

Gesund essen

Was du isst oder trinkst, gehört zu den wichtigsten Entscheidungen für deine Gesundheit. Kleine Veränderungen auf deinem Teller können große Wirkung zeigen.



Regionale und saisonale Lebensmittel sind besonders wertvoll. Sie sind frisch, enthalten viele Nährstoffe und schonen gleichzeitig die Umwelt. Zusätzlich lohnt es sich, „lebendige Lebensmittel“ in deinen Speiseplan einzubauen – Produkte, die gute Bakterien enthalten, wie Sauerkraut, Kimchi, Kefir, Miso oder Joghurt. Sie unterstützen deine Verdauung und stärken dein Immunsystem.

Die Harvard University empfiehlt vor allem die mediterrane Ernährung: viel Gemüse, Olivenöl und reichlich Fisch. Studien zeigen, dass diese Ernährungsweise chronische Entzündungen im Körper reduzieren kann, die oft hinter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder anderen Krankheiten stecken.

Einige Beispiele:

- Zwiebeln liefern Polyphenole, die Entzündungen hemmen.
- Tomaten enthalten Lycopin, das ebenfalls entzündungshemmend wirkt.
- Olivenöl liefert Omega-3-Fettsäuren, die wichtige Entzündungsprozesse im Körper verlangsamen.

Auch präbiotische Lebensmittel wie Zwiebeln, Bananen, Knoblauch, Sojabohnen, Lauch und Hafer nähren die guten Darmbakterien.

Gewürze können ebenfalls helfen, Entzündungen zu reduzieren. Besonders wirksam sind: Ingwer, Kurkuma, Curry, Kümmel und Knoblauch.

Nicht zu vergessen: bunte Pflanzenstoffe in Obst und Gemüse sind echte Kraftpakete. Beeren, Äpfel, Trauben, Brokkoli, Grünkohl, Rotkohl, Karotten, Tomaten und Salat liefern sekundäre Pflanzenstoffe, die Körper und Gehirn schützen können. Studien zeigen, dass Flavonoide und andere Pflanzenstoffe Infekte reduzieren und möglicherweise geistigem Abbau im Alter vorbeugen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich 650 Gramm Obst und Gemüse zu essen – am besten bunt gemischt, um möglichst viele Nährstoffe aufzunehmen.

Kurz gesagt:

- Bevorzuge frische, regionale und saisonale Produkte.
- Iss bunt – Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte.
- Integriere probiotische und präbiotische Lebensmittel.
- Nutze Gewürze wie Kurkuma, Ingwer und Knoblauch.
- Setze auf gesunde Fette wie Olivenöl und Omega-3-reichen Fisch.

So ernährst du dich nicht nur lecker, sondern unterstützt auch langfristig deine Gesundheit.

Textquelle:

Berndt, Christina: Die Rundum-gesund-Formel. dtv, E-Book (Kindle), S. 207–210.