

Kennen Sie die richtige Ernährungsweise, die Sie den ganzen Tag über fit und vital hält?

Nur einige, aber ganz wesentliche Zutaten machen den Unterschied zwischen einer Mahlzeit, die Sie so richtig auf Touren bringt und einer Mahlzeit, die Sie müde und schläfrig macht. Wir zeigen Ihnen, worauf es ankommt:

BESTIMMTE GERICHTE, SOGAR SOLCHE DIE ALLGEMEIN ALS GESUND GELTEN, wirken sich negativ auf Ihren Energiehaushalt aus. Unser Körper nutzt Blutzucker als "Treibstoff" und ist dabei auf eine konstante Versorgung angewiesen: Ein stetiger Nachschub unter Einsatz der richtigen Menge treibt den Körper an, während zu viel oder zu wenig einen rapiden Energieabfall zur Folge hat. Weit verbreitete Essfehler, wie die Aufnahme zu vieler nicht komplexer Kohlenhydrate zum Frühstück, zwingen unseren Körper dazu, den Blutzuckerspiegel unter großen Anstrengungen auszugleichen - und dieser Prozess entzieht dem Körper "nutzbare" Energie, die dabei zum grossen Teil als Fett gespeichert wird. Es ist aber erstaunlich einfach, wie "energieraubende" Mahlzeiten oder Snacks in wahre Energiespender verwandelt werden können. Und so geht's:

Frühstück

ENERGIERAUBEND

Sogenannte "instant" Haferflocken entziehen dem Körper Energie. Das gilt insbesondere, wenn Sie mit Honig süßen und Obst - wie zum Beispiel Bananen – hinzufügen: Beide haben einen sehr hohen glykämischen Index. In diesem Index, mit dem höchsten Wert 100 für reine Glukose, gelten Werte unter 40 als moderat. Es ist daher nicht überraschend, dass HONIG (55) und BANANEN (52) den Blutzucker zunächst rapide in die Höhe schnellen und dann innerhalb kurzer Zeit auch ebenso schnell wieder "in den Keller" sausen lassen, was zu einem drastischen Energieeinbruch führt.

Schnellkochende Haferflocken haben einen Teil ihrer Insulin und Blutzucker regulierenden Ballaststoffe verloren und werden Sie daher nicht so lange moderat mit Energie versorgen wie kernige Haferflocken.

Neuere Studien zeigen, dass KAFFEE die Wirksamkeit von Insulin reduziert – also dem Hormon, das an der Regulierung des Blutzuckers maßgeblich beteiligt ist.

Wer sein Müsli mit HONIG „versüßt“, kann davon müde werden.

ENERGIESPENDEND

Entscheiden Sie sich für die guten alten, oder auch die kernigen Haferflocken: Diese sind reich an Ballaststoffen und verlangsamen dadurch den Anstieg des Blutzuckerspiegels, was eine konstante und stetige Energiezufuhr gewährleistet. Verwenden Sie Milch mit einem niedrigen Fettanteil oder besser noch fettfreie Milch, da die gesättigten Milchfette ungesund sind. Um den energiespendenden Effekt Ihres Frühstücks noch weiter zu verbessern fügen Sie etwas Protein und gesundes, mehrfach ungesättigtes Fett hinzu, zum Beispiel in Form einer handvoll gemahlener LEINSAMEN, MANDELSPLITTER oder WALNUSSHÄLFTEN. Mischen Sie auch einige frische Früchte wie Heidelbeeren, gewürfelte Pfirsiche, Pflaumen, Kirschen oder Erdbeeren darunter. Darüber streuen Sie am besten ¼ Teelöffel ZIMT. Nach Aussagen von Wissenschaftlern kann dieses Gewürz die Körperzellen dazu bringen, sensibler auf Insulin zu reagieren, wodurch der Körper beim Ausgleichen des Blutzuckers unterstützt wird. Statt Kaffee sollten Sie Tee trinken.

GRÜNER und SCHWARZER TEE helfen Ihrem Insulin sogar, den Blutzuckerspiegel besser zu regulieren.

HEIDELBEEREN (ebenso wie Pfirsiche, Pflaumen, Kirschen und Erdbeeren) sowie NÜSSE haben einen sehr niedrigen glykämischen Index und rufen daher praktisch kaum Schwankungen der Blutzuckerwerte hervor.

Zwischenmahlzeit

ENERGIERAUBEND

ROSINEN, KEKSE, MUFFINS, CROISSANTS oder SCHOKORIEGEL treiben Ihren Blutzuckerspiegel rasant in die Höhe, denn sie bestehen fast nur aus Zucker. Ihr Körper muss nach einem derartigen Snack jede Menge zusätzliches Insulin freisetzen, das hilft, all diesen Zucker aus dem Blut in Ihre Zellen zu transportieren und dort - zum Teil als Fett - zu speichern. Ihr Blutzuckerspiegel und damit auch Ihre Energie sinken danach noch weiter ab als vor der Mahlzeit.

ENERGIESPENDEND

Idealerweise sollten Snacks etwas Protein und gesundes, ungesättigtes Fett enthalten. Vermischen Sie fettarmen Joghurt mit ¼ Tasse Makadamia-Nüsse (eine hervorragende Quelle für beides) sowie ¼ Tasse gemischtem Obst und geben Sie einige Rosinen, Trauben oder Cranberries dazu. Dies wird Ihren Blutzuckerspiegel ausgleichen, dadurch Ihre Energie auffüllen und den kleinen Hunger zwischendurch stillen.

Mittagessen

ENERGIERAUBEND

Ausschließlich Salat wird nicht lange vorhalten: Dieser besteht aus kohlehydrathaltigem Gemüse und Croutons, enthält kein Protein (allenfalls in zugefügtem Käse enthalten) und nur wenig Fett, insbesondere wenn fettfreies Dressing verwendet wird). Beilagen wie Brötchen oder Croutons werden aus weißem Mehl hergestellt und haben kaum Ballaststoffe. Ein solches "Gemisch" verursacht einen rapiden Anstieg Ihres Blutzucker- und damit auch Ihres Insulinspiegels. Mit Sicherheit werden Sie sich bald nach einem solchen Essen schon wieder müde und abgeschlagen fühlen.

SAHNEDRESSINGS, selbst wenn sie nur einen geringen Fettanteil aufweisen, können neben beachtlichen Mengen an süßenden Stoffen, die den Blutzucker in die Höhe treiben, auch ungesunde, das heißt gesättigte bzw. hydrierte Fette enthalten.

FRUCHTSÄFTE - besonders wenn diese zusätzlich gesüßt sind - wirken auf Ihren Körper wie flüssige Bonbons, weil die in ganzen Früchten enthaltenen, blutzuckerregulierenden Ballaststoffe fast vollständig fehlen.

ENERGIESPENDEND

Ein in Scheiben geschnittenes, hart gekochtes Ei auf einem Bett nährstoffreichen SPINATS und eine halbe AVOCADO mit einem Dressing aus Olivenöl und Essig – das ist eine Mahlzeit, die genug Protein und gesundes Fett enthält, um Sie für Stunden in Schwung zu halten. Die Ballaststoffe und Proteine aus einer halben Tasse HUMMUS (eine orientalische Spezialität aus Kichererbsen) geben Ihnen dieselbe Energie wie ein Brötchen, aber ohne den unvermeidlich folgenden Absturz des Blutzuckerspiegels.

Ein einziges Ei enthält 6g Protein sowie etwas Fett, wodurch die Aufnahme des Zuckers aus dieser Mahlzeit und seine Abgabe in die Blutbahn verlangsamt werden.

Entscheiden Sie sich für ballaststoffreichen HUMMUS anstatt für ein Brötchen.

Die einfach ungesättigten Fette sowie die Ballaststoffe einer halben AVOCADO steigern die Blutzucker ausgleichende Wirkung von Insulin, indem die Ausschüttung aus der Bauchspeicheldrüse stabilisiert wird (gleichzeitig wirkt das in der Avocado enthaltene Beta-Sitosterol regulierend auf den Cholesterin Spiegel im Blut!).

Zwischenmahlzeit

ENERGIERAUBEND

BREZELN aller Art enthalten weniger Fett und Kalorien als Chips. Allerdings bestehen sie auch nur aus schnell verdaulichen Kohlehydraten, die Ihren Blutzuckerspiegel sofort auf eine "Achterbahnfahrt" schicken. Sie beinhalten außerdem nicht genügend Ballaststoffe und praktisch kein langsam zu verwertendes Protein um Sie bis zum Abendessen durchhalten zu lassen.

ENERGIESPENDEND

EDAMAME (junge grüne Sojabohnen) enthalten eine ausgewogene Mischung aus Kohlenhydraten, Protein und gesundem Fett, werden von Ihrem Körper langsam verbrannt und verhindern, dass Sie in einem "Nachmittagstief" versinken. Sie sind in Naturkostläden, Asia-Läden und manchen Supermärkten erhältlich. Auch eine Handvoll WALNÜSSE liefert die nötige Energie bis hin zum Abendessen.

Abendessen

ENERGIERAUBEND

Mit einem glykämischen Index von 70 lässt weißer, geschälter Reis Ihren Blutzuckerspiegel so rasant steigen wie kaum eine andere Getreidesorte. Von Lebensmitteln dieser Art sind unsere Mahlzeiten ohnehin schon zu sehr belastet! Stärkehaltige Lebensmittel sollten weniger als ein Viertel der Mahlzeit ausmachen, mageres Protein etwa ein Viertel und der Rest sollte aus Gemüse bestehen. Aber selbst eine solche Mahlzeit beinhaltet zu wenig Protein und gesunde Fette, weshalb Sie schon bald nach dem Abendessen wieder hungrig und müde sind.

Eine Portion von zwei Tassen gekochtem REIS ist für ein stärkehaltigen Lebensmittel zu viel.

Zu wenig GEMÜSE ist oft ein Problem. Für eine konstante Energiezufuhr sollte die Hälfte Ihrer Mahlzeit aus Gemüse bestehen.

Die meisten der am Markt erhältlichen Fertigsaucen enthalten große Mengen an blutzuckersteigernden Stoffen, wie zum Beispiel Saccharose, Lactose, Fructose oder Sorbit.

ENERGIESPENDEND

BRAUNER REIS gibt den in ihm enthaltenen Zucker nur langsam ab und hat einen weitaus geringeren glykämischen Index als weißer Reis. Wenn Sie nach dem Essen nicht gleich einschlafen wollen, greifen Sie zu proteinreichen SHRIMPS oder TRUTHAHNFLEISCH und langsam verwertbaren Gemüsesorten aus der Familie der Kreuzblütler wie BROKKOLI, BLUMENKOHL oder ROSENKOHL, die Sie besser mit Walnussöl

oder einem Spritzer Sesamöl sowie einigen Sesamkörnern anstatt mit einer "gezuckerten" Fertigsauce genießen.

Reduzieren Sie Ihre Portion gekochten Reis auf weniger als eine $\frac{3}{4}$ Tasse.

Weniger Reis auf dem Teller bedeutet mehr Platz für langsam verwertbares GEMÜSE.

Mit 90g SHRIMPS nehmen Sie 18 g eines "energiestabilisierenden" Proteins zu sich.

Noch ein paar Tipps:

- * Nehmen Sie Ihr Frühstück innerhalb von 45 Minuten nach dem Aufwachen zu sich, um nicht schon in aller Frühe in ein Energieloch zu fallen. Trinken Sie keinen Kaffee auf leeren Magen.
- * Kleine Zwischenmahlzeiten verhindern, dass Ihr Blutzucker allzu starken Schwankungen unterliegt.
- * Nach körperlicher Anstrengung sollten Sie Ihre Energien rasch wieder auffanken. Essen Sie innerhalb der ersten 30 Minuten nach dem Training einen Snack, der Protein und eine kleine Menge komplexer Kohlenhydrate enthält (zum Beispiel Apfelspalten mit Mandelbutter).