


GESUND ERNÄHREN - ABER WIE?


Unser Körper benötigt vielfältige Nährstoffe, wenn auch in unterschiedlichen Mengen. Etwa die Hälfte des notwendigen Energiebedarfs sollte in Form von Kohlehydraten, die andere Hälfte zu etwa gleichen Teilen aus Eiweißen und Fetten zugeführt werden. Fette sind also durchaus gesund. Nur darf nicht zuviel davon zugeführt werden. In unserer heutigen Nahrung ist der Fettanteil häufig jedoch viel größer, als wir ihn brauchen. Das liegt nicht nur am Genuss von fettem Fleisch. Vor allem „verborgene Fette“, etwa in Frittiertem, Mayonnaise, Käse und Wurst, tragen dazu bei. Tierisches Fett, im Übermaß genossen, kann den Cholesterin-Spiegel im Blut soweit steigern, dass es zu Herz- und Kreislauferkrankungen kommt.

Zur Gesunderhaltung des Körpers gehört also die richtige Ernährung. Wie ernährt man sich aber richtig? Diese Frage kann nur sehr allgemein beantwortet werden. Eine Ernährung, die für alle Organe gleichzeitig optimal und unbedenklich ist, gibt es nicht. Einseitige Kost, in welcher Form auch immer, ist für den Organismus auf Dauer schädlich. Zu dieser Einseitigkeit gehört nicht nur das erwähnte Zuviel an Fett, sondern auch der übermäßige Genuss an Rohrzucker, wie er in großen Mengen in Süßigkeiten, Limonade, Kuchen und Torten enthalten ist. Dadurch kommt es unter anderem zum Entstehen von Karies, von dem vor allem Kinder geplagt werden. Daher sollte unsere Ernährung möglichst ausgewogen sein: abwechslungsreich, fett- und zuckerarm, reich an verschiedenen Gemüsesorten und Obst. Auf diese Weise lässt sich das in unserer Bevölkerung recht verbreitete Übergewicht weitgehend vermeiden. Denn manche Nahrungsmittel sättigen, ohne gleich dick zu machen. Das gilt vor allem für jene Nahrungsmittel, die reich an Ballaststoffen sind, also an Stoffen die unverdaulich sind und deshalb dem Körper keine Energie zuführen. Viele lebensgefährliche Erkrankungen werden nämlich durch übermäßige Energiezufuhr und dadurch bedingtes Übergewicht hervorgerufen.

Dazu gehören beispielsweise Herz- und Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes („Zucker“). Bei 50 Prozent Übergewicht sinkt z. B. die durchschnittliche Lebenserwartung um mehr als 10 Jahre. Was tun? Regelmäßiger Verzehr von ballastreichen Nahrungsmitteln - wie etwa Vollkornbrot - regt die Darmtätigkeit an und hilft dabei, etwaiges Übergewicht zu vermeiden. Als Faustregel für das „Idealgewicht“ gilt: Körpergröße in Zentimeter minus 100 minus 10 Prozent.

Arbeitsanweisung:

 Lies dir diesen Text in Ruhe durch und markiere wichtige Kernaussagen.

 Erstelle dir einen „Spickzettel“, den du gleich für den sich anschließenden Test benötigen darfst.

 **Zeit: 10 Minuten**

Quelle: Heinz Klippert: Methodentraining. 4. Aufl. Weinheim, Basel: Beltz Verlag, S. 117.