

Fitmacher für sportlich Aktive

Es gibt nicht das gesunde oder das ungesunde Lebensmittel. Bekanntlich macht die Dosis die Wirkung. Die Bandbreite an "gesunden" Lebensmitteln ist groß und die Spitzenreiter bereichern unseren Speiseplan reichhaltig mit vielen wertvollen Nährstoffen. Diese können unsere körperliche und geistige Fitness nachweislich unterstützen. Hier folgen die Top 8 der Hitliste „Fitmacher für sportlich Aktive“ mit Hinweisen zu aktuellen Studienergebnissen, die aufzeigen, warum sie so gesund sind:

1. **Äpfel – schützen gegen Krebs und kontrollieren den Blutzuckerspiegel**

„An apple a day, keeps the doctor away!“ - diese Volksweisheit wird nun durch neuere Studienergebnisse gestützt: "Der regelmäßige Konsum von Äpfeln oder Apfelsaft könnte zu einem reduzierten Darmkrebsrisiko führen", publizierte Frau Dr. Clarissa Gerhäuser vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg im Juni 2010 (aid Pressinfo 21. Juli 2010). Offensichtlich ist die Dichte von etwa 30 verschiedenen Polyphenolen (= Sekundäre Pflanzenstoffe) in Äpfeln verantwortlich für die sehr guten antioxidativen Effekte (= Zellschutz vor Sauerstoffradikalen). Hinsichtlich des Gehaltes an sekundären Pflanzenstoffen schneiden Mostäpfel bzw. alte Apfelsorten (Angebot in Bioläden oder auf dem Wochenmarkt) gegenüber Tafeläpfeln besser ab.

Die Kombination von viel Ballaststoffen (Pektin), Wasser und einem niedrigen glykämischen Index stabilisiert den Blutzuckerspiegel, hilft gegen Heißhungerattacken und unterstützt damit das erfolgreiche Abnehmen.

Praktische Ernährungstipps: Äpfel mit Schale verzehren oder Direktsäfte bzw. naturtrübe Säfte trinken. Fein geraspelte Äpfel passen gut zum Müsli!

2. **Heidelbeeren – als Zellschutz**

Die Wirkung von Beerenobst schneidet in vielen Studien positiv ab, besonders bezüglich der des Schutzwirkung auf das Zellsystem. Forscher der Tufts University (Nähe Boston, U.S.A.) stellten fest, dass Heidelbeeren aufgrund ihres hohen Anteils an Anthocyanen (= natürlicher blauer Pflanzenfarbstoff) und Polyphenolen die höchste antioxidative Kapazität aufweisen. Diese Fähigkeit bildet womöglich ein

gutes Schutzschild für die Entstehung von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darüber hinaus tragen die Inhaltsstoffe von Heidelbeeren dazu bei, die Collagenbildung in der Haut zu verbessern und damit der Fältchenbildung entgegenwirken. Die blauen Früchte bieten neben Vitaminen (Beta-Karotin, Vitamin C) und Mineralstoffen (Kalium) reichlich Ballaststoffe (Pektin), die die Verdauung fördern.

Praktische Ernährungstipps: Zum Frühstück aus frischen (oder aufgetauten tiefgefrorenen) Früchten einen Smoothie zubereiten oder ein paar frische Beeren über das Müsli streuen.

3. Natives Rapskernöl – für Gehirn und Nerven

Kalt gepresstes natives Rapskernöl ist eine hervorragende Quelle für Vitamin E und die essenziellen Fettsäuren Omega-3 und Omega-9. Diese dienen als wichtige Bausteine für Gehirn- und Nervenzellen. Neuere Forschungen stellen einen Zusammenhang her zwischen der Entwicklung von Alzheimer bzw. Demenz und der Zufuhr an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

Praktische Ernährungstipps: Jeden Tag eine kleine Portion gemischten Salat mit Essig-Rapsöl-Dressing essen oder etwas Öl über das gegarte Gemüse geben.

4. Haferflocken – stärken das Herz

Haferflocken bieten eine gute Mischung aus löslichen und unlöslichen Ballaststoffen, die auf unterschiedliche Weise vor Herzerkrankungen schützen. Die wasserlöslichen Beta-Glukane bilden eine gelartige Substanz, die das ungünstige LDL-Cholesterin bindet und damit die Aufnahme in den Blutkreislauf verhindert. Gleichzeitig wird das günstige HDL-Cholesterin nicht gesenkt. Die unlöslichen Ballaststoffe bewirken eine gute langanhaltende Sättigung, schützen gegen die kleinen Heißhungerattacken zwischendurch und beugen der Entstehung von Übergewicht vor. Die Vollgetreideflocken zählen durch ihre hohe Nährstoffdichte (u. a. Calcium, Magnesium, Eiweiß etc.) zu den wichtigsten Sportlerlebensmitteln und gehören damit am besten täglich auf den Speiseplan. Glutenfreie Alternativen sind Hirse, Quinoa oder Amaranth.

Praktische Ernährungstipps: Zum Frühstück oder nach dem Training Müsli mit Haferflocken essen - kombiniert mit Milch- oder Sojaprodukten, ein paar grob zerkleinerten Walnüssen oder Mandeln sowie frischem Obst.

5. Kohl – fast unschlagbar bei der Krebsprävention

Die Nährstoffdichte von Kohl hinsichtlich der Menge an schützenden sekundären Pflanzenstoffen pro Energieeinheit ist offensichtlich unschlagbar verglichen mit anderen Lebensmitteln und daher ein wichtiger Beitrag zum Schutz vor Krebserkrankungen. Zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen 10 bis 15 extrem wirksame Glycosinolate, die laut Studienergebnissen eine wichtige Rolle bei der Prävention von Frauenkrebsleiden (Brust, Eierstöcke) spielen können. Vermutlich aktivieren sie Entgiftungsenzyme in der Leber, die möglicherweise eine neutralisierende Wirkung auf potentielle Krebserreger haben.

Praktische Ernährungstipps: Kohl auch mal als Rohkost genießen – zum Beispiel zum belegten Brot beim Abendessen. Kurz gegart passt fein geschnittener Weißkohl zum asiatischen Wokgericht. Grünkohl ist eine beliebte Zutat grüner Smoothies.

6. Grüner Tee – gegen Entzündungen

Grüner Tee rangiert als gesundes Getränk auf Platz 1. Die Vielfalt an sekundären Pflanzenstoffen wirken entzündlich und antibakteriell. Diese wirken sie natürliche Verstärker von ausgleichenden Prozessen im Körper, ganz besonders positiv für die Regenerationsphase nach dem Sport.

Praktische Ernährungstipps: Kochendes Wasser kurz abkühlen lassen, bevor die ganzen Blätter des Grünen Tees aufgebrüht werden. Maximal 1-2 Minuten ziehen lassen. Grüner Tee enthält Koffein – vielleicht eine Alternative zum Wachmacher Kaffee am Morgen?!

7. Sardinen – festigt Knochen und Zähne

Sardinen liefern viel Calcium und Vitamin D, die für die Härtung und den Aufbau von Knochen und Zähnen unentbehrlich sind und damit zu den Lebensmitteln zählen, die am besten vor Osteoporose schützen können. Dies gilt insbesondere für Personen, die eine Milchunverträglichkeit haben und so nicht ausreichend Calcium über Milchprodukte zuführen.

Praktische Ernährungstipps: Sardinen am besten frisch gegrillt oder kurz gebraten zubereiten. Die in Öl eingelegten Fische besser gut abtropfen lassen, bevor sie mit ein wenig Zitronensaft beträufelt zum grünen Salat gegessen werden.

8. Eier – zum Muskelaufbau und für gute Laune

Tatsächlich sind eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Geflügel, Bohnen, Nüsse oder Kerne gute Quellen für die Aminosäure Tryptophan. Diese Aminosäure ist essentiell und bildet den Baustein für den Aufbau von Serotonin, dem so genannten Glückshormon. Eier bieten neben der Aminosäure Tryptophan noch andere essentielle Aminosäuren. Empfehlenswert ist vor allem das fettarme Hühnereiklar. Die Kombination von Ei mit Kartoffeln bietet eine sehr hohe biologische Wertigkeit; d. h. viel körpereigenes Eiweiß kann daraus aufgebaut werden, also stellt Hühnereiweiß eine wertvolle Quelle in der Muskelaufbauphase dar.

Praktische Ernährungstipps: Zum Abendessen Rührei plus Schinken/ Schnittlauch, dazu Vollkornbrot oder 1-2 Pellkartoffeln und Tomaten.

Tipp: Checken Sie Ihren täglichen Ernährungsplan: Welche Fitmacher essen oder trinken Sie regelmäßig?

Weiterführende Literatur:

„Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit“, DGE, 3. Überarbeitete Auflage 2012; € 12,80
„Superfoods - Die 50 besten Zutaten mit Rezepten für ein gesundes Leben“, Parragon Verlag, 2014; € 4,99

Kirsten Brüning

(Diplom-Oecotrophologin)

ESSEntiell Praxis für Ernährungsberatung

Business Coaching - Sporternährung – Diättherapie

www.essentiell.biz