

Aktuell

- Mehr Gemüse und Obst auf den Tisch: Jeder ist seiner Gesundheit Schmied
- Aktuelles aus der Ernährungspraxis; Leistungssportler brauchen zusätzlich Protein

Ernährung

- Vollwertige Ernährung
- Essen Sie sich Gesund

Wellness

- Die 60-Sekunden Wellness

Gesünder Essen

- Magisch gut: Orangen-Rezepte

Aktuell * Aktuell * Aktuell * Aktuell * Aktuell * Aktuell * Aktuell

Aktuelles aus der Praxis der Diät-/Ernährungsberatung:

Mehr Gemüse und Obst auf den Tisch: Jeder ist seiner Gesundheit Schmied!

diäta - Aachen, den 17.11.03: Gemüse- und Obstkonsum ist eine der einfachsten, effektivsten und wohlschmeckendsten Möglichkeiten, die eigene Gesundheit zu schützen und länger zu leben, berichtet heute Diplom Oecotrophologin Daniela Rösler von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik in Bad Aachen. Gesellschaftssprecher Sven-David Müller empfiehlt täglich ein Kilogramm Gemüse und Obst zu verzehren. Darin inbegriffen sind auch Kartoffeln sowie Gemüse- und Obstsaft. Für Menschen, die diese Empfehlung nicht erreichen, besteht auch die Möglichkeit, Gemüse- und Obstkonzentrate einzusetzen. Die Produkte müssen ihre Bioverfügbarkeit und ihren Gesundheitsnutzen jedoch in Studien nachweisen können, schränkt Müller ein.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist ein geringer Gemüse- und Obstverzehr ursächlich für weltweit 2,7 Millionen Todesfälle jährlich. Ein ausreichender Verzehr von Gemüse und Obst ist ein wirksamer Schutz vor koronaren Herzerkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Übergewicht und verschiedene Krebsarten.

Da die vorherrschenden Ernährungsgewohnheiten in vielen Ländern, vor allem in Asien, Afrika sowie Ost- und Zentraleuropa, bei weitem nicht dem Soll entsprechen, haben sich WHO und Food and Agriculture Organization (FAO) jetzt zusammengeschlossen und eine weltweite Initiative gestartet, um den Verzehr von Gemüse und Obst zu fördern. Wir unterstützen diese Kampagne, so Müller.

Gemüse und Obst sind eine leckere Massnahme zur Vorbeugung von Zivilisationserkrankungen, die im Verantwortungsbereich eines jeden Einzelnen liegt. Zudem trägt jeder neben dem Schutz der eigenen Gesundheit durch entsprechende Ernährungsgewohnheiten auch zu einer Entlastung des maroden Gesundheitssystems bei. Eine sinnvolle Ergänzung der gesunden Ernährung sind Präparate mit der konzentrierten Kraft aus Gemüse und Obst, sofern sie wissenschaftlich untermauert sind, so Müller abschliessend.

Quelle: Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik

LEISTUNGSPORTLER BRAUCHEN ZUSÄTZLICH PROTEIN

diata - Aachen, den 31.10.03: Leistungssportler haben gegenüber Nicht-Sportlern oder Freizeitsportlern einen erhöhten Proteinbedarf, erklärt heute Diplom Diätassistentin Klaudia Pütz von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik in Bad Aachen. Proteinpräparate aus der Apotheke können helfen, den erhöhten Bedarf an Protein zu decken. Sie enthalten ein ausgewogenes Verhältnis aller lebenswichtigen Eiweissbausteine.

Protein ist ein wichtiger Bestandteil unseres Körpers und wird für den Aufbau und Erhalt der Muskelmasse benötigt. Der tägliche Proteinbedarf richtet sich bei Sportlern nach dem Trainingsumfang und der Trainingsintensität. In der Trainings- und Muskelaufbauphase eines Leistungssportlers empfiehlt Diplom Diätassistentin Klaudia Pütz eine tägliche Proteinzufuhr von 1,2 bis 2,0 Gramm Protein pro Körperkilogramm. Im Vergleich dieser Empfehlungen mit den für erwachsene Nicht-Sportler, liegen die Werte damit um rund 50 Prozent höher, so Pütz. Bei intensivem Ausdauertraining und während der Wettkampfperiode kann bei Leistungssportlern der Tagesbedarf sogar bei mehr als 2,0 Gramm Protein pro Körperkilogramm liegen. Eine bedarfsgerechte Proteinzufuhr gewährleistet, dass der erhöhte Umsatz an Muskelprotein, Enzymen und Hormonen ausgeglichen wird, ohne das Immunsystem zu schwächen, erläutert Pütz.

Der Körper verbraucht bei mehrstündigen sportlichen Belastungen verstärkt Aminosäuren. Bei Glukosemangel kann der Organismus Glucose auch aus Aminosäuren herstellen. Bei einem Marathonlauf gehen bis zu 20 Gramm bestimmte Körperproteine verloren. Eine ausreichende Proteinversorgung ist die Basis für Muskeln, Leistung, Fitness und sportlichen Erfolg, so Pütz weiter. Um nicht in ein Proteindefizit zu geraten, kann bei extremer sportlicher Aktivität der Einsatz eines Proteinpräparates sinnvoll sein.

Das erspart dem Sportler einen übermässigen Fleischkonsum, der mit der Aufnahme von gesundheitsschädigendem gesättigten Fettsäuren und Purinen einhergeht. Wichtig ist dabei, reichlich zu trinken, um das Endprodukt des Proteinstoffwechsels über die Niere auszuscheiden und die Flüssigkeits- und Elektrolytverluste über das Schwitzen auszugleichen.

Der Hobbysportler, der durchschnittlich drei Mal pro Woche etwa bis zu 60 Minuten Sport treibt, benötigt nur bei proteinarmer Kost zusätzliche Proteinpräparate. Für Breitensportler ist es meist ausreichend, viel vor und nach sportlicher Betätigung zu trinken und kohlenhydratreich zu essen. Eine extra Portion Vollkornbrot oder Vollkornnudeln mit etwas proteinreichem magerem Fleisch, Fisch, Geflügel oder Milchprodukten bringt die verbrauchte Energie zurück, so Pütz abschliessend.

Quelle: Aktuelles aus der Ernährungsberatungspraxis; Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V., Kurbrunnenstrasse 5, 52066 Bad Aachen

Juice Plus+® Complete – Die optimale Protein-Quelle

Für die Verwertung von Eiweiss im Körper spielt die Qualität hinsichtlich der Zusammensetzung der einzelnen Aminosäuren und die Verdaulichkeit eine entscheidende Rolle; diese Faktoren werden in der Fachwelt unter dem Begriff der „Biologischen Wertigkeit“ zusammengefasst. Es gibt daher Mindeststandards darüber, wie die Zusammensetzung der einzelnen Aminosäuren aussehen muss.

Juice Plus+® Complete ist ein Shake, der optimale Voraussetzungen schafft für kraftbetonte und ausdauernde Workouts. Eine Portion mit 35 g Juice Plus+® Complete liefert 19 g qualitativ hochwertiges, pflanzliches Eiweiss und übertrifft die geforderten Mindeststandards bezüglich der Zusammensetzung der einzelnen Aminosäuren um durchschnittlich das Zwei- bis Dreifache! Ein optimaler Effekt ist also gesichert.

Im Folgenden ist das typische Aminosäurenprofil für 100 g Juice Plus+® Complete Pulver aufgelistet:

Alanin 1.3g, Arginin 2.2g, Asparaginsäure 3.4g, Cystein 0.4g, Glutaminsäure 5.6g, Glyzin 1.3g, Histidin 0.8g, Isoleucin 1.4g, Leucin 2.4g, Lysin 1.8g, Methionin 0.4g, Phenylalanin 1.5g, Prolin 1.5g, Serin 1.5g, Threonin 1.1g, Tryptophan 0.4g, Tyrosin 1.1g, Valin 1.5g

Weitere Informationen zu Juice Plus+® Produkten sind unter www.juiceplus.de zu finden.

Ernährung * Ernährung * Ernährung * Ernährung * Ernährung

VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG

Schwierig ist es nicht, eine vollwertige Ernährung zu charakterisieren. Sie sollte die für unseren Organismus notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge, im richtigen Verhältnis und in der richtigen Form enthalten. Problematisch wird es, wenn es um die Umsetzung in die Praxis geht.

Eine Ernährungssoftware kann hier z.B. eine Hilfe sein, um festzustellen, wo Lebensmittel eingespart werden können, wenn Übergewicht vorliegt, oder wie die sehr häufig zu hohe Fettzufuhr reduziert werden kann. Hilfreich ist vielleicht auch noch zu erkennen, wo zu wenig zugeführt wird (z.B. beim Konsum von Ballaststoffen) und welche Lebensmittel günstig sind, um diesen Mangel zu beheben.

Sinnvoll sind aber auch ganz einfache, allgemeine Richtlinien, wie z.B. die Regel aus der Vollwerternährung, dass die Lebensmittel soweit wie möglich natürlich aufgenommen werden sollten, weil bei fast jeder Verarbeitung Verluste an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen auftreten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf ähnliche Weise 10 goldene Ernährungsregeln aufgestellt, die eine gesunde Ernährung charakterisieren sollen.

Die Ernährung sollte danach folgendermassen aussehen:

- Vielseitig, aber nicht zuviel
- Weniger fettreiche Lebensmittel
- Würzig, aber nicht salzig
- Weniger Süsses
- Mehr Vollkornprodukte
- Reichlich Gemüse, Kartoffeln und Obst
- Weniger tierisches Eiweiss
- Trinken von Alkohol mit Verstand
- Öfters kleine Mahlzeiten
- Schmackhaft und nährstoffschonend zubereitet.

ESSEN SIE SICH GESUND



Fisch gegen Kopfschmerzen, Zitrone fürs Immunsystem: Richtige Ernährung ist wie Medizin. Experten haben entdeckt: Essen heilt nicht nur, man kann damit Krankheiten vorbeugen.

Die beste Medizin kommt aus der Speisekammer. Dort lagern Schätze von ungeahntem Wert. Kartoffeln, Tomaten, Fisch und Co. sind nicht nur zum Sattmachen da. Sie sind auch wirksame Mittel gegen fast alle Zivilisationskrankheiten. Ihr Geheimnis offenbart sich allerdings nicht auf den ersten Blick; es liegt im Wissen um ihre Wirkung, um die richtige Zusammensetzung und Dosierung. „Gewusst wo was drinsteckt“ lautet das Motto, nach dem man sich regelrecht gesund essen kann.

Denn der Zusammenhang zwischen Gesundheit und richtigem Essen ist unumstritten. Amerikanische Wissenschaftler haben jetzt bestätigt, was schon früher vermutet wurde: Wer besser isst, lebt länger und gesünder.

Wie lange und wie gut wir leben, das hängt eindeutig davon ab, was wir essen.

Ernährung umstellen

Wer bereits unter Beschwerden leidet, die sich mit einer Umstellung der Ernährung lindern lassen, sollte sich über den Zusammenhang mit dem richtigen Essen informieren. Und auch Vorsorge kann nicht schaden, zum Beispiel wenn Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie schon vorgekommen sind und ein entsprechendes Risiko besteht.

Auch gegen Erkältungen kann man sich wappnen, bevor sie überhaupt ausbrechen, indem man das Immunsystem gezielt mit Vitaminen fit macht. In den letzten Jahren fand in der Vitaminforschung eine Revolution statt.

Galt es bis dahin nur, die Folgen von Vitaminmangel zu beschwören, so wurde jetzt bewiesen, dass Vitamine auch vorbeugend gegen Krankheiten wirken. Sie fördern das Immunsystem und sind natürliche Feinde der so genannten Freien Radikale:

Diese zerstörerischen Moleküle sind für unseren Körper eine der grössten Bedrohungen.

Diät zum Gesundwerden

Vor gut 10 Jahren empfahlen Forscher der Universität New York 42000 Frauen eine Ideal-Diät – nicht zum Abnehmen, sondern zum Gesundwerden. Diese Diät setzt sich aus 23 Bausteinen zusammen, die vor allem in frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Fisch und bestimmtem Fleisch enthalten sind. Die Frauen, die sich daran hielten, blieben länger gesund. Die Sterblichkeitsrate war schon nach sechs Jahren niedriger als bei denen, die weiterhin assen wie zuvor. Die Studie belegt, dass es sich lohnt, auf die richtige Ernährung zu achten. „Es ist nie zu spät, mit einer Diät zum Beispiel gegen Krebs anzufangen – egal, ob es nur eine vorbeugende Massnahme oder bereits Teil einer Behandlung ist“, sagt die amerikanische Ernährungsberaterin Mary Beth Augustine. Ob mit Tomaten gegen Krebs, Nüssen für gesunde Haut oder Knoblauch zum inneren Grossreinemachen gegen Herzinfarkt – damit Kühlschrank und Speisekammer zur hauseigenen Apotheke werden, muss man sich ein bisschen schlau machen.

Das klingt kompliziert nach Nährstofftabellen auswendig lernen, Kalorien zählen und Miniportionen abwiegen. Doch zum Glück ist all das gar nicht nötig, wenn man ein paar Grundregeln kennt und nach dem Motto isst: „Halbwegs vegetarisch, mit viel Obst und Gemüse.“ Frisch und leicht, wie zum Beispiel in der mediterranen Küche. Langzeituntersuchungen ergaben jetzt erstmals, wie gesund die so genannte Mittelmeer-Diät ist. Spanische Ernährungsforscher stellten fest, dass die Sterberate bei Frauen, die sich daran halten, um 30 Prozent niedriger ist als bei anderen. Täglich frische Früchte, Gemüse, Ballaststoffe, Olivenöl, fettarme Milchprodukte wie Joghurt und Käse, viel Fisch, aber nur wenig mageres Fleisch – damit kann man kaum etwas falsch machen.

Quelle: www.fuer-sie.de

Wellness * Wellness * Wellness * Wellness * Wellness * Wellness

DIE 60-SEKUNDEN WELLNESS

Während die Krankenkassen noch über eine Selbstbeteiligung diskutieren, starten Sie Ihre eigene Reform: Nur eine Minute, und sofort fühlen Sie sich besser

Saft-Check Ein Frühstück mit Orangensaft ist toll, aber lesen Sie mal das Etikett: Ist es wirklich Saft? Oder Nektar oder ein Fruchtsaftgetränk (mit viel Wasser und Zucker, wenig Frucht)? Am gesündesten: Direktsaft (nur im Kühlregal) oder Saft aus Konzentrat ohne Zuckerzusatz.

Fett sparen Ölpfützen auf der Pizza mit Küchentrepp wegtupfen – das spart ein paar ungesunde Fettkalorien. Und: Wenn schon Fertigpizza, dann keine mit Salami! Denn die enthält, verglichen mit Margherita oder Champignon-Pizza, mehr als doppelt so viel Fett.

Beerenstark Immer noch unterschätzt werden Preiselbeeren oder Cranberries, die amerikanische Variante. Schon ein Glas Saft (Reformhaus) am Tag beugt einer Blasenentzündung vor. Die knallroten, säuerlichen Beeren setzen ausserdem Plaque-Bakterien ausser Gefecht, ihr Vitamin C stabilisiert das Immunsystem, und der hohe Kaliumgehalt stärkt Muskeln und Nerven.

Muskelspielchen Der Bus ist Ihnen vor der Nase weggefahren? Macht nix. Nutzen Sie die Zeit für ein kleines Venen-Workout: Langsam auf die Zehenspitzen stellen und wieder absenken (nur mit flachen Schuhen!).

Zurück zur Natur Gehen Sie jeden Tag ein paar Schritte barfuss– Highheels verkürzen auf Dauer die Sehnen in den Unterschenkeln, was zu Knieproblemen führen kann. Ausserdem leidet der Rücken unter dem ständigen Balancieren. Wie gut, dass die Mode auch ein paar gesunde Aspekte besitzt: Turnschuhe haben eine flache Sohle und geben festen Halt.

Ganz Ohr Kaugummi hilft gegen Ohrenschmerzen. Die Bewegung öffnet die Eustachische Röhre, die Verbindung zwischen Mittelohr und Mundhöhle. Das Ohr wird entlüftet und bleibt trocken. Bakterien haben weniger Chancen, sich festzusetzen.

Glücks-Revue Lassen Sie jeden Abend die schönsten Momente des Tages Revue passieren – den Plausch mit der Freundin, das Kompliment vom Liebsten, ein Lächeln des Postboten. Egal wie banal, Hauptsache, Sie erinnern sich ans „kleine Glück“. Wer geniessen kann, ist besser gegen Hektik und Probleme gefeit.

Anti-Stress Ein Tag zum Aus-der-Haut- Fahren? Gerade hinsetzen, die Schultern entspannen, tief durchatmen und die Ohren auf Durchzug schalten – nach einer Minute ist der grösste Ärger verfliegen. Die Alternative: eine Prise Zimt. Das Gewürz (in Plätzchen, als Tee, über Milchreis gestreut) beruhigt die Nerven. Auch gut für Kinder vor einer Klassenarbeit.

Besser schlafen Wieder kein Auge zugemacht, weil Sie Probleme wälzen? Schreiben Sie in Stichpunkten auf, wie Sie es morgen angehen wollen. Das beruhigt, Sie können schneller abschalten.

Kater-Schreck Ein bisschen zu tief ins Glas geschaut? Typische Kater-Beschwerden verschwinden, wenn Sie reichlich Magnesium tanken. Steckt in Nüssen, Bananen oder Vollkornbrot. Noch keinen Appetit? Klappt auch mit Magnesium-Brausetabletten.

H2O-Trick Frauen sollten sich vor entwässernden Tee- und Kaffeeexzessen hüten, weil ihre natürlichen Wasservorräte eher bescheiden sind. Deshalb viel trinken, und zwar Mineralwasser.

Extraportion Eisen Streuen Sie frische Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie über Eintöpfe, Gemüse, Brote. Sie enthalten das Mineral Eisen, von dem Frauen nicht genug haben können. Mit der Kräuter-Garnitur beugen Sie Beschwerden wie Müdigkeit, Nervosität, rauer Haut und brüchigem Haar vor.

Salat de luxe Mischen Sie Eisberg & Co. mit einer Hand voll Weintrauben auf. Schmeckt klasse, und nebenbei unterstützen die Trauben den Körper beim Entwässern und Entgiften, liefern ausserdem Folsäure (wichtig für die Blutbildung) und reichlich B-Vitamine.

Pausen-Star Verlassen Sie die Wohnung nicht mehr ohne Kiwi! Schon eine Frucht versorgt Sie mit ausreichend Vitamin C und Magnesium, um sich dem Alltagsstress gewachsen zu fühlen. Alternativen für Kiwi-Verweigerer: Papaya oder Paprika-Sticks.

Job-Walking Ob zum Kopierer oder in die Teeküche – gehen Sie immer zügig, Schultern zurück, Blick geradeaus. Regt die Durchblutung an, beugt Rückenschmerzen vor, verbessert die Sauerstoffversorgung. Nebeneffekt: Es wirkt dynamisch, nicht nur auf Ihr Unterbewusstsein, sondern auch auf die Kollegen.

Sonne aus der Tube Setzen Sie auf Instant-Bräune statt Solarium. Die US-Gesundheitsbehörde hat UV-Licht in Sonnenstrahlen und Solarien jetzt offiziell als krebserregend eingestuft. Einen frischen Teint kriegen Sie auch mit Selbstbräuner oder Gesichtsl mit Beta-Carotin (Drogerie). Verwenden Sie Tagescreme, Make-up und Handlotion mit Lichtschutzfaktor!

Let's dance: Ihr Lieblingssong läuft im Radio? Tanzen und singen Sie mit! Die Bewegung lockert die Muskeln, Herz und Kreislauf kommen auf Touren, die Laune steigt – der schnellste Fitmacher für Körper und Seele. Nur: Von morgens bis abends Hintergrundgedudel zermüht. Das ergab eine Studie der Universität Ulm.

Inken Witt

Quelle: www.fuer-sie.de

Gesünder Essen * Gesünder Essen * Gesünder Essen

MAGISCH GUT: ORANGEN-REZEPTE NOVEMBER-FEUER

Warmes Leuchten im Herbstgrau:

Die Orange überrascht als Verwandlungskünstlerin. Überzeugt als Haupt-Aktrice in Chutney, Relish, Tarte tatin. Laden Sie sich Gäste ein: Unsere Rezepte verleihen kuscheligen Abenden den fruchtig-frischen Kick. Rotgoldene Zeiten nicht nur fürs Auge: Orangen machen den ganzen Körper winterfit. Die Health-Stars unter den Zitrusfrüchten liefern ja nicht nur jede Menge Vitamin C, sondern auch doppelt so viel vom Zellbildungsvitamin Folsäure wie Bananen. Übrigens: Blutorangen sind besonders aromatisch und saftig.



Blutorangen-Tarte tatin

Zutaten für 1 Tarte:

450 g Blätterteig (tiefgekühlt), 8 Blutorangen (davon 1 unbehandelt), 100 g Puderzucker, 30 g Butter

So geht's:

1. Blätterteigplatten auf bemehlter Arbeitsfläche übereinander legen und antauen lassen. Anschliessend ausrollen und einen Kreis (ca. 30 cm Ø) ausschneiden. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mehrfach mit einer Gabel einstechen und bei 200 Grad 10 Minuten vorbacken.
2. Schale der unbehandelten Orange erst abreiben, dann, ebenso wie die übrigen Früchte, schälen, weisse Haut dabei entfernen. Orangen quer in dünne Scheiben schneiden.
3. Zucker in einer ofenfesten Pfanne (30 cm Ø) karamellisieren lassen. Butter und Orangen-

schale unterrühren. Orangenscheiben auf dem Pfannenboden verteilen. Pfanne vom Herd nehmen, den vorgebackenen Blätterteig auf die Orangen gleiten lassen.

Pfanne in den Ofen stellen. Tarte weitere 10 Minuten backen. Noch heiss auf eine grosse Platte stürzen und in 12 Stücke teilen.

Pro Stück: 250 kcal, 14 g Fett

Zubereitung: 45 Minuten

Quelle: www.freundin.com

www.juiceplus.de

copyright NSA AG, Holeestrasse 87, 4015 Basel/Schweiz

Ihr Juice Plus+ Newsletter Team