

Ernährungsformen

Ernährung kann sehr vielfältig sein. Doch viele schränken ihren Speiseplan ein, woraus verschiedene Ernährungsformen entstehen. Darunter gibt es beispielsweise die aufs Gewicht bedachte, vegetarische, religiöse oder auch medizinische Ernährungsform.

Vegetarismus

Vegetarismus ist eine Ernährungsform, bei der auf den Verzehr von Tieren verzichtet wird. Dabei sind Säuger und auch Fische, Vögel und Insekten von Bedeutung. Zudem zählen auch sämtliche Verarbeitungsformen, die etwa Speisefettsäuren, Speisegelatine, Rinder- oder Hühnerbrühe und tierisches Lab zum Ergebnis haben dazu. Milchprodukte sowie Eier und Honig kann man nach eigenem Belangen verzehren.

Low Carb

Low Carb ist eine Ernährungsform, bei der das Ziel die Reduzierung des Kohlenhydratanteils in der Ernährung darstellt. Dadurch soll man abnehmen. Dafür werden sehr viel mehr Eiweiß und Fette zu sich genommen.

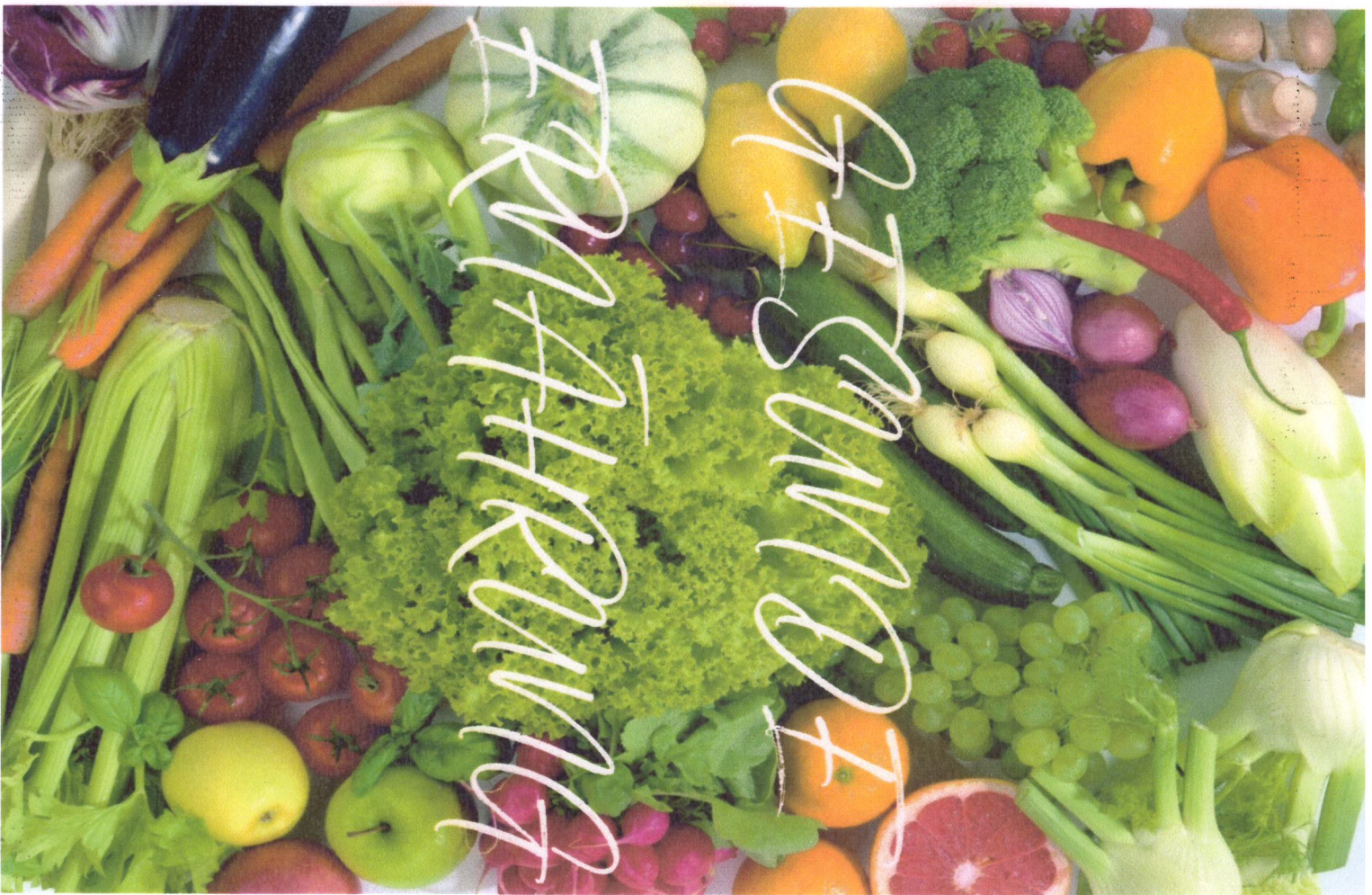
Allerdings muss auch hier darauf geachtet, was man zu sich nimmt. Neben vielen Gemüsesorten, tierischen Produkten und Pilzen können auch Hülsenfrüchte sowie kalorienarmes Obst gegessen werden. Gebäck, Nudeln und Reis sind nicht erlaubt. Weitere Tabus sind Erbsen, Bohnen, Linsen und Fertiggerichte sowie Softdrinks oder Fruchtsäfte.

High Protein Ernährung

Bei der High Protein-Ernährungsform (Eiweißdiät) handelt es sich um eine Form der Low Carb-Diäten. Der Fokus liegt auf proteinreichem Essen, zugleich wird die Menge an Kohlenhydraten reduziert. Dabei wird der tägliche Energiebedarf hauptsächlich durch Proteine gedeckt, obwohl auch gesunde Fette in Maßen erlaubt sind. Durch das Kohlenhydratdefizit greift der Körper die eigenen Fettreserven zur Energiegewinnung an, somit verliert man in relativ kurzer Zeit Gewicht.

Veganismus

Wer sich vegan ernährt, nimmt keine Produkte zu sich, die vom Tier stammen. Das beinhaltet neben Fleisch und Fisch auch Milch und Eier sowie alle anderen Produkte und Zutaten, die aus oder von Tieren gewonnen werden. Dabei werden Insekten meist mit eingeschlossen, sodass Veganer auch keinen Honig oder (E-)Stoffe (die z. B. aus Läusen gewonnen werden) konsumieren.



Was bedeutet „5 am Tag“?

„5 am Tag“ ist eine Ernährungskampagne mit dem Ziel die Obst- und Gemüsezufuhr zu steigern.

Man sollte täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst essen (1 Portion $\hat{=}$ 1 Hand voll), da dies Krankheiten vorbeugen kann, wie z. B. verschiedene Krebsarten, Demenz, Bluthochdruck u.v.m.. Dabei sollte allerdings maximal eine Portion durch ein Glas Obst- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Ein hoher Obst- und Gemüsekonsum bewirkt eine bessere Denkfähigkeit und Gedächtnisleistung.

Warum sollten wir genug Wasser am Tag trinken?

Der Körper des Menschen besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Es ist das wichtigste Nahrungsmittel, das zur Erhaltung kognitiver und körperlicher Funktionen beiträgt. Durch z. B. Urin, Schwitzen oder Ausatmen verliert ein Erwachsener täglich durchschnittlich 2,5 Liter Wasser und sollte daher – sofern er gesund ist – 1,5 bis 2 Liter Wasser trinken.

Bei einer zu geringen Wasseraufnahme droht ein Flüssigkeitsmangel, der sich beispielsweise durch Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel, Schwindel oder auch Müdigkeit äußern kann.

Ein Flüssigkeitsmangel kann allerdings auch drastische Folgen haben. Die Fließeigenschaften des Blutes verschlechtern sich und Abbauprodukte können über die Nieren nicht mehr ausgesondert werden. Dadurch werden sowohl Muskeln als auch Gehirn nicht mehr optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und es kann zu Nieren- und Kreislaufversagen kommen.

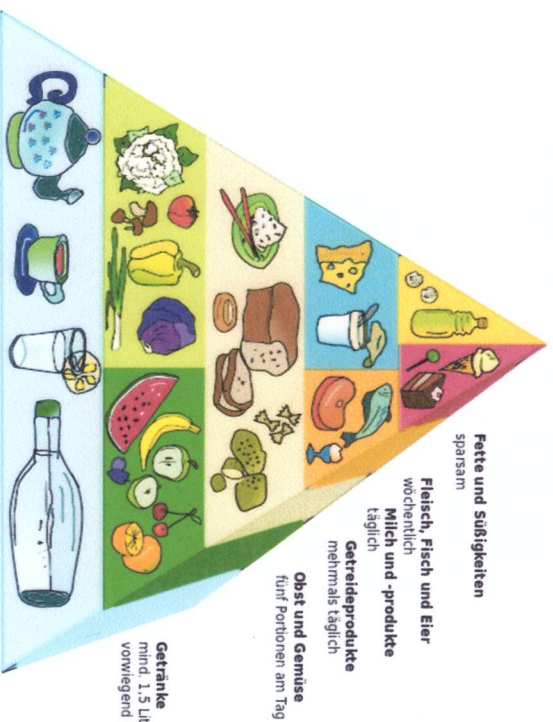
Was hat Zucker für Auswirkungen auf den Körper?

Gewöhnlicher Haushaltszucker besteht aus Glucose (Traubenzucker) und Fructose (Fruchtzucker). Er enthält viele Kalorien, gelangt schnell ins Blut und lässt den Insulinspiegel steigen.

Außerdem kann Zucker zu Übergewicht und somit auch zu einem Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Krankheiten führen. Zusätzlich geraten Hunger- und Sättigungsgefühl durcheinander. Neben Hautverschlechterungen und einem beschleunigten Alterungsprozess, kann man auch weitere Symptome wie z. B. unerklärliche Müdigkeit, Haarausfall, Nervosität oder auch Schlafstörungen feststellen.

Abselts dieser eher schlechten Effekten hat Zucker aber auch gute und hilfreiche Nutzen. Ärzte verwenden ihn bei der Wundheilung und als Unterdrücker von Infektionen. Darüber hinaus geht Zucker schnell ins Blut über und ist somit ein schneller Energielieferant.

Ernährungspyramide



Moderate körperliche Aktivität
mind. täglich 30 bis 60 Minuten

