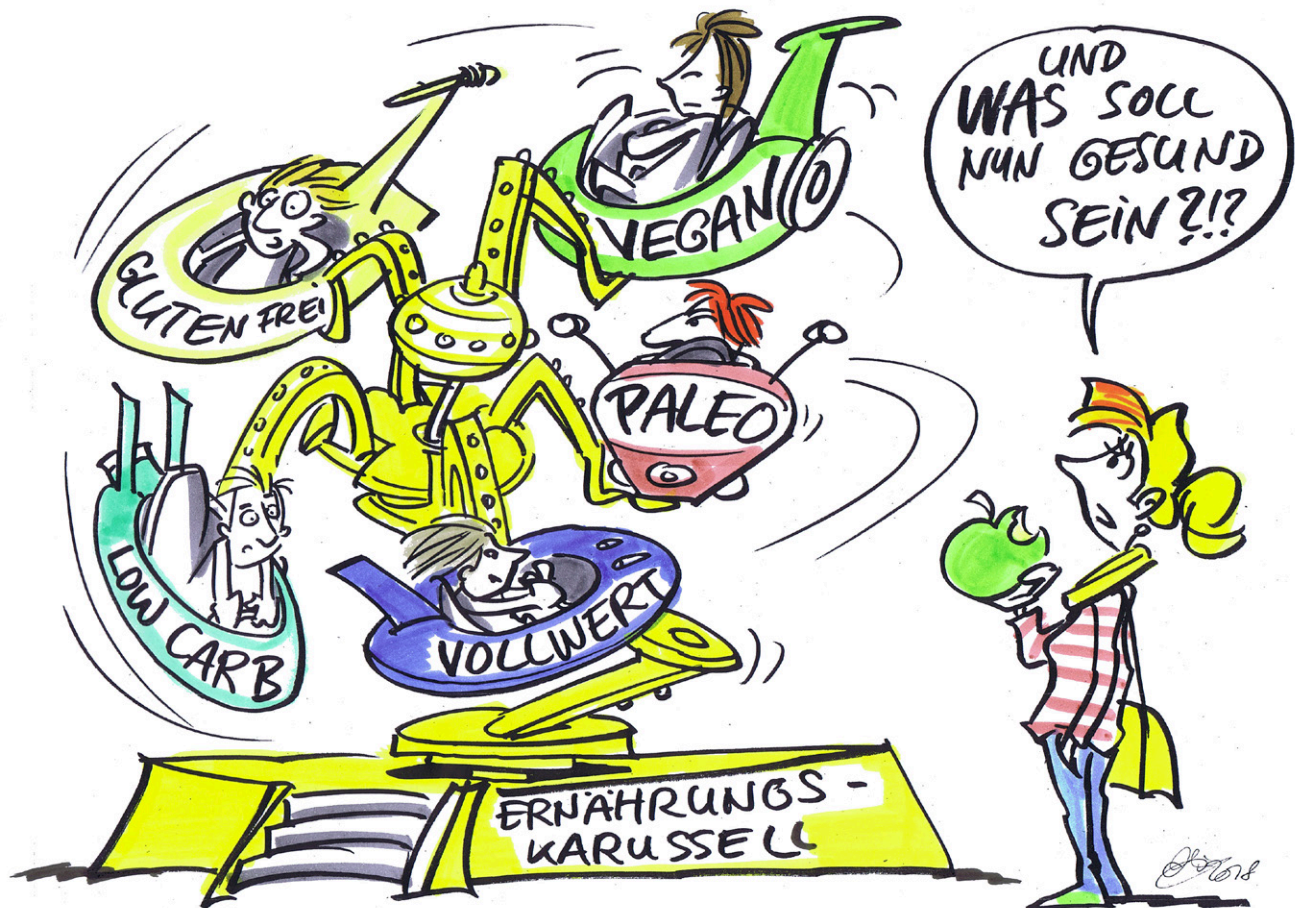


Nährstoffe: Auf die Vielfalt kommt es an



Cartoon: Michael Hüter

Wer sich gesund ernähren will, sieht sich einem riesigen Angebot an Ernährungstipps und entsprechenden Produkten in den Supermarktregalen gegenüber. Aber was heißt eigentlich gesund?

Von Low-Carb und Low-Fat über gluten- und weizenfrei, reichlich Vollkornprodukte bis hin zu vegetarisch oder sogar vegan reicht die Palette der Ernährungsratschläge, die in den Medien intensiv diskutiert werden. Dass Ernährung zu allererst aber die zentrale Aufgabe hat, unseren Körper ausreichend mit Energie und Nährstoffen zu versorgen, wird dabei fast vergessen. Eine solide Nährstoffversorgung ist der wichtigste Punkt, um gesund und fit zu bleiben. Und das funktioniert so:

- Grundnahrungsmittel im Sinne von wenig verarbeiteten Lebensmitteln sind in aller Regel nährstoffreicher und damit gesünder als Fast Food, Snacks und Fertigprodukte. Grundnahrungsmittel/Grundlebensmittel sind Brot, Getreideprodukte (z. B. Flokken, Nudeln, Reis), Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Joghurt, Käse, Obst, Gemüse, Öle, Wasser.
- Man sollte täglich aus allen sieben Lebensmittelgruppen etwas in seinen Essensplan einbauen und auch innerhalb der Gruppen möglichst viel abwechseln. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass der Körper alle wichtigen Stoffe in ausreichenden Mengen erhält.
- Es ist hilfreich, eine feste Mahlzeitenstruktur einzuhalten, in der die drei Hauptmahlzeiten eingeplant sind. Erfahrungsgemäß bekommt jeder Mensch irgendwann am Vormittag, um die Mittagszeit und gegen Abend Hunger. Plant man dieses Auftanken des Körpers nicht ein, muss bei Hunger improvisiert werden. Auf die Schnelle landet man gerade als berufstätiger Mensch, der mal nicht schnell zu Hause an den eigenen Kühlschrank gehen kann, mit hoher Wahrscheinlichkeit bei hoch verarbeiteten Lebensmitteln mit einem eher schlechten Nährstoffprofil, also bei Schoki, Keksen, Fertigsuppen, Pommes und Co.