

Lieber FRoSTA Büro Bistro Kunde,

Sie haben ab jetzt die Möglichkeit, sich über den [FRoSTA Büro Bistro Newsletter] in Sachen Ernährung einfach und nebenbei fortzubilden. Zum FRoSTA-Team gehören eine Ökotrophologin und eine Diätassistentin, und wir finden nicht, dass wir unser Wissen für uns behalten müssen! Lassen Sie uns deshalb gleich starten:

Was versteht man unter einer „gesunden“ Ernährung?

Wir wollen ganz allgemein beginnen:

Eine vollwertige und dem Bedarf angepasste Ernährung versorgt den Körper mit allem, was dieser benötigt (Energie & Nährstoffe).

Anhand der **10 Regeln der DGE** (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) wollen wir in den folgenden Newslettern für Aufklärung sorgen:

1. Vielseitig essen
2. Reichliche Getreideprodukte und Kartoffeln
3. Gemüse & Obst („5 am Tag“)
4. Täglich Milch & Milchprodukte, 1 bis 2x Fisch in der Woche; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett & fettreiche Lebensmittel
6. Zucker & Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Heute beginnen wir quasi mit Punkt 0., um uns ein Grundwissen anzueignen für das Verständnis der folgenden 10 Punkte. Die Fragen, die also in unserem ersten Newsletter geklärt werden sollen, lauten:

Welches sind die Nährstoffe?

Wofür brauche ich sie?

Was passiert, wenn ich Sie nicht zuführe?

Lassen Sie uns die Nährstoffe einzeln betrachten:

[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

Proteine

wurden früher auch Eiweiße genannt und stellen die Baustoffe des Körpers dar. Nahrungsproteine haben verschiedene Wertigkeiten. Sie sind aus Aminosäuren aufgebaut, einige von ihnen sind unentbehrlich. Ein Mangel führt über Anämie (Blutarmut) und Fruchtbarkeitsstörungen bis zum Tode. Ein typisches Merkmal eines Proteinmangels ist der aufgetriebene Bauch, den man aus dem Fernsehen von sog. „Dritte-Welt-Kindern“ kennt.

Fette

befinden sich in unserem Körper als langfristige Energiereserve. Als Fettpolster genießen sie keinen guten Ruf, an anderer Stelle sind sie aber unentbehrlich, z.B. als Stoßdämpfer (Fußsohlen, Nieren) und als Schutz vor Kälte. In unserer Nahrung kommen sie als Triglyceride vor, d.h. ein Teil Glycerin ist verbunden mit drei Fettsäuren, von denen es verschiedene Modelle gibt. Zudem ist Fett ein wichtiger Geschmacksträger und hält die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K bereit.

Kohlenhydrate

kommen in unserem Körper (im Gegensatz zu den Fetten) als schnelle Energiereserve vor. In der Nahrung tauchen sie als Stärken und Zucker auf. Sind sie aufgebraucht, kann der Körper auch selbst Kohlenhydrate synthetisieren, denn sowohl das Gehirn als auch die roten Blutkörperchen müssen mit ihnen versorgt werden. Es entstehen bei einer kohlenhydratfreien Ernährung allerdings Abfallprodukte wie Ammoniak und Säuren, die den Körper stark belasten. Außerdem ist eine ausreichende Versorgung mit Ballaststoffen kaum gewährleistet, verzichtet man komplett auf Kohlenhydrate.

Vitamine

sind organische Nährstoffe, die der Körper für die unterschiedlichsten Stoffwechselforgänge benötigt, zum größten Teil aber nicht selbst herstellen kann. Sie liefern keine Energie. Man unterteilt sie in fettlösliche und wasserlösliche Vitamine.

Mineralstoffe

sind unentbehrliche, anorganische Nährstoffe. Sie sind im Gegensatz zu den Vitaminen unempfindlich gegenüber den meisten Zubereitungsmethoden. Viele von Ihnen können allerdings durch übermäßig langes Kochen aus der Nahrung ausgelaugt werden, um dann mit dem Kochwasser im Abfluss zu landen. Man unterscheidet zwischen Mengen- und Spurenelementen. Energie liefern die Mineralstoffe nicht.

[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

Ballaststoffe

nennt man die größtenteils unverdaulichen Bestandteile unserer Nahrung. Man unterscheidet wasserlösliche und wasserunlösliche Ballaststoffe, sie sind unentbehrlich für eine geregelte Verdauung. Sie können auch eine gewisse Menge Energie liefern, wenn sie im Darm zu Fettsäuren umgewandelt werden.

Wasser

ist in unserem Körper der universelle Transport- und Lösungsmittel. Eine Trinkmenge von 1,5 Litern pro Tag wird empfohlen, ein Wassermangel führt zur Dehydratation und nach drei bis vier Tagen zum Tode.

sekundäre Pflanzenstoffe

Zu ihnen gehören z. B. Phenole, Polyphenole, Carotinoide und Alkaloide. Für Pflanzen sind diese Stoffe lebenswichtig, für den Menschen scheinen sie eine größere Rolle zu spielen als vielleicht noch vor einem Jahrzehnt angenommen.

Alkohol

entsteht durch Gärung, ist ein Rauschmittel und liefert nicht unerhebliche Mengen an Energie. In unserer Nahrung kommt er hauptsächlich in Getränken vor, zudem aber auch in Kefir, Bananen, Sauerkraut und Säften. Selbstverständlich gehört Alkohol zu den entbehrlichen Nährstoffen. Kindliche Organismen können Alkohol nicht abbauen, aber auch beim Erwachsenen schädigt er das zentrale Nervensystem je nach Blutkonzentration erheblich.

Dies soll für Sie ein erster Überblick gewesen sein. In den folgenden Newslettern werden wir die angerissenen Themen immer wieder aufnehmen und vertiefen, so dass Sie bald in der Lage sein werden, den Wahrheitsgehalt von Schlagzeilen im populärwissenschaftlichen Ernährungsbereich selbst zu überprüfen!

Sollte Ihnen unser [FRoSTA Büro Bistro Newsletter] gefallen haben, so senden Sie ihn doch gerne weiter!

In unserem nächsten Newsletter wird es um folgende Frage gehen:

**Wie viel von welchem Nährstoff brauche ich?
Kann ich die Mengen selbst berechnen? Und wie?**
(ja, Sie können, soviel wird schon verraten...)

Also bis bald!

Ihr FRoSTA Büro Bistro Team

