



# „Gesunde Ernährung“ ?!?

## Eine Universallösung... ?

Raphaela Faber  
Diplom Trophologin

# Was Sie erwartet:

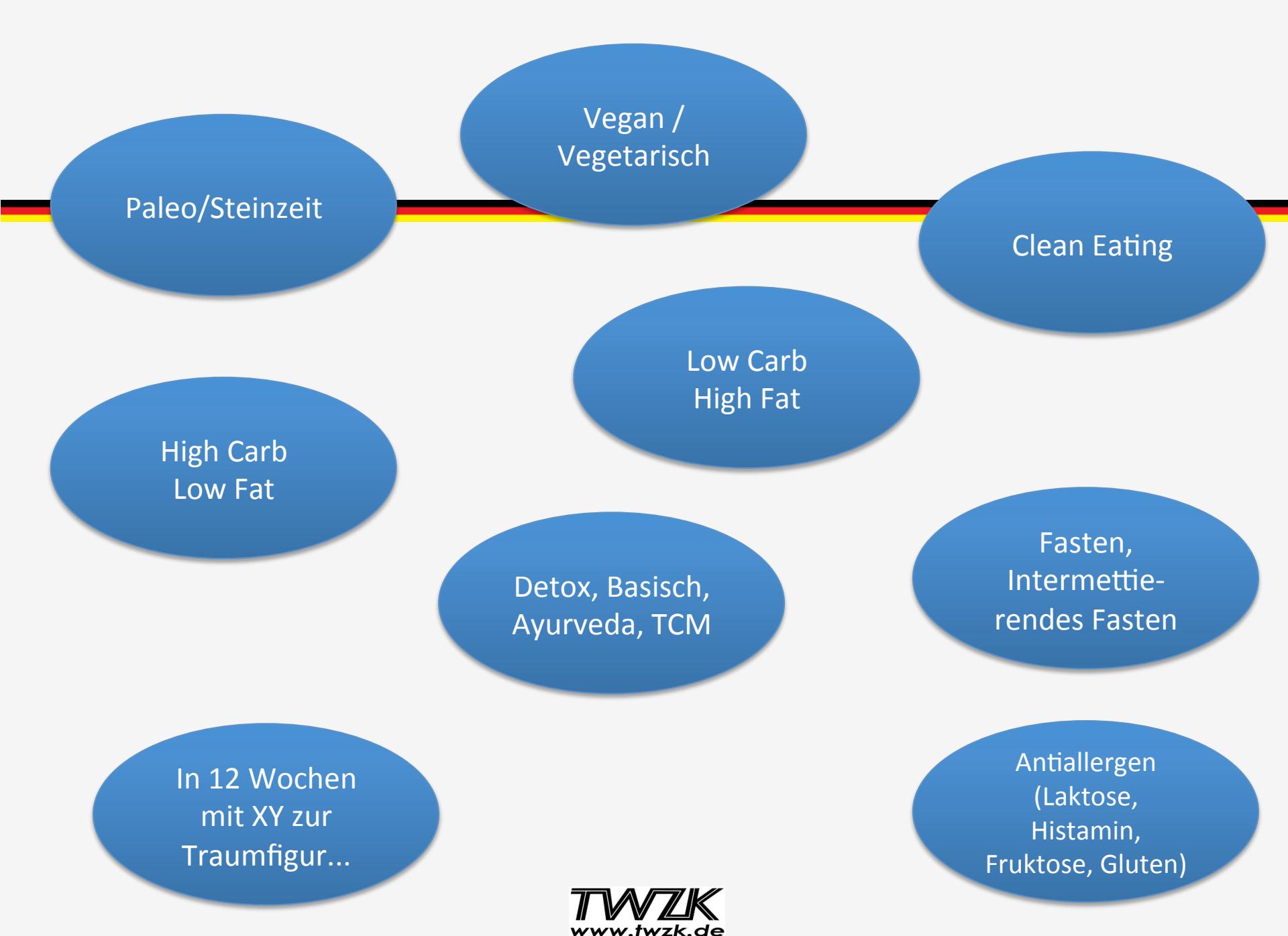
---

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 Darms

# Weshalb so viele neue Orientierungen?

---

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



# 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 Darms!
- 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?

---

- Mangelerkrankungen 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-/Überversorgung 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