

Stoffwechsel aktivieren

Wenn das Wunschgewicht nicht klappt, liegt es oft auch am Stoffwechsel der zu lasch bzw. langsam arbeitet. Unter dem Begriff Stoffwechsel versteht man alle biochemischen Vorgänge die in unseren Zellen ablaufen. Diese Prozesse spalten ua. die Nährstoffe aus der Nahrung auf, stellen Energie bereit und transportieren Abfälle ab. Je nachdem welche Nahrungsmittel verwertet werden, unterscheidet man in Kohlenhydrat-, Eiweiß- oder Fettstoffwechsel.

Dieser Stoffwechsel ist oftmals gestört. Viele und vor allem radikale Diätversuche, unregelmäßige Essenszeiten, Stress, Schlafmangel und Bewegungsmangel und auch zu wenig Essen bringen den Stoffwechsel aus dem Takt. Ein Abnehmen wird dann beinahe unmöglich.

Darum: bringen Sie Ihren Stoffwechsel auf Trab!

1. Abwechslung: während die Essenszeiten gern regelmäßig sein dürfen, sollten die Mahlzeiten sehr abwechslungsreich sein. Das fordert den Metabolismus immer wieder neu heraus, und nur so werden z.B. alle essenziellen Aminosäuren aufgenommen.
2. Fett weg mit dem Guten-Morgen-Drink: Die Scharfstoffe und ätherischen Öle aus der Ingwerwurzel regen die Produktion von Verdauungssäften an und heizen dem Stoffwechsel ein. Ingwer wärmt und wirkt am besten frisch als Gewürz oder als Tee. Am besten morgens auf nüchternen Magen 1 großes Glas heißes Wasser mit Ingwer und Saft einer Zitrone trinken
3. Vitamin C: Petersilie, rote Paprika, Kiwi, Zitrone udgl. – bauen Sie diese und andere Vitamin-C-Lieferanten in ihrem Speiseplan ein. Vitamin C wird bei allen Stoffwechselprozessen benötigt und verbraucht.
4. Essenspausen: Für eine optimale Verarbeitung aller Nährstoffe braucht der Körper Zeit. Darum sind 3 Mahlzeiten am Tag, zwischen denen mindestens 4 Stunden Essenspause liegen, ideal. Wenn die Mahlzeiten richtig ausgelegt sind, gibt es auch keinen „Hunger“ zwischendurch *zwinker*
5. Wasser marsch: Wasser ist Treibstoff und Turbo für den Stoffwechsel. Daher jede Stunde 1 Glas Wasser trinken und so den Körper unterstützen. Dies fördert auch die Konzentration, füllt den Magen und verhindert Heißhunger.

Sie finden zum Schluss Ernährungs-Tipps für zwei Tage – so könnten 2 Tage aussehen.

Auszug aus meiner Diplomarbeit „Ernährungspädagoge“:

„Ungefähr 100.000 Stoffwechselfvorgänge pro Sekunde laufen nach Schätzungen der Wissenschaftler in jeder unserer 70 Billionen Körperzellen gleichzeitig ab. Sie hängen voneinander ab, beeinflussen sich gegenseitig, Stoffe werden teilweise ineinander umgewandelt, recyceln einander und das in einer Präzision, die unsere menschliche Vorstellungskraft weit übersteigt. Diese Vorgänge sind vergleichbar mit einem Uhrwerk. Alle Räder sind eng miteinander verzahnt. Stockt ein Rad, so hat dies Auswirkungen auf das große Ganze. Damit alles „wie geschmiert“ läuft, benötigen unsere Zellen eine Vielzahl Bau-, Hilfs- und Betriebsstoffe aus der Nahrung. In den Makronährstoffen (Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate) sind in unseren Nahrungsmitteln im optimalen Fall alle erforderlichen Mikronährstoffe, d.h. Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Aminosäuren und Fettsäuren enthalten.“ so im Buch vermerkt.

Mikronährstoffe haben viele Aufgaben. Sie sind wichtig für die Energiegewinnung in den Mitochondrien. Die meisten können nicht vom Körper selbst hergestellt werden und müssen somit dem Körper zugeführt werden – daher auch essentielle Mikronährstoffe genannt. Ein Leben ohne sie ist nicht möglich. Damit der Stoffwechsel perfekt funktioniert, müssen alle in ausreichender Form da sein. Andernfalls läuft der Stoffwechsel nur mehr auf Sparflamme. Das spüren wir vor allem in Form von Müdigkeit.

Ein Mangel kann viele Ursache haben: Stress, falsche ungesunde Ernährung, aber auch falsche Ernährung, weil einige Lebensmittel nicht mehr in der ursprünglichen Form vorhanden sind (z.B. Convenience-Produkte, Fertiggerichte,.....)

Vitamin B-Komplex, Vitamin B12 im speziellen, Coenzym Q10 – das Energieenzym, L-Carnitin – das „Brennstofftaxi“, dieses spielt eine zentrale Rolle im Fettstoffwechsel, da es für den Transport langkettiger Fettsäuren durch die Mitochondrien in deren Inneres essenziell ist. L-Carnitin verbessert die Energieversorgung und steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, speziell im Herzen. Die Aminosäure L-Tryptophan – der Baustoff für gute Laune.

Spurenelemente Zink, Selen, Mangan und Kupfer, Folsäure, Magnesium und Kalium. Bei Magnesium zB. findet man in der Bevölkerung die häufigste Unterversorgung. Ebenso Mikronährstoffe Vitamin C und E, Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die gesunde Versorgung unseres Körpers. Mangelerscheinungen dieser Stoffe werden auch bei Burnout als Symptome festgestellt (Vitamin B6 - Nervenvitamin, B12 - Spezialschutz gegen Nitrostress, Selen – der Stimmungsaufheller, Magnesium – Mineral der Gelassenheit.....)

Vitamindefizite treten auch bei Einnahme von Medikamenten auf. Ein hoher Kohlenhydratkonsum sowie der Genuss sehr zuckerhaltiger Getränke, sowie geringer Verzehr von Obst und Gemüse, führen ebenfalls zu Mängel und Defiziten.

In der Behandlung bei Burn-Out werden oft Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt, um leere Speicher wieder aufzufüllen. Allerdings sollte man diese nicht „auf gut Glück“ einnehmen, Selen und Chrom benötigt der Körper z.B. nur „in Spuren“, zu viel

davon bzw. eine unkontrollierte Einnahme kann mitunter zu Vergiftungserscheinungen führen. Vergleichbar können zu geringe Einnahmen zu absolut keiner Wirkung führen. Das Einsetzen von Nahrungsergänzungsmittel sollte daher immer individuell erfolgen.

Einseitige Ernährung auf längere Zeit, das Fehlen von Vitaminen, Nährstoffen und Mineralien können auf Dauer zu Mangelerscheinungen führen. Kommt dann noch vermehrt Stress dazu (Konfliktsituationen, Verlust des Arbeitsplatzes, Tod eines Angehörigen, Trennung vom Partner,) dann kann der Organismus das nicht mehr kompensieren. Das Gleichgewicht bricht zusammen, ein Zustand extremer Erschöpfung tritt ein, der auch durch längere Erholungsphasen nicht verbessert werden kann. Dies kann zum Burnout führen.

Hippokrates meinte schon: Lass Nahrung deine Medizin.....

Vorschlag 1:

Frühstück:

<p>Fruchtiges Käsebrot Roggen-Vollkornbrot 1 Scheibe Etwas Butter 15 g Feldsalat (Vogersalat) 60 g Camembert 1 EL Preisbeermarmelade</p>	<p>Butter dünn aufs Brot streichen, Feldsalat drauf geben, Marmelade und dann Käse drauf</p>
--	--

Mittags:

<p>Joghurtschmarrn mit Waldbeeren</p> <p>Zutaten für 4 Personen: 120 ml Magermilch 120 ml Joghurt 1 % 4 Dotter 80 g Vollkornmehl 80 g Mehl Zimt, Salz, Vanillezucker 4 Eiklar 50 g Zucker 240 g Beeren gemischt (auch TK) 20 g Staubzucker</p>	<p>Milch, Joghurt, Dotter, Mehl, Zimt, etwas Salz und Vanillezucker zu einem glatten Teig verarbeiten. Eiklar mit Zucker zu Schnee schlagen und diesen unter den Teig heben Teig in große beschichtete Pfanne geben, am Herd anbacken lassen, im Rohr bei 190° (Heißluft) ca. 15 min fertig backen und anschließend mit Staubzucker bestreuen</p> <p>Pro Portion ca 338 kcal, E 14g, F 8g, KH 50 g, Ballaststoffe 5 g</p>
---	--

Abends:

<p>Krautfleisch</p> <p>Zutaten für 2 Personen: 1 EL Olivenöl 200 g Zwiebel 150 g mageres Schweinefleisch 1TL Paprikapulver 100 ml Gemüsebrühe Salz, Pfeffer, Kümmel 400 g Sauerkraut, abgetropft</p>	<p>Zwiebel fein hacken und in heißem Öl anrösten; Fleisch würfelig schneiden, zur Zwiebel geben und kurz mitrösten lassen Paprika dazugeben und mit der Brühe aufgießen, würzen und ca. 10 min dünsten lassen, gegebenenfalls Wasser nachgießen Sauerkraut beimengen, alles gut durchmischen und nochmals 10 min weiterdünsten lassen</p> <p>Pro Portion: ca. 246 kcal E: 27 g, F 11 g, KH 7g</p>
--	--

Vorschlag 2: (Frühstück / Mittag / Abends)

<p>Bircher Müsli 1 Portion</p> <p>4 EL Haferflocken 1 B. Joghurt, etwas Milch 1 Apfel, ½ Banane 1 EL gehackte Walnüsse 1 EL Honig 1 EL Leinsamen geschrotet</p>	<p>Haferflocken mit etwas Milch „ansetzen“, in der Zwischenzeit den Apfel in kleine Stücke schneiden (mit der Schale), zu den Haferflocken geben, Honig und Nüsse ebenfalls, Joghurt untermischen</p> <p>Gerne etwas Zimt dazu (1/2 TL)</p> <p>Beim Müsli kann natürlich auch gerne gemischt werden: ½ Haferflocken, ½ Bio-Müsli (Grundmischung), super wäre auch 1 Banane dazu (Kalium, Kalzium, Magnesium in Verbindung mit Joghurt oder auch Buttermilch)</p> <p>Kann auch am Vorabend vorbereitet werden, Obst würde ich allerdings erst vor dem Verzehr zugeben – je nach Geschmack</p>
<p>Karfiol-Curry mit Zuckerschoten</p> <p>Zutaten für 2 Personen: 350 g Karfiol, 2 Karotten 150 g Kartoffeln 100 g Zuckerschoten 1 rote Chilischote, 2 Knoblauchzehen, Salz, 1-2 EL Olivenöl, Curry 1/2 Dose Kokosmilch 1/2 Bund Schnittlauch zum Garnieren</p>	<p>Karfiol in Röschen, Karotten in Scheiben schneiden, ***Kartoffeln*** schälen, würfeln mit Karfiol in Salzwasser ca 8 min garen, nach ca. 4 min Karotten und Schoten zugeben. Gemüse abgießen, Wasser auffangen (ca. 300 ml abmessen)</p> <p>Knoblauch hacken, Chili in Ringe schneiden, in Öl andünsten, Curry zugeben, mit Kokosmilch und Gemüsewasser ablöschen, aufkochen. Mit etwas Maisstärke (mit wenig Wasser verrühren, zugeben) binden, Gemüse zugeben, kurz ziehen lassen, garnieren</p> <p>Zubereitungszeit: ca. 30 min Pro Portion: ca. 320 kcal, E: 7g, F 21g, KH: 25 g ***KARTOFFELN AM VORTAG KOCHEN (BISSFEST)!!!!!! <i>Und erst zugeben wenn Karfiol gekocht – also erst nach 8 min, kurz mitziehen lassen</i></p>
<p>Wurstsalat</p> <p>Zutaten für 1 Person: 1 Schalotte 1/3 Gurke 8 Kirschtomaten 200 g gegrillte Putenwurst 1-2 EL Weißweinessig 2 EL Rapsöl ½ TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer</p>	<p>Schalotte putzen und fein hobeln Gurke waschen, mit Schale fein hobeln Kirschtomaten waschen und vierteln Putenwurst in Streifen schneiden Weißweinessig, Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verquirlen; Alles vermischen und anrichten</p> <p>Pro Port: ca. 415 kcal E: 42 g, F: 24g, KH: 8 g</p> <p>Wer mag kann gerne Olivenöl nehmen, ein gekochtes Ei vierteln und als Garnitur drauf geben, frische Kräuter hacken und drüber streuen</p>