

Der geheime Trick, der fast alle Ernährungsünden verzeiht!

Willst du wissen, wann du Ernährungsünden gefahrloser begehen darfst?

1. Egal, wie gut es die derzeit gehypten „gesunden“ Ernährungsformen meinen, ob

- Low- Carb-Ernährung oder
- der komplette Verzicht auf Kohlenhydrate, wie es bei der No-Carb-Form der Atkins -Diät der Fall ist, oder
- Paleo-Ernährung, bei all denen die Kohlenhydrate durch Proteine und Fett ersetzt werden,
- Metabolic Balancing oder
- die normale westliche Mischkost,

sie alle führen zu gesundheitlichen Problemen, wenn ein allesentscheidender Faktor fehlt...Gemüse!

Das Geheimnis ist: die Gemüsemenge macht den Unterschied!

2. **Zucker und Auszugsmehlprodukte** sind schnell verfügbare und einfache Kohlenhydrate, die den **Blutzucker und den Cholesterinspiegel in die Höhe treiben, Insulin- und Leptinresistenz züchten, Leber und Darm schädigen und dick machen.**

Jeder weiß, Zucker und Weißmehl sind ungesund.

Aber was, wenn dein innerer Schweinehund stärker als die guten Vorsätze ist oder du sogar **zucker- oder essüchtig** bist?

Dann habe ich eine gute Nachricht:

Wenn du es schaffst, täglich die besagten Gemüse-mengen zu essen, dann wird dir dein Körper so manche „Ernährungsünde“

vergeben!

Auch hier heißt der Geheimtipp Gemüse!

Gemüse

- liefert dem Körper wertvolle **Basen**.
- liefert dem Darm **Ballaststoffe, die dessen Tätigkeit anregen** und die
- **Schadstoffe** aus der Nahrung binden.
- liefert **Antioxidantien, die die gefährlichen freien Radikale** in Blut und Gewebe abfangen.
- enthält **Vitaminhilfsstoffe**, die dafür sorgen, dass bestimmte Vitamine, nachdem sie den freien Radikalen ein Elektron geschenkt haben, **regeneriert** werden und nicht selber zu freien Radikalen werden.
- versorgt den Körper mit **Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen**
- enthält **Chlorophyll**, ein 1A-Krebsschutzmittel, das auch schlechte Gerüche bindet.
- enthält heilende und antibakterielle, antivirale und antifungale **ätherische Öle, die Erreger abtöten**.
- Diese ätherischen Öle wirken auch anregend auf die **Verdauungssäfte**.
- **macht satt** und hat **kaum Kalorien**, weshalb du, auch wenn du abnehmen willst, fast unbegrenzt davon essen darfst.
- An stärkearmem Gemüse kannst du dich praktisch nicht überessen.
- Wenn dein **Magen schon mit Gemüse angefüllt** ist, wirst du für das Süße im Anschluss meist ohnehin nur begrenzt Platz haben.

Durch all diese guten Eigenschaften, ist Gemüse in der Lage, Ernährungsfehler auszugleichen.

Und was ist mit Obst?

Obst wird genauso **basisch** verstoffwechselt wie Gemüse, auch wenn es sauer schmeckt, wie die Zitrone z.B.

Obst kann mit Gemüse punkto gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen gut mithalten.

Besonders die Zitrone, der Apfel, die Zwetschke und das Beerenobst schützen z.B. vor Krebswachstum.

Aber Achtung!

Obst sollte mit 2 Portionen pro Tag begrenzt bleiben, wenn du abnehmen willst oder dein Stoffwechsel gestört ist, sonst nimmst du **zuviel Fruktose** zu dir.

Ein Übermaß an Fruktose ist ungünstig für die Darmflora und verursacht eine Fettleber (Steatosis hepatis).

1 Portion entspricht 1 Doppelhandvoll.

Wieviel Gemüse soll ich essen?

Gemüsemenge:

Ideal wäre:

- stärkearmes, blättriges und wässriges **Gemüse zu jeder Mahlzeit dazuzuessen.**

- **5-10 Portionen pro Tag gegartes und/oder rohes Gemüse u. Kräuter**

bzw. mind. **2 Portionen pro Mahlzeit.**

1 Portion entspricht **1 Doppelhandvoll rohen Gemüses** bzw. einer **1/2 Handvoll gegarten Gemüses.**

oder anders ausgedrückt:

2/3 jeder Mahlzeit bzw. jedes Tellers sollte aus Gemüse bestehen,

mögl. viel Rohkostanteil, soviel wie verträglich, der Rest gegart.

Dann hättest du automatisch das richtige Verhältnis von Gemüse und den restlichen Nahrungsmitteln.

(Mit gesunden Fetten brauchst du nicht zu sparen, lass aber die ungesunden möglichst ganz weg.)

Achtung!

Viel Gemüse ist gesund, aber nur, solange du es auch gut verdauen kannst.

Ist dein **Darm geschädigt**, dann musst du selber austesten, wie groß der Anteil an Rohkost sein darf, ohne, dass du Blähungen, Durchfall, Magen- oder Bauchschmerzen bekommst.

Beginne in diesem Fall mit der Menge einer Salatgarnitur aus ein paar Blättern von Ruccola, Feldsalat, Kräutern mit $\frac{1}{4}$ geraffelten Karotte und 3 Cherrytomaten und **steigere deinen Rohkostanteil täglich**, bis du bei der Menge von $\frac{2}{3}$ deines Tellers angelangt bist.

Was ist der Schlüssel, den schon die Ärzte in der Antike kannten, der Rohkost sowie alles, was wir essen, um ein Vielfaches besser verdaulich macht?

Es ist das **gründliche Kauen!**

Nicht umsonst heißt es: „**Gut gekaut ist halb verdaut.**“

Smoothies, übrigens, **nehmen das gute Kauen vorweg**, sodass die stark zerkleinerten Faserstoffe bestens aufgeschlüsselt werden können, da die kleinen Teilchen die Verdauungsenzyme optimal an sich ran lassen.

Wäre denn dann nicht das **Entsaften** noch besser?

Nein, **bei den Säften geht die wertvolle Pulpe**, die Obst- und Gemüsefaserstoffe, die beim Entsaften übrig bleiben, **verloren**. Gerade die Faser- und Ballaststoffe sind es, die mindestens ebenso gesundheitlich wertvoll sind wie die gelösten Nährstoffe im Saft.

Was heißt das für die Praxis?

Frühstück:

1. Eieromelette mit 1 Doppelhandvoll Gemüse mitgebraten und als Rohkostbeilage zum Knabbern oder als Salat angemacht. B. Paprika, Tomaten, Pilze, Frühlingszwiebel,

- Ruccola, Petersilie, Basilikum, Feldsalat
2. Flockenbrei (ev. glutenfrei und mit Milchersatz) mit 1 Handvoll Obst
 3. Green Smoothie mit 1 Doppelhandvoll blättrigem Gemüse und Kräutern

Du magst kein Gemüse zum Frühstück?

Dann iss eine Portion Obst zum Frühstücksbrot oder -brei und hol dir die Gemüsemenge in Form von einem Green Smoothie. Das grüne Smoothie sagt schon im Namen, dass es hauptsächlich aus blättrigem Gemüse und Kräutern bestehen sollte. Eine Handvoll Obst und das Süßen mit Stevia z.B. macht es geschmacklich rund und gut.

Wenn du mehr wissen willst, wie du dein Smoothie zur Nährstoffbombe machen kannst, klick auf diesen Link:

Hier geht' zu Grünen Smoothie-Rezept

Du magst auch kein Green Smoothie?

Dann bleib eben bei der Portion Obst zum Frühstücksbrot oder Flockenbrei.

Du hast keine Möglichkeit zu kochen oder musst in der Kantine essen?

Die meisten Werksküchen haben ein Salatbuffet. In vielen Gaststätten ist allerdings die

Qualität des Gemüses nicht
immer die beste.



Wenn du dir unter Tags nicht ausreichend hochwertiges Gemüse organisieren kannst, dann nimm es doch einfach mit!

Du kannst es schon am Vorabend waschen, ev. schneiden und in einem verschließbaren Behälter essfertig transportieren. Mit Paprika, frischen Kräutern, Chinakohl, Ruccola, Feldsalat, Fenchel, Stangensellerie, Radieschen, Karotten, Sprossen, Tomaten, etc. ist die Auswahl nicht zu klein.

Mittagessen:

2/3 der Mahlzeit sollte aus stärkearmem, blättrigen und wässrigem Gemüse bestehen. Stell dir vor, du würdest deinen Teller zu 2/3 mit Gemüse befüllen und auf den verbleibenden Teil kämen Proteine (Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Tempeh, Lupino etc.) und gesunde, komplexe Kohlenhydrate wie stärkehaltiges Gemüse, Yams, Rüben, Kürbis, (Süß)kartoffel, Reis, Hirse, Amaranth, Quinoa, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, etc.

Das wäre der anzustrebende Gemüseanteil.

Ideal wäre ein möglichst großer Anteil an Rohkost,

- z.B. als Salat angemacht

und der Rest als gegartes Gemüse,

- gebraten in Kokosöl als Wokgemüse oder
- gedünstet oder
- als Gemüsesuppe oder
- im Dampfgarer gedämpft.

Wenn du es verträgst, kannst du dein Gemüse natürlich auch nur als Rohkostsalat essen. Je empfindlicher dein Magen und dein Darm sind, desto mehr wirst du das Verhältnis zugunsten des gegarten Gemüses verschieben und langsam steigern. Du wirst selber am besten spüren, was dir gut tut.

Und noch etwas:

Entscheide dich, wenn möglich, für **saisonales, regionales und vor allem biologisches Obst und Gemüse**. (Mit der krebsvorbeugenden Zitrone, allerdings, wird man sich in Punkto regional auf jeden Fall schwer tun...;))

Abendessen:

Hier gilt das gleiche wie zu Mittag.

Aber Achtung:

Da die Verdauungskraft gegen Abend immer schlechter wird, vertragen Magen- und Darmempfindliche Rohkost abends nicht optimal.

Teste aus, wieviel du verträgst und steigere langsam deinen Rohkostanteil.

Ausnahme:

- Avocado (ist eigentlich eine Steinfrucht, also ein Obst),
- Tomaten (sind eigentlich Beeren) und
- zarte Blätter wie Ruccola, Feldsalat und
- alle Kräuter

sind als Rohkost praktisch immer gut verträglich.

Hier geht es bei meinen Empfehlungen nur um den Vergleich roh – gegart.

Ob du eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Histaminintoleranz hast und daher das eine oder andere genannte Lebensmittel meiden solltest, steht auf einem ganz anderen Blatt.

Mehr darüber in einem der nächsten Blogartikel.