



I MIND MY FOOD

ERNÄHRUNG

STRESS, ERNÄHRUNG UND IMMUNSYSTEM TEIL 2

VON MAG. GABRIELA GABRIEL

Zurück zum gesunden Appetit

Im letzten Artikel habe ich euch nähergebracht, was Stress für unseren Körper bedeutet und wie dieser dann nach zucker- und fettreichen Nahrungsmitteln verlangt, die wiederum belastend wirken. In diesem Artikel möchte ich beleuchten, welche Lebensmittel für unsere Gesundheit förderlich sind und wie wir von einem „verfälschten“ Appetit zurückfinden zu einem „vertrauenswürdigen“ Hungergefühl.

Wir essen ca. 30 Tonnen Nahrung und trinken 50 000 Liter Flüssigkeit im Laufe unseres Lebens, wir sind also materiell gesehen das, was wir essen. Und da unten kommt leider nicht alles raus, was wir oben in uns hineinstopfen. Wenn man also sein eigener Gesundheitsmanager sein möchte, ist dieses Thema unumgänglich. Nur wie soll man sich im Labyrinth aller Ernährungslehren und Studien nicht verlieren, und was tut uns wirklich gut? Die Antwort lautet, es gibt keine klare Antwort. Jeder Einzelne ist individuell, doch wenn ich die vertrauenswürdigen Studien grob zusammenfassen soll, gehen folgende zwei Punkte hervor, die wohl für einen breiten Teil der Menschheit gelten.

Erstens: tierisches Milchprotein (vor allem Käse) scheint jedem langfristig gesehen zu schaden. Und zweitens: Gluten, vor allem aus Weizen, schadet sehr vielen. Nicht nur an Zöliakie erkrankte Menschen leiden unter Gluten, anscheinend reagieren rund 40 Prozent aller Menschen sensibel auf Gluten. Die Symptome sind nur wenig klar zu deuten, wie beispielsweise Kopfschmerzen, Gereiztheit, depressive Verstimmung, Hautunreinheiten, Verwirrung, das Gefühl von Nebel im Kopf und Verdauungsbeschwerden. Darüber hinaus hat heute konsumiertes Brot nichts mehr mit dem der frühen Jahre zu tun. Es beinhaltet meist nährstoffarmes Mehl, dessen Enzymen auf Grund der Massenfertigung keine ausreichende Aktivierungszeit mehr gelassen wird. Außerdem ist es oft mit vielen Zusatzstoffen versehen, inklusive solcher, die das Reinigen der Backmaschinen erleichtern. Gluten ist übrigens in jedem Getreide drinnen, außer in Buchweizen,

Quinoa, Hirse, glutenfreiem Hafer, Reis und Amaranth.

Ganz grob runtergebrochen, besagen groß angelegte Ernährungsstudien, dass der Verzicht auf Milchprotein und Gluten die größten Zivilisationserkrankungen wie Diabetes und Alzheimer, sowie chronische Entzündungsherde im Körper, reduzieren, wenn nicht sogar stoppen könnte. Betrachten wir einmal das Milchprotein stellen wir fest, dass mitunter Wachstumshormone mitgegessen werden. Kuhmilch beispielsweise ist dafür gedacht, dass ein Kalb sein Gewicht innerhalb kürzester Zeit verdoppelt, wir wollen im erwachsenen Alter jedoch weder weiterwachsen, noch wollen wir unsere Zellen einem ständigen Wachstumsreiz aussetzen. Die wenigsten wissen, dass das in Milchprodukten enthaltene Casein im Magen in sogenanntes Casomorphin umgewandelt wird. Dieser Inhaltsstoff bewirkt einen Morphineffekt im Körper, der laut Forschungen dafür verantwortlich ist, dass Käse genauso abhängig machen kann wie Heroin oder andere harte Drogen.

Wenn also Milchproteine und Gluten eher nicht förderlich für unsere Gesundheit sind, auf welche Lebensmittelgruppen sollten wir uns dann fokussieren?

Eine leicht zu merkende Faustregel könnte lauten: „Je verarbeiteter, desto schlechter!“ Dies gilt aus zweierlei Gründen: Je länger die Zutatenliste, desto mehr „unnötiges Zeug“ muss der Körper verarbeiten. Und je verarbeiteter ein Lebensmittel oder ein Gericht, desto niedriger ist seine Nährstoffdichte. Das bedeutet, dass es an Nährstoffen arm und an Kalorien reich ist. Auf Dauer bewirkt eine nährstoffarme Ernährung, dass wir relativ energiereich essen und dennoch sehr oft Hunger verspüren, da der Körper nach fehlenden Vitaminen und Mineralstoffen verlangt.



Daher sollten wir darauf achten, nährstoffreiche Lebensmittel zu bevorzugen. Zusammengefasst unterstützen wir unser Immunsystem mit einer eher pflanzenbasierten, unverarbeiteten, nährstoffreichen Ernährung, die sehr wenig bis kein Gluten und Milchprotein beinhaltet. Jetzt könnten sich einige berechtigterweise fragen, was denn dann noch übrigbleibt, wenn Teigwaren, Süßigkeiten und Käse wegfallen? Eines vorweg, so radikal soll es auf Dauer nicht sein! Vielmehr

ist es sogar so, dass wir uns durch das Verbot vieler Lebensmittel langfristig nicht ans Ziel bringen werden. Denn dabei vergessen wir den wichtigsten Aspekt überhaupt, nämlich Zufriedenheit. Wir sollten aber zurückfinden zu Mäßigung und einem gesunden Appetit, der uns durch den Ernährungsirrgarten navigiert.

Um unserem Appetit jedoch wieder vertrauen zu können, ist es zunächst wichtig, seine „Antennen zu säubern“ von all den verarbeiteten, nährstoffarmen Nahrungsmitteln wie Brot, Käse, Teigwaren, Süßigkeiten und fertigen Soßen. Daher ist zunächst eine Phase wichtig, in der wir das Gluten schrittweise reduzieren und dann für 4-6 Wochen ganz weglassen, genauso die tierischen Milchproteine. Zweimal die Woche Fleisch in hochwertiger Qualität zu konsumieren, kann meiner Meinung nach einen Gesundheitsvorteil bedeuten. Während dieser „Säuberung“ erhöhen wir die Zufuhr an unverarbeiteten, nährstoffreichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbissen, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Sprossen, frischen Kräutern sowie hochwertigen Ölen (Olivenöl, Leinöl, Kokosöl) und glutenfreiem Getreide. Aber auch hochwertige Butter ist in Maßen in Ordnung. Optimalerweise können wir uns auch darin üben, wieder selbst Brot zu backen, bestenfalls glutenfreies! Nach dieser Säuberungsphase wird es uns höchst wahrscheinlich viel leichter fallen, unseren Appetit wieder unverfälscht wahrzunehmen, ohne von der „Käsesucht“ geleitet, oder von einem ständigen Hungergefühl getrieben zu werden.

Eine Ernährungsweise sollte nicht starr in Stein gemeißelt sein, wenn wir also wieder zurückfinden zu unserer Intuition und einem gesunden Appetit, ist es unbedingt wichtig, auch Gelüsten nachzugehen. Dann sollten wir durchaus Lebensmittel wie Fleisch, Eier und Schaf/Ziegenkäse aus biologischer, hochwertiger Herkunft integrieren, sowie auch einmal ein Stück Kuchen. Wichtig ist immer die Qualität der Produkte und die Häufigkeit des Verzehrs. Auf täglicher Basis sollten vorrangig oben erwähnte, nährstoffreiche Lebensmittel genossen werden. Der Rest darf als Genussmittel betrachtet werden. Ich kann mir schwer vorstellen, dass ein gesunder, klarer Körper täglich nach Fleisch, Wurst, Brot, Nudeln und Käse verlangt, dies wäre langfristig betrachtet gegen den natürlichen Erhaltungstrieb des Körpers.

Zusammengefasst setzt sich eine stressfreie Ernährungsweise, die das Immunsystem unterstützt, aus bevorzugt pflanzenbasierten, nährstoffreichen Lebensmitteln zusammen und schließt Gluten und Milchprotein zum größten Teil aus. Hoch verarbeitete Produkte und Nahrungsmittel wie Süßigkeiten, Teigwaren, (schlecht verarbeitetes) Brot, Fertiggerichte, Wurst und Nudelgerichte sollten als Genussmittel selten, aber dann auch genossen werden. Da Menschen sehr individuell sind, ist es wichtig sich auszuprobieren und zu spüren, was einem mehr oder weniger guttut. Zuletzt und der Vollständigkeit halber sollte einer der wichtigsten Punkte nicht unerwähnt bleiben, nämlich eine konstant hohe (2-2.5L) Flüssigkeitszufuhr in Form von stillem Wasser oder ungesüßten Tees. Im nächsten und letzten Artikel aus dieser Serie präsentiere ich euch einfache Rezeptvorschläge und Kombinationsmöglichkeiten für den Alltag, um euch eine nährstoffreiche Ernährungsweise vertrauter zu machen. Bis dahin wünsche ich euch viel Freude beim Auslassen beziehungsweise Integrieren neuer Lebensmittel!

DIE AUTORIN



MAG. GABRIELA GABRIEL

Die studierte Pharmazeutin konnte im Zuge Ihrer Anstellung in der Schutzengel Apotheke in Linz noch weitere Ausbildungen z. Ernährungsbildung, Mikrobiologie, Nahrungsergänzungsmittel,... absolvieren. Dankbar für die vielen Facetten betrachte ich ihre Arbeit und auch das Leben und unser herausforderndes, freudvolles Dasein.

<https://betterforme.at/>

Movement 21 GmbH

Obersand 5

4311 Schwertberg

www.movement21.at

officemovement21.at

+43 664 423 1193

Copyright 2021: office@movement21.at

Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz