

INFO – die equalance Ernährungsrichtlinien



„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Der Satz wird Hippokrates von Kos, dem Vater der Medizin, zugeschrieben. Dies ist auch unser Leitbild, wenn es um Ernährung geht. Grundlage sollte stets eine naturnahe, gesunde, ausgewogene Ernährung bilden, die – punktuell – mit entsprechenden Mikronährstoffen ergänzt wird.

Lesen Sie dazu auch das Info-Blatt „Orthomolekulare Therapie“.

Ausgewogene und hochwertige Ernährung

Unser Organismus ist in der Regel dafür ausgestattet, eine vielseitige Ernährung zu sich zu nehmen. Auch wenn unterschiedliche Typen einzelne Lebensmittel (Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch etc.) bevorzugen oder besonders gut verstoffwechseln, gehen wir auch in der Ernährung von einer gesunden Balance aus. Dabei orientieren wir uns an Grundsätzen der Zone-Diet von Dr. Barry Sears, dessen 40-40-30 Methode (40% hochwertige Kohlenhydrate, 40% hochwertige Fette, 30% Eiweiß) international wissenschaftlich anerkannt ist und als Wegbereiter zahlreicher fundierter Ernährungskonzepte gilt.

Nähere Informationen dazu finden Sie im Info-Blatt „Zone-Diät“.

Hochwertige Nahrungsmittel zeichnen sich beispielsweise aus durch:

- Reifes frisches Obst und Gemüse

- Regionale Herkunft
- Pestizid- und Schadstofffreiheit
- Schonender Anbau
- Tiere aus extensiver Landwirtschaft
- Keine Konservierungsstoffe
- Keine industrielle Verarbeitung

Darüber hinaus ist eine schonende Zubereitung (Kochen mit niedrigen Temperaturen) förderlich, damit möglichst viele Nährstoffe erhalten bleiben und nicht durch den Kochvorgang zerstört werden.

Verdauung beginnt im Mund

Damit unser Körper hochwertige und ausgewogene Ernährung auch optimal verwerten kann, kommt es auf eine gute Verdauung an. Diese beginnt schon im Mund: Nur durch bewusstes, langsames Essen, bei dem wir uns genügend Zeit zum Kauen und Genießen nehmen, wird die Nahrung ausreichend mit Verdauungsenzymen durchmischt und braucht so für den weiteren Verdauungsweg in Magen und Darm weniger Energie.

Auch sollte zum Essen (und auch ca. ½ Stunde davor und 1 Stunde danach) nicht oder möglichst wenig (schluckweise) Flüssigkeit getrunken werden. Sonst werden die Verdauungssäfte verdünnt und können ihre Wirkung nicht mehr voll entfalten. Die Folgen sind häufig, dass wir unter Verdauungsbeschwerden leiden.

Unsere Organuhr

Unsere Eltern und Großeltern lebten oft nach dem Motto „Iss am Morgen wie ein Kaiser, zu Mittag wie ein König und am Abend wie ein Bettelmann!“ Betrachtet man die innere Organuhr, ist dieser Leitsatz treffender denn je. Je später die Stunde, umso weniger sollten wir essen aber auch umso

schonender zubereitet sollte das Essen sein. Das heißt konkret, dass wir idealerweise nach 16.00 Uhr keine rohen Nahrungsmittel mehr zu uns nehmen und unser Abendessen möglichst nicht später als 18.00 Uhr sein sollte. Der knackige Salat oder Obst am Abend ist also weit weniger gesund als wir oft denken.

Besser geeignet für ein leichtes Abendessen sind gekochte, leichte Speisen wie Suppen, Reis, Fisch, Gemüse. Wenn das Abendessen mal ausfällt, dann ist das nicht schlimm. So bekommen unsere Verdauungsorgane zwischendurch mal eine längere Pause sich zu erholen ...

Auf ausreichend Flüssigkeit achten

Der Körper besteht zu ca. 80% aus Wasser! Deshalb brauchen alle lebenswichtigen Funktionen ausreichend Flüssigkeit. Am besten geeignet sind reines Wasser (ohne Kohlensäure, natriumarm) und ungesüßte Tees (am besten Kräutertees, denn sie

enthalten kein Tein). Süße Getränke (z.B. Limonaden) sollten nur in Maßen genossen werden, da sie zu viel Zucker enthalten und den Körper übersäuern. Auch Café und Alkohol sind nur in Maßen bekömmlich ...

Wussten Sie, dass Kopfschmerzen oft ein Zeichen von Flüssigkeitsmangel sind?

Auf den eigenen Körper hören

So sehr wir uns auch an Richtlinien oder einzelne Diäten halten: Die Grundregel lautet, seinen Körper (besser) kennenzulernen und auf seine Signale zu hören, welche Nahrungsmittel ihm gut tun und welche nicht. Durch Signale wie Völlegefühl, Blähbauch, Aufstoßen, übermäßige Müdigkeit bekommen wir meist direkte Resonanz, die wir ernst nehmen sollten!

(Autor: Dr. Andreas Wies, Heilpraktiker, equalance Naturheilpraxis)