



 Yuka

Dein Kompass
zur gesunden
Ernährung

GRÄFE
UND
UNZER

Inhalt

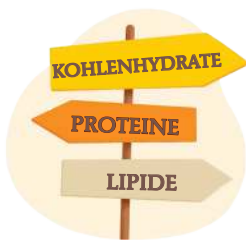
Herzlich willkommen zu unserem Ratgeber für gesunde Ernährung! Dieses Buch fasst auf verständliche und leicht erfassbare Weise all das zusammen, was ihr für eine gesunde Ernährung benötigt, während dabei auch das Vergnügen nicht zu kurz kommt.

Häufig hört man: Ernährung ist die wichtigste Medizin. Folglich entdeckt ihr in diesem Buch die Grundlagen der Ernährung, erfahrt alles über die ideale Verteilung von vier Mahlzeiten pro Tag und lernt auch Tipps für die Wahl der richtigen Lebensmittel kennen. Dazu kommen köstliche und gesunde Rezepte. Ihr werdet sehen: Eine bessere Ernährung für eine optimale Gesundheit ist wirklich für alle machbar!



Vorwort und Einleitung

Seite 5



Grundlagen unserer Ernährung

Seite 19



Perfekter Start in acht Schritten

Seite 49



Das ideale Frühstück

Seite 73



Das ideale Mittagessen

Seite 103



Der perfekte Snack

Seite 127



Das ideale Abendessen

Seite 151



Bunte Rezepte der Saison

Seite 175

VITAMINE

Vitamine sind Stoffe, die selbst keinen Energiewert haben, die der Körper nicht herstellen kann und die wir über unsere Nahrung zuführen müssen. Sie kommen in vielen Lebensmitteln in geringen Mengen vor, sind aber selbst dann sehr aktiv. Ihre Zufuhr ist unerlässlich, da Vitamine an zahlreichen Funktionen unseres Körpers beteiligt sind.

Unser Vitaminbedarf variiert je nach Alter, Geschlecht, Körperbau, körperlicher Aktivität und/oder dem Gesundheitszustand. Manche Menschen haben einen erhöhten Vitaminbedarf: Sportler:innen, Jugendliche, Ältere, Schwangere oder Menschen mit Erkrankungen. Auch verschiedene Faktoren wie die Umweltverschmutzung erhöhen unseren Bedarf an Vitaminen.

Es gibt insgesamt 13 Vitamine, die alle eine wichtige Rolle in unserem Organismus spielen: A, C, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12.



Vitamin A

Rolle

Wesentlich für die Sehkraft, trägt zu gesunder Haut und gesundem Haar bei, Synthese von Melanin, das die Haut vor der Sonnenstrahlung schützt, grundlegend für das Immunsystem, antioxidative Kraft

Worin enthalten?

Lebertran, Leber (von Kalb, Geflügel), Eigelb, Milchprodukte, Gemüse (Möhren, Kürbisse, Süßkartoffeln, Tomaten, Spinat, Brokkoli, Mais, Salat), Obst (Aprikosen, Honigmelonen, Mangos, Grapefruits, Wassermelonen, Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren); der Ver-

zehr von Leber sollte jedoch eingeschränkt werden, da sie Xenobiotika (nicht natürliche chemische Stoffe) enthält.

Mangel(-erscheinungen)

In Industrieländern selten; erhöhter Bedarf bei Personen, die großem oxidativem Stress ausgesetzt sind (z. B. starke Raucher:innen) oder eine Immunschwäche haben

Überschuss

Es kann ein Überschuss von Betacarotin, der Vorstufe von Vitamin A, eintreten, was das Lungenkrebsrisiko bei Risikopersonen erhöht (Raucher:innen, Personen, die Asbest ausgesetzt sind), etwa bei hoch dosierter Supplementierung in Form von Nahrungsergänzungsmitteln.



Vitamin B1

Rolle

Zur Energiegewinnung für den Körper (insbesondere fürs Gehirn) aus Kohlenhydraten, die wir zu uns nehmen, gute Funktion aller Muskeln (einschließlich des Herzmuskels), kontrolliert den Abbau von Alkohol

Worin enthalten?

Pflanzliche Lebensmittel (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Ölsaaten), Schweinefleisch

Mangel(-erscheinungen)

Nicht häufig, aber dennoch möglich, da unser Körper über keine Speicherkapazität für dieses spezielle Vitamin verfügt. Anzeichen eines Mangels sind Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust.

Am meisten gefährdet sind Menschen, die an Diabetes/Alkoholsucht leiden oder intensiv Sport treiben.



Vitamin B2

Rolle

Ist an der Energieproduktion und der Verwertung der verschiedenen Nährstoffe (Proteine, Kohlenhydrate, Fette) durch den Körper beteiligt, spielt eine wichtige Rolle für das Sehvermögen und für die Produktion von Keratin (Protein für gesunde Haut, Haare und Schleimhäute)

Worin enthalten?

Avocados, Mandel-, Walnusskerne, Vollkorngetreideprodukte, Tintenfische, grünes Gemüse (roher Spinat, Blattsalat, Gurken, Linsen), Eier, Weichkäse

Mangel(-erscheinungen)

Kann (selten) auftreten: bei veganer Ernährung, hohem Alkoholkonsum, intensiver sportlicher Betätigung



Vitamin B3

Rolle

Ist an der Energieproduktion und der Verwertung der verschiedenen Nährstoffe durch den Körper beteiligt, unterstützt den Leberstoffwechsel, um die Ausscheidung toxischer Moleküle zu gewährleisten, beeinflusst die Funktion des Nervensystems

Worin enthalten?

Fleisch, Fisch, Vollkornflocken, Hülsenfrüchte, Cashew- und Mandelkerne, Vollkornreis, Schokolade

Mangel(-erscheinungen)

Höheres Risiko bei Alkoholsüchtigen und bei hoher Aufnahme von Xenobiotika (Medikamente, Pestizide, Lebensmittelzusatzstoffe, Nikotin, Alkohol ...)

Mangelerscheinungen können sich in Form von Kribbeln in den Händen und Füßen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel und Lichtempfindlichkeit äußern.

Das ideale

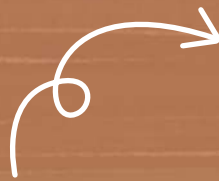
Vorspeise

Je nach Appetit und Gewohnheit:
frischer Salat oder vegane Suppe



Gemüse

Nach Angebot und Wunsch, ganz nach
individuellem Appetit; mit 1 EL Raps-
oder Walnussöl anmachen



Getreide

50–100 g Vollkorprodukt als Beilage, je
nach Wunsch: Reis, Quinoa, Buchwei-
zen, Bulgur ...

Mittagessen

vegane Version

Hülsenfrüchte

150 g Hülsenfrüchte (gekocht): Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Soja, Dicke oder Flageolet-Bohnen, Erbsen



Dessert nach Wahl

- 1 pflanzlicher Joghurt
- oder 1-2 Stückchen vegane Schokolade (mind. 70 % Kakaogehalt)
- oder 10-20 g Ölfrüchte