

Wie sieht gesunde Ernährung aus?

Eine gesunde Ernährung erhält oder verbessert die allgemeine Gesundheit. Sie versorgt den Körper mit essentiellen Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen, Ballaststoffen und Nahrungsenergie. Essen ist nicht nur ein Genuss und kann Menschen verbinden, sondern dient auch unserer Bedürfnisbefriedigung.

Mija Lukic

Sponsored by



Die Nahrungsaufnahme sollte aus Lebensmitteln bestehen, die uns Nährstoffe liefern. Eine ausgewogene Ernährung besteht aus pflanzlichen Produkten wie Obst und Gemüse, aber auch tierischen Produkten wie Fleisch und Milchprodukten, einer passenden Getränkeauswahl und eine ausreichende Bewegung. Ein mäßiger Genussmittelkonsum (Zigaretten, Alkohol) und ein gesundes Stresslevel spielen auch eine Rolle.

Welche Auswirkung hat eine gesunde Ernährung?

Es gibt viele verschiedene positive Auswirkungen, wie zum Beispiel, dass man nicht unnötige Kilos ansammelt. Laut Studien enthalten viele pflanzliche Lebensmittel Inhaltsstoffe, die das Risiko verschiedener Krankheiten senken. Beispielsweise senken Extrakte in Zucchini das Risiko von Krebs. Der Gemütszustand kann auch durch das Essen beeinflusst werden, die Stimmung hellt sich auf und man fühlt sich fitter. Im Allgemeinen fühlt man sich gesünder und wohler im eigenen Körper und man tut seiner Gesundheit etwas Gutes, weil man weniger

anfällig für Krankheiten ist.

Warum ist eine gesunde Ernährung bei Kindern so wichtig?

Kinder brauchen für das Wachstum wichtige Nährstoffe, damit sich alle Organe gut entwickeln können, besonders wichtig sind Calcium und Proteine. Auch das spätere Gewicht wird beeinflusst, durch eine zucker- und fetthaltige Ernährung wird ein Speicher im Körper angelegt, den man, wenn man älter wird, schwer verändern kann. Dies führt zu Übergewicht und damit verbundenen Krankheiten, die man im Erwachsenenalter oft schwer rückgängig machen kann.

Leben Veganer wirklich gesünder?

Eine der bekanntesten Ernährungsarten ist der Veganismus, aber wie gesund ist das eigentlich? Laut einer Studie kann vegane Ernährung viele Risiken wie Übergewicht, Herzerkrankungen, Typ-2-Diabetes oder Schlaganfälle reduzieren. Allerdings bedeutet der Verzicht auf alle tierischen Produkte auch, dass das Risiko für Nährstoffmängel steigen kann. Besonders leicht entsteht ein Mangel an Vitamin B12, aber auch die Aufnahme von Protein, Vitamin D, Eisen und Jod kann schwierig sein. Im Großen und Ganzen kann man sagen; dass Veganer weniger Zivilisationskrankheiten haben, weil sie mehr Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst und Nüsse essen als Menschen, die sich großteils von Fleisch ernähren.



Mija Lukic

Food is a need, enjoyment is an art.



Bilder: Mija Lukic

Hier ein Beispiel einer gesunden Jause für zwischendurch-Apfel, Banane, Heidelbeeren, Erdbeeren und Mandarinen. Zur gesunden Schulsause dürfen die großen vier nicht fehlen! Dazu zählen Getreideprodukte wie Brot oder Müsli, Milch und Käse, ein Stück Obst und Gemüse und ein Getränk.