DER NEUE ERNÄHRUNGSBERATER

wirklich

Du bist, was du ißt! **ABER WAS IST GUT UND WAS NICHT?** Hier die aktuellen Erkenntnisse von Experten zu den wichtigsten Lebensmitteln

Von **Birte Lindlahr** und **Katrin Saltzwedel**

Unser tägliches Brot gib uns heute. Aber unser Körper braucht mehr, um optimal zu funktionieren. Doch wie sollte der Speiseplan aussehen? Über die Grundbausteine unserer Nahrung sind sich die Wissenschaftler inzwischen einig. Wir brauchen täglich größere Mengen Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Ballaststoffe und in geringer Dosierung Vitamine, Mineralien.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn erarbeitet die Richtlinien für die Nährstoffzufuhr. „Wer sich ausgewogen ernährt, wird mit allen wichtigen Stoffen versorgt, die der Körper benötigt", sagt Geschäftsführer Dr. Helmut Oberritter. Ernährung ist allerdings eine individuelle Sache. Was dem einen bekommt, bereitet anderen Unwohlsein. Zum Beispiel haben mittlerweile etwa zehn Prozent der Bevölkerung eine Laktose-Intoleranz, reagieren auf Milch mit Bauchschmerzen oder Durchfall. Bei anderen löst der Verzehr von Nüssen, Weizen, Hühnereiweiß oder Soja Unverträglichkeits-Symptome aus. Doch egal, was Sie essen, danach sollten Sie sich rundum wohl und ausgeglichen fühlen. Sind Sie nach Mahlzeiten aber müde, gereizt, spüren ein unangenehmes Völlegefühl, sollten Sie Ihre Eßgewohnheiten überprüfen: unser Test ab Seite 18.

Neuester Trend: Ernährungsmediziner wie Niels Schulz-Ruhtenberg aus Hamburg führen Mikronährstoff-Analysen durch. Der Bluttest kostet zwischen 50 und 150 Euro. „Dabei zeigt sich oft eine Mangelversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen wie Selen, Zink, Magnesium und Vitamin D, besonders bei Menschen mit Streß", so Schulz-Ruhtenberg.

Neuere Studien bestätigen: Ein bis zwei Mahlzeiten mit Fisch oder Meeresfrüchten pro Woche stärken Herz und Kreislauf

FISCH & SCHALENTIERE

Fettreiche Fischarten wie **Sardinen, Makrelen und Lachs** haben viele Kalorien, liefern aber die guten ungesättigten **Omega-3-Fettsäuren** EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure). Die stärken nicht nur das Herz, sondern können Blutgerinnsel verhindern sowie Arthritis und Depressionen lindern. Neueste Erkenntnis: Wer Thunfisch ißt (hoher Omega-3-Fett-Anteil), leidet seltener unter trockenen Augen.

Fettarme Fische wie **Kabeljau, Steinbutt, Meeresfrüchte** wie Muscheln oder Krabben liefern wenig ungesunde gesättigte Fettsäuren. Dafür viele Vitamine und vor allem **hochwertiges Eiweiß** (Proteine) - wichtig für die Regeneration von Muskeln, Organen, Adern und Gewebe. Außerdem regulieren sie den Stoffwechsel. Die einzelnen Bausteine der Proteine heißen Aminosäuren. Davon gibt es etwa 20. Neun davon sind essentiell, d. h. unser Körper kann sie nicht selbst herstellen, sondern muß sie über die Nahrung aufnehmen.

Tip: Fisch nicht in Öl braten. Gesünder: dünsten oder grillen. **Übrigens:** Keine Angst vor schädlichen Mikroorganismen im Fisch. Sie werden durch Erhitzen zerstört.