Gut zu mir

Leben, wie es mir guttut.

Mein kleines Ernährungs-ABC

WICHTIGE BEGRIFFE. EINFACH ERKLÄRT.
FÜR DEINEN ALLTAG.

WISSEN FÜR MEHR KLARHEIT BEIM ESSEN



EINFACH. VERSTÄNDLICH. ALLTAGSTAUGLICH.

WARUM DIESES KLEINE ABC?

Ernährung darf verständlich sein

Rund um Ernährung begegnen uns ständig neue Begriffe. Protein, Blutzucker, Kaloriendefizit, Clean Eating, hochverarbeitete Lebensmittel oder Superfoods. Gerade in den sozialen Medien wirkt vieles komplizierter, als es eigentlich ist.

Mit diesem kleinen ABC möchte ich ein bisschen Ordnung hineinbringen. Nicht mit erhobenem Zeigefinger und auch nicht mit dem Anspruch, dir vorzuschreiben, wie du essen sollst. Sondern kurz, verständlich und so, dass du die Begriffe anschließend besser einordnen kannst.

Denn je besser wir verstehen, was hinter all den Empfehlungen und Ernährungstrends steckt, desto leichter können wir selbst entscheiden, was davon für unseren eigenen Alltag überhaupt relevant ist.

Viel Freude beim Lesen,

Melanie

A Antioxidantien

Antioxidantien schützen unsere Zellen vor sogenannten freien Radikalen. Diese entstehen ganz natürlich im Körper, zum Beispiel bei Stoffwechselprozessen, können aber auch durch äußere Einflüsse wie UV-Strahlung oder Rauchen vermehrt auftreten. Zu den antioxidativ wirkenden Stoffen gehören unter anderem Vitamin C, Vitamin E und verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders viele davon stecken in Gemüse, Obst, Nüssen, Hülsenfrüchten und anderen pflanzlichen Lebensmitteln.

GUT ZU WISSEN

Du brauchst keine exotischen „Superfoods“, um viele Antioxidantien aufzunehmen. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit unterschiedlichen pflanzlichen Lebensmitteln liefert davon bereits jede Menge.

B Ballaststoffe

Ballaststoffe sind Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die unser Körper größtenteils nicht verdauen kann. Trotzdem sind sie alles andere als überflüssig. Sie unterstützen die Verdauung, dienen bestimmten Darmbakterien als Nahrung und können dazu beitragen, dass wir länger satt bleiben. Gute Quellen sind zum Beispiel Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen. Als Orientierung empfiehlt die DGE Erwachsenen, täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe aufzunehmen.

GUT ZU WISSEN

Rund 30 g Ballaststoffe kommen schneller zusammen, als man denkt: Haferflocken, Vollkornbrot, Gemüse, Beeren, ein Apfel und ein Esslöffel Leinsamen über den Tag verteilt bringen schon eine ordentliche Portion Ballaststoffe auf den Teller.

C Clean Eating

Gemeint ist eine Ernährung mit möglichst natürlichen und wenig verarbeiteten Lebensmitteln. Eine einheitliche wissenschaftliche Definition für „Clean Eating“ gibt es allerdings nicht. Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Nüsse passen gut zu einer ausgewogenen Ernährung. Problematisch wird es, wenn daraus starre Regeln entstehen und Lebensmittel in „sauber“ und „schlecht“ eingeteilt werden.

GUT ZU WISSEN

Verarbeitet bedeutet nicht automatisch ungesund. Auch Naturjoghurt, Tiefkühlgemüse, Vollkornbrot oder Haferflocken wurden verarbeitet. Entscheidend ist nicht, ob jedes Lebensmittel möglichst naturbelassen ist, sondern wie deine Ernährung insgesamt aussieht.

D Darmmikrobiom

Das Darmmikrobiom bezeichnet die Gemeinschaft aus Billionen von Mikroorganismen, die in unserem Darm leben. Dazu gehören vor allem Bakterien. Sie unterstützen unter anderem die Verdauung, bilden verschiedene Stoffwechselprodukte und stehen in engem Austausch mit unserem Immunsystem. Was wir essen, beeinflusst dabei auch die Zusammensetzung unseres Darmmikrobioms.

GUT ZU WISSEN

Vielfalt auf dem Teller freut auch den Darm. Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen liefern unterschiedliche Ballaststoffe, die unseren Darmbakterien als Nahrung dienen. Es braucht dafür keine speziellen „Darmprodukte“, sondern vor allem eine abwechslungsreiche Ernährung.

E Energiebilanz

Die Energiebilanz beschreibt das Verhältnis zwischen der Energie, die wir über Essen und Getränke aufnehmen, und der Energie, die unser Körper verbraucht. Nehmen wir langfristig mehr Energie auf, als wir benötigen, steigt in der Regel das Körpergewicht. Nehmen wir weniger auf, sinkt es. Dabei zählt nicht ein einzelner Tag, sondern die Entwicklung über einen längeren Zeitraum.

GUT ZU WISSEN

Auch „gesunde" Lebensmittel haben Kalorien. Nüsse, Avocado oder Olivenöl liefern wertvolle Nährstoffe, aber gleichzeitig viel Energie. Für die Gewichtsentwicklung ist deshalb nicht nur entscheidend, was wir essen, sondern auch wie viel davon.

F Fette

Fette sind lebenswichtige Nährstoffe und weit mehr als nur Energielieferanten. Unser Körper benötigt sie unter anderem für Zellmembranen, zur Bildung bestimmter Hormone und um die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufnehmen zu können. Besonders empfehlenswert sind überwiegend ungesättigte Fettsäuren, wie sie zum Beispiel in Pflanzenölen, Nüssen, Samen und fettreichem Fisch vorkommen.

GUT ZU WISSEN

Fett macht nicht automatisch fett. Mit rund 9 kcal pro Gramm liefert Fett zwar mehr Energie als Protein oder Kohlenhydrate, trotzdem gehört es zu einer ausgewogenen Ernährung. Entscheidend sind die Auswahl der Fettquellen, die Menge und die Ernährung insgesamt.

G Grundumsatz

Der Grundumsatz (GU) ist die Energiemenge, die dein Körper selbst in völliger Ruhe benötigt, um lebenswichtige Funktionen aufrechtzuerhalten. Dazu gehören z. B. Atmung, Herzschlag, Gehirnfunktion und die Regulation der Körpertemperatur. Wie hoch der GU ist, hängt unter anderem von Körpergröße, Gewicht, Alter, Geschlecht und Muskelmasse ab. Bewegung und Alltag kommen beim tatsächlichen Energieverbrauch noch dazu.

GUT ZU WISSEN

Grundumsatz und Kalorienbedarf sind nicht dasselbe. Dein täglicher Energiebedarf liegt höher, denn auch Gehen, Arbeiten, Sport und selbst die Verdauung verbrauchen Energie. Der Grundumsatz ist also nur ein Teil deines gesamten Energieverbrauchs.

H Heißhunger

Heißhunger beschreibt ein plötzliches, starkes Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln und kann ganz unterschiedliche Ursachen haben. Längere Essenspausen, sehr wenig Energie, Stress, Schlafmangel oder Gewohnheiten können dabei eine Rolle spielen. Auch sehr strenge Ernährungsregeln können dazu führen, dass ausgerechnet die Lebensmittel besonders reizvoll werden, die man sich eigentlich verbietet.

GUT ZU WISSEN

Heißhunger ist nicht einfach fehlende Disziplin. Regelmäßige, sättigende Mahlzeiten mit ausreichend Protein, Ballaststoffen und Energie können helfen. Und manchmal darf Appetit auf Schokolade auch einfach Appetit auf Schokolade sein, ohne dass dahinter gleich ein Problem stecken muss.

I Insulin

Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird und eine wichtige Rolle bei der Regulation unseres Blutzuckers spielt. Steigt der Blutzucker nach einer Mahlzeit an, sorgt Insulin unter anderem dafür, dass Glukose aus dem Blut in die Zellen aufgenommen und dort als Energie genutzt oder gespeichert werden kann. Insulin ist damit ein ganz normaler und lebenswichtiger Bestandteil unseres Stoffwechsels.

GUT ZU WISSEN

Insulin ist kein „Dickmacher-Hormon", das man möglichst niedrig halten muss. Für eine Gewichtszunahme ist langfristig vor allem entscheidend, wie viel Energie wir aufnehmen und verbrauchen. Kohlenhydrate oder einzelne Insulinspitzen machen deshalb nicht automatisch dick.

J Jo-Jo-Effekt

Vom Jo-Jo-Effekt spricht man, wenn nach einer Gewichtsabnahme das Gewicht wieder ansteigt, manchmal sogar über das Ausgangsgewicht hinaus. Häufig passiert das nach sehr strengen Diäten mit einem großen Kaloriendefizit. Der Körper benötigt mit sinkendem Gewicht weniger Energie und gleichzeitig können Hunger und Appetit zunehmen. Kehren danach die alten Essgewohnheiten zurück, steigt das Gewicht oft wieder.

GUT ZU WISSEN

Je radikaler eine Diät, desto schwieriger ist sie meist langfristig durchzuhalten. Sinnvoller sind Veränderungen, die auch nach dem Abnehmen zum eigenen Alltag passen. Denn das eigentliche Ziel ist nicht nur, Gewicht zu verlieren, sondern das erreichte Gewicht anschließend auch halten zu können.

K Kalorien

Kalorien sind eine Maßeinheit für Energie. Sie geben an, wie viel Energie Lebensmittel unserem Körper liefern. Protein und Kohlenhydrate liefern jeweils etwa 4 kcal pro Gramm, Fett etwa 9 kcal. Unser Körper braucht diese Energie rund um die Uhr, nicht nur für Bewegung, sondern auch für Atmung, Herzschlag, Gehirn, Verdauung und viele weitere Prozesse.

GUT ZU WISSEN

Kalorien sagen nichts darüber aus, wie nährstoffreich ein Lebensmittel ist. 300 kcal können aus Süßigkeiten, aber genauso aus einer Mahlzeit mit Protein, Gemüse und Vollkornprodukten stammen. Die Energiemenge kann ähnlich sein, Sättigung und Nährstoffgehalt aber sehr unterschiedlich.

L Low Carb

Low Carb bedeutet, den Anteil an Kohlenhydraten in der Ernährung zu reduzieren. Wie stark, ist allerdings nicht einheitlich definiert. Brot, Nudeln oder Reis werden dabei häufig eingeschränkt und durch mehr Protein, Gemüse oder fettreichere Lebensmittel ersetzt. Das kann für manche Menschen gut funktionieren, ist aber keine Voraussetzung für eine ausgewogene Ernährung oder eine Gewichtsabnahme.

GUT ZU WISSEN

Weniger Kohlenhydrate bedeuten nicht automatisch mehr Gewichtsverlust. Entscheidend ist langfristig vor allem die Energiebilanz. Und Kohlenhydrate sind nicht grundsätzlich „schlecht“. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Obst und Gemüse liefern neben Kohlenhydraten auch viele wertvolle Nährstoffe und Ballaststoffe.

M Makronährstoffe

Makronährstoffe sind die Nährstoffe, die unser Körper in größeren Mengen benötigt: Kohlenhydrate, Fette und Proteine. Sie liefern Energie und erfüllen gleichzeitig unterschiedliche Aufgaben im Körper. Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle, Fette übernehmen unter anderem Aufgaben im Hormon und Zellstoffwechsel und Protein wird beispielsweise für Muskeln, Enzyme und zahlreiche weitere Körperstrukturen benötigt.

GUT ZU WISSEN

Es gibt nicht die eine perfekte Verteilung der Makronährstoffe. Wie viel Protein, Fett und Kohlenhydrate sinnvoll sind, hängt unter anderem von Ernährung, Aktivität und persönlichen Zielen ab. Viel wichtiger als ein vermeintlich perfektes Verhältnis ist eine Ernährung, die ausreichend Nährstoffe liefert und langfristig zum eigenen Alltag passt.

N Nährstoffdichte

Die Nährstoffdichte beschreibt, wie viele wertvolle Nährstoffe ein Lebensmittel im Verhältnis zu seinem Energiegehalt liefert. Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte oder viele Vollkornprodukte haben beispielsweise eine hohe Nährstoffdichte, weil sie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und andere wertvolle Inhaltsstoffe liefern, ohne gleichzeitig besonders energiereich zu sein.

GUT ZU WISSEN

Nährstoffreich bedeutet nicht automatisch kalorienarm und kalorienreich nicht automatisch schlecht. Nüsse und Samen liefern beispielsweise relativ viele Kalorien und gleichzeitig zahlreiche wertvolle Nährstoffe. Die Nährstoffdichte ist deshalb eine hilfreiche Orientierung, aber kein Bewertungssystem für einzelne Lebensmittel.

O Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und erfüllen wichtige Aufgaben im Körper. Besonders bekannt sind die Fettsäuren EPA und DHA, die vor allem in fettreichem Seefisch vorkommen. Pflanzliche Lebensmittel wie Leinsamen, Chiasamen oder Walnüsse liefern hauptsächlich ALA, aus der unser Körper nur begrenzte Mengen EPA und DHA bilden kann.

GUT ZU WISSEN

Omega-3 ist nicht gleich Omega-3. Wer wenig oder keinen Fisch isst, kann EPA und DHA auch über Algenöl aufnehmen. Nahrungsergänzungsmittel sind aber nicht automatisch für jeden notwendig. Entscheidend sind die individuelle Ernährung und Versorgung. Der sogenannte Omega-3-Index lässt sich über einen Bluttest bestimmen und kann Hinweise auf die längerfristige Versorgung mit EPA und DHA geben.

P Protein

Protein, auch Eiweiß genannt, ist ein wichtiger Baustoff unseres Körpers. Wir benötigen es unter anderem für Muskeln, Enzyme, Hormone und das Immunsystem. Gute Proteinquellen sind zum Beispiel Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Tofu und andere Sojaprodukte. Gerade mit zunehmendem Alter wird eine ausreichende Proteinzufuhr zusammen mit Krafttraining wichtig, um Muskelmasse möglichst gut zu erhalten.

GUT ZU WISSEN

Protein gehört am besten regelmäßig auf den Teller. Proteinreiche Lebensmittel über den Tag auf mehrere Mahlzeiten zu verteilen, kann besonders im Hinblick auf den Erhalt und Aufbau von Muskelmasse sinnvoll sein. Und Proteinshakes sind praktisch, aber kein Muss. Der Bedarf lässt sich grundsätzlich auch mit normalen Lebensmitteln decken.

Q Quark & Co

Quark, Skyr, Joghurt und Hüttenkäse sind unkomplizierte Proteinquellen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Je nach Produkt unterscheiden sie sich deutlich in Protein, Fett und Zuckergehalt. Naturbelassene Varianten lassen sich außerdem vielseitig kombinieren, zum Beispiel mit Obst und Nüssen, herzhaft mit Gemüse oder als Grundlage für Dips und Aufstriche.

GUT ZU WISSEN

Ein Blick auf die Nährwerttabelle lohnt sich. Besonders bei Joghurts und anderen Milchprodukten können sich ähnlich aussehende Produkte beim Protein und Zuckergehalt deutlich unterscheiden. Entscheidend ist deshalb nicht die Bezeichnung auf der Vorderseite, sondern was tatsächlich drinsteckt.

R Resistente Stärke

Resistente Stärke ist eine besondere Form der Stärke, die im Dünndarm nicht vollständig verdaut wird und dadurch ähnlich wie ein Ballaststoff wirkt. Sie gelangt in den Dickdarm und kann dort bestimmten Darmbakterien als Nahrung dienen. Sie kommt natürlicherweise zum Beispiel in Hülsenfrüchten und unreifen Bananen vor und kann auch beim Abkühlen stärkehaltiger Lebensmittel entstehen.

GUT ZU WISSEN

Abkühlen verändert Stärke. Werden gekochte Kartoffeln, Reis oder Nudeln abgekühlt, entsteht ein Teil resistenter Stärke. Auch nach erneutem Erwärmen bleibt ein Teil davon erhalten. Du musst deine Kartoffeln also nicht zwangsläufig kalt essen.

S Superfoods

Als Superfoods werden Lebensmittel bezeichnet, denen aufgrund ihres Nährstoffgehalts besonders positive gesundheitliche Eigenschaften zugeschrieben werden. Eine wissenschaftlich festgelegte Definition gibt es dafür allerdings nicht. Häufig landen exotische Lebensmittel wie Chiasamen, Açai oder Goji-Beeren in dieser Kategorie, obwohl auch viele heimische Lebensmittel eine Menge wertvoller Nährstoffe liefern.

GUT ZU WISSEN

Gesunde Ernährung braucht keine Superfoods. Beeren, Leinsamen, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse oder verschiedene Kohlsorten können ernährungsphysiologisch genauso interessant sein. Entscheidend ist nicht ein einzelnes „besonders gesundes“ Lebensmittel, sondern die Vielfalt der Ernährung insgesamt.

T Thermic Effect of Food (TEF)

Der Thermic Effect of Food, kurz TEF, beschreibt die Energie, die unser Körper für Verdauung, Aufnahme und Verarbeitung der Nahrung benötigt. Ein Teil der aufgenommenen Kalorien wird also bereits bei ihrer Verwertung wieder verbraucht. Wie hoch dieser Effekt ist, hängt unter anderem vom jeweiligen Nährstoff ab. Bei Protein ist er deutlich höher als bei Kohlenhydraten und Fetten.

GUT ZU WISSEN

Protein sättigt nicht nur gut, sondern benötigt auch vergleichsweise viel Energie bei der Verarbeitung. Das macht proteinreiche Lebensmittel interessant, wenn es um Sättigung, Muskelerhalt und Gewichtsmanagement geht. Der Effekt ist aber kein Stoffwechseltrick, der die Energiebilanz außer Kraft setzt.

U Ultra-processed Foods (UPF)

Ultra-processed Foods, kurz UPF, sind stark verarbeitete Lebensmittel, die häufig aus vielen Zutaten bestehen und Zusatzstoffe wie Aromen, Emulgatoren oder Süßstoffe enthalten können. Typische Beispiele sind manche Fertiggerichte, Süßwaren, Softdrinks oder Snacks. Der Begriff stammt aus der sogenannten NOVA-Klassifikation, die Lebensmittel nach dem Grad ihrer Verarbeitung einteilt.

GUT ZU WISSEN

Nicht jedes verarbeitete Lebensmittel ist automatisch ungünstig. Vollkornbrot, Naturjoghurt oder Tiefkühlgemüse sind ebenfalls verarbeitet. Und auch bei stark verarbeiteten Produkten lohnt sich ein differenzierter Blick. Entscheidend ist vor allem, wie deine Ernährung insgesamt zusammengesetzt ist.

V Viszeralfett

Viszeralfett ist Fettgewebe, das sich im Bauchraum rund um die inneren Organe ansammelt. Anders als das Fett direkt unter der Haut ist es stoffwechselaktiv und kann verschiedene Botenstoffe freisetzen. Größere Mengen an Viszeralfett stehen mit einem erhöhten Risiko für unter anderem Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Zusammenhang.

GUT ZU WISSEN

Das Körpergewicht allein sagt wenig darüber aus, wo Fett gespeichert wird. Der Taillenumfang kann deshalb eine zusätzliche Orientierung geben. Bewegung, insbesondere auch Krafttraining, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und ein langfristig gesundes Körpergewicht können dabei helfen, viszerales Fett zu reduzieren.

W Wechseljahre & Ernährung

In den Wechseljahren verändert sich der Hormonhaushalt und damit können sich auch Körperzusammensetzung, Fettverteilung und Energiebedarf verändern. Gleichzeitig wird der Erhalt von Muskelmasse zunehmend wichtiger. Eine ausreichende Versorgung mit Protein, viel Gemüse, ballaststoffreichen Lebensmitteln und hochwertigen Fettquellen bildet deshalb eine gute Basis.

GUT ZU WISSEN

Die Wechseljahre machen eine Gewichtszunahme nicht automatisch unvermeidbar. Neben hormonellen Veränderungen spielen auch Muskelmasse, Bewegung, Schlaf, Stress und die Energiebilanz eine Rolle. Gerade jetzt lohnt es sich, Ernährung und Krafttraining gemeinsam zu betrachten, statt mit immer strengeren Diäten gegenzusteuern.

X Xylit

Xylit, auch Birkenzucker genannt, gehört zu den Zuckeralkoholen und wird als Zuckeralternative verwendet. Er schmeckt ähnlich süß wie Haushaltszucker, liefert aber weniger Energie und lässt den Blutzucker deutlich geringer ansteigen. Xylit kommt natürlicherweise in kleinen Mengen in verschiedenen Pflanzen vor und wird Lebensmitteln auch als Süßungsmittel zugesetzt.

GUT ZU WISSEN

Größere Mengen Xylit können Blähungen oder Durchfall verursachen, weil Zuckeralkohole nicht vollständig im Dünndarm aufgenommen werden. Wichtig für alle Hundebesitzer: Xylit ist für Hunde hochgiftig und sollte deshalb immer sicher außer Reichweite aufbewahrt werden.

Y YumYum

YumYum Instant-Nudeln sind ein typisches Beispiel für ein stark verarbeitetes Fertigprodukt. Die Nudeln werden zusammen mit einer Würzmischung innerhalb weniger Minuten zur fertigen Mahlzeit. Praktisch und bei Jugendlichen ziemlich beliebt. Ernährungsphysiologisch liefern solche Instant-Nudeln allerdings häufig viel Salz und Fett, während Protein, Ballaststoffe und Gemüse eher knapp ausfallen.

GUT ZU WISSEN

Eine YumYum-Suppe macht noch keine schlechte Ernährung. Als regelmäßige Mahlzeit wäre sie für mich allerdings nicht die erste Wahl. Wer sie gerne isst, kann sie zum Beispiel mit Gemüse, Ei oder Tofu ergänzen und einen Teil der Würzmischung weglassen. So wird aus dem schnellen Snack eine deutlich vollständigere Mahlzeit.

Z Zucker

Zucker gehört zu den Kohlenhydraten und liefert unserem Körper Energie. Er kommt natürlicherweise zum Beispiel in Obst und Milch vor, wird aber auch vielen Lebensmitteln und Getränken zugesetzt. Für den Körper ist dabei vor allem die Gesamtzusammensetzung des Lebensmittels relevant. Ein Apfel liefert neben Zucker beispielsweise Ballaststoffe, Vitamine und weitere Pflanzenstoffe.

GUT ZU WISSEN

Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup sind nicht automatisch gesünder als Haushaltszucker. Sie unterscheiden sich zwar in ihrer Zusammensetzung und enthalten teilweise geringe Mengen weiterer Inhaltsstoffe, bleiben aber Süßungsmittel mit einem hohen Zuckeranteil. Entscheidend ist deshalb weniger, womit du süßt, sondern vor allem, wie viel davon du verwendest.

Wissen ist gut
Alltag ist besser

Du musst nicht jeden Begriff kennen, jede Mahlzeit optimieren oder Ernährung perfekt machen. Wenn dir dieses kleine ABC dabei hilft, manches besser einzuordnen und ein bisschen entspannter auf deinen eigenen Teller zu schauen, hat es genau das getan, was es sollte. Nimm dir mit, was zu dir und deinem Alltag passt. Denn gute Ernährung entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch viele kleine Entscheidungen, die sich langfristig gut anfühlen.

Gut zu dir zu sein, darf bewusst einfach sein.

Melanie

GUT ZU MIR