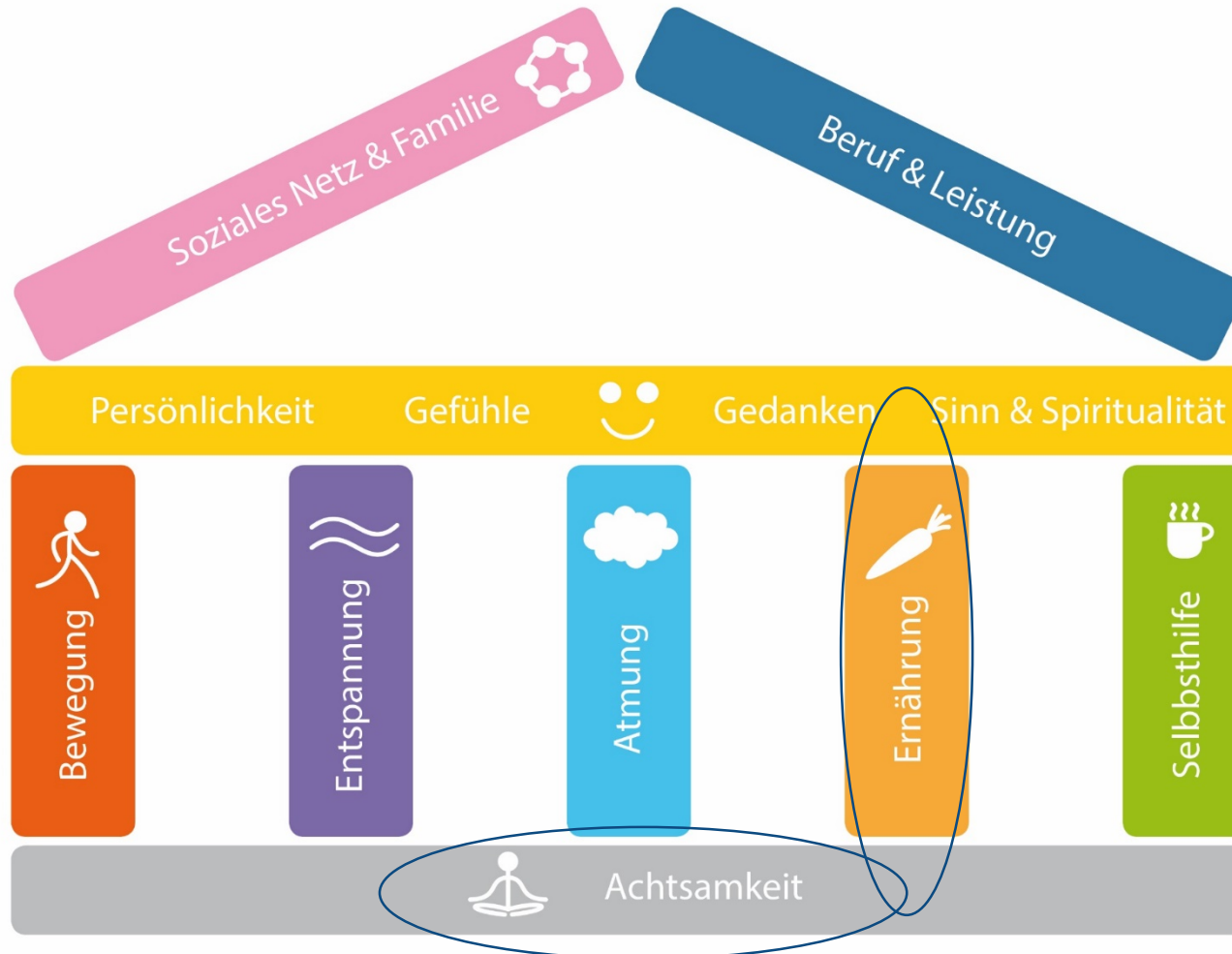


Ernährung – Genuss und Achtsamkeit

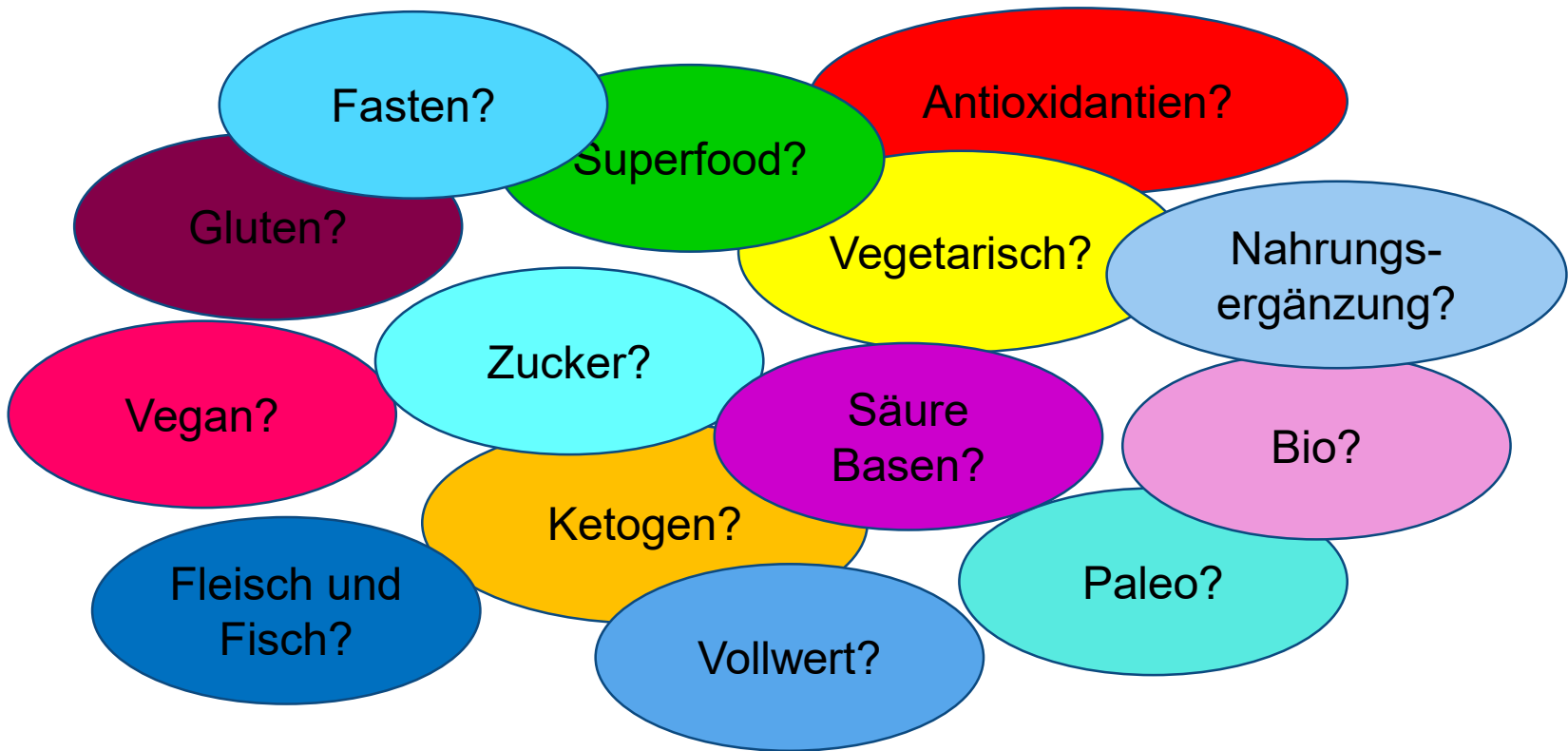


Tempel der Gesundheit



© C. Witt

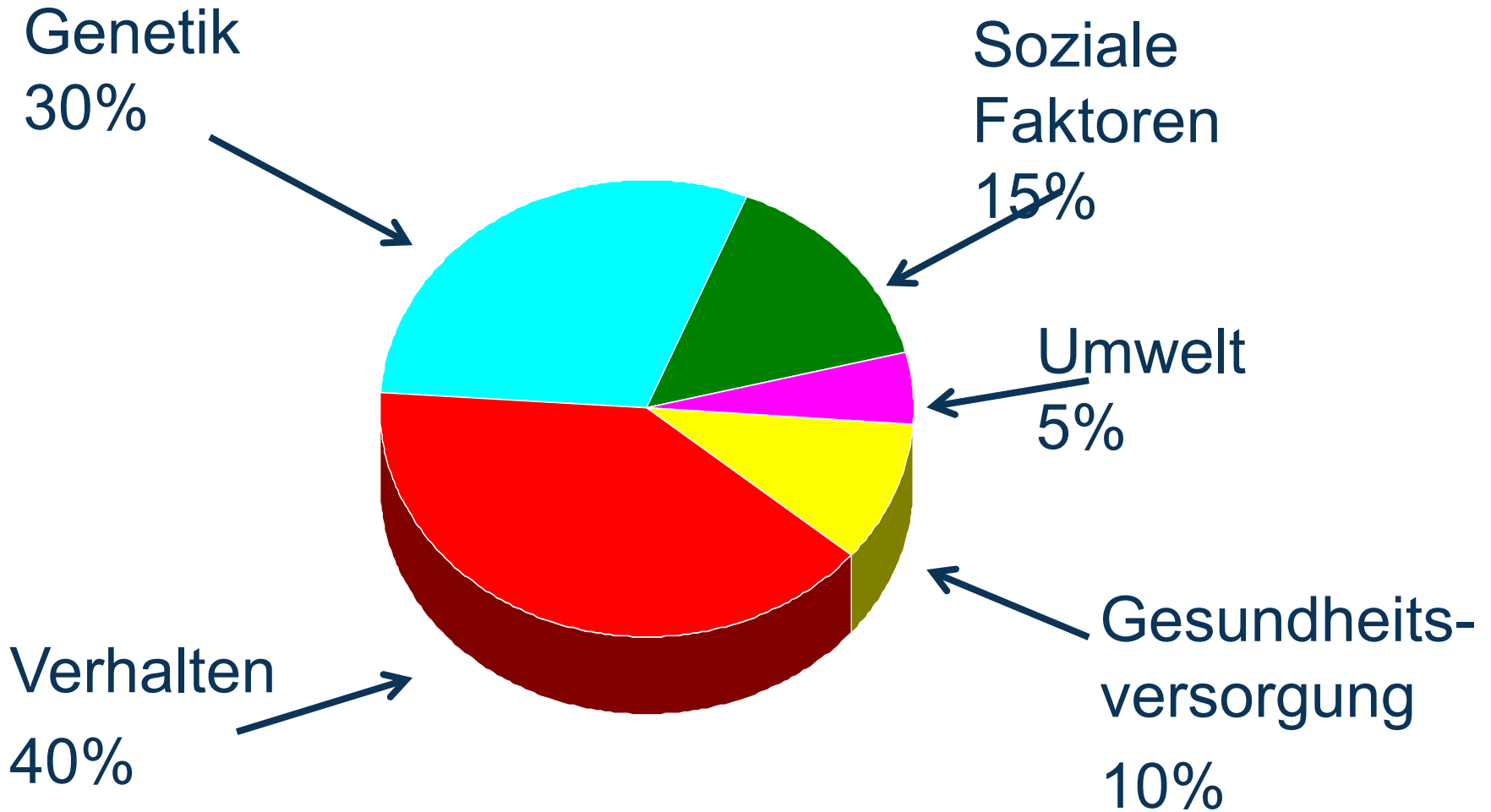
Ernährung- Ein Dschungel an Informationen?



Was können wir mit Ernährung für die **Seele** erreichen?

- Lebensqualität erhalten/verbessern
- Eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten entdecken, entwickeln, wiederfinden
- Akzeptanz der eigenen (veränderten?) Bedürfnisse
- Stärkung des Selbstwertes
- Abbau von Ängsten
- Einen eigenen Beitrag zur Genesung leisten

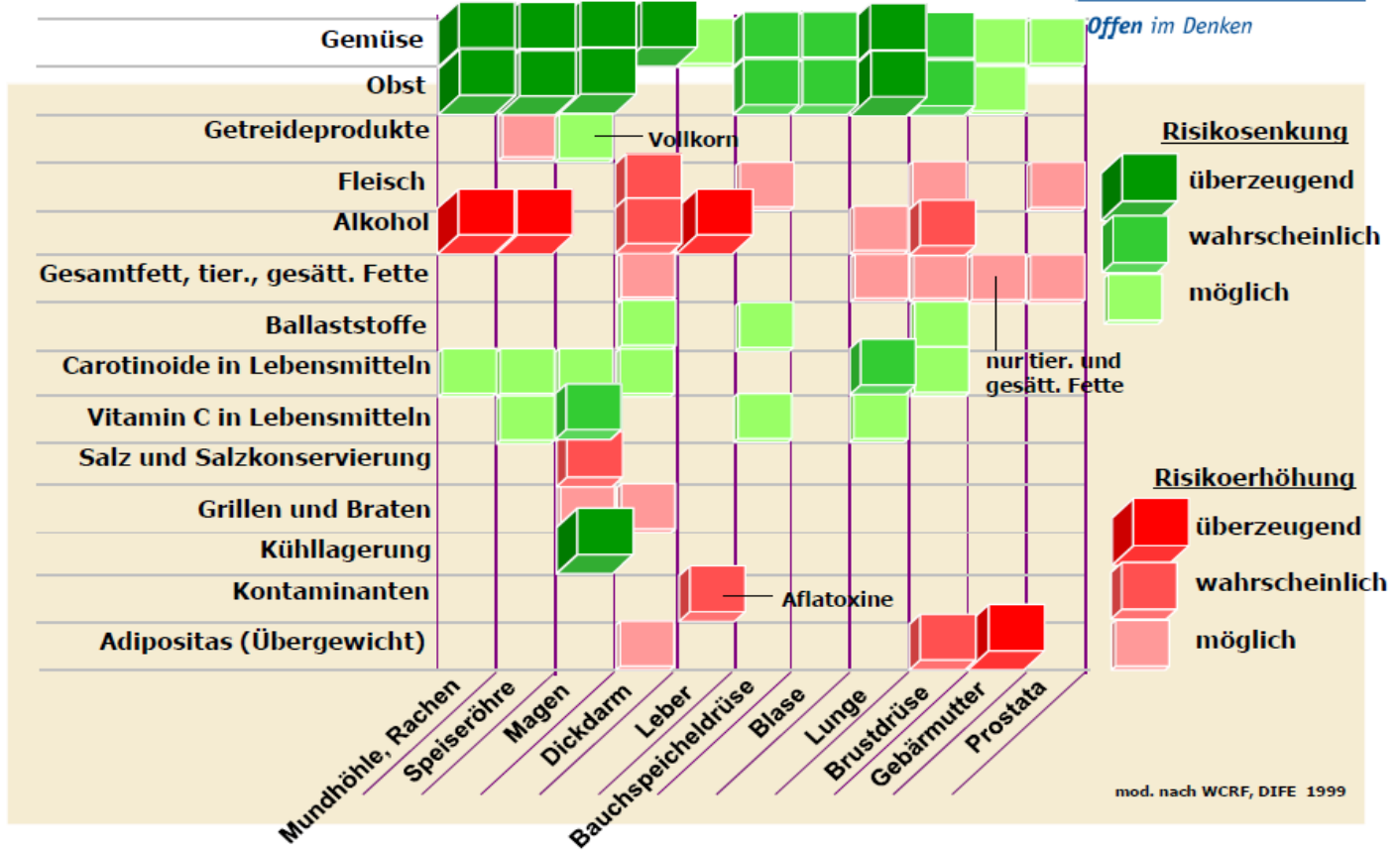
Was beeinflusst unsere Gesundheit?



Empfehlungen des World Cancer Research Fund

- Mindestens 1-2 Liter Wasser am Tag
- Körpergewicht: BMI zwischen 21 und 23 kg/qm
- mind. 5 Portionen am Tag Obst oder Gemüse
- max. 300 - 500g Fleisch und Wurstwaren wöchentlich
- mind. 25g Vollkorn und/oder Hülsenfrüchte tägl.
- hochkalorische Nahrungsmittel meiden (>125kcal/100g)
- zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke meiden
- Alkohol: max. 1 Drink (Frauen) bzw. 2 Drinks (Männer) tägl.
- Salz reduzieren und keine verschimmelte Nahrung

Ernährung und Krebs - risikosenkende und erhöhende Faktoren





Guide alimentaire du Bénin



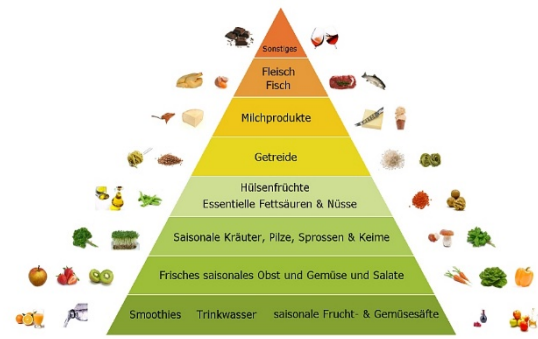
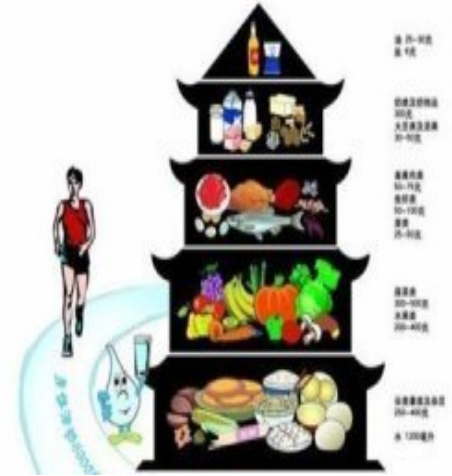
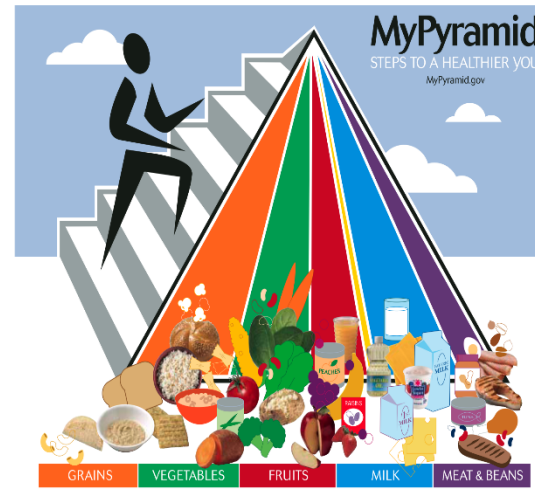
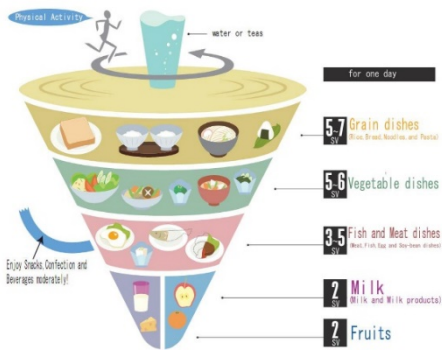
The eatwell plate

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



Japanese Food Guide Spinning Top

Do you have a well-balanced diet?



Ernährungspyramide



Flüssigkeit



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Gesundheit BAG / 2011

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Flüssigkeit – eine Lebensnotwendigkeit

Körpertemperatur

Feuchtigkeitsspender

Biochemische Prozesse

Gehirnfunktion, Konzentration

Verdauung

Durst entwickelt sich wenn 0.5% Körperflüssigkeit verloren ist



Flüssigkeit

- 1.5 bis 2 Liter pro Tag
- Mineralwasser
- Tee – Fenchel-, Kräutertees etc.
- Kaffee (massvoll)

1.5-2 Liter Flüssigkeit/Tag? So geht's!



- Stelle dir morgens die Tagesmenge an Wasser bereit
- Nimm unterwegs immer Wasser mit
- Platziere das Wasserglas oder die Wasserflasche in der Nähe sichtbar
- Trinke regelmässig, denn der Körper hat keine «Reservetanks». 1 Glas pro Stunde
- Trinke, auch wenn du keinen grossen Durst hast
- Probiere neue ungesüsste Teesorten aus

Obst und Gemüse



Obst und Gemüse

➤ 3 Portionen Gemüse (versch. Farben)

➤ 2 Portionen Obst

Vitamine, Mineralst, Ballastst.

Antioxidantien

Antientzündlich

Schmeckt gut und ist sättigend



Antioxidantien

Vitamin A,C,E, Beta-Carotin, Selenium und `Sekundäre Pflanzenstoffe`

Freie Radikale –Alkohol, Zigaretten, UV- Licht, Psychische Belastung, Medikamente, Umweltgifte

Oxidativer Stress→ freie Radikale zerstören Zellen, schwächen Immunsystem erhöhen Stresshormon Kortisol

→ Entzündung→ mehr freie Radikale



Vitamin C

Sanddorn, Hagebutte, schwarze Johannisbeere

Papaya, Kiwi

Zitrone, Orange, Grapefruit

Rote Paprika, Kartoffeln, Brokkoli

Rosenkohl, Grünkohl, Spinat



Zink

- Schützt Zellen vor freie Radikalen
- Fördert das Immunsystem
- An vielen Enzymfunktionen beteiligt
- Steuert die Eiweissbildung
- Wichtig für die Wundheilung

- Empfehlenswerte Lebensmittel

- Vollkorngetreide
- Linsen, Erbsen
- Haferflocken
- Nüsse, Kürbiskerne
- Fleisch
- Hühnerei



Selen

- Zellschutz vor freien Radikalen
- Fördert das Immunsystem
- Bestandteil von Enzymen

Empfehlenswerte Lebensmittel



Fisch (Hering, Thunfisch)
Nüsse (Paranüsse), Sesam
Sojabohne
Rindfleisch
Vollkorngetreide

Warum so viel Gemüse und Obst?

Sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Carotinoide in grünblättrigem Gemüse oder Polyphenole in Gewürzen) wirken...

- krebsvorbeugend
- entzündungshemmend
- bekömmlichkeitssteigernd
- cholesterinspiegel senkend
- bakterienhemmend



Die sekundären Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe	Mögliche Gesundheitseffekte in Diskussion	Vorkommen
Carotinoide <ul style="list-style-type: none">• Lutein• Alpha & Beta Carotin• Lycopin	Antikanzerogen, Antioxidativ, Immunstimulierend	Spinat, Grünkohl, Feldsalat, Brokkoli, Sellerie, Rosenkohl Karotten, Kürbis, Mango, Peperoni, Aprikosen, Avocado, Fenchel Tomaten, Tomatenmark, rote Grapefruit, Wassermelone
Glucosinolate	Antikanzerogen, Entzündungshemmend,	Kohlarten, Rettich, Brokkoli, Radiesschen, Mehrrettich, Kresse, Senf

Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe	Mögliche Gesundheits-Effekte in Diskussion	Vorkommen
Sulfide	Antikanzerogen, Antimikrobiell, Antioxidativ, Cholesterinsenkend	Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Schnittlauch
Saponine	Antikanzerogen, Cholesterinsenkend, Immunstimulierend	Hülsenfrüchte wie Sojabohnen, Kichererbsen, Quinoa, Rosmarin, Salbei
Terpene	Antikanzerogen (verhindern Bildung von Nitrosaminen)	Zitrusfrüchte, Sellerie, Kräuter (Minze), Gewürze (Kümmel)
Protease-Inhibitoren	Krebsschutz	Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Vollkorngetreide

Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe	Mögliche Gesundheits-Effekte in Diskussion	Vorkommen
Polyphenole <ul style="list-style-type: none">• Phenolsäuren (Aroma)• Flavonoide (Farbe)<ul style="list-style-type: none">- Quercetin	Antikanzerogen Antioxidativ	Schwarzer-grüner Tee, kakaohaltige Schokolade, Trauben, Wein, Walnüsse Pflaumen, Kirschen, Orangen, Beeren, Auberginen, Rotkohl, Zwiebeln, Apfel, Grünkohl
Phytosterine	Antikanzerogen, Cholesterinsenkend	Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Sesam, Sojabohnen
Phytoöstrogene	Antikanzerogen (Vorsicht bei Hormonsensitiven Tumoren)	Sojafleisch, Sojamehl, Sojabohnen, Miso, Tofu

Tipps zur Umsetzung





2 x Früchte & 3 x Gemüse am Tag? So geht's!

- Iss zu jeder Mahlzeit eine Portion Gemüse, Salat oder eine Frucht
- Experimentiere mit Smoothies (Spinat/Cellerie/Beeren/Bananen)
- Nimm täglich eine Frucht oder ein paar Gemüsestängeli mit zur Arbeit
- Geniesse die Vielfalt und probiere unterschiedliche Gemüse- und Früchtesorten
- Experimentiere mit Gewürzen und Kräuter z.B. Kurkuma, Zimt, Paprika, Ingwer, Salbei, Petersilie, Schnittlauch etc. Auch Gräser, Algen und Pilze.

Kohlenhydrate



Getreide/Cerealien – 3 Portionen/Tag

- Energie, Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe

Bespiel: Reis, Pasta, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Weizen, Hafer, Pseudocerealien – Amaranth, Quinoa, Buchweizen

3 Portionen Getreide/Vollkorn? So geht's!



- Wähle Vollkornvariante. Sie liefert mehr Nahrungsfasern und Nährstoffe
- Alternative Getreidearten wie Hirse, Amaranth, Quinoa oder Buchweizen
- Mische dein Müesli selber mit Getreideflocken, Nüssen und Trockenfrüchten
- Meide frittierte Form und Fertigprodukte

Pseudogetreide



Amarant



Buchweizen



Quinoa

Eiweiss



Eiweiss

- Besteht aus Aminosäuren
- Wichtig für Zellstruktur, Enzym-,Transport-,Hormonfunktion, Immunsystem, Genesung
- Bedarf sehr individuell – erhöht bei Krankheit, Krebs, nach Operation, bei Athleten und älteren Menschen

Protein Quellen

Pflanzliche Quellen

Bohnen, Hülsenfrüchte
Nüsse & Samen
Soja, Tofu

Tierische Quellen

Milch, Rahm
Joghurt.
Käse
Poulet
Fisch
Eier
Fleisch

3 Portionen Eiweiss pro Tag? So geht's!



- Regelmässig: Eier, Tofu, Natur-Joghurt, Quark, Käse
- Täglich: 1 Hand voll Nüsse, Samen, Kerne
- 1-2x pro Woche fetter Fisch, Poulet. Gelegentlich rotes Fleisch
- Vermeide Wurstwaren/Gepökeltes oder verzehre es nur in geringen Mengen. Fettreich und Krebsfördernd.
- Nutze Nüsse, Kerne, Keimlinge, Sprossen grosszügig. (Keimgläser)
- Richtige Kombination optimiert Aminosäuren Verwertung

Nahrungsprotein	Biologische Wertigkeit
Ganzes Ei	100
Milch	91
Kartoffeln	89
Soja	86
Rind	83
Reis	83
Bohnen	71
Weizen	59

Kombination	Biologische Wertigkeit
Ei + Kartoffeln	136
Ei + Milch	110
Ei + Mais	114
Bohnen + Mais	99

Hülsenfrüchte und Getreide, Beispiel?

Milch/Milchprodukte und Getreide, Beispiel?

Fette - Öle - Nüsse



Fette – Öle – Nüsse

Warum Fett?

- Energie
- 35% der kcal, <10% gesättigte FS
- Essentielle Fettsäuren
- Fettlösliche Vitamine (A,D,E)
- Aufbau von Zellmembranen, Zellkommunikation
- Immunsystem
- Hirn-und Herzgesundheit
- Sättigend

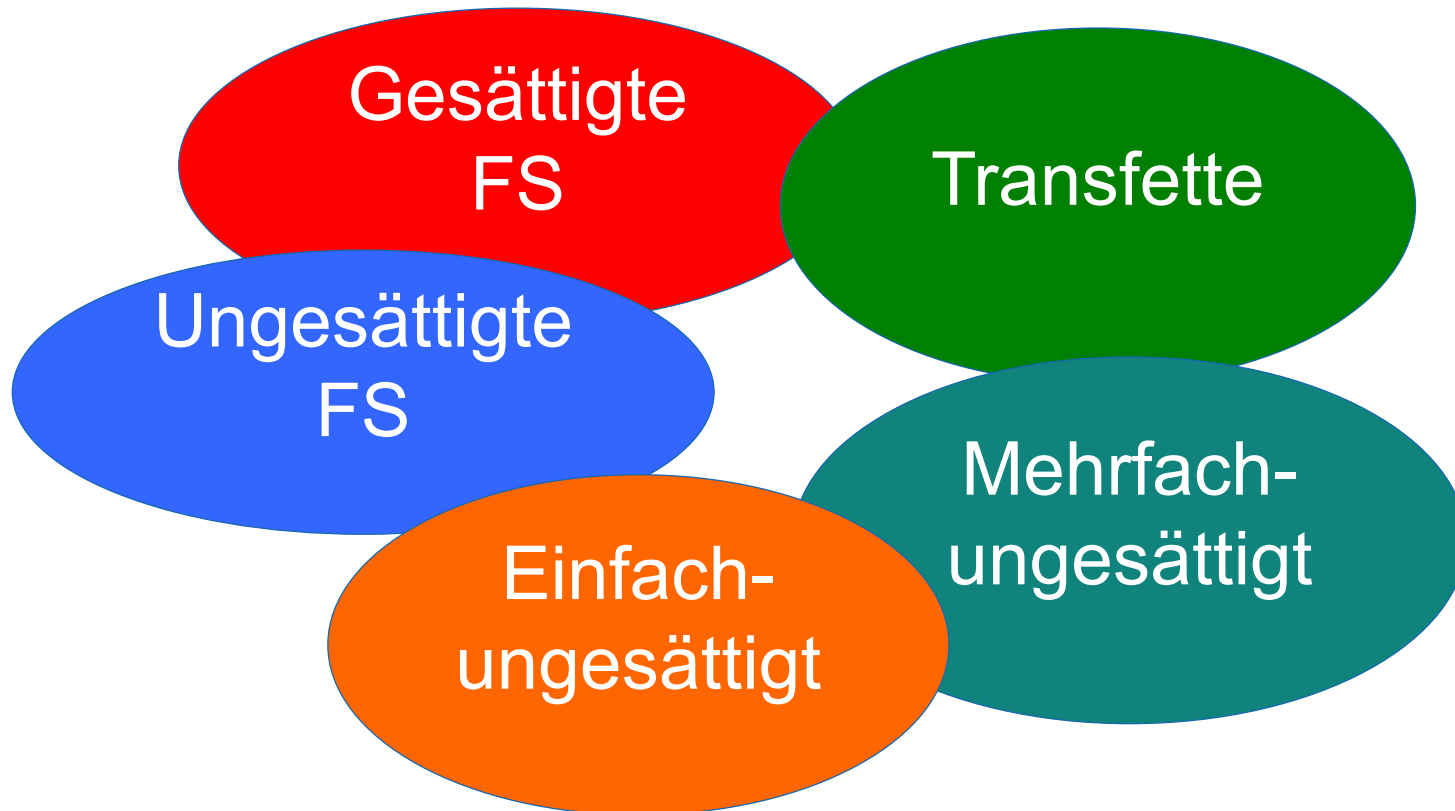


Essentielle Fettsäuren

- Fett nicht nur schlechte Nachricht
- Körper kann nicht produzieren
- Transport fettlöslicher Vitamins (A,D,E,K)
- Eskimos, Japaner → geringe Herzkrankheiten
- Aufgrund Omega-3-FA (EPA und DHA)
- Balance ist wichtig
- Omega-6 /Omega-3 ratio: 5 : 1



Welches Fett ?



Fette & Fettsäuren

Gesättigte Fette
Butter, Kokosfett,
Palmöl

Ungesättigte Fette

Trans-Fette
Speck, Margarine

Einfach ungesättigte FS

Mehrfach ungesättigte FS

Omega-9-FS
Olivenöl, Mandeln,
Avocado

Omega-6-FS
Maisöl, Sonnenblumen-,
Soya-, Distelöl
Entzündungsfördernd

Omega-3-FA
Raps-, Walnuss-, Leinöl
Entzündungshemmend

Omega-3-Fettsäuren

- Anti-entzündlich
- Wichtig für Hirnfunktion
- Verbessert Blutfette
- Blutdrucksenkend



Omega-3-Fettsäuren

Pflanzliche Quellen

- Walnuss/Öl
- Leinsamen/Öl
- Hanfsamen/Öl
- Rapsöl
- Chiasamen
- Seetang

Tierische Quellen

- Thunfisch
- Lachs
- Hering (Ostsee)
- Makrele
- Sardine



Welches Öl?

1. Kalte Küche

Olivenöl, Baumnussöl, Rapsöl, Sesamöl,
Hanföl, Leinöl

2. Mittlere Hitze – dämpfen, köcheln

Olivenöl, Erdnussöl, Rapsöl, Sesamöl

3. Hohe Temperaturen - Frittieren

Rapsöl, Kokosnussöl, Erdnussöl



Öle & Nüsse? So geht's!



- Verwende beim Kochen überwiegend pflanzliche Öle.
 - Kaltgepresste Öle für Salate (Rapsöl, Leinöl, Hanföl, Walnussöl)
 - Zum kurz Erhitzen Olivenöl
 - Zum Braten Kokosnuss-, Erdnussöl, Holl-Rapsöl
- Viele Samen, Nüsse, Kerne in den Speiseplan einbauen (In Suppen und Salate)
- Nüsse und Kernenvielfalt ausprobieren (Sesam, Hanfsamen, Pekannüsse, Paranüsse etc.)
- Achte auch auf die Zufuhr von versteckten Fetten in Fertigprodukten, Schokolade, Blätterteig, Wurst, Chips usw.

Lebensmittel Pyramide



Süßes, Chips, Alkohol

- Vorsicht vor verstecktem Zucker
- Vorsicht vor verstecktem Salz
- Vorsicht vor Alkohol
- Gesunde Optionen



Süßes & Alkohol?

So geht's!



- Kakao aus schwarzer Schokolade (mind.70%) – Polyphenole
- Zum Süßen Ahornsirup, Birnen-und Agavendicksaft in kleinen Mengen
- Für «Süßes zwischendurch» auf Trockenfrüchte oder Nüsse zurückgreifen
- Vorsicht vor verstecktem Zucker in Konfitüre, Müeslimischungen, Fruchtjoghurts, Süßgetränken usw.

Superfood? So geht's!



Ein echtes Superfood

- liefert Nähr-, Wirk- oder Vitalstoffen in einer sehr grosse Menge.
- Ist möglichst naturbelassen und stammt aus Bio-Erzeugung oder Wildwuchs.
- Superfoods wirken antioxidativ und entzündungshemmend.

- **Omega3/6:** Leinsamen, Chiasamen, Lein- und Hanföl,
- **Chlorophyll:** Grüne Blattgemüse, Gartenkräuter, Wildkräuter
- **Antioxidantien:** Beeren: z.B. Aronia, Gooji, Heidelbeeren, Himbeeren
- **Vitamin C:** Acerola, grünes Blattgemüse, Sanddorn
- **Kurkuma, Ingwer**

Danke für eure Aufmerksamkeit!

