

GRUNDLAGEN EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Du bist was du isst.

Es muss nicht kompliziert sein.
Wir sind meistens nur zu abgelenkt die Basics zu leben.

Nahrung ist notwendig für den Erhalt und Aufbau des gesamten Organismus.
Dementsprechend relevant ist die Qualität der Nahrungsquellen die wir heranziehen.

Let's start with the basics..



homeyogi
WELLBEING WORKSHOP
TAG 3

mindestens 1/3 Früchte & Gemüse

Eine Portion Früchte/Gemüse entspricht 80g, oder etwa dem Folgenden:

- 1 Apfel, Banane oder Früchte ähnlicher Größe
- 3 gehäufte Esslöffel mit Gemüse
- 1 Schüssel Salat
- 150ml Fruchtsaft/Smoothie

Man achte hier auf den Zuckergehalt der Früchte

mindestend 1/3 stärkehaltige Nahrung

Ballaststoffreiche und Vollkornvarianten sind die beste Wahl.

- Pasta & Reis
- Gebäck
- Cerealien und Hafer

Die neueste Darmforschung legt nahe, dass Vollkornprodukt ein Protein namens Lectin enthalten, das aggressiv auf den Darm wirkt.

Das verbleibende Drittel, eigentlich sogar weniger;

Milchprodukte

Milchprodukte mit geringem Fett- und Zuckergehalt sollten gewählt werden.

- Milch
- Käse
- Joghurt

Weniger Milchprodukte aber dafür weniger prozessiert sind auch eine Option

Proteinreiche Nahrung

Wenn man zu Fleisch greift dann lieber Rotes und prozessierte Varianten meiden.

- Fleisch
- Hülsenfrüchte
- Fisch
- Eier
- Pilze
- einiges an grünem Gemüse

Ja man kann genug Protein zu sich nehmen, als Veganer.

Fette

Wenig saturierte und trans Fette. Mehr ungesättigte Fette aus hochwertigen Pflanzenquellen.

- **Butter, Margarine**
- Nüsse
- Pflanzenöle
- Fisch/Algen

Augenmerk auf die essenziellen Fettsäuren, daher der Körper diese nicht selbst zu synthetisieren. Omega 3 & 6.

Macros & Micros

Eine gesunde Ernährung enthält ein Gleichgewicht der wichtigsten Nährstoffgruppen. Nährstoffe sind die Substanzen in Lebensmitteln, die der Körper als Baumaterial und Brennstoff verwendet.

Macros

- Kohlenhydrate
- Eiweiss
- Fett

Wird im Körper für Struktur, physiologische Funktionen und als Treibstoff verwendet.

Der Körper braucht diese in großer Quantität.

Energie kann nur aus Makronährstoffen umgewandelt werden!

Micros

- Vitamine
- Mineralien
- Phytochemicalien

Wird im Körper für Strukturbildung verwendet und managt vitale physiologische Prozesse .

Micros sind notwendig um den Treibstoff aus den Macros freizuschalten.

In geringeren Mengen erforderlich.

Macros Die treibende Kraft.

Kohlenhydrate

Funktion: Energielieferant Nr. 1
Hauptressource für das Gehirn

Nährwerte: Ballaststoffe, Kalzium, Eisen, B Vitamine

Simple Kohlenhydrate: zB. Zucker =
nährstoffarm

Komplexe Kohlenhydrate: zB.
Vollkornbrot = nährstoffreich

Ballaststoffe: ist kein Energiegeber,
unterstützt die Darmgesundheit

Proteine

Funktion: Reparatur und
Instandhaltung

Wachstum
Verdauung (Aminosäuren)

Herstellung von Enzymen und
Hormonen

Notfallenergielieferant

Nährwerte: Aminosäuren

Fette

Funktion: Energielieferant

Umwandlung und Verwertung von
fettlöslichen Vitaminen.

Bildung von Zellmembranen

Wichtiger Teil des zentralen Nervensystems

Synthese von Steroiden

Regulation von Enzymen

Dient als Schutz und Isolation

essentielle Fettsäuren helfen beim
Sauerstofftransport, las auch die roten
Blutkörperchen gesund zu halten.

homeyogi
WELLBEING WORKSHOP
TAG 3

Macros

Die treibende Kraft.

Kohlenhydrate

Lieber **unraffinierte** Varianten, daher diese weniger prozessiert sind und mehr Nährstoffe enthalten.

Protein

8 essentiellen Aminosäuren müssen dem Körper zugeführt werden, weil wir sie selbst nicht synthetisieren können.

Aminosäuren sind überlebensnotwendig.

Fett

Ungesättigte Fettsäuren sind die gesündere Variante und sollten hauptsächlich konsumiert werden.

Gesättigte Fettsäuren sind aber nicht nur schlecht und sollten aus folgenden Gründen in Massen in die Ernährung eingebaut werden;

- stärkt das Immunsystem
- Zellversorgung (Energie, Struktur)
- stärkt die Leberfunktion
- Kokosnussöl = antimikrobiell und antiviral

Transfette sollten jedenfalls vermieden werden.

0.8-2g/kg

2-5g/kg

Ob ein Übermaß an Protein ungesund ist, an dieser Fragen scheiden sich die wissenschaftlichen Geister.

1-1.5g/kg

Micros

Vitamine und Mineralien interagieren miteinander und arbeiten zusammen.

Beispiele:

Gesunde Knochen brauchen Vitamin D, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Zink, Fluoride, Chloride, Mangan, Kupfer und Sulfur.

Vitamin C hilft dem Körper Eisen aufzunehmen.

Zink, Kalzium und Eisen interagieren stark miteinander. Ein Überfluss an Eisen kann ein Zinkdefizit hervorrufen.

- Iss eine bunte Vielfalt an Obst und Gemüse
- mindestens 5 Portionen pro Tag
- Wähle frische und saisonale Produkte, oder tiefgekühlt ist auch eine gute Option.
- Lager Gemüse nicht zu lange
- Beim Gemüse kochen lass den Deckel auf der Pfanne.

Hydration

Wasser ist essenziell für alle physiologischen Vorgänge.

Die meisten Menschen trinken nicht genug.

Mehr Wasser bedeutet mehr Zirkulation von Nährstoffen und anderen Botenstoffen.

Nur durch mehr trinken kann man die Aufnahmefähigkeit verbessern.

2 Liter am Tag ist das Minimum.

Dehydration | Risiken

- Der Körper kann überhitzen. Belastend für das Herz, erhöhte Blutviskosität.
- Wahrgenommener mentaler Aufwand ist größer, verminderte Konzentrationsfähigkeit und mentale Funktion
- Magendarmbeschwerden

Overhydration | Risiken

Ausschwemmen von wasserlöslichen Mineralien und Vitamin.

- Übelkeit
- Kopfweg
- Verwirrung

Welchen Quellen kann man trauen

In diesen Angelegenheiten ist es immer wichtig nach **wissenschaftlich nachgewiesenen und evidenzbasierenden Quellen** zu suchen.

Dies können sein;

- Universitäts-Ressourcen
- Forschungsergebnisse (Metaanalysen)
- Blogs die vertrauenswürdige Quellen angeben

Aber auch hier kann man auf die Information nicht blind vertrauen.

Je weiter deine Informationsquelle weg ist von der eigentlichen Ressource (zB. Blogbeitrag dessen Referenzen von anderen nicht wissenschaftlichen/evidenzbasierenden Quellen stammen).

Auch sind immer folgende Fragen zu stellen;

Was war die Fragestellung der Studie? Wie wurde die Studie durchgeführt?

Empfehlenswerte Quellen

- The American College of Sports Medicine
- The nutrition society
- National Academy of Sports Medicine (NASM)
- Precision Nutrition
- Gesundheitbehörden
- Healthline
- Physio-pedia
- Health. Harvard.edu
- Harvard T.H.Chan
- Pub-med
- Researchgate

Kleine Umstellungen, grosse Wirkung

Starte den Tag mit einem großen Glas (1/2 Liter) lauwarmen Wasser. Weil der Körper etwas dehydriert von der Nacht ist, und es einen guten Start für den Darm bedeutet.

Habe **gesunde Snacks parat**, wie zB. Karotten-Sticks und Humus

Koche frisch! *Es muss wirklich kein großer Aufwand sein*

Füge eine kleine **Schüssel Fruchtsalat** zum Frühstück hinzu.

Wenn du gerne etwas Süßes isst (so wie ich), entferne dich von den hoch-prozessierten Süßigkeiten und greif zB. zu Müsli.

Iss nicht zu spät zu Abend, es wird dir nicht nur dein Darm aber auch dein Schlaf Dankbar sein.

Gestalte deinen Teller **farbenfroh**.

Summary

- Es geht nicht darum etwas ganz zu **vermeiden, aber sehr zucker-, salz- und fetthaltige** Lebensmittel zu reduzieren. Das bedeutet besonders **prozessierte Lebensmittel**.
- Eine gute **Diät** ist eine, **die du aufrechterhalten kannst**
- Eine **ausgewogene Ernährung** ist die Wahl der Gesundheit. Sehr einseitige Ernährungsformen können schnell zu einem Defizit führen, sie sind kaum aufrechterhaltbar und der berühmte Jojo ist meistens die Folge.
- **Eine gesunde Beziehung zu Lebensmitteln** und Essen ist auch extrem wichtig. Leider geht die **Wertschätzung** gegenüber Lebensmitteln oft verloren.
- Gestalte deine Ernährung **bunt, frisch und saisonal**

homeyogi
WELLBEING WORKSHOP
TAG 2

Das war Tag 3

Die Grundlagen einer gesunde Ernährung

Die **Rewirement Aufgabe & Reflexionsfrage** findest Du gleich anschließend.



Die Rewirement Challenge findet in der **Workshop-Facebook-Gruppe** statt.

[Trete gleich bei!](#)

Morgen geht es weiter mit

MENTALE & EMOTIONALE GESUNDHEIT

Ich freu mich auf euch!

Lea

REWIREMENT AUFGABE

Walking Meditation | SPAZIERGANG IM HIER UND JETZT

Hast du schon mal von Walking Meditation gehört?
Ganz genau, Meditieren bedeutet nicht nur im Schneidersitz zu sitzen und die mentale Ruhe zu genießen. Eine meditative Aktivität kann alles sein das dir erlaubt im hier und jetzt zu sein und einzig und alleine wahrzunehmen.

Gedanken werden deinen Weg kreuzen und das ist vollkommen okay, lass diese mit aller Liebe wieder ziehen. Sag dir selbst; *Danke lieber Gedanke, aber ich brauche dich jetzt nicht. Jetzt ist nicht der richtige Zeitpunkt.*

Während deiner Walking-Meditation aktiviere all deine Sinne - sehen, fühlen, schmecken, riechen & hören. Ohne die Sinneseindrücke einordnen oder bewerten zu wollen, versuch diese einfach wahrzunehmen.

REFLEXIONSFRAGE

Was sind deine Werte? Wonach richtest du dein Leben und deine Entscheidungen?

Was sind die daraus folgenden Prioritäten?

Sind das auch wirklich deine Prioritäten im Alltag?