

Gesundheitsbewusste Ernährung :



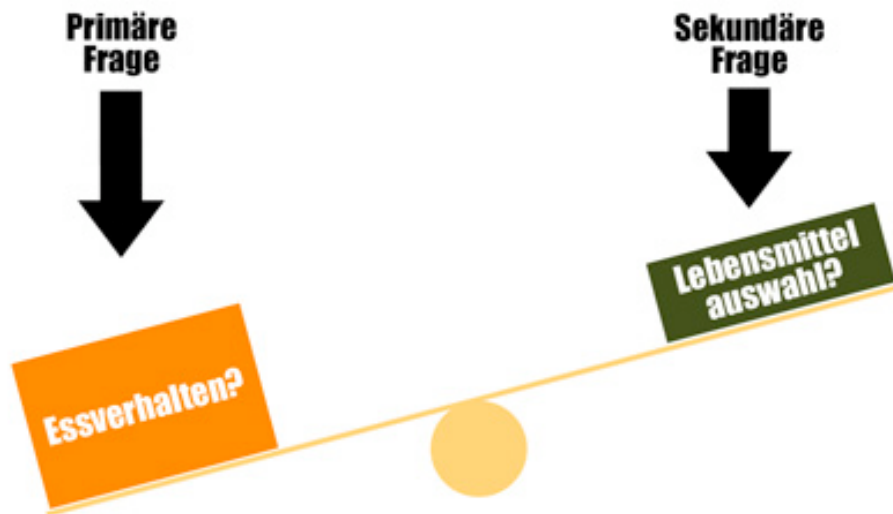
Die Tatsache, dass es sehr viele, sich zum Teil völlig widersprechende Ernährungsempfehlungen gibt, zeigt, dass es in diesem Punkt keine genau definierbare, für jeden Menschen passende Ernährungsform gibt.

Der Mensch lebt nicht von dem, was er sich über den Mund zuführt, sondern von dem, was sein Verdauungstrakt aufspalten und über die Schleimhaut aufnehmen kann. Erst wenn die einzelnen Nahrungsbestandteile sinnvoll im Zellstoffwechsel verwertet werden konnten, war die konsumierte Speise, so sie auf anderen Ebenen nicht geschadet hat, für den Einzelnen die richtige Ernährung. Aber all diese Funktionen, wie der Einzelne die Nahrung verwertet, sind von Mensch zu Mensch verschieden – und diesem Umstand muss eine gesundheitsbewusste Ernährung angepasst werden.

Gesundheitsbewusste Ernährung = individuell richtige Ernährung

Es gibt aber einige Punkte gesundheitsbewusster Ernährung, die für alle Menschen sinnvoll sind. Sie betreffen das Essverhalten:

Richtige Ernährung



Richtiges Essverhalten ist der Auswahl der Nahrungsmittel absolut übergeordnet. Es hat die Praxis gezeigt, dass es auf Dauer wesentlich gesünder ist eine denaturierte Kost gut gekaut als eine Vollwertkost schlecht gekaut zu sich zu nehmen.



Empfehlung Nr.: 1 **Essen in Ruhiger Atmosphäre**

- Machen Sie die tägliche Nahrungsaufnahme zum Ruhepol im Alltagsgeschehen.
- Konzentrieren Sie sich mit all Ihren Sinnen und mit Freude auf Ihre Mahlzeit; dadurch werden die Verdauungsorgane darauf hin eingestimmt, was sie zu leisten haben
- Vermeiden Sie beim Essen Streitgespräche oder Gespräche über belastende Themen; - dies blockiert die Verdauungsleistung, da der Verdauungstrakt ein Erfolgsorgan der Emotionen ist

Empfehlung Nr.: 2 **Kauen und Einspeicheln**

- Kauen Sie solange, bis die Speisen im Mund zu Brei verarbeitet und intensiv eingespeichelt wurden. Dies entlastet den Verdauungstrakt und optimiert die Verwertung der Speisen
- Lernen Sie den unbewussten Schluckreflex zu beherrschen. Schlucken Sie den Speisebrei erst dann, wenn Sie sich vergewissert haben, dass die Speisen richtig eingespeichelt wurden.
- Bewusstes, intensives Kauen und Einspeicheln führt viel rascher zu einem Sättigungsreflex – man benötigt weniger um satt zu sein, kann so besser sein Gewicht halten.

Empfehlung Nr.: 3 **Aufhören beim Sättigungsgefühl**

- Beenden Sie die Mahlzeit dann, wenn Sie das Gefühl haben eigentlich satt zu sein. Dieses Empfinden tritt wesentlich früher als das Völlegefühl ein
- Aufhören beim Sättigungsgefühl entlastet den Verdauungstrakt und wirkt der Übergewichtsentwicklung entgegen.

Empfehlung Nr.: 4 **Vermeiden von Zwischenmahlzeiten**

- Der erwachsene Mensch sollte, wenn nicht spezifische Krankheiten ihn dazu zwingen, maximal drei Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen
- Die Hauptmahlzeit sollte morgens oder mittags sein
- Die Abendmahlzeit sollte die kleinste und am leichtesten zu verdauende Mahlzeit sein.
- Zwischenmahlzeiten stören das hoch komplizierte körpereigene Blutzuckerregulationssystem und fördern auf Dauer Unterzuckerungsneigungen
- Essen Sie nur wenn Sie wirklich Hunger verspüren. Regelmäßig wiederkehrender Hunger trainiert das Blutzuckersteuersystem und hält es funktionskräftig