

# Ernährung

Die Ernährung bildet die Grundlage für einen **gesunden Lebensstil**. Das wissen wir alle. Und trotzdem leiden immer mehr Menschen an Krankheiten, die auf **falsche Ernährungsgewohnheiten** zurückzuführen sind.

Dazu gehören auch teilweise schwere **chronische Erkrankungen** wie:

- Fettleibigkeit (Adipositas);
- Diabetes (Zuckerkrankheit);
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen;
- Krebs;
- Osteoporose.

## **Gesunde Ernährung: wie geht das?**

Die Frage, was eine gesunde Ernährung ausmacht, ist nicht so einfach zu beantworten. Auch unter den Experten herrscht darüber keine Einigkeit. Fakt ist, dass die Wirkung der verschiedenen Nährstoffe auf unseren Organismus von unterschiedlichen Faktoren abhängt, wie zum Beispiel von der eingenommenen Menge.

*Schon Paracelsus wusste: "Die Dosis macht das Gift".*

Dazu kommen die **individuellen Merkmale** jedes Menschen, die sich mehr als jeder andere Umweltfaktor auf den Organismus auswirken, nämlich:

Alter	Körpergröße	Unverträglichkeiten
Geschlecht	Erbanlagen	Lebensweise

und vieles mehr.

## **Die Grundregeln für eine gesunde Ernährung**

Ernährungsmoden kommen und gehen. Dafür hält die Ernährungswissenschaft an ein paar einfachen allgemeinen Grundregeln für eine gesunde, ausgewogene Ernährung fest.

### Abwechslungsreich essen

Kein Lebensmittel allein kann unserem Organismus all das liefern, was er braucht, um gesund zu bleiben. Eine **abwechslungsreiche Kost**, die vorwiegend auf **pflanzlichen Lebensmitteln** basiert, gehört daher zu den gesündesten Lebens- und Ernährungsgewohnheiten.

### Viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte auf den Teller

Mindestens 5 Portionen am Tag verschiedener Obst- und Gemüsesorten sollten verzehrt werden. Vergessen Sie dabei die Hülsenfrüchte nicht, die **mindestens zweimal in der Woche** auf dem Speiseplan stehen sollten. Eine Portion entspricht ungefähr einer Handvoll Obst oder Gemüse. Obst, Gemüse und ganz besonders Vollwertgetreide sind außerdem reich an Ballaststoffen.

### Unser Körper braucht Ballaststoffe

Ballaststoffe sind für unseren Stoffwechsel besonders wichtig. Sie können einer ganzen Reihe von **Zivilisationskrankheiten<sup>1</sup> entgegenwirken**, die mit dem Lebensstil der heutigen Zeit zusammenhängen, wie zum Beispiel:

- Diabetes
- Krebs
- Darmerkrankungen

### Ausreichend trinken

Trinken Sie **täglich mindestens 1,5 Liter Wasser** (Leitungs- oder Mineralwasser). Es können auch nichtalkoholische, ungesüßte oder nur leicht gesüßte Getränke in kleinen Mengen sein. Die ausreichende Menge ist situations- und personenbedingt und muss nicht immer gleich sein.

<sup>1</sup> Sie entstehen häufig durch Umweltfaktoren, Überkonsum oder Fehlverhalten im Lebensalltag.