



Mit Genuss zu mehr Fitness und Wohlbefinden

Gesunde, genussvolle Ernährung heißt nichts anderes als ausgewogen und maßvoll zu essen.

Tipps von Mag. Barbara Horvath, Starke-Freunde-Trainerin Linz

Die Energiezufuhr soll dem Energiebedarf entsprechen. Wie viele Mahlzeiten gegessen werden, hängt von den individuellen Erfordernissen ab. Die Nahrungsaufnahme sollte auf drei bis fünf Mahlzeiten verteilt werden. Für Kinder sind fünf Mahlzeiten optimal, da sie sich in Lern- und Wachstumsphasen befinden. Für Erwachsene, die Gewicht – vor allem Fett – reduzieren wollen, bietet sich eine Verteilung auf drei Mahlzeiten mit einem vier- bis sechsständigen Abstand an.

Ernährungsbasis

Die Basis unserer Ernährung stellen kohlenhydratreiche Lebensmittel wie (Vollkorn-)Brot, Kartoffeln, (Vollkorn-)Nudeln, (Voll-)Reis und

andere Getreidearten (unter anderem „Pseudocerealien“ wie Buchweizen, Amaranth und Quinoa) dar. Kohlenhydrate sind „Brennstoff“ für die Zellen. Je aktiver der Stoffwechsel, desto höher der Bedarf. Menschen mit einem bewegungsarmen Alltag brauchen weniger. Genauso wichtig sind Obst und Gemüse.

„Fünf am Tag“

Das bedeutet: drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. Die Portionsgrößen werden vereinfacht in Handregeln angegeben: eine Handvoll ist gleich ein Stück Obst oder Gemüse oder zwei Hände voll (Handschüssel) kleingeschnittenes Gemüse, Salat oder Obst. Obst und Gemüse sind reich an Wasser und deshalb kalorienarm. Sie liefern viele Vitamine,

Mineralstoffe und Ballaststoffe. Zum Gemüse zählen auch Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen), die besonders reich an Ballaststoffen, aber auch an hochwertigem Eiweiß sind. Eine ideale Quelle für Vegetarier, wenn sie beispielsweise mit Getreide kombiniert werden. Um die Ernährung abzurunden, soll sie mit fettarmen Milch- und Milchprodukten (Kalziumlieferanten), Eiern, etwas fettarmen Fleisch oder Wurst und Fisch (Jod) ergänzt werden. Hochwertige Pflanzenöle sowie Nüsse und Samen, sparsam verwendet, liefern hochungesättigte Fettsäuren. Auch gelegentlich ein Stück Kuchen oder eine Rippe Schokolade finden in einer ausgewogenen Ernährung Platz.

Mehr Infos: www.starkefreunde.at