

Andreas Ewert – Ernährung



Inhaltsverzeichnis:

Was Sind Makronährstoffe	Seite 2
Kohlenhydrate	Seite 2 bis Seite 3
Ballaststoffe	Seite 4 bis Seite 5
Proteine	Seite 5 bis Seite 6
Fette	Seite 6 bis Seite 7
Was Sind Mikronährstoffe	Seite 8
Vitamine	Seite 8 bis Seite 9
Mineralstoffe	Seite 9
Fettreduktion	Seite 10 bis Seite 11
Beispiel Ernährungsplan	Seite 12 bis Seite 13
Nahrungsmittel abends	Seite 14 bis Seite 15
Entzündungshemmende Lebensmittel	Seite 16 bis Seite 17

Was sind Makronährstoffe?

Makronährstoffe sind Kohlenhydrate, Protein und Fett, kurz „Makros“ genannt. Es sind die drei Hauptlieferanten für Nährstoffe in unserer Nahrung. Unser Körper bezieht durch sie Energie, aber sie haben noch weitere lebenswichtige Funktionen.

So viel Energie liefern dir die 4 Makronährstoffe pro 1 Gramm:

- Kohlenhydrate: 4,1 kcal pro 1 g (Ballaststoffe 0 Kcal)
- Protein: 4,1 kcal pro 1 g
- Fett: 9,3 kcal pro 1 g
- Wasser: 0 Kcal pro 1g

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind für Gehirn und körperliche Aktivität der wichtigste Energielieferant in unserer Nahrung. Monosaccharide (Einfachzucker) sind der Grundbaustein der Kohlenhydrate. Man unterscheidet je nach Kettenlänge zwischen:

- Monosaccharide: Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Galactose (Schleimzucker)
- Disaccharide: Saccharose (Haushaltszucker), Laktose (Milchzucker)
- Oligosaccharide: Raffinose
- Polysaccharide, oder auch komplexe Kohlenhydrate: Amylopektin (pflanzliche Stärke), Glykogen (tierische Stärke), Inulin

Gespeichert werden Kohlenhydrate in Form von Glykogen in der Leber ($\frac{1}{3}$) und der Muskulatur ($\frac{2}{3}$). Die Glykogenspeicher stehen dir bei körperlicher Belastung zur Verfügung und werden durch eine kohlenhydratreiche Mahlzeit wieder aufgefüllt.

Bevorzugen solltest du komplexe Kohlenhydrate.

Sie verursachen (im Gegensatz zu einfachen Kohlenhydraten) keine Blutzuckerspitzen, halten dich lange satt, sind mineralstoffreich, liefern unter anderem Ballaststoffe, wirken sich positiv auf deine Darmgesundheit aus und senken den Cholesterinspiegel.

DIESE LEBENSMITTEL SIND REICH AN KOMPLEXEN KOHLENHYDRATEN:

- Obst
- Getreideflocken
- Naturreis
- Gemüse
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte

Warum sollten einfache Kohlenhydrate nur in Maßen gegessen werden?

- **Schneller Blutzuckeranstieg:** Sie werden schnell verdaut und führen zu einem raschen Anstieg des Blutzuckers, gefolgt von einem schnellen Abfall. Das kann zu Heißhungerattacken führen.
- **Gewichtszunahme:** Da sie oft kalorienreich, aber arm an Nährstoffen und Ballaststoffen sind, tragen sie zur Gewichtszunahme bei.
- **Gesundheitsrisiken:** Langfristiger Konsum von zu vielen einfachen Kohlenhydraten kann das Risiko für Typ-2-Diabetes, Herzerkrankungen und andere gesundheitliche Probleme erhöhen.

DIESE EINFACHEN KOHLENHYDRATE SOLLTEST DU NUR IN MAßEN GENIEßEN:

- Zuckerhaltige Backwaren
- Weißmehlprodukte & Weißbrot
- Süßigkeiten und Schokolade
- gezuckerte Limonaden und Fruchtsäfte
- Chips und andere salzige Snacks
- Sirup, Marmelade und Honig (in großen Mengen)

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile, meist Kohlenhydrate, die vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Sie finden sich vor allem in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse, Nüssen und Saaten. Du solltest Täglich mindestens 30g zu dir nehmen. Das hört sich erstmal wenig an, jedoch ist das eine echte Herausforderung.

- **Wasserlösliche Ballaststoffe** können von den Darmbakterien zersetzt werden und dienen ihnen als "Futter". Sie kommen vor allem in Obst und Gemüse vor. Bei der Zersetzung entstehen neben Fettsäuren und Essigsäure zahlreiche Gase, welche Blähungen verursachen können.
- **Wasserunlösliche Ballaststoffe** können nicht von Bakterien zersetzt werden und werden unverdaut wieder ausgeschieden. Sie erhöhen jedoch aufgrund ihres hohen Quellvermögens das Volumen des Stuhlgangs und unterstützen so eine gesunde Darmaktivität. Man findet sie vor allem in Getreideprodukten, wie Haferflocken oder Vollkornpasta.

Warum sind Ballaststoffe so wichtig?

Eine ballaststoffreiche Ernährung wirkt sich positiv auf deine Verdauung aus. Es gibt jedoch noch viele weitere Vorteile:

1. Ballaststoffe binden Schadstoffe
2. Fördern eine gesunde Darmflora
3. Wirken Cholesterinsenkend
4. Verringertes Adipositas-Risiko
5. Natürlicher Sattmacher
6. Wirken gegen Depressionen!

Übersicht über den Ballaststoffgehalt verschiedener Lebensmittel pro 100 Gramm:

- Heidelbeeren: 5g
- Himbeeren: 5g
- Schwarze Johannisbeeren: 7g
- Haferflocken: 10g
- Quinoa: 7g
- Mandeln: 15g
- Leinsamen: 27g
- Chiasamen: 34g
- Flohsamenschalen: 74g
- Vollkornnudeln: 10g

Proteine (Eiweiß)

Ein Protein besteht aus kettenartig miteinander verknüpften Aminosäuren. Im Körper kommen insgesamt 20 Aminosäuren vor. Diese werden in essenzielle, bedingt essenzielle und nicht essenzielle Aminosäuren eingeteilt. Essenzielle Aminosäuren können vom Körper nicht ausreichend selbst hergestellt werden und müssen deshalb durch die Nahrung zugeführt werden.

Der Makronährstoff Protein hat zahlreiche Aufgaben im menschlichen Körper. Er wirkt als Hormon, Enzym und Antikörper bei der Infektabwehr. Weiter kommt es als Körperstruktur vor (in Bindegewebe, Haut, Haare und Muskelfasern).

Unsere Muskulatur ist mit einem Anteil von etwa 60 % der Hauptspeicher für Protein. Dieser Speicher wird allerdings nicht direkt als Energiequelle, sondern vielmehr als Baustoff verwendet.

Du solltest als Sportler pro Tag etwa 2 g pro Kilogramm Körpergewicht Protein zu dir nehmen. Willst du an Muskelmasse zunehmen? Bist du Kraftsportler? Dann solltest du nach dem Training Proteine gemeinsam mit Kohlenhydraten aufnehmen. Laut aktuellen Studien sind **25g – 40g Protein pro Mahlzeit** ideal. Die Aufnahme von Kohlenhydraten führt zur Ausschüttung von Insulin. Das wirkt sich durch seine anabole Hormonwirkung günstig auf dein Muskelwachstum aus.

DIESE LEBENSMITTEL SIND PROTEINREICH:

- Fleisch
- Fisch und Meeresfrüchte
- Milch- und Milchprodukte
- Eier
- Hülsenfrüchte
- Getreideprodukte
- Nüsse
- Sojaprodukte

Fette (Lipide)

Fette haben, neben strukturellen Aufgaben, in erster Linie die Aufgabe, Energie für „schlechte Zeiten“ im Körper einzulagern. Sie können als Depotfett aus überschüssigen Kohlenhydraten und aus Eiweiß entstehen. **Nur wenige Fettsäuren (einfach und mehrfach ungesättigte) sind absolut notwendig! Sie sind Essentiell, da unser Organismus sie nicht herstellen kann.**

Die Versorgungssituation hier in Deutschland ist so schlecht, dass es bei einigen Erkrankungen geradezu notwendig wird, bestimmte ungesättigte Fettsäuren zu supplementieren. **Es sind die Fettsäuren des Omega 3 Typs.** Diese Fettsäuren findet man ausschließlich in Fischarten, die in tiefen, kalten Gewässern leben und sich dort von Plankton ernähren, in Pflanzenölen und Nüssen.

Omega 3 Lebensmittel:

Fische:

- Lachs
- Forelle
- Hering
- Thunfisch
- Makrele
- Sardinen

Pflanzenöle:

- Rapsöl
- Hanföl
- Leinöl
- Walnussöl

Nüsse/Samen:

- Chia-Samen
- Leinsamen
- Walnüsse
- Mandeln

Ein hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (insbesondere **Omega-3**) bedeutet, dass man das **Öl nicht erhitzen** sollte (bis zum Rauchpunkt). Hohe Anteile von einfach ungesättigten Fettsäuren erlauben eine gewisse **Erhitzung**, während gesättigte Fettsäuren am höchsten temperiert werden können.

	VORKOMMEN
GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	Fleischprodukte, Milchprodukte, Butter, Kokosfett
EINFACH UND MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN	Olivenöl, Leinöl, Rapsöl, Distelöl, Weizenkeimöl, Kaltwasserfische, Nüsse, Avocados
TRANSFETTSÄUREN	Backwaren, Frittiertes, manche Margarine-Sorten

Der menschliche Organismus benötigt ungesättigte Fettsäuren für den Stoffwechsel und die Elastizität der Zellmembranen. Sie verbessern außerdem die Fließeigenschaften des Bluts und sind wichtig für das Wachstum und die Regeneration von Zellen.

Neben wertvollen Fettsäuren liefern Fette auch die fettlöslichen **Vitamine A, D, E** und **K**. Tierische Fette enthalten außerdem Cholesterin. Daraus kann der Körper durch Sonnenlicht [in der Haut Vitamin D bilden](#). Cholesterin ist auch an der Hormonbildung beteiligt. Trotzdem wird von einer cholesterinreichen Kost abgeraten, da sie das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt. Mittels eines Bluttests kann das gute HDL-Cholesterin vom schlechten LDL-Cholesterin differenziert werden.

Was sind Mikronährstoffe?

Mikronährstoffe liefern unserem Körper **keine Energie**, sondern werden für lebenswichtige Funktionen benötigt.

Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe gehören zu dieser Klasse.

Die Vitamine:

Vitamine gehören zu den Mikronährstoffen und sind organische Verbindungen. Sie sind nahezu bei jedem **lebensnotwendigen Ablauf in deinem Körper** beteiligt.

Beispielsweise beim Aufbauen von Muskeln oder beim täglichen Zusammenspiel von Bändern, Sehnen und Muskeln. Außerdem tragen sie zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einem normalen Energiehaushalt bei.

Der Großteil aller Vitamine ist für dich **essenziell**. Das heißt, dein **Körper kann diese Stoffe nicht** in ausreichenden Mengen **selbst herstellen**. Deswegen musst du alle essenziellen Vitamine über die Nahrung aufnehmen.

Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung **schaffst du dir die optimale Basis, um möglichst viele Vitamine aufzunehmen**.

Bei den Vitaminen differenzieren wir **fettlösliche und wasserlösliche Vitamine**:

Fettlösliche Vitamine (Vitamin A, D, E und K)

Diese Vitamine können **im Körper gespeichert** und über den Darm **ausgeschieden** werden. Durch die Möglichkeit der Speicherung im Körper, musst du fettlösliche Vitamine **nicht zwingend regelmäßig zu dir nehmen**. Ganz im Gegenteil: Nimmst du zu viele fettlösliche Vitamine auf, beispielsweise durch ein Vitaminpräparat, kann es im Körper zu einer Überdosis kommen.

Vitamin A: Ist notwendig für die Sehkraft und die Organfunktion.

Vitamin D: Fördern die Immunfunktion, die Kalziumaufnahme und das Knochenwachstum.

Vitamin E: Unterstützt die Immunfunktion und wirkt als Antioxidans

Vitamin K: Erforderlich für die Blutgerinnung und die Knochenentwicklung.

Wasserlösliche Vitamine

Im Gegensatz dazu können wasserlösliche Vitamine **kaum oder gar nicht im Körper gespeichert** werden. Sie müssen deswegen **kontinuierlich über die Nahrung zugeführt** werden. Wie es der Name schon verrät, sind diese Vitamine im Wasser löslich und werden **über die Nieren ausgeschieden**. Dadurch sollte es bei einem gesunden Organismus zu keiner Überdosierung kommen.

Vitamin B1 (Thiamin): Hilft bei der Umwandlung Nährstoffe in Energie umzuwandeln

Vitamin B2 (Riboflavin): Essentiell für Energie Produktion, Zellfunktion und Fettstoffwechsel.

Vitamin B3 (Niacin): Katalysiert die Produktion von Energie aus Lebensmitteln

Vitamin B5 (Pantothersäure): Notwendig für Fettsäuresynthese, Haarpigmentierung,

Vitamin B6 (Pyridoxin): Hämoglobinbildung, Eiweißumbau, Entgiftung, Zellteilung

Vitamin H (Biotin): Fettsäurestoffwechsel, Zellbildung Haut und Haar, Nervensystem

Folsäure: Hämoglobinbildung, Thrombozytenbau, ZNS, Schleimhautpflege

Vitamin B12 (Cobalamin): Blutzellenbildung, Nervensystem und Gehirnfunktion

Vitamin C (Ascorbinsäure): Bau von Neurotransmittern, Kollagenbildung, Antioxidant

Die Mineralstoffe:

Mineralstoffe sind [eine Gruppe von Mikronährstoffen](#). Wie auch die Vitamine **kann der Körper Mineralstoffe nicht selber herstellen**. Daher müssen wir sie durch Nahrung zu uns nehmen, um den Körper zu versorgen. Wie alle Mikronährstoffe sind auch die Mineralstoffe essentiell und lebenswichtig für den Menschen und sind an vielen Prozessen des Körpers und vor allem des Stoffwechsels beteiligt.

Mengenelemente (ein Mangel an ihnen entsteht sehr selten):

- Kalzium
- Magnesium
- Phosphor
- Natrium
- Kalium

Spurenelemente (werden nur in kleinen Mengen benötigt):

- Eisen
- Kupfer
- Jod
- Zink
- Fluorid

Körperfettreduktion:

Wer täglich den 1,5- bis 2-fachen Wert seines Körpergewichts in Gramm an Eiweiß zu sich nimmt und gleichzeitig Krafttraining betreibt, kann die Fettverbrennung um **bis zu 35 Prozent** steigern.

Energiebilanz:

Der **Grundumsatz ist vom Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht, Muskelanteil in % abhängig** und ist notwendig, um alle lebensnotwendigen Prozesse in unserem Körper aufrecht zu erhalten, wie zum Beispiel das Herz-Kreislauf-System und die Funktionsweise der Organe.

Der Leistungsumsatz hingegen bestimmt sich durch das **körperliche Aktivitätslevel**.

Wer einen physisch fordernden Beruf ausübt und gleichzeitig noch Sport, z.B. für den Muskelaufbau, treibt, hat einen **deutlichen höheren Leistungsumsatz** als ein im Büro arbeitender Mensch, der in seiner Freizeit gerne mal die Seele baumeln lässt.

Warum ist die Ermittlung des Gesamtenergieumsatzes für den Ernährungsplan zum Fettabbau so wichtig?

Der Erfolg und Misserfolg einer Diät steht und fällt mit dem **Einhalten einer negativen Energiebilanz**. Wir müssen circa 7000 Kcal einsparen um 1Kg Fett zu verlieren.

Deine Ernährung spielt also eine entscheidende Rolle. Wenn du Fett abbauen möchtest kommst du an einem Kaloriendefizit nicht drumherum. Nur so lässt sich eine langfristige & gesunde Gewichtsabnahme erzielen.

Beispiele:

Der Gesamtumsatz einer 30 jährigen Frau, die einen Bürojob ausübt und zweimal in der Woche zum Sport geht, beträgt circa 2200 Kilokalorien.

Wenn sie eine langfristige und gesunde Gewichtsabnahme erreichen will, müsste sie abzüglich eines Kaloriendefizits von 500 Kilokalorien mit einer Gesamtkalorienmenge von 1700 Kcal für die Gewichtsabnahme planen.

Um 1 Kg reines Speicherfett los zu werden, müssen 7000Kcal eingespart werden!

Bei 500 Kcal pro Tag – 7 Tage lang sind 3500Kcal Eingespart worden. (-500g Fett pro Woche)

Nährstoffverteilung für den Fettabbau:

Ein Mann im Alter von 28 Jahren ist 1,80 m groß und wiegt 80 kg. Seit 2 Monaten geht er 2 - 3 Mal pro Woche zum Kraftsport. Sein Tagesbedarf für den Ernährungsplan beim Abnehmen liegt bei circa 1800 Kalorien.

- 540 Kalorien aus Kohlenhydraten (**30%** der Tagesbilanz) = 130 Gramm
- 630 Kalorien aus Eiweiß (**35 %** der Tagesbilanz) = 150 Gramm
- 630 Kalorien aus Fett (**35 %** der Tagesbilanz) = 70 Gramm

Anpassungen bei Stagnation:

Auch der beste Ernährungsplan für den Fettabbau muss nach einiger Zeit nachjustiert werden. Im ersten Schritt solltest du dich zwei Wochen an deine vorgeschlagene Kalorienmenge halten.

Danach kann mithilfe einer Gewichtsprotokollierung festgestellt werden, ob ein Gewichtsverlust erfolgt. Ein "realistisches" und "gutes" Maß für den gesunden Fettabbau ist ein Verlust von 0,5 Kilogramm pro Woche.

Beispiel Ernährungsplan mit 2000 Kcal

Ein Ernährungsplan mit 2000 kcal pro Tag sollte auf eine ausgewogene Verteilung von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten abzielen, um alle wichtigen Nährstoffe abzudecken. Hier ein Beispiel, wie so ein Plan aussehen könnte:

Frühstück (~400 kcal)

- **Haferflocken** (50 g, etwa 180 kcal) mit
- **Milch (1,5% Fett)** (200 ml, etwa 90 kcal)
- **Obst:** 1 mittelgroße **Banane** (100 g, etwa 90 kcal)
- **Nüsse:** 1 EL **Mandeln** (10 g, etwa 40 kcal)

Nährstoffe: Langsame Kohlenhydrate aus Haferflocken, Ballaststoffe, Protein aus Milch und Nüssen, gesunde Fette und Vitamine aus dem Obst.

Snack am Vormittag (~200 kcal)

- **1 Apfel** (mittelgroß, etwa 100 kcal)
- **Magerquark** (100 g, etwa 70 kcal)
- **1 TL Honig** (10 g, etwa 30 kcal)

Nährstoffe: Protein aus Quark, Vitamine und Ballaststoffe aus dem Apfel, leichter Energieschub durch Honig.

Mittagessen (~600 kcal)

- **Hähnchenbrustfilet** (150 g, etwa 165 kcal)
- **Vollkornreis** (60 g ungekocht, etwa 210 kcal)
- **Gedünstetes Gemüse:** Brokkoli, Zucchini, Karotten (200 g, etwa 80 kcal)
- **1 EL Olivenöl** (10 g, etwa 90 kcal) zum Anbraten oder als Dressing

Nährstoffe: Mageres Eiweiß aus Hähnchen, komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe aus Vollkornreis, Vitamine und Mineralstoffe aus Gemüse, gesunde Fette aus Olivenöl.

Snack am Nachmittag (~150 kcal)

- **Naturjoghurt (1,5% Fett)** (150 g, etwa 75 kcal)
- **Beeren** (z. B. Heidelbeeren, 100 g, etwa 50 kcal)
- **1 EL Leinsamen** (10 g, etwa 25 kcal)

Nährstoffe: Leicht verdauliches Eiweiß und Kalzium aus Joghurt, Antioxidantien aus den Beeren, Omega-3-Fettsäuren aus Leinsamen.

Abendessen (~500 kcal)

- **Lachsfilet** (120 g, etwa 240 kcal)
- **Ofenkartoffeln** (200 g, etwa 160 kcal)
- **Salat:** Gemischter Salat (Blattsalate, Tomaten, Gurken) mit
- **1 EL Olivenöl** (10 g, etwa 90 kcal) als Dressing

Nährstoffe: Omega-3-Fettsäuren und hochwertiges Eiweiß aus Lachs, komplexe Kohlenhydrate aus Kartoffeln, viele Vitamine und Mineralstoffe aus dem Salat.

Snack am Abend (~150 kcal)

- **Hüttenkäse (fettreduziert)** (100 g, etwa 90 kcal)
- **Gurkensticks** (100 g, etwa 15 kcal)
- **10 Mandeln** (etwa 45 kcal)

Nährstoffe: Protein aus Hüttenkäse, Ballaststoffe und Vitamine aus Gemüse, gesunde Fette aus Mandeln.

Gesamtkalorien: ~2000 kcal

Makronährstoffverteilung (ungefähre Werte):

- **Kohlenhydrate:** ~45–50% der Kalorien (ca. 225–250 g)
- **Eiweiß:** ~20–25% der Kalorien (ca. 100–125 g)
- **Fett:** ~25–30% der Kalorien (ca. 55–65 g)

Dieser Plan enthält eine gute Mischung aus komplexen Kohlenhydraten (Haferflocken, Vollkornreis, Kartoffeln), magerem Protein (Hähnchen, Lachs, Quark) und gesunden Fetten (Olivenöl, Mandeln, Lachs). Zudem sind viele frische Zutaten wie Obst, Gemüse und Nüsse enthalten, die Vitamine und Mineralstoffe liefern.

Welche Lebensmittel sind abends gut verträglich?

Abends ist es sinnvoll, leicht verdauliche Lebensmittel zu essen, um den Körper nicht unnötig zu belasten und einen guten Schlaf zu fördern. Hier sind einige Lebensmittel, die abends gut verträglich sind:

1. Leichtes Gemüse

- **Gedünstetes Gemüse** wie Zucchini, Karotten, Brokkoli oder Spinat sind nährstoffreich und leicht verdaulich. Rohes Gemüse kann am Abend schwerer im Magen liegen, deshalb ist eine sanfte Zubereitung besser.

2. Proteinquellen

- **Mageres Eiweiß** wie Hähnchenbrust, magerer Fisch (z. B. Lachs, Kabeljau) oder Tofu sind gut verdaulich und sättigen angenehm, ohne den Magen zu belasten.
- **Eier:** Besonders hartgekochte oder pochierte Eier sind eine gute Eiweißquelle und leicht bekömmlich.

3. Hülsenfrüchte (in Maßen)

- Wenn du sie gut verträgst, sind **Linsen**, **Kichererbsen** oder **Erbsen** eine gute Option, allerdings sollten sie gut gekocht und in kleinen Mengen gegessen werden, da sie sonst blähend wirken können.

4. Fettarme Milchprodukte

- **Joghurt**, **Magerquark** oder **Hüttenkäse** sind proteinreich, leicht verdaulich und enthalten wenig Fett. Sie unterstützen auch die Darmgesundheit durch probiotische Bakterien.

5. Komplexe Kohlenhydrate

- **Vollkornprodukte** wie Vollkornbrot, Haferflocken oder Quinoa enthalten Ballaststoffe, die lange sättigen, aber nicht schwer im Magen liegen.
- **Kartoffeln** (gekocht oder gebacken) sind leicht verdaulich und eine gute Quelle für Kalium und Ballaststoffe.

6. Obst (in kleinen Mengen)

- **Bananen:** Enthalten Magnesium und Kalium, die entspannend wirken und den Schlaf fördern können.
- **Beeren:** Himbeeren, Heidelbeeren oder Erdbeeren sind leicht und ballaststoffreich.
- **Äpfel** oder **Birnen** sollten besser geschält gegessen werden, da die Schale schwerer verdaulich sein kann.

7. Nüsse und Samen (in Maßen)

- **Mandeln** oder **Walnüsse**: Diese sind reich an gesunden Fetten und Tryptophan, was den Schlaf fördern kann. Jedoch sollte die Menge nicht zu groß sein, da sie auch schwerer im Magen liegen können.

8. Leichte Suppen

- Eine **klare Brühe** oder eine leichte **Gemüsesuppe** kann den Magen am Abend beruhigen und ist leicht verdaulich.

Tipps für besseren Schlaf durch die Ernährung:

- **Regelmäßige Essenszeiten**: Es ist ratsam, abends nicht zu spät und zu schwer zu essen. Die letzte Mahlzeit sollte etwa 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen liegen.
- **Vermeide Koffein und Alkohol**: Besonders am späten Nachmittag und Abend kann Koffein den Schlaf stören, auch Alkohol kann die Schlafqualität negativ beeinflussen.
- **Leichte, proteinreiche Snacks**: Ein kleiner, proteinreicher Snack wie ein Joghurt oder ein gekochtes Ei vor dem Schlafen kann helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und den Körper zu beruhigen.

Entzündungshemmende Lebensmittel

- **Omega-3-Fettsäuren sind besonders wichtig, da sie starke entzündungshemmende Eigenschaften besitzen.**

→ Lebensmittel: Lachs, Makrele, Hering, Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse.

- **Frisches Obst und Gemüse: Sie sind reich an Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen und Entzündungen reduzieren.**

→ Lebensmittel: Beeren (Blaubeeren, Erdbeeren), Kirschen, Brokkoli, Spinat, Paprika, Karotten, Avocado.

- **Vollkornprodukte: Sie sind reich an Ballaststoffen, die entzündungshemmend wirken können.**

→ Lebensmittel: Haferflocken, Quinoa, brauner Reis, Vollkornbrot.

- **Gesunde Fette: Olivenöl enthält entzündungshemmende Verbindungen, die helfen können.**

→ Lebensmittel: Extra-natives Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Walnussöl

- **Kräuter und Gewürze: Viele Gewürze wirken stark entzündungshemmend.**

→ Lebensmittel: Kurkuma (mit schwarzem Pfeffer kombiniert), Ingwer, Knoblauch, Zimt.

- **Grüner Tee: Reich an Antioxidantien wie Catechinen, die Entzündungen reduzieren können.**

- **Nüsse und Samen: Diese enthalten gesunde Fette und entzündungshemmende Nährstoffe.**

→ Lebensmittel: Mandeln, Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen.

- **Hülsenfrüchte: Diese sind eine gute Quelle für pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe.**

→ Lebensmittel: Linsen, Kichererbsen, Bohnen.

Zu meidende entzündungsfördernde Lebensmittel

- **Zucker kann Entzündungen fördern und sollte vermieden werden.**

→ Lebensmittel: Süßigkeiten, Limonade, Gebäck, zuckerhaltige Getränke.

- **Transfette und gesättigte Fette können Entzündungen verstärken.**

→ Lebensmittel: Frittierte Lebensmittel, Margarine, verarbeitete Snacks.

- **Rotes und verarbeitetes Fleisch enthalten entzündungsfördernde Verbindungen.**

→ Lebensmittel: Wurst, Speck, Schinken, rotes Fleisch in großen Mengen.

- **Raffinierte Kohlenhydrate: Diese können Entzündungen verstärken.**

→ Lebensmittel: Weißbrot, weiße Pasta, Weißmehlprodukte.

- **Alkohol: Alkohol in hohen Mengen kann entzündungsfördernd wirken.**

Beispielhafter Tagesplan Antientzündlich:

Frühstück:

- Haferflocken mit Leinsamen, Chiasamen und Blaubeeren/Himbeeren/Brombeeren in Mandelmilch/Hafermilch
- 1 EL Leinöl (Frisch und Lichtgeschützt)
- 1 Grüner Tee

Mittagessen:

- Quinoa-Salat mit Avocado, Spinat, Kichererbsen und einem Zitronen-Olivenöl-Dressing
- Eine Handvoll Mandeln

Snack:

- Karotten, Paprika & Gurkenscheiben mit Hummus
- 1 Apfel

Abendessen:

- Gebratener Lachs oder Makrele mit gedünsteten Brokkoli und Süßkartoffeln
- 1 Grüner Tee oder Ingwertee oder 1 Goldene Milch

Snack am Abend:

- Eine kleine Schüssel Beeren oder eine Handvoll Walnüsse.

Durch die Kombination entzündungshemmender Lebensmittel und die Reduktion entzündungsfördernder Lebensmittel kannst du deine Beschwerden möglicherweise lindern.

Viel trinken, ausreichend Bewegung und Bewegungstherapien/ physikalische Therapien ergänzen die Wirkung einer gesunden Ernährung.