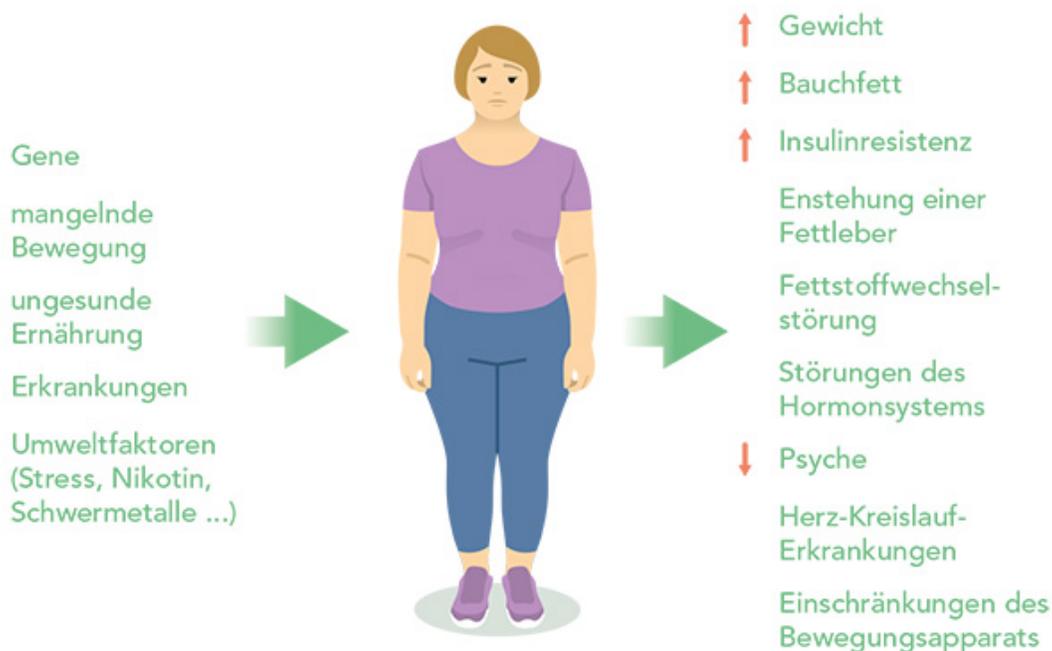


dadurch hervorgerufenen Begleiterkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehen in die Milliarden! Erschreckend sind auch die Zahlen, die die Jüngsten unserer Bevölkerung betreffen: Über 10 % der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig und sogar etwa 6 % von ihnen adipös, Tendenz steigend.



Viele Faktoren begünstigen die Entstehung unserer heutigen Zivilisationskrankheiten. Die Folgen sind Funktionseinschränkungen in mehreren Organen und Organsystemen.

OFT WIRD ÜBERGEWICHT VERERBT

Ein weiterer Faktor für die Entstehung chronischer Krankheiten ist frühes Übergewicht. Dies zeigt auch das noch recht neue Gebiet der Epigenetik (»genetische Prägung«), die unter anderem die Auswirkungen des elterlichen Lebensstils auf die Nachkommen untersucht. So verändert eine ungesunde Lebensweise von Vater und/oder Mutter den epigenetischen Code des Erbguts, was bei der Zeugung an die Kinder weitergegeben wird. Diese haben dann im späteren Leben ein höheres Risiko, zum Beispiel an Adipositas zu erkranken. Auch die mütterliche Ernährung und ihr Gesundheitszustand während der Schwangerschaft haben einen starken Einfluss auf die Entwicklung und Gesundheit des ungeborenen Kindes. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass mütterliches Übergewicht und eine ungesunde Ernährung in der Schwangerschaft das Risiko für die Entwicklung von Adipositas und Diabetes mellitus Typ 2 des Kindes erheblich steigern können.

DIE ZENTRALE SÄULE DER GESUNDHEIT: UNSERE ERNÄHRUNG

Was wir mit unserer Nahrung an Substanzen aufnehmen, beeinflusst neben dem Energiestoffwechsel auch unsere sportliche und kognitive Leistungsfähigkeit sowie die mentale Gesundheit.

Die Ernährung ist eine wichtige Stellschraube, um uns vor Zivilisationskrankheiten zu schützen. Aber warum wird sie dann gleichzeitig oft als Ursache für diverse Leiden angesehen? Ein Grund hierfür ist, dass sich unsere Ernährung in den letzten 100 Jahren stark verändert hat. Es wird diskutiert, dass sich unser Stoffwechsel nicht an die rapiden Veränderungen von einer natürlichen Ernährung hin zu einer stark verarbeiteten »Industrienahrung« angepasst hat. Wir nehmen mit unserer »modernen« Ernährung Substanzen zu uns, die unser Körper nicht gewohnt ist. Diese Substanzen beeinflussen unseren Stoffwechsel, beeinträchtigen unser Immunsystem und tragen generell zu einer Schwächung unseres Energiestoffwechsels bei. Hinzu kommt, dass wir weniger regionale und frisch zubereitete Lebensmittel essen. In unserem Alltag muss alles immer schnell gehen und somit greifen wir immer häufiger auf Fertigprodukte und Fast Food zurück. Selbst wenn sie vegan sind oder in Bio-Qualität daherkommen – oft handelt es sich auch dabei lediglich um hochverarbeitete Lebensmittel.

»SUPERFOODS« – DIE LÖSUNG?

Der Wunsch, sich mit »natürlichen« Lebensmitteln und Produkten etwas Gutes zu tun und seine Gesundheit zu fördern, wird von der Lebensmittelindustrie dankbar aufgegriffen. Und so werden meist exotische Lebensmittel und Produkte daraus als besonders wirksam beworben.

Doch wer sagt, dass dieses »Superfood«, das oft lange Transportwege bis zu uns zurücklegen muss, immer gesünder ist als unser einheimisches »Superfood«? Tatsächlich kann es unser einheimisches Obst, Gemüse und Getreide oft mit den von weit hergereisten Alternativen aufnehmen: Wusstest du, dass unsere Schwarze Johannisbeere 2–3 Mal mehr Vitamin C enthält als die Gojibeere? Und vergleicht man Chiasamen mit unserem Leinsamen, muss sich dieser in Bezug auf den Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß und Ballaststoffen nicht verstecken. Statt trendigem Chiapudding zum Frühstück warum also nicht mal Leinsamenpudding (Rezept siehe [≥](#)) genießen? Ich finde, dass ein gesunder Mix schon beim Einkauf sinnvoll ist: Heimisches Obst, Gemüse und Getreide bevorzugen und mit »exotischeren« Sorten ergänzen, um von einem möglichst großen Nährstoffangebot zu profitieren. Wenn dabei auch die exotischen Lebensmittel aus Bio-Anbau und/oder fairem Handel stammen, umso besser.

Denn für gewisse Sorten gibt es leider kein regionales Pendant – wie zum Beispiel bei der Avocado, die ihr auch in den GlykLich-Rezepten finden werdet.



Mit »Industrienahrung« meine ich alle »nicht-natürlichen« verarbeiteten Lebensmittel wie Fertigprodukte (auch vegane), Wurstwaren, verarbeitete Fleischprodukte, Fleischalternativen, zuckerhaltige Lebensmittel wie Backwaren, Süßigkeiten und süße Getränke.

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE SIND DAS GEHEIMNIS

»Superfoods« werden meist mit ihrem hohen Gehalt an bioaktiven Substanzen beworben. Doch auch die Obst- und Gemüsesorten hierzulande strotzen nur so vor Vitaminen, Mineralstoffen (»Mineralien«) und sekundären Pflanzenstoffen – vor allem, wenn sie zur Saison aus der Region kommen. Der Nährstoffgehalt kann jedoch sehr stark variieren und wird durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst: Bodentyp, Landwirtschaft, Düngung, klimatische Bedingungen, Transport, Reifegrad und Erntezeitpunkt sowie Art und Dauer der Lagerung. Es wird auch immer wieder diskutiert, inwieweit sich Vitamin- und Mineralstoffgehalt unserer heutigen Sorten von denen früherer Sorten unterscheiden. Analysen moderner und alter Kulturpflanzensorten, die nebeneinander angebaut wurden, sowie archivierte Proben zeigten niedrigere Mineralstoffkonzentrationen in Sorten, die auf hohen Ertrag gezüchtet wurden. Auch scheint der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln und chemischen Düngern einen negativen Einfluss auf den Anteil sekundärer Pflanzenstoffe in einer Pflanze zu haben. In »freier Natur« muss sich die Pflanze vor ihren Fressfeinden, den klimatischen und anderen Umwelteinflüssen schützen. Sie bildet daraufhin eine große Menge an sekundären Pflanzenstoffen, die auch unserer Gesundheit zugutekommen.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind in allen pflanzlichen Produkten wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten. Sie beeinflussen mit ihrem großen Wirkspektrum unsere Gesundheit positiv. Mehr dazu erfährst du auf [≥](#).

Zu meinen Lieblingsfrüchten zählen die echten Heidelbeeren, da sie jede Menge schützende sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. So steckt Anthocyan in ihnen, das den kleinen Powerpaketen ihre dunkelviolette Farbe verleiht. Studien haben gezeigt, dass Anthocyane zu den stärksten Antioxidanzien zählen und zum

Beispiel gegen Entzündungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Alzheimer, Parkinson sowie Krebs wirksam sind. Übrigens: In Kulturheidelbeeren, die noch nicht mal mit der echten Heidelbeere verwandt sind, und anders als diese kein durchgefärbtes Fruchtfleisch haben, sitzen die Anthocyane nur in der Schale! Wenn echte Heidelbeeren erhältlich sind, solltest du also bevorzugt zu diesen greifen.

Bitter is(s)t besser

Eine andere interessante Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe sind Bitterstoffe. Ihnen wird ein sehr hohes anti-entzündliches und entgiftendes Potenzial zugeschrieben. Doch leider wird der bittere Geschmack von den meisten nicht gemocht. Was nicht verwundert, denn evolutionsbiologisch ist »bitter« immer ein Signal für »Gefahr« oder »giftig«. Dennoch muss man bei dieser Geschmacksrichtung zwischen »gesund-bitter« und »giftig-bitter« unterscheiden. Dafür haben wir über 20 Rezeptoren auf unserer Zunge, die den Geschmack »bitter« wahrnehmen. Für die anderen Geschmacksrichtungen – süß, salzig, sauer und umami (»herzhaft«) – jeweils nur einen Rezeptor. Dies verdeutlicht die Vielfältigkeit des Geschmacks »bitter«. Wir können sowohl wahrnehmen, ob es sich um einen gesunden Bittergeschmack (wie zum Beispiel in Rucola oder Radicchio) oder um einen giftigen Bittergeschmack (wie zum Beispiel in Zierkürbis) handelt. Wer mal einen Zierkürbis mit einem Zucchini oder einem Speisekürbis verwechselt hat, weiß, was ich meine! Obwohl viele Bitterstoffe ein immenses gesundheitliches Potenzial besitzen, wurden diese wertvollen Stoffe aus den meisten Pflanzen herausgezüchtet. Bitteres findet sich daher heute immer seltener im Nahrungsangebot und wir sind nicht mehr daran gewöhnt.



In den Regalen der Supermärkte dominieren eher kohlenhydratreiche beziehungsweise zuckerlastige Produkte: von Cornflakes, gesüßten

Milchprodukten, Fertiggerichten bis hin zu gezuckerten Getränken. Vor allem verarbeitete Lebensmittel (Fertiggerichte, Süß- und Backwaren sowie Fleischprodukte) enthalten viele Geschmacks- und Aromastoffe und sind somit geschmacklich weit entfernt von der natürlichen Palette der Aromen. Dies trägt dazu bei, dass die natürliche Fähigkeit, »bitter« zu schmecken, verloren geht: Dieser Geschmackssinn wird dann sozusagen desensibilisiert.

Süß ist der erste Geschmackssinn, der sich bereits im Mutterleib ausbildet. »Süß« bedeutet »Sicherheit« und »Energie«: Nahrungsmittel, die süß schmecken, sind rein evolutionär betrachtet ungefährlich für uns Menschen.

Bereits Schwangere beeinflussen durch ihre Ernährung den Geschmackssinn ihres Kindes. Ernährt sich die Schwangere vor allem von sehr süßen und kohlenhydratreichen Lebensmitteln, wird ihr Kind später höchstwahrscheinlich ebenfalls großes Verlangen nach Lebensmitteln mit einem hohen Zuckeranteil haben.

VIEL NAHRUNG, WENIG VITAMINE

Trotz unseres Nahrungsüberangebots weisen viele Deutsche Defizite an manchen Vitaminen und Mineralstoffen auf. Rückschlüsse lassen sich dazu aus der Nationalen Verzehrsstudie II ziehen. In dieser Studie wurden von November 2005 bis Januar 2007 bundesweit knapp 20.000 Bürgerinnen und Bürger zu ihrem Lebensmittelverzehr, ihrem Ernährungswissen, dem Einkaufsverhalten und vielem mehr rund um das Thema Ernährung und Gesundheit befragt. Die Ergebnisse der Studie zeigen deutlich, dass die Deutschen im Vergleich zu den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu wenig pflanzliche Lebensmittel, vor allem Gemüse und ballaststoffreiche Lebensmittel (wie Vollkornprodukte) essen. Andere Querschnittsstudien wiesen schon vor Jahren darauf hin, dass die deutsche Bevölkerung weit unter der empfohlenen täglichen Ballaststoffzufuhr von 30 g liegt. Aus diesen Ergebnissen kann man ableiten, dass auch andere wichtige Mineralstoffe und Vitamine nicht in ausreichender Menge aufgenommen werden.

Hidden Hunger – ein Mikronährstoffmangel

Eine chronische Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen (Mikronährstoffen), die durch eine ungesunde Ernährung verursacht wird, bezeichnet man in der Fachsprache auch als »Hidden Hunger« – den »verborgenen Hunger«. Mikronährstoffe fungieren nicht als Energielieferanten, vielmehr dienen sie als wichtige Helfer und Faktoren in unserem Stoffwechsel. So kommt es, dass bei einer geringen Aufnahme von Vitamin A und D in erster Linie das Immunsystem betroffen ist, was meist mit erhöhter Infektanfälligkeit einhergeht. Und werden zum Beispiel zu wenig B-Vitamine aufgenommen, hat