

LAUFTREFF SOLOTHURN

Ernährung

Grundsätzliches

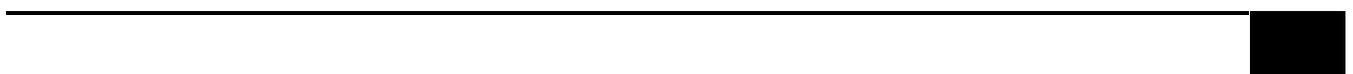
Mit der Nahrung decken wir unseren täglichen Energiebedarf. Dieser setzt sich zusammen aus dem Grundumsatz (Erhalt der lebensnotwendigen Funktionen im Ruhezustand) und dem Leistungsumsatz (benötigte Energiemenge bei zusätzlicher physischer Aktivität).

Unsere (falschen) Essgewohnheiten in Zivilisations- und Schwellenländern haben dazu geführt, dass viele Erkrankungen daraus resultieren: Zu viel Fett, zu viel Zucker, zu viel Alkohol, zu viel Salz in Kombination mit einer zu hastigen Nahrungsaufnahme und Bewegungsarmut stehen im Gegensatz mit zu wenig Flüssigkeit (Wasser!), zu wenig Ballaststoffen, zu wenig Vitaminen.

Die Energiebilanz

Im Idealfall ist die Energiebilanz ausgewogen. Das heisst, wir verwerten gleich viel Energie wie wir aufnehmen. Wer langfristig sein Körpergewicht reduzieren will, muss mehr Energie verwerten als aufnehmen.

- **Kohlenhydrate:** Etwa 55 – 60 % der gesamten Kalorienmenge soll aus Kohlenhydraten gewonnen werden. Allerdings sollten dies komplexe Kohlenhydrate sein: (Vollkorn) -Brot, -Reis, -Teigwaren, Kartoffeln, Getreide, Gemüse, Obst. Mit diesen Kohlenhydraten nehmen wir auch für die Verdauung sehr wichtige Faser- und Ballaststoffe auf.
- **Eiweiss:** Dieser Anteil soll etwa 15 – 20 % der Kalorien ausmachen und besteht idealerweise aus fettarmem Fleisch sowie aus hochwertigen pflanzlichen Eiweissen wie z.B. aus Hülsenfrüchten oder Soja oder aus Eiern. Tierisches Eiweiss wird normalerweise vom Körper besser aufgenommen als pflanzliches.



- **Fette:** Höchstens 15 – 25 % der Kalorien sollen aus pflanzlichen oder tierischen Fetten stammen. Pflanzliches Fett ist besser als tierisches. Versteckte Fette lauern vor allem in Saucen, Cremes, Torten, Schokolade, Wurstwaren etc.
- **Raffinierter Zucker, Süßigkeiten und Alkohol** sollten weniger als 10% der Kalorienmenge ausmachen. Unverwerteter Zucker wird durch den Organismus in Fett umgewandelt.
- Bei einer ausgewogenen Mischkost ist eigentlich eine ausgeglichene Mineralstoff-, Spurenelement- und Vitaminbilanz gewährleistet. Beim Auftreten von bestimmten Symptomen wie Dauermüdigkeit, Leistungseinbrüchen, wiederkehrenden Krampfscheinungen etc. empfiehlt es sich, den Arzt zu konsultieren und die Ernährung gegebenenfalls mit Zusatzpräparaten zu ergänzen.
- Eine sinnvolle Mahlzeitenverteilung über den Tag ist wichtig. Auf das Frühstück ist keinesfalls zu verzichten. Zwischen den Mahlzeiten sind aber immer auch Pausen einzuhalten, damit der Organismus nicht mit „Dauerverdauung“ beschäftigt ist.
- Eine rasche Aufnahme von Kohlenhydraten und Eiweißen nach einer intensiven sportlichen Leistung fördert eine rasche Regeneration.
- Um eine Gewichtsreduktion zu erreichen, muss mehr Energie verwertet als zugeführt werden. Dies erfolgt über eine Anpassung der Ernährung. Ebenso wichtig ist jedoch das Training des eigenen Stoffwechsels, welcher über ein moderates, regelmässiges Ausdauertraining erreicht wird.

