

Ernährungspyramiden

Eine **Ernährungspyramide** ist eine pyramidenförmige Ernährungsempfehlung, in der die relativen Mengenverhältnisse von Lebensmittelgruppen repräsentiert sind, die für eine gesunde Ernährung empfohlen werden. An der Basis der Pyramide sind die mengenmäßig zu bevorzugenden, an der Spitze die in geringerer Menge zu verzehrenden Nahrungsmittel eingetragen, so dass das ungefähre Verhältnis augenfällig dargestellt wird.

Energiebedarf

Man unterscheidet beim Energiebedarf des Menschen den Grundumsatz (Bedarf ohne Bewegung) und den Leistungsumsatz (Bedarf für körperliche und geistige Arbeit). Beides zusammen ergibt den Energiebedarf des Tages. Hält sich der Energiebedarf und die Nahrungsaufnahme die Waage, bleibt das Körpergewicht, nimmt man mehr Nahrung zu sich, nimmt man zu, ist man weniger, nimmt man ab.

Fett

Fett wird vom Körper für viele Funktionen gebraucht. Fett ist der wichtigste Energie- und Wärmespeicher. Unsere Organe werden durch eine Fettschicht vor Verletzungen geschützt. Aber es gibt gesunde und weniger gesunde Fette: Mit tierischem Fett sollte man sparsam umgehen - pflanzliches Fett ist gut für den Körper.

genetische Veranlagung

Gene sind Erbanlagen. Diese werden von Generation an Generation weiter vererbt. In den Genen sind bestimmte Merkmale festgelegt. Von genetischer Veranlagung spricht man, wenn jemand aufgrund der Gene zu bestimmten Dingen neigt -zum Beispiel zu Übergewicht oder auch zu bestimmten Krankheiten.

Jo-Jo-Effekt

Unser Körper ist auf einen bestimmten Umsatz an Energie, die wir in Form von Nahrung zu uns nehmen, gewöhnt. Im Falle einer Diät wird die Energiezufuhr gesenkt, weil wir weniger essen. Daran muss sich der Körper erst einmal gewöhnen. Zunächst verbrennt er Fettreserven und wandelt diese in Energie um. Aber schon nach kurzer Zeit hat sich der Körper auf die geringere Energiemenge eingestellt. Wird die Diät dann abgebrochen und wir essen wieder "normal", ist zu viel Energie vorhanden - wir nehmen wieder zu. Meistens mehr als vor der Diät.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind für uns die wichtigste Energiequelle. Es gibt zwei unterschiedliche Arten von Kohlenhydraten. Einmal den Zucker, der schnelle Energie liefert. Und zum anderen die Stärke, die nur langsam Energie an den Körper abgibt.

Light- Produkte

Lebensmittel werden als Light-Produkte verkauft, wenn die eigentliche Kalorienmenge reduziert wurde. Das heißt, Fett oder der Zucker wurden durch andere Zutaten ersetzt oder einfach weggelassen. Bei Milchprodukten wird zum Beispiel fettarme Milch statt Vollmilch verwendet

Mangelscheinung

Der Mensch braucht **Vitamine**, **Mineralstoffe** und **Spurenelemente** um gesund zu bleiben. Ernährt man sich nur einseitig, isst zu wenig frisches Obst und Gemüse und zu viele fett- und zuckerreiche Lebensmittel, dann entstehen Mangelscheinungen. Der Körper hat dann nicht mehr genug Abwehrkräfte, um sich selbst vor Krankheiten zu schützen.

Milchprodukte

Alles was aus Milch hergestellt wird, bezeichnet man als Milchprodukt. Dazu gehören zum Beispiel Joghurt, Käse und Butter.

Mineralstoffe

Mineralstoffe sind chemische Elemente, die der Körper benötigt, zum Beispiel Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Kupfer und Zink. Mineralstoffe sind sehr wichtig für unsere Gesundheit. Wir brauchen sie, damit unsere Muskeln und Nerven richtig arbeiten können. Besonders viele Mineralstoffe sind in Obst und Gemüse enthalten.

Nährstoffe

Nährstoffe sind die wesentlichen Inhaltsstoffe der Nahrung. Zu Ihnen zählen Kohlenhydrate, fette und Eiweiße

Spurenelemente

Spurenelemente braucht der Körper in nur ganz geringen Mengen. Trotzdem sind sie lebenswichtig. Bekommen wir über einen längeren Zeitraum keine Spurenelemente, zum Beispiel Selen, Chrom, Eisen und Jod, können wir sehr krank werden. Spurenelemente sind vor allem in Obst und Gemüse enthalten.

Trinken

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt. Während der Körper Wochen ganz ohne feste Nahrung auskommen kann, stirbt der Mensch schon nach zwei bis vier Tagen, wenn er keine Flüssigkeit aus Getränken und fester Nahrung aufnimmt.

Vitamine

Um gesund zu bleiben, brauchen wir eine vitaminreiche Ernährung. Es gibt sehr viele verschiedene Vitamine. Sie sind in erster Linie in Obst und Gemüse enthalten. Damit der Körper alle Vitamine bekommen kann ist es wichtig, sich abwechslungsreich zu ernähren

Ballaststoffe

Ballaststoffe gehören eigentlich zu den Kohlenhydraten. Sie sind die unverdaulichen Teile von pflanzlichen Nahrungsmitteln, zum Beispiel die Schalen von Getreidekörnern. Ballaststoffe sind sehr gesund. Sie sättigen und sind wichtig für die Verdauung.

Bio Lebensmittel

Als **Bio-Lebensmittel** werden Lebensmittel aus der ökologischen Landwirtschaft bezeichnet. Der Begriff ist in der EU gesetzlich definiert. Diese Produkte müssen aus ökologisch kontrolliertem Anbau stammen, dürfen nicht gentechnisch verändert sein und wurden ohne Einsatz konventioneller Pestizide, Kunstdünger oder Abwasserschlämme angebaut. Tierische Produkte stammen von Tieren, die artgerecht gemäß EG-Ökoverordnung^[1] und in der Regel nicht mit Antibiotika und Wachstumshormonen behandelt wurden. Die Produkte sind nicht ionisierend bestrahlt und enthalten weniger Lebensmittelzusatzstoffe als konventionelle Lebensmittel.

Der Body-Mass-Index (BMI)

auch Körpermasseindex (KMI), Körpermassenzahl (KMZ) oder Quetelet-Kaup-Index – ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße.

Eiweiß (Protein)

Es gibt tierisches und pflanzliches Eiweiß. Tierisches Eiweiß ist zum Beispiel in Fleisch, Fisch und **Milchprodukten** enthalten. Pflanzliches Eiweiß steckt vor allem in Hülsenfrüchten wie Bohnen und Linsen.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin

Ernährungsberaterin

27711 Ohz

ULC Sportsdome

☎ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Ernährung

von

A

-

Z