

8 Fallen bei einer gesunden Ernährung

Sie ernähren sich schon länger bewusst und gesund? Oder haben gerade begonnen, Ihre Ernährung umzustellen? Das ist absolut großartig und ganz im Mayrschen Sinne! Allerdings können sich auch bei einer gesunden Ernährung Fehler oder Irrtümer einschleichen – egal ob „alter Hase“ oder Neueinsteiger. Damit Sie sich aus diesen Ernährungsfallen befreien können oder gar nicht erst hineintappen, klären wir Sie jetzt darüber auf.



© Alexander Raths - Fotolia.com

#132959240

Mit einer gesunden Portion Skepsis, viel Flexibilität und Freude

Bevor wir ins Thema einsteigen: Wir möchten Sie keinesfalls demotivieren oder verwirren – im Gegenteil! Wir möchten ein wenig Ordnung in die zahlreichen Tipps und Infos bringen, die zum Thema gesunde Ernährung überall herumschwirren. Häufig ist es leider nur Halbwissen, manchmal eben auch falsche Informationen.

Falls Sie sich schon länger gesünder ernähren, aber trotzdem das eine oder andere Pfund zu viel nicht loswerden oder es dennoch anfängt, hier und da zu zwicken – dann können Sie anhand dieses Beitrags vielleicht erkennen, woran das liegen könnte. Und wenn Sie gerade erst damit begonnen haben, sich gesünder zu ernähren, können Sie von Anfang an Fehler vermeiden.

Dabei wollen wir nicht behaupten, dass alles, was wir sagen, der Weisheit letzter Schluss ist. Wir möchten Sie vielmehr dazu anregen, Dinge selbst zu hinterfragen und Informationen mit einer gesunden Portion Skepsis aufzunehmen. Und wir denken, dass es auch in Sachen Ernährung enorm wichtig ist,

- sich nicht starr an einer Ernährungsrichtung zu orientieren,
- nicht kritiklos alles zu glauben und vor allem,
- sich umfassend zu informieren.

Nicht zu vergessen: Ernährung soll Spaß machen. Wenn Sie sich „gezwungen“ fühlen, bestimmte Lebensmittel zu essen, dann werden Sie früher oder später wieder damit aufhören oder zwischendrin regelrechte „Fressattacken“ bekommen, bei denen Sie dann die „verbotenen Früchte“ zuhauf in sich hineinstopfen. Der Weg zu einer gesunden Ernährung funktioniert unserer Meinung nach nur, wenn er aus einer inneren Überzeugung heraus geschieht. Dazu braucht es teilweise ziemlich viel Zeit – das wissen wir aus eigener Erfahrung. Also haben Sie Geduld mit sich und feiern Sie auch Teilerfolge. So – jetzt legen wir aber los mit den 8 größten Fallen einer gesunden Ernährung.

Falle Nummer 1: Bio ist immer gut

Wir plädieren voll und ganz dafür, Bio-Produkten immer den Vorzug zu geben. Ja, wir glauben sogar, dass F.X. Mayr – würde er noch leben – uns hier voll und ganz zustimmen würde. Dennoch lauern hier auch Fallen. Bio ist zwar gesünder, aber nicht unbedingt 100 % gesund. Denn eine Tiefkühlpizza ist und bleibt ein Fertigprodukt. Sie versorgt Sie – wenn Sie Glück haben – mit Makronährstoffen wie Fette, Kohlenhydrate und Proteinen. Zudem enthalten Bio-Fertigprodukte sicherlich weit weniger schädliche Zusatzstoffe als konventionelle Fertignahrung. Dennoch fehlen ihnen die lebenswichtigen Vitamine, Mineralstoffe & Co. und dienen deshalb allenfalls zum Sattwerden und befriedigen der „Gier“.

Lösung: Hin und wieder einmal ein Bio-Fertigprodukt – wir können und wollen Ihnen das nicht verbieten. Manchmal muss es eben schnell gehen. Doch lassen Sie sich das besser nicht zur Gewohnheit werden, wenn Sie Wert auf eine schlanke Figur und eine ausreichende Nährstoffzufuhr legen. Eine Pizza beispielsweise können Sie auch selbst zubereiten – Rezepte dazu gibt es en masse. So wissen Sie jedenfalls genau, was drin ist und können die Zutaten und Geschmäcker selbst auswählen. Noch wertvoller sind natürlich frische Lebensmittel – also machen Sie sich am besten noch einen Salat dazu.

Falle Nummer 2: Vollkorn zu jeder Mahlzeit

Auch wir betonen immer wieder, wie schädlich Weißmehl ist. Vollkornmehl ist da die passende Alternative. Das heißt nun aber nicht, dass Vollkorn IMMER gut für Ihre Gesundheit ist. Wie bei so vielen Dingen kommt es auf das richtige Maß an. Denn ein Zuviel an Vollkorn kann Ihr Verdauungssystem überlasten und dem Darm schaden – ist also nicht im Sinne der Mayr-Medizin. Auch Bauchspeicheldrüse und unser wichtigstes Entgiftungsorgan, die Leber, können durch den hohen Kohlenhydratgehalt ihre Arbeit nicht mehr richtig verrichten.

Hinzu kommt, dass Sie mit dem Getreide auch Gluten aufnehmen. Viele Menschen vertragen es nicht gut und entwickeln dabei verschiedenste Symptome wie Verdauungsprobleme, Übergewicht, Depressionen oder ständige Müdigkeit. Oftmals wissen die Betroffenen nicht, woher die Beschwerden kommen. Zum Glutenthema werden wir bald einen ausführlicheren Beitrag schreiben.

Lösung: Eine Mahlzeit mit Vollkorn am Tag ist natürlich vollkommen in Ordnung – aber bitte nicht morgens, mittags UND abends – und das täglich. Dies schon deshalb, weil gesunde Ernährung eben auch AUSGEWOGENE Ernährung bedeutet – das werden Sie vermutlich hier noch öfter lesen :-). Tolle Alternativen zu Nudeln sind beispielsweise Kartoffeln, Topinambur, brauner Reis, Mais und Pseudogetreide wie Amaranth oder Buchweizen. Ins Müsli können Sie auch glutenfreies Mehl aus Kastanie, Kokos, Reis oder Hirse, Erdmandeln oder Quinoapops geben. Für Abwechslung vom glutenhaltigen Vollkorngetreide sorgen zudem Leinsamen, Hanfsamen, Kürbiskerne, Nüsse oder Mandeln.

Falle Nummer 3: Omega-6-Fettsäuren im Übermaß

Natürlich sind Omega-6-Fettsäuren gesund und lebensnotwendig. Doch eben auch nur in bestimmten Mengen. Wenn Sie zu viel davon verzehren, sind sie sogar schädlich und fördern chronische Entzündungen. So kann es beispielsweise zu Migräne, Neurodermitis, Tinnitus, Arteriosklerose oder chronischer Blasenentzündung kommen. Allgemein herrscht leider ein Überschuss an Omega-6-Produkten – das gilt übrigens auch für das Bio-Angebot (siehe Falle Nummer 1).

Immer wieder werden pflanzliche Öle gelobt, aber nicht auf das Fettsäuren-Verhältnis eingegangen. Dies soll nämlich bei Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren idealerweise bei 3 : 1 liegen, was z.B. bei Sonnenblumenöl oder Distelöl nicht der Fall ist. Hier überwiegen die Omega-6-Fettsäuren um ein Vielfaches.

Lösung: Verwenden Sie vermehrt Produkte, die viel Omega-3-Fettsäuren enthalten, denn mit Omega-6 sind Sie meist schon ausreichend versorgt, wenn nicht sogar überversorgt. Zu den Omega-3-reichen Lebensmitteln gehören grünes Blattgemüse, Wildkräuter, Gewürzkräuter, Hanfsamen, Leinsamen, Mandeln, Quinoa oder Walnüsse. Als Öle empfehlen wir für Salate und Rohkost Oliven- oder Hanföl und zum Anbraten Kokosöl. Zur Vertiefung der Informationen lesen Sie gerne den Beitrag „Die gesunden Fettsäuren“.

Falle Nummer 4: Vegan ist immer gesund

Eine vegane Ernährung passt hervorragend zur Mayr-Kur und versorgt den Körper – wenn man einiges beachtet – mit allem, was er benötigt. Doch leider gibt es auch hier einige Fallen. So sind vegane Milchsorten, davon sind wir nach wie vor überzeugt, eine tolle Alternative zu tierischen Milchprodukten. Gleichzeitig wird beispielsweise Hafer- und Reisdinks oftmals Sonnenblumenöl

zugesetzt. Dadurch enthalten diese Getränke dann sehr viel Omega-6-Fettsäuren (siehe voriger Punkt). Dies kann dann schädlich werden, wenn Sie die vegane Milch täglich literweise zu sich nehmen.

Oftmals ernähren sich Veganer zudem von Sojaprodukten. Von konventionellem Soja raten wir Ihnen allerdings gänzlich ab, denn dieses wird fast nur noch ausschließlich mit Gentechnik angebaut. Zudem ist in diesen Produkten häufig ein chemisches Lösungsmittel namens Hexan enthalten, das der Gesundheit keinesfalls gut tut. Hinzu kommt, dass in der Sojabohne bestimmte Stoffe enthalten sind, welche die Verdauung bzw. Aufnahme wichtiger Vitamine behindern können.

Lösung: Verwenden Sie auch diese Fertignahrungsmittel – denn nichts anderes sind vegane Milch und Sojaprodukte – bitte auch nur in Maßen. Achten Sie bei Nussmilch & Co. auf beigefügte Zusatzstoffe. Bevorzugen Sie bei Sojaprodukten unbedingt Bio-Qualität. Denn hier wird weder Gentechnik angewandt noch ist ein schädliches Lösungsmittel enthalten. Noch besser ist es, fermentierten Soja zu verspeisen, wie er in Miso, Sojasoßen oder Tempeh enthalten ist und wie es übrigens auch häufig die Asiaten machen. Denn bei der Fermentierung werden die o.g. Stoffe in der Hülsenfrucht abgebaut und die Vitaminaufnahme nicht mehr behindert.

Falle Nummer 5: Zu wenig eiweißreiche Kost

Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen, lassen Sie vermutlich – wie das die meisten machen – bestimmte Nahrungsmittel wegstellen. Werden Sie zum Vegetarier, streichen Sie Fleisch und Fisch vom Speiseplan. Bei Veganern fallen auch noch Eier und Milchprodukte weg. Und sollten Sie eine Unverträglichkeit oder Allergie entwickeln, müssen diese Produkte gemieden werden. Dazu können Milcherzeugnisse gehören, aber auch Lebensmittel mit Fruchtzucker, zu denen u.a. zahlreiche Gemüsesorten gehören.

Nun sind die genannten Nahrungsmittel proteinreich und waren bisher für die Eiweißversorgung des Körpers zuständig. Davon haben die meisten Menschen meist genug angesammelt, wodurch weniger Proteine in der Nahrung erst einmal nicht auffallen. Dennoch kann es langfristig gesehen dennoch zu einem Eiweißmangel kommen. Dies auch in der Hinsicht, da Eiweiß aus verschiedenen Aminosäuren besteht, die in jedem Lebensmittel unterschiedlich vorkommen. Bei allzu einseitiger Ernährung kann es deshalb zu einem Mangel an bestimmten Aminosäuren kommen.

Lösung: Hier geht es einmal mehr um die Ausgewogenheit durch Abwechslung. Setzen Sie verschiedene Eiweißquellen auf Ihren Speiseplan, zu denen u.a. Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Pseudogetreide, Ölsaaten wie Leinsamen, Blatt- und Wurzelgemüse sowie – sofern Sie kein Veganer sind – auch Bio-Eier und hin und wieder Fisch gehören. Bei Bedarf können Sie auch hochwertige Nahrungsergänzungen einnehmen wie Hanfprotein, Erbsenprotein, Lupinenprotein und Reisprotein.

Falle Nummer 6: Zu viel Obst

Süße Früchte und (selbst gemachte) Fruchtsäfte schmecken lecker – das ist klar. Und sie sind auch gesund, enthalten sie doch jede Menge Vitamine. Nur leider ist Obst auch sehr reich an Zucker und Fruchtsäure. Beides schadet den Zähnen sowie dem gesamten Körper. Auch eine vermehrte Fructosezufuhr – vor allem durch zu viele Fruchtsäfte – kann dem Körper schaden und z.B. den Darm überlasten und dadurch Bauchweh, Durchfall und Blähungen verursachen. Zudem kann ein übermäßiger Fructoseverzehr das Leaky Gut Syndrom begünstigen, ein gesundes Darmmilieu zerstören, eine Fettleber hervorrufen und das Risiko auf Gicht und Nierensteine erhöhen.

Hinzu kommt, dass Früchte weniger Mineralstoffe und weniger Proteine liefern als beispielsweise Gemüse oder grüne Blätter. Fallen durch den Früchteüberhang diese Lebensmittel weg oder werden nur in geringem Maße verzehrt, kann es zu Mineralstoff- und Eiweißmangel kommen.

Lösung: Achten Sie auch hier auf Abwechslung und variantenreiche Ernährung. Setzen Sie mehr Gemüse auf den Speiseplan und verlassen Sie sich darauf, dass sich Ihre Geschmacksnerven daran gewöhnen werden. Wenn Sie den Geschmack von grünen Blättern zu Beginn so gar nicht mögen,

mischen Sie diese doch einfach mit den süßen Früchten in einem grünen Smoothie. Das „Grünzeug“ trägt außerdem dazu bei, dass Fruchtsäuren und Zucker des Obstes schonender für Zähne und Körper sind und dass diese vom Organismus effektiver verwertet werden können.

Falle Nummer 7: Fehler mit der Rohkost

Mayr-Ärzte raten ja immer wieder davon ab, Rohkost nach 16.00 Uhr zu essen. Und auch sonst sind sie von dieser Ernährungsform nicht wirklich begeistert. Nun ist es so, dass viele Menschen bis zur Ernährungsumstellung tatsächlich nicht viel Rohkost gegessen haben. Dadurch ist ihr Verdauungssystem nicht damit vertraut und muss sich umso mehr damit abmühen. Dies kann tatsächlich erst einmal zu Problemen führen. Hinzu kommt, dass die meisten – obwohl F. X. Mayr immer zum Gegenteil geraten hat – ihr Essen zu schnell verschlingen. Gerade bei Rohkost wirkt sich das fatal aus, denn sie muss besonders gründlich gekaut werden.

Wir halten die Rohkost mit für eine der besten Ernährungsformen. Denn nur im rohen Zustand enthalten die frischen Lebensmittel alle ihre gesunden Inhaltsstoffe in ihrer natürlichen Zusammensetzung. Je mehr ein Lebensmittel verarbeitet wird, desto denaturierter und wertloser wird es für uns Menschen. Deshalb denken wir, dass zu einer gesunden Ernährung auch eine gute Portion tägliche Rohkost gehören sollte.

Lösung: Gewöhnen Sie Ihre Verdauungsorgane langsam an die rohköstlichen Lebensmittel. Verzehren Sie also anfangs wenig davon und kauen Sie diese besonders gut. Essen Sie Rohkost zu Beginn der Ernährungsumstellung nur bis zum frühen Nachmittag. So hat Ihr Verdauungssystem genug Zeit zur Verarbeitung. Wenn Sie spüren, dass Sie gut damit zurechtkommen, können Sie dann auch probieren, abends Rohkost zu essen.

Falle Nummer 8: Snacks zwischendrin

Wenn Sie sich mit der Mayr-Kur beschäftigt haben, wissen Sie es ja bereits: Hier wird immer wieder geraten, längere Pausen zwischen den Mahlzeiten einzuhalten und nichts zwischendurch zu essen. Zu einem typischen Ernährungsfehler gehören dennoch nach wie vor die „Kleinigkeiten“, die man zu sich nimmt – seien es Schokoriegel, Kekse, Kuchen, aber auch Sandwiches, Salzstangen oder Chips.

Wer so viel zwischendrin isst, hat dann später keinen Hunger mehr auf „echte Mahlzeiten“. So entgehen Ihnen aber gesunde Inhaltsstoffe – vor allem die Mikronährstoffe, die in frischen Lebensmitteln enthalten sind. Hinzu kommt, dass die Snacks viel Zucker und Salz enthalten, was ebenfalls nicht gut für die Gesundheit ist. Auch Übergewicht ist nicht mehr weit, wenn häufig zwischendurch genascht wird.

Lösung: Konzentrieren Sie sich auf wenige Hauptmahlzeiten und essen Sie sich dabei satt. Ihr Körper und vor allem Ihre Psyche gewöhnen sich nach einiger Zeit daran und verlangen nicht mehr nach den Naschereien. Wenn das Hungergefühl zu groß wird, trinken Sie ein Glas stilles Wasser – das führt zu einem Sättigungsgefühl. Oder probieren Sie es mit dem intermittierenden Fasten. Durch die darin festgelegten Essenszeiten kommen Sie nicht so leicht ins „Schludern“.

Fazit:

Auch bei einer gesunden Ernährung können Fehler passieren. Um diese zu vermeiden, ist es vor allem wichtig, Abwechslung auf den Tisch zu bringen und einige auch gesunde Lebensmittel in Maßen zu verzehren. Bevorzugen Sie am besten frische Lebensmittel, wobei Sie auch hier variieren sollten. Vergessen Sie aber bitte bei all dem nicht die Freude und den Genuss – sonst wird die Ernährungsumstellung auf Dauer nicht gelingen.