

# DER RICHTIGE MIX

*auf dem Teller*

Eine ausgewogene Ernährung gibt Power für den Alltag, hält Körper und Geist fit und sorgt für gute Laune. Das gilt für die Großen und besonders für die Kleinen, die gesund groß werden sollen.

Wichtig dafür sind Vitamine und Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und die richtige Mischung an Hauptnährstoffen. Damit Sie mit Ihrer Familie von diesem Power-Mix profitieren können, erfahren Sie hier die grundlegenden Basics: Für die Energieversorgung sind die drei Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate zuständig. Sie werden auch Makronährstoffe genannt und sind der Treibstoff für alle lebensnotwendigen Vorgänge in unserem Körper. Damit sie ihre Aufgaben optimal erfüllen können, kommt es vor allem auf die richtige Auswahl und Zusammensetzung dieser Nährstoffe an.

## Eiweiß – der Sattmacher

Eiweiß, auch Protein genannt, liefert neben Energie in erster Linie Baumaterial zum Aufbau und zur Reparatur unserer Körperzellen. Außerdem ist es wichtig, um Speicher-, Transport- und Schutzproteine aufzubauen. Auch für Enzyme und Hormone, die lebensnotwendige Aufgaben im Stoffwechsel erfüllen, und Antikörper, die wesentlich für unser Immunsystem sind, wird es benötigt. Eiweiße sind aus unterschiedlich langen Ketten einzelner Aminosäuren aufgebaut. Davon gibt es 20 verschiedene – neun von ihnen sind essenziell, also lebensnotwendig. Das Eiweiß, das wir mit der Nahrung aufnehmen, wird in körpereigenes Eiweiß

umgewandelt. Je ähnlicher das Eiweiß der Lebensmittel unserem Körpereiwweiß ist, desto besser kann es verwertet werden. Tierisches Eiweiß, zum Beispiel aus Fleisch, Geflügel, Fisch, Eiern oder Milchprodukten, hat hier einen Vorteil gegenüber pflanzlichem Eiweiß, zum Beispiel aus Hülsenfrüchten, Nüssen oder Vollkorn-getreide. Aber: Durch das geschickte Kombinieren pflanzlicher Lebensmittel lässt sich die biologische Wertigkeit (das Maß dafür, wie viel gegessenes Eiweiß in körpereigenes umgewandelt werden kann) von „grünen“ Proteinen erhöhen. Die Hälfte aller aufgenommenen Proteine benötigen wir für das Muskelgewebe, ein Viertel für das Bindegewebe und ein

weiteres Viertel für die inneren Organe und das Blut. Eiweiß liefert 4 kcal pro Gramm. Es hat einen besonders guten Sättigungseffekt und hält den Blutzuckerspiegel niedrig.

## *Meine Empfehlung*

- Zu jeder Mahlzeit Eiweiß einbauen.
- Auch bei Zwischenmahlzeiten an Eiweiß denken, um nicht in einen Heißhungerkreislauf zu gelangen.
- Setzen Sie möglichst oft auf pflanzliche Eiweißquellen. Denn Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte punkten zusätzlich mit Wertvollem wie Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und