

# Wie gesund essen Sie?

*Gut und ausgewogen – wenn das so einfach wäre! Unsere Expertin weiß, wo Stolperfallen lauern. Finden Sie heraus, welche Essgewohnheiten Ihrer Gesundheit im Weg stehen. Sich Umzugewöhnen braucht ein bisschen, aber es wird sich dann schnell auszahlen*



## Hier geht's weiter

Zählen Sie zusammen, wie viele Kreuze bei jedem der sechs Buchstaben zusammengekommen sind. Der Typ mit den meisten Punkten beschreibt Ihre momentane Ernährungsweise am besten. Haben Sie bei mehreren Buchstaben gleich viele Punkte erreicht, treffen bei Ihnen eben mehrere Aspekte zu. Mithilfe der Typ-Erklärungen rechts sowie der Tipps auf der nächsten Seite erfahren Sie, was Sie konkret für sich verbessern können.

**A** \_\_\_\_\_

**B** \_\_\_\_\_

**C** \_\_\_\_\_

**D** \_\_\_\_\_

**E** \_\_\_\_\_

**F** \_\_\_\_\_

## **A** Super, Sie machen alles richtig

Sie gehören offenbar zu der kleinen Gruppe in der Bevölkerung, die es im Alltag tatsächlich schafft, sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren. Wenn Sie weiterhin von den schädlichen nur wenig, aber viel von den wertvollen Lebensmitteln zu sich nehmen, tun Sie Ihrem Körper einen großen Gefallen. Kleine Ausrutscher ändern daran nichts. Weiter so!

## **B** Essen Sie nicht mehr, als Sie am Tag verbrauchen

Kann es sein, dass Sie überflüssige Pfunde mit sich herumschleppen? Ihre tägliche Nahrungsaufnahme scheint Ihren Energiebedarf (Gesamtumsatz) zu übersteigen. Der besteht aus dem Grundumsatz (Energienmenge, die der Körper bei völliger Ruhe braucht, um alle lebensnotwendigen Funktionen aufrechtzuerhalten) und dem Leistungsumsatz (zusätzlicher Verbrauch durch körperliche und geistige Aktivität). Essen Sie weniger bzw. kalorienärmer, oder steigern Sie den Verbrauch, zum Beispiel durch Sport.

## **C** Versuchen Sie, sich mehr Zeit für sich zu nehmen

Ihre Antworten legen nahe, dass Sie häufig unter Stress und Zeitmangel stehen. Gerade dann bräuchte der Körper eine Extraportion Vitamine und Mineralstoffe, um den „Betrieb“ am Laufen zu halten, denn Stress zehrt. Wenn Sie jetzt aber zu Fast Food o. Ä. greifen, kommen Sie leicht in eine Unterversorgung. Gönnen Sie sich kleine Auszeiten, erlernen Sie Entspannungstechniken und essen Sie mehr Frisches.

## **D** Umgehen Sie die Fett-Falle

Rund zwei Drittel der Tagesration an Fett (Frauen: max. 70 g) nehmen wir durch versteckte Fette auf. Fett liefert 9 kcal/g, mehr als doppelt so viel wie Eiweiß oder Kohlenhydrate. Größte Dickmacher: Käse und Wurstwaren. Teewurst z. B. enthält pro 30-g-Portion schon 11 g Fett. Doch ohne geht es nicht: Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (aus pflanzlichen Quellen, z. B. Rapsöl) sind essenziell, d. h. lebensnotwendig.

## **E** Essen Sie vielseitiger

Kein Lebensmittel enthält alle notwendigen Nährstoffe, nur eine Kombination kann den Bedarf decken. Deshalb empfehlen Experten, sich vielseitig zu ernähren. Je kleiner die Auswahl an Lebensmitteln, die Sie in Ihrem inneren Kochbuch abgespeichert haben, desto größer die Gefahr, dass manche Vitalstoffe fehlen. Seien Sie experimentierfreudiger und probieren Sie öfter neue Rezepte aus.

## **F** Halten Sie den Blutzuckerspiegel im Zaum

Der Verdauungsprozess spaltet Kohlenhydrate in Zuckermoleküle auf. Um den Blutzucker in die Zellen zu schleusen und so Energie bereitzustellen, braucht der Körper Insulin. Bei Insulinmangel steigt der Blutzuckerspiegel und damit das Diabetes-Risiko. Auf Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte reagiert der Blutzuckerspiegel langsamer als auf Weißmehl oder Haushaltszucker.



**Dr. med. Regina Schapfeld**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin,  
Naturheilverfahren und  
Ernährungsmedizin in Egelsbach  
bei Frankfurt am Main