

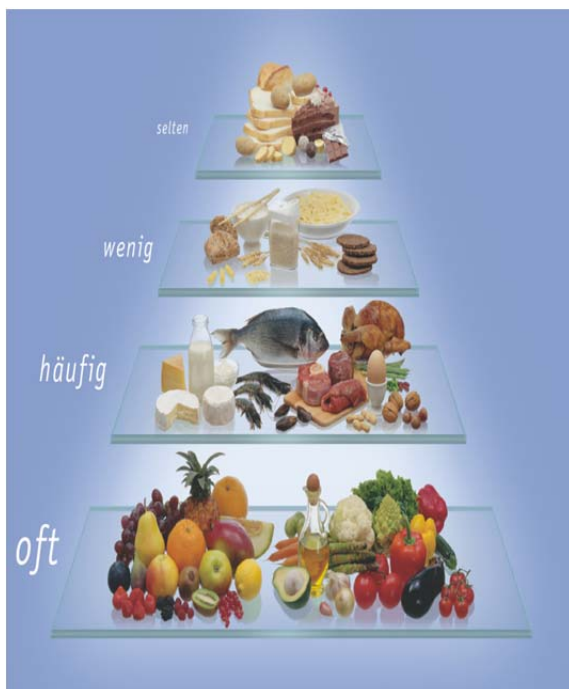
Powerfood für geistige Arbeiter

Ein Vortrag von Dr. Eleni Apostel und Sonja Wiest

Die 4 Hauptsäulen der Gesundheit

BEWEGUNG	ERNÄHRUNG	SCHLAF	SONNENLICHT
<ul style="list-style-type: none">• vor 100 Jahren ca. 20 km täglich, heute ca. 1 km täglich• mangelnde Bewegung ist die Ursache für viele Erkrankungen z.B. Zuckerkrankheit• Bewegung beugt Übergewicht vor und schützt vor Krankheiten• durch Bewegung erhöhter Kalorienverbrauch = erhöhter Grundumsatz	<ul style="list-style-type: none">• Gängige Ernährungsempfehlung: 50-55% Energie aus Kohlenhydraten, maximal 30% Energie aus Fett, 10-15% Energie aus Eiweiß• bessere Empfehlung: 40-45% Energie aus hochwertigem Fett 30% Energie aus hochwertigem Eiweiß, 20-30% Energie aus Kohlenhydraten	<ul style="list-style-type: none">• Zeit zur Entspannung, zum Verarbeiten, Reparieren und Wachsen des Körpers• Schlaf ist für das Überleben notwendig• weniger als 5-6 Stunden bedeuten erhöhtes Risiko für Übergewicht und andere Erkrankungen• Jugendliche benötigen ca. 9-10 Stunden Schlaf täglich	<ul style="list-style-type: none">• Die Sonne macht dem Körper mit Hilfe des Hormons Vitamin D das aktive Vitamin D im Gewebe verfügbar• Vitamin D = Zentralschalter• in mehr als 30 Organen und Geweben schaltet es Hunderte von Genen ein und steuert eine Vielzahl von Körperfunktionen

Die LOGIschere Empfehlung:



Kohlenhydrate:

Kohlenhydrate gehören neben Eiweiß und Fett zu den Makronährstoffen, sie liefern ca. 4 kcal pro Gramm, sie sind schnelle Energielieferanten, sie sind vor allem enthalten in Getreide, Kartoffeln, Süßwaren aller Art, also z.B. in Kartoffelchips, Pommes, Crackern, Fast Food- Brötchen bei Burgern ..!

Selten: Ballaststoffarme, raffinierte Kohlenhydrate: z.B. Süßigkeiten, Kuchen, Weißbrot...

Wenig: Ballaststoffhaltige Kohlenhydrate: z.B. Kartoffeln, Nudeln, Vollkornprodukte, Reis...

Häufig: Eiweißhaltige Sattmacher: Z.B. Eier, Milch, Käse, Fisch, Fleisch, Geflügel...

Oft: Gemüse und Obst - auf Vielfalt achten

Menge: Mindestens **2 Portionen** Gemüse und **eine Portion** Salat, **2 Portionen** zuckerarmes Obst. (Eine Portion entspricht einer Hand voll Obst, also z.B. ca. 1 Apfel und 1 Orange je nach Alter und Handgröße der Person)

Fette und Öle:

Sie sind Geschmacksträger, Balsam für die Gefäße, machen das Essen schmackhaft.

Was verursachen Kohlenhydrate?

- Sie machen hungrig und sie können dick machen, besonders bei Menschen mit Bauchfettansatz.
- Kohlenhydrate fördern die Insulinausschüttung → Insulin hemmt den Fettabbau → Das fördert die Fetteinlagerung im Fettgewebe.
- Je mehr Kohlenhydrate in der Nahrung sind, desto weniger Fett verbrennt der Körper. Kohlenhydrate können krank machen: z.B. Diabetes mellitus, ...

Wer auf Kohlenhydrate nicht verzichten mag, dem bleibt nur die Möglichkeit:

➡ **BEWEGUNG, BEWEGUNG, BEWEGUNG!!!!!!**

Eiweiß:

- Eiweiße bestehen aus Aminosäuren, sie liefern 4 kcal pro Gramm.
- Sie sind die wichtigsten Körperbausteine und müssen ständig erneuert werden.
- Sie sind enthalten in Milch und Milchprodukten, Fisch, Fleisch, Eiern, Hülsenfrüchten, Nüssen und Geflügel.
- **Sie sind die besten Sattmacher, kurbeln den Energieverbrauch an, schützen die Muskeln und sie halten den Blutzuckerspiegel konstant (kein Heißhunger!)...**

Fett und seine Funktionen:

- Fett schützt unsere Organe, isoliert und schützt vor Hitze und Kälte,
- Es ist Geschmacksträger.
- Es ist wichtig für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.
- Es ist Strukturgeber in Zellmembranen, sichert unser Überleben in Notzeiten und spielt eine wichtige Rolle bei der Fruchtbarkeit.

„Very low fat“ und seine Folgen:

- Mangel an fettlöslichen Vitaminen,
- Schwächung des Immunsystems, Verdauungsprobleme, Bildung von Gallensteinen,
- Senkung des guten HDL, Bildung kleiner LDL Partikel, Anstieg der Triglyceride,
- Anstieg von Entzündungsprozessen

➡ **Fetter Irrtum: Fett macht Fett!!**

Fett liefert mit 9 kcal/g die meiste Energie, aber eine Mahlzeit besteht nicht nur aus Fett, die positive Energiebilanz ist entscheidend, jeder Nährstoff kann dazu beitragen.

➡ **Deshalb ist eine gesunde Mischkost mit wenig Kohlenhydraten sinnvoll, vor allem als Powerfood für geistige Arbeiter. Schüler haben damit mehr Konzentration, sind weniger müde und können besser lernen.**

Unser Logi-Teller sollte so aussehen:



Viel Erfolg bei der Umsetzung wünschen

Dr. Eleni Apostel und Sonja

