

WAS IST GESUNDE ERNÄHRUNG?

Ich werde hier nicht ausführlich auf ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse eingehen, aber ich denke, dass uns das Verständnis dafür, was der Körper braucht und wie wir es ihm durch Nahrung geben können, nützlich sein kann. Seit ich mithilfe von Personal Trainern und Ernährungsberatern die Grundlagen einer richtigen Ernährung verstanden habe, ist es mir in Fleisch und Blut übergegangen, mich gesund zu ernähren.

Um gut versorgt zu sein, benötigt der Körper eine Kombination aus Makro- und Mikronährstoffen. Makronährstoffe sind Nahrungsmittel, die wir in relativ großen Mengen brauchen. Die drei wichtigsten sind:

EIWEISS – kommt in Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Eiern, Hülsenfrüchten, Bohnen und Nüssen vor und ist unentbehrlich für Aufbau und Erneuerung von Gewebe und Zellen in Knochen, Muskeln, Knorpel, Haut und Blut sowie für die Bildung von Hormonen und wichtigen Enzymen. Die empfohlene Tageszufuhr an Eiweiß liegt bei 45 g für Frauen und bei 55 g für Männer.

KOHLHYDRATE – Stärke, Zucker und Ballaststoffe, die in Lebensmitteln wie Kartoffeln, Getreide (Weizen, Reis, Mais usw.), Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse enthalten sind, sind die wichtigsten Energielieferanten des Körpers. In stärkehaltigen Kohlenhydraten enthaltene Ballaststoffe begünstigen die Verdauung. Sie helfen, Abfallstoffe zu beseitigen und können Herz- und Kreislauferkrankungen sowie Diabetes vorbeugen. Die empfohlene Tageszufuhr an Kohlenhydraten liegt bei 250 g für Frauen und bei 300 g für Männer; Gesundheitsexperten empfehlen eine Tageszufuhr von ca. 30 g Ballaststoffen für Männer und Frauen.

FETT – ist eine ausgezeichnete Energiequelle und wird für die Aufnahme von lebensnotwendigen Mikronährstoffen benötigt. Doch nicht alle Fette sind gleich. Es sind die gesunden, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die der Körper zum Überleben braucht, und nicht die gesättigten (siehe Seite 25). Pflanzenöle, tierische Produkte, Fisch, Samen und Nüsse enthalten Fette. Die empfohlene Tageszufuhr sollte bei Frauen auf





70 g begrenzt sein, bei Männern auf 95 g. Davon sollten maximal 20 g bzw. 30 g gesättigte Fette sein.

Mikronährstoffe sind Vitamine und Mineralstoffe, die wir in viel kleineren Mengen benötigen, die aber ebenso wichtig sind. Zu den Mikronährstoffen zählen die Vitamine A, C, D, E und K, der Vitamin-B-Komplex inklusive Folsäure sowie Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Magnesium, Kalium und Zink. Vitamine und Mineralstoffe sind besonders in Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, Nüssen, Eiern und Milchprodukten enthalten. Sie sind wichtig für Augen, Organe, Haut, Darm und Immunsystem. Kein einzelnes Lebensmittel und keine Mahlzeit enthalten alle Vitamine und Mineralstoffe, die wir benötigen. Darum ist es so wichtig, dass wir uns abwechslungsreich ernähren.

Alles, was der Körper braucht, ist in den Nahrungsmitteln enthalten, die wir essen. Dann müssten wir doch eigentlich alle ziemlich gesund sein, oder? Leider ist es nicht ganz so einfach. Das Problem besteht darin, dass wir von einigen Dingen, wie raffinierten Kohlenhydraten, gesättigten Fetten und Zucker (siehe Seite 24), nicht viel benötigen, aber viel davon essen, weil sie eben gut schmecken – denken Sie an Chips, Limonaden, Fast Food, Kuchen und Kekse. Diese Lebensmittel können sich nicht nur negativ auf die Gesundheit auswirken, wenn man übermäßig viel davon isst. Wer sich regelmäßig mit schlechtem Essen vollstopft, wird vermutlich auch zu viele Kalorien zu sich nehmen. Gleichzeitig kommen die lebensnotwendigen Nähr- und Ballaststoffe, die in gesunden Lebensmitteln enthalten sind, zu kurz.

Die Bedürfnisse des Körpers ändern sich, wenn Sie versuchen, abzunehmen (siehe Seite 109), und wenn Sie ein sehr aktives Leben führen (siehe Seite 189), aber im Allgemeinen sollte jeder versuchen, sich so abwechslungsreich wie möglich zu ernähren und den Konsum von gesättigten Fetten, Zucker und Salz zu beschränken (siehe Seite 23). Die Rezepte in diesem Buch werden es Ihnen leichtmachen, die richtige Auswahl an Lebensmitteln zu treffen, je nachdem, vor welcher Herausforderung Sie gerade stehen.



GESUNDE KINDER

Es ist besonders wichtig, dass Kinder alle nötigen Makro- und Mikronährstoffe für ihr Wachstum und ihre Entwicklung erhalten. Eine Angabe des genauen Nährstoffbedarfs von Kindern und Jugendlichen geht über den Rahmen dieses Buches hinaus, aber ich glaube, dass es Kindern hilft, eine Vorliebe für gesundes Essen zu entwickeln, wenn man sie von klein an mit einer großen Vielfalt an Lebensmitteln vertraut macht, einschließlich vieler Obst- und Gemüsesorten. Indem Sie Frittiertes und verarbeitete fette, salzige und übermäßig süße Lebensmittel auf ein Minimum beschränken, können Sie Ihren Kindern beibringen, dass es sich dabei um besondere Leckerbissen handelt, die man sich nur ab und zu gönnen sollte. Die Zubereitung von leckeren Smoothies, Suppen, Eintöpfen und Saucen voller Gemüse ist eine hervorragende Möglichkeit, um heranwachsende Kinder mit so vielen Nährstoffen wie möglich zu versorgen, sogar Kinder, die normalerweise einen großen Bogen um Gemüse machen. Gemeinsame Familienmahlzeiten können Ihre Kinder zudem ermutigen, neue Dinge zu probieren, wenn sie sehen, was die Erwachsenen essen.

Aber mir geht es nicht nur darum, was wir unseren Kindern zu essen geben. Es geht vor allem darum, sie zu lehren, eine gute Wahl zu treffen, und sie mit den

Fähigkeiten auszustatten, die sie brauchen, um für sich selbst zu sorgen, wenn sie von Zuhause ausziehen – Fähigkeiten wie Kochen und Grundkenntnisse über Ernährung. Von Anfang an war es für Tana und mich wichtig, dass unsere Kinder sich gut mit Lebensmitteln auskennen und wissen, woher sie kommen, wie man sie zubereitet und welche Auswirkung sie auf unsere Gesundheit haben. Heute sind sie Teenager und es scheint sich auszuzahlen. Natürlich mögen sie Pizza, Schokolade und Limonade, wie alle anderen auch, aber sie ernähren sich überwiegend gesund und abwechslungsreich, um solche besonderen Genüsse wieder auszugleichen. Sie haben auch verstanden, wie wichtig die Verbindung von Ernährung und Bewegung ist und sie sind alle sehr aktiv. Ich denke, dass wir ihnen eine gesunde Einstellung zum Essen mitgegeben haben, die sie ein Leben lang begleiten wird.

Es gibt viele familienfreundliche Rezepte in diesem Buch, aber ich möchte darauf hinweisen, dass eine fettarme Ernährung für Kinder nur dann geeignet ist, wenn sie von einem Arzt verordnet wurde. Gesunde Fette sind besonders wichtig für die kindliche Entwicklung, deshalb ist es nicht empfehlenswert, die Fettzufuhr einzuschränken.