



„Gesunde Ernährung“ ?!?

Eine Universallösung... ?

Raphaela Faber
Diplom Trophologin

Was Sie erwartet:

1. Die aktuelle Ernährung der Deutschen
2. Ernährungstrends und -stile im Vergleich
3. Was ist denn nun „gesund“?
4. Mikronährstoffe und
Erkrankungsfrüherkennung
5. Der Einfluss unseres Darmes

Weshalb so viele neue Orientierungen?

- Bewegungsmangel
 - Stress
 - Zeitmangel
-
- Gewichtszunahme der Bevölkerung
(2014 sind mehr als 50 % der Erwachsenen übergewichtig!)
 - Suche nach neuen, schnellen
Patentlösungen

Paleo/Steinzeit

Vegan /
Vegetarisch

Clean Eating

Low Carb
High Fat

High Carb
Low Fat

Detox, Basisch,
Ayurveda, TCM

Fasten,
Intermettie-
rendes Fasten

In 12 Wochen
mit XY zur
Traumfigur...

Antiallergen
(Laktose,
Histamin,
Fruktose, Gluten)

Hintergrund der Gluten-Diskussion

- Neue Getreidesorten mit neuen Eigenschaften
- Führen bei Personen mit nicht intaktem Darm (Leaky gut, Disbalance der Darmflora) zu Unverträglichkeiten
- Hat meist nichts mit Gluten zu tun sondern mit anderen Getreide-Komponenten
 - Abhilfe in durch eine Restaurierung des Darmes!
- Besser auf hochverarbeitete Produkte verzichten und selbst kochen: besser verträglich und günstiger

Es gibt nicht
DIE EINE GESUNDE
Ernährung!!!!!!!

Ein gesunder Ernährungsstil zeichnet sich aus durch...

- Vielfalt
- Fokus auf natürliche, unverarbeitete Lebensmittel
- Keine Verbote (20% - 80%!)
- Auf das Gefühl nach einer Mahlzeit achten
 - So ist eine Überernährung nur schwer möglich!

Der Sportler hat andere Ansprüche an Ernährung:

- Beschleunigung der Regeneration
 - Erhöhung der Leistungsfähigkeit
 - Aufbau von Muskelmasse
 - Reduktion der Körperfettmasse
-
- Anpassung der Ernährungsform an das Training und die Verträglichkeit des Athleten
 - Mahlzeitentiming/Periodisierung der Ernährung
 - Muss von Fall zu Fall angepasst werden!
 - Engmaschige Kontrolle der Mikronährstoffe im Blut nötig

Mikronährstoffe

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- (Probiotika)

Funktion: Coenzyme,
Antioxidantien, Steuerung und
Regelung...

= Tragende Funktionen im
gesamten Körper!

Warum ein Blutprofil erstellen lassen?

- Mangelkrankungen können früh aufgedeckt werden
- Im Sport führen schon geringe Verschiebungen zu schlechteren Leistungen
- Stoffwechselerkrankungen können früh erkannt werden
- Insbesondere bei eliminierenden Ernährungsformen angezeigt
- Essentiell um eine Unter-/Übersorgung auszuschließen!
 - „blinde“ Supplementierung vermeiden

Blutmarker bei Sportlern

Großes Blutbild

Creatinphosphatkinase

Harnstoff

Glukose

Insulin

Ferritin

CRP

Homocystein

TSH

Vitamin D

Zink

Selen

Interpretation des Blutprofils

- Bei Mangelzuständen: Supplementierung mit dem fehlenden Stoff
- Anpassung der Ernährung

Vorsicht:

Therapie! → Verweis zum Experten

Ein Trainer gibt keine Substitutionsempfehlungen!!!

Prädiabetes

- Zuckerkonsum, Bewegungsmangel sind Risikofaktoren
- Erbliche Prädisposition muss vorhanden sein
- HOMA-Index:
 $\text{Insulin} \times \text{Glukose} / 22,5$
 $\text{Insulin} \times \text{Glukose} / 405$

(>2 =Hinweis auf IR, $>2,5$ =IR wahrscheinlich, $>5,0$ = Durchschnittswert bei Typ2-Diabetikern)

Die Darmflora

- Mehr als 100 Billionen Bakterien
- Symbiose
- Gesundes Immunsystem
- Abwehr pathogener Keime
- Aufschließen von Ballaststoffen und anderen unverdaulichen Nahrungsbestandteilen
- Produktion von bestimmten Vitaminen

Sie wird beeinflusst von

- Ernährung
- Stress
- Medikamenten
- Toxinen
- Infektionen

Welche diagnostischen Möglichkeiten gibt es?

- Darmfloraanalysen zur Aufdeckung eines Ungleichgewichts zwischen verschiedenen Bakterienstämmen
- Darmsanierung mit passgenauer Probiotika und Präbiotika Gabe und evtl. Ernährungsumstellung