



Text: Marina Kremser  
Foto: iStockphoto

# Wohlgepolstert und dennoch unterernährt.

Irgendwie scheint es grotesk. Noch nie war die Auswahl an Lebensmitteln so groß wie heute, aber gleichzeitig die Nahrungsauswahl so einseitig. Dabei ist gesunde Ernährung gar nicht so schwierig, wenn man mit den Saisonen und damit frisch isst und auf seinen Körper hört. Dann braucht es auch keine Vitamin- und Nährstoffpillen und schon gar kein Functional Food, das es um teures Geld zu kaufen gibt. Bekommt der Körper, was er wirklich braucht, funktionieren die Abwehrkräfte wie von selbst, das Darmwohlbefinden steigt und man fühlt sich rundum wohl(er).

Wir Menschen sind eine eigenartige Spezies: Regelmäßig betanken wir unser Auto, füllen Öl nach, kontrollieren den Wasserstand und bringen es zum Service. Geht es aber um uns selbst, scheinen wir die Verantwortung weit weg zu schieben. Dabei gilt es auch den Körper stets gut zu behandeln, um lange Freude damit zu haben.

Ein ganz wesentlicher Punkt, der zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden beiträgt, ist die Ernährung. Aber gerade damit wollen sich die meisten nicht beschäftigen. Schnell soll's gehen, nicht allzu viel kosten darfs und wenn man sich schlecht fühlt,

wird rasch eine Pille genommen, deren Inhaltsstoffe unseren Vitaminhaushalt wieder gerade rücken sollen. Andererseits scheint es auch kaum verwunderlich, dass viele Menschen mit dem Thema der richtigen Ernährung schlichtweg überfordert sind, bedenkt man, wie viele unterschiedliche Informationen durchs Netz und die Medien geistern. Selten gab es so viel Verunsicherung in Sachen Ernährung und Gesundheit. Das Problem ist, dass findige Unternehmer und Werber sich diese Verunsicherung zunutze machen und neben allerhand Ratgebern auch jede Menge Produkte auf den Markt bringen, die mit LEBENSmitteln nicht

mehr viel gemein haben. So werden eine Vielzahl an leeren Kalorien konsumiert – also viele Kalorien, aber wenig bis keine Nährstoffe. Preis und Haltbarkeit stehen bei der Herstellung an erster Stelle, die Qualität bleibt dadurch leider auf der Strecke. Darunter leidet oft nicht nur die Figur, sondern auch die Vitalität und Leistungsfähigkeit, was dazu führt, aus Frust nach Lösungen zu suchen, die man der Einfachheit halber in Nahrungsergänzungsmitteln oder Bestseller-Büchern zu finden hofft. Fakt ist: Jeder Mensch ist einzigartig und eine Standardlösung in diesem Fall gar keine Lösung.

## Was bin ich mir wert?

Es ist Zeit, sich zu überlegen: Was bin ich mir selbst wert? Zugegeben, das Einkaufen und Zubereiten frischer Mahlzeiten kostet Zeit. Aber der Genuss frischer Lebensmittel und eines gemeinsamen Mahles macht nicht nur Freude, sondern bringt auch gemeinsame Zeit mit Freunden oder der Familie. Auf diese Weise lernen auch schon die Kleinsten, bewusst zu essen.

Der Sinn von Ernährung scheint im Laufe der Zeit etwas verloren gegangen zu sein. Heute muss es schnell, billig und praktisch sein. Dabei bleibt der eigentliche Sinn – nämlich unsere Zellen mit Nährstoffen zu versorgen und damit die Abläufe im Körper geschmeidig zu halten – auf der Strecke. Bekommt der Körper nicht, was er für die Aufrechterhaltung aller Funktionen benötigt, kann er nicht mehr effizient arbeiten. Wir werden müde, bekommen Kopfschmerzen, leiden an Schlaf- bzw. Ruhelosigkeit oder bekommen die berühmten Heißhungerattacken. Symptome, die heutzutage fast schon als normal angesehen werden. Aber nur, weil etwas weit verbreitet ist, darf es nicht zur Norm werden. Wir müssen uns nicht damit abfinden, ständig nur mit halbvollen Batterien zu funktionieren. Das läuft bei einem Auto auf Dauer auch nicht ...

## Hartnäckige Ernährungsmythen

Im Laufe der Zeit sind einige hartnäckige Ernährungsmythen entstanden, an die sich Viele in fast schon religiöser Aufopferung halten – im Glauben daran, alles richtig zu machen.

Paradebeispiel Nr. 1: „gefährliche“ gesättigte Fettsäuren und „Menschenfeind“ Cholesterin. Seit den 50er Jahren wird uns die Angst vor gesättigten Fettsäuren eingetrichtert. Ancel Keys, ein amerikanischer Ernährungsforscher, stellte die Hypothese auf, dass der Konsum von gesättigten Fettsäuren und ein erhöhter Cholesterinspiegel im Blut zur Arteriosklerose führen und deshalb gemieden werden sollen. Bis zum heutigen Tag verbreitet sich die Empfehlung, sich u. a. von Butter, Eier und Fleisch fernzuhalten. Dies führte uns geradewegs in die Arme künstlich produzierter Ersatzprodukte und die Hersteller von pflanzlichen Ölen und Margerinen reiben sich die Hände. Doch anstatt unserer Gesundheit förderlich zu sein, ging es leider berg-

ab. Transfette, die bei der Raffination und Härtung von pflanzlichen Ölen entstehen, werden vom Körper nicht erkannt und führen zu Zellschäden.

Wohingegen gesättigte Fettsäuren und der vermeintliche „Buhmann“ Cholesterin durchaus wichtige Funktionen übernehmen: So sind sie z. B. Baustein für Zellwände und Nervengewebe, Ausgangsstoff für die Produktion von lebensnotwendigen Hormonen, die Grundsubstanz für Vitamin D und Gallensäure oder nötig zur Reparatur von Zellschäden an den Arterien. Also keine Angst vor tierischen Produkten von guter Qualität (!). Wenn Sie Lust auf Butter, Eier und rotes Fleisch haben, nehmen Sie diese Produkte in Ihren Ernährungsplan auf.

## Sie sind einzigartig!

Dennoch werden Sie hier keine allgemein gültige Formel für gesunde Ernährung finden, denn diese gibt es nicht! Ernährung ist eine so individuelle Angelegenheit wie der eigene Fingerabdruck. Der Grund dafür: Kein Stoffwechsel gleicht dem anderen!

Deshalb sollten Sie in erster Linie Ihren Körper kennen bzw. wieder kennenlernen. Hören Sie auf Ihren Körper und reagieren Sie auf seine Signale! Sicherlich gibt es ein paar Themen, die uns alle betreffen (siehe Seitenspalte). Tonnenweise Bücher zu wälzen oder sich nach der ultimativen Lösung durchs Internet zu klicken, macht jedoch keinen Sinn. Auch das Erfolgsrezept der besten Freundin muss nicht unbedingt das Ihre sein und könnte im schlimmsten Fall sogar schaden. Nehmen Sie sich am besten Zeit für einen Check durch einen professionellen Ernährungsexperten und lassen Sie sich begleiten, damit Sie herausfinden, was Ihnen wirklich gut tut!

Allgemeine Ernährungstipps von Birgit Venetz

- Essen Sie drei Mahlzeiten am Tag und „grasen“ Sie nicht den ganzen Tag vor sich hin. Ihre Bauchspeicheldrüse wird es Ihnen danken.
- Essen Sie zu jeder Mahlzeit Eiweiß, gute Fette und Kohlenhydrate (diese am besten in Form von Gemüse).
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit, ca. 1,5 bis 3 Liter/Tag (abhängig von Größe, Jahreszeit ...) – am besten eignet sich Leitungswasser.
- Starten Sie den Tag mit 1 bis 2 Glas lauwarmem Wasser gleich nach dem Zähneputzen.
- Vermeiden Sie Getränke zu den Mahlzeiten (ohne Getränke kaut man besser und speichelt den Nahrungsbrei besser ein; unverdünnt können auch die Verdauungssäfte besser arbeiten).
- Kaufen Sie regional und saisonal – so unterstützen Sie die heimischen Produzenten und erhalten nährstoffreiche Lebensmittel.
- Achten Sie auf Qualität – geben Sie Bioprodukten den Vorzug.
- Essen Sie mit Freude und Genuss!



Weitere Infos:

Birgit Venetz  
• Ernährungsberaterin und Bewegungstrainerin – Zentrum für Ernährung und Metabolic Typing®

Tel.: 0676/7171795  
info@venetz.at  
www.venetz.at

• Lehrgangleiterin der Diplomelehrgänge für Ernährung und für Kindergesundheit – Vitalakademie Innsbruck

Tel.: 0512/571034  
innsbruck@vitak.at  
www.vitalakademie.at