

# Ernährung ist mehr als nur Essen

*Jedes siebte Kind in Deutschland ist zu dick, in Österreich sogar schon jedes fünfte Kind. Deshalb sollte man sich gesund, ausgewogen und abwechslungsreich ernähren, um alle Nährstoffe in der optimalen Menge aufzunehmen und ein normales Gewicht zu haben.*

Fabian Huber



**FABIAN HUBER**

A balanced and varied diet is the basic for a healthy lifestyle..

**F**ür alle Lebensvorgänge wird Energie benötigt. Wir essen und trinken täglich, damit wir unseren Körper aufbauen, er gut erhalten bleibt und unsere Organe funktionieren. Wichtig ist auch, dass wir körperlich und geistig fähig sind. Viele Menschen glauben, dass wir nur essen, um satt zu werden, aber hinter der Ernährung steckt noch viel mehr. Sie umfasst auch Genuss, Behaglichkeit, Spaß und Geselligkeit. Essen heißt auch Vielfalt. Das bedeutet, dass die menschliche Ernährung sehr verschieden sein kann. Es gibt keine beste Ernährungsform, aber je abwechslungsreicher wir uns ernähren, desto eher nehmen wir alle Nährstoffe auf, die wir benötigen.

## Hauptbestandteile der Nahrung

Die Hauptbestandteile der Nahrung sind Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Koh-

lenhydrate und Fette sind Brennstoffe, die Energie liefern. Eiweiße gehören zu den Baustoffen, die für die Erhaltung des Körpers zuständig sind. Mindestens 50% der Nahrung sollten durch Kohlenhydrate gedeckt werden, am besten in Form von Getreideprodukten, Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Der Bedarf an Fetten sollte 30% nicht übersteigen und mit vorwiegend pflanzlichen Speiseölen gedeckt werden (z. B. Rapsöl). Milch, Fleisch, Fisch und Eier sind die besten Eiweißlieferanten. Die Empfehlung lautet, 8-10% des täglichen Energiebedarfes mit Eiweiß in Form von zwei Drittel pflanzlichem und einem Drittel tierischem Eiweiß zu decken. Da es im Körper nicht gespeichert werden kann, muss es täglich aufgenommen werden.

Sehr entscheidend ist auch die Flüssigkeitszufuhr. Ein gesunder Mensch sollte durchschnittlich 2,6 l Flüssigkeit, am besten in Form von Wasser oder ungesüßten Tees, zu sich nehmen.

## Weitere lebensnotwendige Bestandteile in der Nahrung

Viele unterschätzen oft die Wirkung von Mineralstoffen, Vitaminen und bioakti-



*Sport im Freien kann helfen, den Stoffwechsel anzuregen und genügend Vitamin D zu tanken.*

ven Substanzen. Mineralstoffe, wie z.B. Kalzium, Magnesium, Eisen und Jod, sind wichtige Bau- und Reglerstoffe und Bestandteil organischer Verbindungen wie z.B. Hormonen. Durch eine vollwertige Ernährung mit einem hohen Anteil an frischen Lebensmitteln kann der Vitaminbedarf gut gedeckt werden. Zu den bioaktiven Substanzen zählen sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und Stoffe, die in milchsauer vergorenen Lebensmitteln enthalten sind. Viele wissen nicht, dass diese Stoffe positive Eigenschaften haben und krebsvorbeugend, infektionshemmend, immunsystemstärkend und cholesterinspiegelsenkend sind.

## Aber Ernährung ist nicht alles

Um einen gesunden Lebensstil zu führen, gehört nicht nur eine ausgewogene Ernährung, sondern auch viel Bewegung an der frischen Luft und genügend Schlaf dazu. Sport kann helfen, das gesunde Gesamtpaket zu optimieren, den Stoffwechsel anzuregen und den Körper zu aktivieren. Auch die Natur spielt eine große Rolle, zum Beispiel kann ohne Sonnenlicht kein Vitamin D im Körper gebildet werden.

Bilder: Fabian Huber

Gerade in heutigen Zeiten sollte man besonders darauf achten, regionale und saisonale Produkte zu kaufen, um die Umwelt zu schonen. Somit unterstützt man nicht nur die Bauern im eigenen Land, sondern verhindert auch lange Transportwege. Weiters sollte man auch den fairen Handel in Betracht ziehen und Bio-Produkte bevorzugen. Lebensmittel sind wertvoll, darum ist ein verantwortungsvoller Umgang mit ihnen sehr wichtig. Man sieht also, Ernährung ist wichtig, aber nicht alles, um ein gesundes Leben führen zu können.

*Vitamine sind sehr wichtig für den Körper und der Apfel ist der König der Früchte.*

