



Gesunde Ernährung

Nach den Maßstäben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hatten 2003 49% aller erwachsenen Bundesbürger Übergewicht. Während bei den jungen Frauen zwischen 18 und 19 Jahren die Untergewichtigkeit ein Problem ist (13%; 1999: 16%), tritt bei 13 Prozent der erwachsenen Deutschen starke Übergewichtigkeit auf. ¹

Zu viel tierische Fette, zu wenig Vitamine und Mineralstoffe führen häufig zu Übergewicht und Verfettung der Blutgefäße, können aber auch Auslöser für Krebserkrankungen sein. Vitamin- und ballastreiche Ernährung mit ausreichenden Mineralstoffen stärkt das Immunsystem und senkt die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten. ² Ballaststoffe in Obst, insbesondere Äpfel, Gemüse und Getreide können den Blutdruck und Cholesterinspiegel erheblich senken und damit das Herzinfarktrisiko deutlich reduzieren.

Neben der Nahrungsaufnahme in fester Form spielt die Flüssigkeitsaufnahme eine wesentliche Rolle. Täglich sollen ca. 2,5 Liter Flüssigkeit getrunken werden, mindestens jedoch 1,5 Liter, am besten in Form von Mineralwasser, Kräutertees und mit Wasser verdünnte Gemüse- und Obstsaft. Entwässernd und damit nachteilig wirken Kaffee, grüner und schwarzer Tee, süße Limonaden sowie Alkohol. Warnsignale eines Wassermangels sind Verstopfung, dunkel gefärbter Urin, körperliche Schwäche, niedriger Blutdruck, Herzjagen, trockene Schleimhäute und Unruhe. ³

Vitaminhaushalt

"Allgemein gesprochen sind Vitamine Wirkstoffe, die der Mensch nicht selbst synthetisieren kann, die aber, sei es auch in noch so kleinen Mengen, lebensnotwendig sind." ⁴

Vitamin A (fettlöslich) > wirkt auf: Augen, Haut, Schleimhäute, Wachstum > in: Leber, Butter, Grünkohl, Möhren, Eigelb, Tomaten, Pfirsichen, Milcherzeugnissen

Vitamin B 1, B 2, B 6, B 12 (wasserlöslich) > wirkt auf: Nerven, Stoffwechsel, geistige Spannkraft, Wachstum, Blutbildung > in: Hefe, Leber, Getreideprodukte, Milch, Schnittlauch, Petersilie, Möhren, Erbsen, Bananen, Pflaumen

Vitamin C (wasserlöslich) > wirkt auf: Widerstandsfähigkeit, Wundheilung, Stoffwechsel > in: allen frischen Früchten, bes. Zitrusfrüchten, Spinat, Äpfel, Paprika, Kohlsorten, Kartoffeln, Kiwi

Vitamin D (fettlöslich) > wirkt auf: Knochenbildung, Zähne > in: Fischleberöl, Heringen, Ei, Kakao, Milch, Sahne, Butter, Pilzen

Vitamin E (fettlöslich) > wirkt auf: Hormonhaushalt, Stoffwechsel und Verbrennung, Schutz für Muskel- und Bindegewebe > in: Getreide, Nüssen, Sojabohnen Eigelb, Leber, Weizenkeim u. Sonnenblumenöl, Himbeeren, Pflaumen

Vitamin H (wasserlöslich) > wirkt auf: Stoffwechsel > in: Leber, Niere, Fleisch, Eigelb

Vitamin K (fettlöslich) > wirkt auf: Bildung verschiedener Blutgerinnungsfaktoren > in: Spinat, grünem Gemüse, Tomaten, Hagebutten, Erdbeeren, Kohl.

Vitamin P (wasserlöslich) > wirkt auf: Durchlässigkeit der Blutkapillaren > in: Zitrusfrüchten, Paprika, Hagebutten, Tee ⁵

Senioren, Schwangere, Raucher und Menschen, die stark unter Stress stehen, sowie chronisch Kranke haben einen zusätzlichen Vitaminbedarf. ⁶

Ballaststoffe

Ballastreiche Kost, viel trinken (täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit) und tägliche Bewegung stärken die Magen-Darmtätigkeit und helfen Magen-Darmprobleme vermeiden. Ein gesunder Darm beherbergt den größten Teil der Abwehrzellen, Darmprobleme schwächen somit das Immunsystem des Menschen.⁷

Ballastreiche Nahrungsmittel sind Getreide (Vollkornbrot, -nudeln, -reis), Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen), Gemüse (Weißkohl, Paprika, Brokkoli - besonders wirksam, Mais, Rosenkohl, Spinat, Fenchel) und Obst mit Schale (Äpfel, Birne, Weintrauben, Feigen, Pflaumen).

Insbesondere die ätherischen Öle der Küchenkräuter fördern die Verdauung, machen Speisen bekömmlicher, verhindern Blähungen, unterstützen die Magen- und Darmtätigkeit. Sie können daneben als Ersatz für Salz dienen, senken somit Bluthochdruck und führen dem Körper Vitamine⁸ sowie Mineralstoffe zu.⁹

Mineralstoffe und Spurenelemente

Sie haben eine wichtige Funktion im menschlichen Körper. Nicht alle Mineralstoffe und Spurenelemente kann der Körper speichern. Was über Schweiß, Stuhl und Urin ausgeschieden wird, muss über die Ernährung ausgeglichen werden.¹⁰ An der Mineralstoffversorgung des Körpers sind Obst und Gemüse mit 8-20 % beteiligt.

Kupfer > wirkt auf: Enzyme > in: Nüssen, Aprikosen

Kalium > wirkt auf: Flüssigkeitshaushalt, Gewebespannung, Muskeln und Nerven, Enzyme > in: Pflaumen, Pistazien, Rucola, Rauke, Kohl, Spinat, Johannisbeeren

Chlorid > wirkt auf: Verdauung, Wasserhaushalt > in: Süß- und Sauerkirschen

Natrium > wirkt auf: Wasserhaushalt, Muskeln > in: Erd-, Brom-, Johannisbeeren, Pfirsich

Jodid > wirkt auf: Schilddrüse (Hormonbildung) > in: Pfirsich, Süßkirschen, Erdbeeren, Spinat

Magnesium > wirkt auf: Muskeln, Nerven, Energiegewinnung (Enzyme) > in: Pflaumen, Nüssen, Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Kohl, Spinat, Himbeere

Kalzium > wirkt auf: Knochen, Zähnen, Blutgerinnung > in: grünem Gemüse, Milch und Milchprodukten, Haselnüsse, Himbeeren

Eisen > wirkt auf: Blut > in: Pflaumen, Rucola, Rauke, Grünkohl, Austernseitling

Zink > wirkt auf: Wundheilung, Immunsystem, Eiweiß- u. Fettstoffwechsel > in: Cashewnüssen, Pflaumen

Fluorid > wirkt auf: Knochen und Zähne > in: Johannisbeeren¹¹

Ein ausgeglichener Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelemente-Haushalt bewirkt neben innerer Gesundheit auch die äußere Schönheit (Haare, Nägel, Haut).

Text: Prof. Dr. Gerlinde Krause

¹ Thüringer Allgemeine vom 28.4.2004, S.1

² Energiebedarf im Alter .- In: Senioren Ratgeber, Jan. 2000 .- S. 34

³ Wenn der Durst nachläßt .- In: Senioren Ratgeber, Mai 1999 .- S. 26-32

⁴ Mensch und Gesundheit .- In: Bertelsmann Lexikon .- Gütersloh, 1994 .- S. 212

⁵ Ebenda. Formatierung der Tabelle wurde verändert

⁶ Apotheken Umschau, Dez. 2000 .- S. 60/61

⁷ Was hilft bei Verstopfung? .- In: Diabetiker, Febr. 2002 .- S. 36-40

⁸ Küchenkräuter: Aromatische Vitaminspeicher .- In: Senioren Ratgeber, April 1999 .- S. 76-79

⁹ Zündstoffe des Lebens .- In: Senioren Ratgeber, Nov. 2002 .- S. 37-39 und Wozu der Körper die Gesundheitsstoffe der Mineralwässer braucht? .- In: Apotheken Umschau, Juli 2000, Heft A .- S. 39

¹⁰ Zündstoffe des Lebens .- In: Senioren Ratgeber, Nov. 2002 .- S. 20/21

¹¹ Zündstoffe des Lebens .- In: Senioren Ratgeber, Nov. 2002 .- S. 20/21 und Welcher Biostoff macht wie schön? .- In: Apotheken Umschau, Aug. 2000 A .- S. 52/53 sowie weitere Ergänzungen