

Unsere Nahrungsmittel sollen unsere Heilmittel sein

Astrid Hutter

Eine Ernährungsweise, die sich durch einen hohen Anteil an pflanzlichen Nahrungsmitteln auszeichnet, wird mit einer Reihe von gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht. Viele pflanzliche Lebensmittel enthalten Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die auch in einer symbiotischen Beziehung zum Darmmikrobiom (Darmflora) stehen.

Negative Lebensstilfaktoren schwächen das Immunsystem:

- Fast Food und zu energiedichte (energiereiche) Lebensmittel
- Keine oder wenig frische, nährstoffreiche Nahrungsmittel
- Eingeschränkte Nahrungsauswahl durch strenge Diät- und Kostformen
- Exzessiver Alkoholkonsum
- Überwiegend sitzender Lebensstil, zu wenig Bewegung in der Freizeit
- Extreme, körperliche Anstrengung/Sport
- Hektischer und stressreicher Alltag, chronischer Stress
- Schlafstörungen

Nachhaltige Ernährung – Slow Food versus Fast Food:

- Regionale und saisonale Auswahl bei Gemüse und Obst
- Mehr Kräuter: frisch und getrocknet, weniger Salz
- Sparsamer süßen, auf versteckten Zucker achten
- Kleinere Mengen essen
- Qualität vor Quantität bei tierischen Produkten
- Hochwertige Öle auswählen, Fett sparsam einsetzen
- Selten verarbeitete Lebensmittel (Halb- und Fertigprodukte)

Einfache Tipps – wie es gelingen könnte:

- Wie schaffe ich es, die gesunde Ernährung nachhaltig umzusetzen?
 - Eine langfristige Änderung funktioniert Schritt für Schritt! Nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür, bis die Umstellung zur Gewohnheit wird. Seien Sie nett zu sich, wenn es Rückschläge gibt
- Überlegen Sie sich bewusst: Bin ich hungrig, „glustig“ oder einfach nur durstig?
 - Nach einem anstrengenden Arbeitstag, nach einem Tag mit vielen Terminen, nach einer Wanderung – zuerst immer ein großes Glas Wasser trinken. Danach kurz überlegen, welches Bedürfnis gestillt werden soll?
- Jede Nahrungsaufnahme soll mit Achtsamkeit und in Ruhe genossen werden!
 - Es gibt keine VERBOTE! Wenn Sie sich bewusst dafür entscheiden einen Kuchen, Süßigkeiten, Knabbergebäck etc. zu konsumieren, so genießen Sie diese Speise in Ruhe, ohne Ablenkung
- Wie können Sie die Bewegungsempfehlungen berücksichtigen
 - Formulieren Sie den Sport positiv. Vermeiden Sie die Aussage: „Ich muss Walken, Radfahren..“
 - **„Ich darf auch gehen“**
- Schlafqualität – erholsame Nachtruhe
 - Gönnen Sie sich den Schlaf, den Sie benötigen. Zu wenig Schlaf schwächt das Immunsystem und bewirkt Heißhunger
 - Folge: Unkontrolliertes Essen

<https://www.gesundheitskasse.at/ernaehrungsberatung>
 ernaehrungsberatung@oegk.at