

TV Vital Ernährungspyramide



Schon Gewusst?!

Flüssigkeit:

- Dein Körper besteht zu fast 50- 70% aus Wasser
- Durchschnittlich verliert der Mensch 2,5 l Wasser am Tag durch Atmung, Verdauung, Schweiß und Uri, deshalb benötigt man 35-40ml Wasser pro kg Körpergewicht (mind. 2,8 l).
- Wasser steigert dein Leistungsvermögen, Muskelaufbau und aktiviert den Fettabbau
- Passende Flüssigkeitslieferanten sind: Wasser, Tee, Kaffee (Aber nur schwarz, ein Latte Macchiato mit ein wenig Zucker hat ca. 270kcal), Saftschorlen (1/3 Saft)
- Am besten kontinuierlich Trinken, denn Durst ist ein Warnsignal

Vitamine:

- Vitamine sind z.B. wichtig für den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß
- Schwangere und Sportler sollten vermehrt Vitamine zu sich nehmen
- Ein Vitaminmangel kann bei häufigem Außer-Haus-Verzehr oder einer einseitigen Ernährungsweise entstehen
- Ein Vitaminmangel kann sich durch Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Abgeschlagenheit äußern
- Beim Kochen können 20-50% der Vitamine verloren gehen
- Laut dem Max Rubner Institut leiden die meisten Deutschen an einem Vitamin D- (Sonne) und Folsäure- (grünes Blattgemüse) Mangel

Mehr Rezepte und Ernährungstipps?
Dann like uns auf Facebook oder besuche unsere Homepage!



Mineralstoffe:

- Mineralstoffe dienen als Bau- und Reglersubstanzen (z.B. Knochen)
- Ein Mineralstoffmangel kann bei häufigem Außer-Haus-Verzehr, Diät oder einer einseitigen Ernährungsweise hervorgerufen werden
- Besonders bei Kalium, Magnesium, Zink und Eisen ist häufig eine Ergänzung sinnvoll

Eiweiß:

- Eiweiß dient z.B. als Baustoff von Muskeln, Sehnen und hilft bei der Bildung von Antikörpern
- Die optimale Eiweißzufuhr liegt bei 0,8g bis 2,5g Eiweiß pro kg Körpergewicht (je nach Zielsetzung).
- Ab 65 Jahren muss vermehrt auf die Eiweißzufuhr geachtet werden, da der Aminosäurenstoffwechsel nachlässt
- Nach dem Training ist eine Proteinzufuhr wichtig, um anlaufende Proteinsynthesevorgänge zu unterstützen
- Proteinbomben sind beispielsweise Eiweißshakes, Eier und harter Käse (s. „147 Eiweißhaltige Lebensmittel“- Dotzauer Institut)
- Eiweiß macht länger satt und der Verdauungsprozess verbrennt mehr kcal als bei Kohlenhydraten oder Fetten

Kohlenhydrate:

- Kohlenhydrate dienen nicht nur als Energielieferant, sondern sind beispielsweise wichtig für das Gehirn, das Nervensystem und die roten Blutkörperchen
- Es sollten hauptsächlich hochwertige Kohlenhydrate mit einem hohen Ballaststoffanteil verzehrt werden (Blutzuckerspitzen werden vermieden, längeres Sättigungsgefühl)
- Gemüse, Saaten, Früchte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Vollkorngetreide gelten im Allgemeinen als gesund
- Zahlreiche Studien zeigen, dass der Verzehr von raffinierten, also schlechten Kohlenhydraten mit Gesundheitsproblemen im Zusammenhang steht – wie z. B. Übergewicht und Typ-2-Diabetes
- Zucker, Sirup, Eiscreme, Süßigkeiten und Weißmehlprodukte sind schlechte Kohlenhydratquellen und sollten vermieden werden

Fettsäuren:

- je mehr ungesättigte Fettsäuren, desto besser, aber Transfettsäuren hingegen sind ungesund (s. Nährwerttabelle)
- Transfettsäuren stecken in Fertigprodukten, Chips und Süßigkeiten
- ungesättigte Fettsäuren helfen dem Körper, fettlösliche Vitamine zu verwerten. Es stecken in Lebensmitteln wie Olivenöl, Leinöl, Avocado, Para/Erdnüsse, Lachs, Kokosfett, Eier, Chiasamen
- Aktuelle Studien zeigen, dass Olivenöl sogar das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen senken kann
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren ist ein wichtiger Bestandteil der Zellwände, es ist an der Steuerung des Blutdrucks beteiligt, sorgt für einen ausgewogenen Cholesterinspiegel und reguliert Entzündungen.

Mehr Rezepte und Ernährungstipps?
Dann like uns auf Facebook oder besuche unsere Homepage!



Unsere 10 Praxistipps:

1. Starte den Tag mit einem Glas Wasser
2. Gehe nicht hungrig zum Einkaufen
3. Saisonal einkaufen und essen
4. Fettarm essen
5. Selber kochen → Fertigprodukte meiden
6. Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte reduzieren und wenn, dann auf Qualität achten
7. Obst und Gemüse sind die Basis (5 Portionen am Tag)
8. Weizen und Weizenprodukte meiden
9. Iss nur, wenn du hungrig bist
10. Natürliche und abwechslungsreiche Lebensmittel bevorzugen

Mehr Rezepte und Ernährungstipps?
Dann like uns auf Facebook oder besuche unsere Homepage!

