

Ernährung ist mehr als die Zufuhr von Kalorien

Nährstoffe unterscheiden wir in Makro- und Mikronährstoffe.

Makronährstoffe sind Fette, Kohlehydrate und Proteine. Fette und Kohlehydrate dienen primär der Energiegewinnung, Was nicht in Form von Energie „verbrannt“ wird wandert in die Speicher. Die Kohlehydratspeicher im Leber und Muskulatur sind auf 400 – 500g begrenzt, Fett scheint fast unbegrenzt gespeichert werden zu können. Proteine dienen primär der Strukturhaltung, zur Energiegewinnung werden sie nur beim Fasten (durch Abbau von Muskulatur) und im Hochleistungssport herangezogen.

Mikronährstoffe sind Vitamine, Mineralien und sog. sekundäre Pflanzenstoffe.

Nährstoffe haben in unserm Körper ausserhalb von Energiegewinnung und Strukturhaltung mehrere Effekte:

- Ausschüttung von Hormonen: Zucker stimuliert die Sekretion von Insulin ins Blut. Insulin senkt den Blutzucker, hat aber verschiedene andere Funktionen, unter anderem ist es anabol, d.h. es stimuliert den Muskelaufbau. Proteine stimulieren die Sekretion von Glukagon (Gegenspieler von Insulin, mobilisiert Zucker aus den Depots) und Wachstumshormon. Omega3- und Omega6-Fettsäuren mobilisieren Gewebshormone, sog. Eicosanoide. Bekannt ist allgemein, dass Zucker zu einer Serotonin-Ausschüttung im Gehirn führt, das klassische „Glückshormon“. Das sind einige Beispiele
- Nährstoffe stimulieren das vegetative Nervensystem: Kohlehydrate stimulieren den Sympathikus und machen wach und leistungsbereit. Fette wirken eher auf den Parasympathikus und haben eher Müdigkeit und reduzierten Arbeitswillen zur Folge.
- Nährstoffe interagieren mit dem Genom. Haben beide Mäuseeltern das Agouti-Gen, sind 100% der Mäusebabies dick. Werden schwangere Agouti-positive Mäusemütter mit einer Mischung von Vitaminen und Aminosäuren gefüttert, sind die Babies dünn. Offensichtlich hat eine Komponente der Ernährung das Agouti-Gen blockiert.

Eine gesunde Ernährung berücksichtigt vor allem die Qualität der Nahrungsmittel. Ob ein bisschen mehr Fett oder mehr Kohlehydrate oder gar Proteine spielt keine entscheidende Rolle, sicher aber die Qualität der Produkte: Einfach ungesättigte Ölsäure oder mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren sind sicher besser als gesättigte tierische Fette oder „teilweise gehärtete Pflanzenfette“. Vollkornprodukte sind raffinierten Kohlehydraten vorzuziehen. Und schliesslich ist das Fleisch von Tieren mit Auslaufhaltung oder von Wildtieren gesünder als das in Batterie gehaltener und mit Industriefutter gemästeter Tiere. Ob Bio-Gemüse wirklich gesünder ist als konventionell angebautes ist noch nicht abschliessend zu beurteilen, die Wahl ist wohl eher Einstellungssache. Viel wichtiger als Bio oder konventionell ist, dass der Gemüse- (und Früchte-) Anteil an der Ernährung möglichst hoch ist, da sie lebenswichtige sekundäre Pflanzenstoffe enthalten.

Konkret heisst das:

- Bei den **Kohlehydraten** sollten Sie nach Möglichkeit Vollkornprodukte vorziehen. Versuchen Sie alte Vorurteile über Brot zu werfen, Barilla-Vollkornteigwaren zum Beispiel sind ausgezeichnet. Vergessen Sie bitte nicht, dass Kartoffeln nicht zu den Gemüse zählen, warme Kartoffeln sind für unsern Körper raffinierte Kohlehydrate. Geniessen Sie die Kartoffeln kalt als Salat! Grundsätzlich essen wir zuviel Kohlehydrate, einen Teil der Kohlehydrate ersetzen Sie vorteilhaft mit Gemüse!
- **Fette** sind keineswegs des Übels Anfang, sie sind schlicht lebensnotwendig. Qualitativ hochwertig sind Fette, die mehrheitlich aus ungesättigten Fettsäuren bestehen. Olivenöl und das Öl der Avocadofrucht bestehen vorwiegend aus einfach ungesättigten Fettsäuren. Die meisten Pflanzenöle bestehen aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren, oft ist aber der Gehalt an den sogenannten Omega-6-Fettsäuren zu hoch: Sonnenblumen-, Distel- oder Erdnussöl sind nicht empfehlenswert. Walnussöl enthält reichlich Omega-3-Fettsäuren und ist darum vorzuziehen; es hat allerdings einen intensiven Eigengeschmack und sollte nicht erhitzt werden. Vorsichtig anbraten dürfen Sie mit Olivenöl oder Rapsöl, sehr hitzebeständig sind aber nur Öle und Fette aus gesättigte Fettsäuren, z.B. Kokosfett oder ausgelassene Butter. Unbedingt zu **vermeiden** sind gehärtete (auch „teilweise“ gehärtete) Pflanzenfette oder -öle, da sie fast immer schädliche Transfette enthalten.
- **Proteine** sind pflanzlicher und tierischer Herkunft. Alle Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen) enthalten reichlich Proteine in einer günstigen Kombination mit Kohlehydraten. Erdnüsse sind ebenfalls Hülsenfrüchte, der Fettanteil ist mit rund 50% allerdings hoch. Bezüglich Qualität bestehen zwischen tierischen Proteinen keine wesentlichen Unterschiede, der Unterschied in der Fleischqualität bezieht sich mehr auf Fettgehalt und -qualität: Fleisch von Tieren, die sich ihre Nahrung selbst suchen müssen, hat einen niedrigeren Fettgehalt, ausserdem ist der Anteil ungesättigter Fettsäuren deutlich höher.
-

Auch wenn eine **Gewichtsreduktion** angestrebt wird hat die selektive Reduktion von Nährstoffen keinen Vorteil. Es ist wiederholt (und zum vorläufig letzten Mal im New England Journal of Medicine im Februar 2009) nachgewiesen worden, dass weder eine Reduktion von Fett noch von Kohlehydraten bzgl. Gewichtsverlust überlegen ist. Gewicht verliert, wer sich an die Ernährungsumstellung hält. Eine Ernährungsumstellung **ohne** Kalorienreduktion führt aber leider -trotz dauernd wiederholter Versprechungen- nicht zum Ziel. Darum ist es umso wichtiger, dass die Qualität der Nährstoffe stimmt. Das zweite Standbein einer Gewichtsreduktion ist aber immer ein Bewegungsprogramm. Nur Ernährungsumstellung und Bewegungsprogramm **zusammen** können das Körpergewicht nachhaltig senken!

Alles ist Gift und nichts ist Gift, sagte Paracelsus, allein die Menge macht, ob etwas Gift ist oder nicht.