



# Gesundheit und Anti-Aging durch richtige Ernährung

*Alles Wissenswerte über Vitalstoffe*

*Ausgewählte Ernährung ist natürliches und gesundes „Doping“. Mit den sekundären Pflanzenstoffen, den Vitaminen, den Spurenelementen und sogenannten Mikronährstoffen stehen uns Hilfsmittel zur Verfügung, deren korrekte Dosierung der Schlüssel zum Erfolg ist. Wie wir unser Immunsystem effektiv stärken können, wurde auf einem Zweitageskurs des Zahnärztlichen Arbeitskreises Kempten e.V. durch Dr. med. Werner Seebauer aus Dietzenbach vermittelt.*

**G**erade erst haben wir die Frühjahrsmüdigkeit besiegt, nun möchten Viele für die bevorstehende Badesaison das eine oder andere „Pfund“ verlieren. Wie aber nimmt man richtig ab? Welche Nahrungsmittel oder Nahrungsergänzungen sind die besten Leistungssteigerer? Antworten auf diese Fragen gab der Vitalstoffexperte Dr. med. Werner Seebauer, der viele Spitzensportler auf ihrem Weg zum Erfolg begleitet hat.

## **Kohlenhydrate**

Kohlenhydrate sind die Leistungssteigerer Nr. 1 in der Nahrung. Sie liefern pro Zeiteinheit etwa dreimal mehr Energie und werden um 7 % ökonomischer verbrannt als die Fette. Außerdem werden „die Fette im Feuer der Kohlenhydrate verbrannt“. Ohne die nötige körperliche Betätigung führen mehrere kleine Mahlzeiten mit einem hohen Glykämieindex (Zucker und Weißmehlprodukte) zu hohen Insulinspitzen mit Hemmung der Fettverbrennung und der entsprechenden Gewichtszunahme.

Vorwiegend *Gemüsearten* inklusive Hülsenfrüchte, Samen und Kräuter sowie die verschiedenen *Obstarten* bilden die Basis der *Ernährungspyramide* mit komplexen Kohlenhydraten. Es folgen die *Getreideprodukte*, vor allem mit Vollkornbestandteilen, sowie zusätzlich Kartoffeln und Vollkornreis als Grundnahrungsmittel. Die tierischen Koh-

lenhydrate (Polysaccharide), wie Glykogen aus Muskelfleisch und die tierischen Disaccharide, wie Lactose aus Milchprodukten sind gegenüber den stärkehaltigen Lebensmitteln als zweitrangig einzustufen.

## **Gesunde Basisernährung**

Drei bis fünf vollkornhaltige Getreideprodukte in Kombination mit Gemüse, Obst und Trockenobst können als Grundregel gelten. Die Faserstoffe in Hirse oder Getreideflocken binden Cholesterin sehr gut, sind präventiv antikanzerogen, fördern die intestinale Darmflora und damit die Darmtätigkeit. Die regelmäßige Zufuhr von Flüssigkeit soll obstipativen Beschwerden entgegenwirken. Die Reduktion des Zuckerkonsums auf ein Mindestmaß, wenig Fleisch, stattdessen öfters Fisch, Salate oder rohes Gemüse – und das alles nicht zu spät abends – runden das Gesamtkonzept gesunder Ernährung ab.

## **Zubereitung**

*Frische oder tiefgefrorene* Gemüse können als abwechslungsreiche Salate mit Sprossen, Samen und verschiedenen Früchten zubereitet werden, wobei eine möglichst kurze Lagerung und – beim Obst – das Waschen ohne Zerkleinerung empfohlen wird.

Je nach der Zubereitungsform *gekocht oder roh* werden die verschiedenen Untergruppen von Carotinoiden unterschiedlich gut resorbiert. Das wichtige *Lycopin* in der Tomate hat eine bessere Bioverfügbarkeit, wenn es aus gedünsteten Tomaten aufgenommen wird. Es schützt vor UV-Strahlen und führt zu einer Stärkung des Immunsystems. Andere Carotinoide in der Tomate sind hingegen hitzeempfindlich ähnlich wie die Vitamine. Ebenso verhält es sich mit den Carotinoiden im Spinat oder Brokkoli, die hitzeempfindlich sind. Das  $\beta$ -Carotin der Karotte wird wiederum besser resorbiert in gedünsteter Form oder als Saft. Zu empfehlen ist nur geschmacksintensives und farbreiches Gemüse und Obst aus *reifen*