

## Informationen für eine ausgewogene Ernährung

Der Körper braucht grundsätzlich:	Verteilung der Hauptnährstoffe:
Kohlenhydrate Proteine (Eiweiß) Lipide (Fett) Vitamine Mineralstoffe (Spuren- und Mengenelemente) Ballaststoffe Flüssigkeit	50-55% Kohlenhydrate 10-15% Proteine 20-30% Lipide

Allgemein sollte auf eine pflanzlich orientierte, frisch zubereitete, regionale, saisonale und wenn möglich biologische Ernährung Wert gelegt werden.

### Kohlenhydrat – Quellen:

Tagesbedarf: 5-7g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht

- **Vollkorngetreide:**

Hirse, Couscous, Bulgur, Quinoa („leichte“ Sorten – leichter verdaulich, „Einstiegssorten“)  
Weizen, Gerste, Roggen, Reis, Mais, Amaranth, Buchweizen, Hafer  
Dinkel, Kamuth, Grünkern („schwere“ Sorten – schwerer verdaulich, wenn Körper Getreide noch nicht gewöhnt ist)

**Vom Brot über Mehl zu Grieß, Flocken und ganzem Korn (unbehandelt) – je weniger das Korn behandelt wurde, desto mehr Nährstoffe sind enthalten!**

- **Hülsenfrüchte:**

Bohnen (in allen Varianten, Farben und Formen), Erbsen, Kichererbsen, Linsen, alle Sojaprodukte (Miso, Tofu, Tempeh, Sojabohnen, Sojasauce, Sojadrink)

Wichtig für die Zubereitung von Hülsenfrüchten: Einweichzeiten beachten, alle Hülsenfrüchte müssen zumindest über Nacht eingeweicht werden und danach noch lange genug gekocht werden!

- **Gemüse:**

Wurzel-, Frucht-, Blatt-, Wild- und Meeress Gemüse (=Algen), 200-250 g pro Tag

- **Obst:**

Möglichst regionale und saisonale Sorten genießen, hohen Fruchtzuckeranteil nicht vergessen, 150 g pro Tag

### Protein – Quellen:

Tagesbedarf: 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht

- **Hülsenfrüchte**

- **Vollkorngetreide**

- **Nüsse und Samen**

- **Gemüse:**

Kartoffeln, Avocado, grüne Gemüse, Oliven, Kapern, Algen

- **Tierische Produkte**

Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte)

... für ein bewussteres Leben ...

Sehr gut und hochwertig sind Eiweiß-Kombinationen (z.B.: Kartoffeln mit Ei, Chili con Carne...). Circa die Hälfte der Proteine sollte aus pflanzlichen Quellen stammen.

### **Lipid – Quellen:**

Tagesbedarf: 1 g Fett pro kg Körpergewicht, davon ein Drittel gesättigte und zwei Drittel ungesättigte Fettsäuren (1 Esslöffel = ca. 10g)

Beim Verzehr von Fetten ist die Qualität entscheidend. Es ist wichtig, versteckte und ungesunde Fette (wie z.B. in Schokolade, Chips, Wurst, Fertigprodukten, Fastfood, Margarinen etc.) und raffinierte Öle (muss auf dem Etikett vermerkt sein) durch gesunde Fette (ungesättigte Fettsäuren) zu ersetzen.

- **Zum Kochen:**  
Oliven-, Raps- oder Erdnussöl möglichst aus biologischem Anbau und kaltgepresst, sind hitzebeständig
- **Zum Braten:**  
Gibt es eigene Öle, die sehr hohen Temperaturen standhalten (z.B. Sonnenblumen-Bratöl oder Kokosfett)
- **Zum Verfeinern:**  
Distelöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl, Leinöl aus biologischem Anbau... (sind hitzeempfindlich!)
- **Nüsse und Samen:**  
Die genannten Öle, sowie Nüsse und Samen sind als Quelle für ungesättigte Fettsäuren (Omega 3 und 6-Fettsäuren) für unseren Körper sehr wichtig.
- **Fleisch, Käse, Rahm, Mayonnaise und weitere Milchprodukte:**  
Tierische Produkte enthalten hauptsächlich gesättigte Fettsäuren (außer Fisch).
- **Butter:**  
Ist Margarine vorzuziehen, da Margarine ein künstliches Produkt ist, das oft gehärtete Fette enthält. Butter ist ein natürliches Produkt und in Maßen genossen unbedenklich.

**Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen wird mit einer ausgewogenen Ernährung im Normalfall gedeckt.**

### **Ballaststoffe:**

Tagesbedarf: 30 g/Tag

unverdauliche Faserstoffe, regen die Verdauung an, wirken Cholesterin senkend und stabilisieren den Blutzucker: Vollkorngetreide, Gemüse, Obst, Trockenfrüchte, Pektin, Agar Agar, Guarkernmehl, Gummi Arabicum (Pflanzengummi), Johannisbrotkernmehl, Flohsamen, Leinsamen...

### **Flüssigkeit:**

Tagesbedarf: 35 ml pro kg Körpergewicht/Tag

Kaffee, Schwarztee und Alkohol zählen nicht zu Getränken. Bei Getränken sollte immer auf die Inhaltsstoffe geachtet werden, da oft unnötig viel Zucker, Süßstoffe, Geschmacksverstärker, künstliche Farbstoffe, Konservierungsmittel, etc. hinzugefügt werden.

... für ein bewussteres Leben ...