

## Gesunde Ernährung

These: Der Mensch ist, was er isst...

Wenn Profisportler und Bodybuilder behaupten, mehr als die Hälfte ihrer Leistung sei von der richtigen Ernährung abhängig, muss das eigentlich allen, auch den Nichtsportlern, zu denken geben. Eine gute Ernährung führt zu mehr Leistung, einer besseren Konzentrationsfähigkeit, besserer Gesundheit und einem guten Körpergefühl. Worauf kommt es an?

1. Es ist eine Frage der Menge – wieviel essen?
2. Es ist eine Frage des Zeitpunkts – wann essen?
3. Es ist eine Frage des Timings – wann was essen?

1. Wer mehr Kalorien (Energie) zu sich nimmt, als er braucht, legt Fettreserven an. Wer seinem Körper weniger Energie zur Verfügung stellt, als er braucht, verliert Gewicht – es werden Fettreserven, aber auch Muskeln verbrannt – sprich in Energie verwandelt.
2. Ideal ist ein gesundes **Frühstück** mit Früchten, Beeren, Nüssen, Getreide (Brot, Flocken), Eiern, Milchprodukten. Eher zu vermeiden sind jegliche Form von Süssgetränken, Konfibrötchen etc. Grund: Zucker löst eine Insulinausschüttung aus, die den Blutzucker schnell senkt und es tritt bald wieder ein Hungergefühl ein. Nicht mit leerem Magen das Haus verlassen. Das Gehirn braucht Zucker um optimal arbeiten zu können. Zweitbeste Variante: Mit einem Kaffee, einer Ovo oder einem leicht gesüssten Tee das Haus verlassen und später einen Znüni zu sich nehmen.



**Mittagessen:** Salat, Gemüse, Hülsenfrüchte, Reis, Kartoffeln, Teigwaren und Beilagen (Fleisch, Fisch, Fleischersatz, Frischkäse, Feta, Hartkäse). Hier hat auch einmal ein Nachtisch Platz. Das **Nachtessen** ist stark davon abhängig, was alles noch geschieht, bis man zu Bett geht. Findet noch ein Training statt, leichte Kost vor und allenfalls nach dem Training. Wer nicht trainiert, sollte drei bis vier Stunden vor dem zu Bett gehen nichts mehr essen. Wer nicht noch verdauen muss, schläft und erholt sich dadurch besser.

3. Vor dem Sport und vor dem Schlafen nach einer Trainingseinheit nur leichte Kost zu sich nehmen, evtl. einen Proteinshake oder eine Banane. Zucker möglichst meiden (siehe unter Insulin).

Nachts werden **Wachstumshormone** (Somatotropin) ausgeschüttet, die nicht nur dem Wachstum, sondern im erwachsenen Alter der Regeneration dienen. Dies ist mit ein Grund, warum Kinder und Leistungssportler mehr Schlaf brauchen. Im Durchschnitt braucht der Mensch mindestens 7-9 Stunden Schlaf.

Süssigkeiten am Abend führen zu Insulinausschüttung, welche nachts die Fettverbrennung einschränkt

Der Mensch braucht Energie, um:

- A) Seine Norm-Körpertemperatur von 36,3 - 37,4 °C aufrecht zu erhalten – wie ein Ofen, der Holz verbrennt und damit Wärme produziert.
- B) Um die verschiedenen Systeme anzutreiben. Dazu gehören Herz, Gehirn und Muskeln.

### Trinken

Zu viel trinken kann lebensgefährlich sein – genauso, wie zu wenig trinken. 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit pro Tag sind normal – wer körperlich arbeitet und dadurch mehr schwitzt, sollte auch mehr trinken.

Das beste Getränk für den Körper ist Wasser (wir haben das grosse Glück, dass unser Hahnenwasser trinkbar ist). Alkohol mit Mass – Alkoholische Getränke haben ziemlich viele Kalorien, aber der Körper kann sie nicht in Leistung umsetzen und legt die «überflüssigen» Kalorien in Fett an – siehe z.B. Bierbauch.

### Gewichtsreduktion

Wer sein Gewicht nachhaltig reduzieren möchte, sollte auf kurzfristige Diäten verzichten – dafür die Ernährung langfristig umstellen. Dabei ist die Kalorienbilanz wichtig. Nicht mehr essen als man verbraucht. Sport bzw. Bewegung unterstützt die Gewichtsreduktion nachhaltig. Mehr Muskeln bedeutet einen höheren Grundumsatz (der Körper verbrennt auch ausserhalb des Trainings mehr Kalorien). Bereits dreimal wöchentlich 20 Minuten joggen wirkt sich sehr positiv auf die Gesundheit und das Gewicht aus.

Beim Abnehmen ist es ratsam auf Süssgetränke zu verzichten und den Zuckerkonsum zu reduzieren.

Nach der Mittagsmahlzeit möglichst keinen Zucker und keine Kohlenhydrate (kein Brot, Pizza, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, etc.), mehr zu sich nehmen. Stattdessen **gekochtes Gemüse, Cottage cheese, Quark oder Poulet mit einigen Nüssen. Salat und Früchte nur bis ca. 16.00 Uhr essen.**

