

14 Tipps für eine vernünftige, gesunde Ernährungsweise

- Keine konventionellen Fertigprodukte kaufen oder die Zutatenliste genau durchlesen.
- Lebensmittel frisch und saisongerecht einkaufen.
- Bio- und Reformprodukte verwenden.
- Langsam auf Vollkornprodukte umsteigen. Als Einstieg eignen sich Vollreis, Hirse, Mais und Grünkern.
- Stark erhitzte Fette nur selten geniessen, als Streichfette Butter oder Reformmargarine verwenden, für Salat und zum Abschmecken kaltgepresste Öle verwenden.
- Grössere Salatportionen essen, vor der Hauptmahlzeit.
- Bei Gemüse auf schonende Garmethode achten: dämpfen und dünsten, lange Kochzeiten und wiederholtes Aufwärmen vermeiden. Erst vor der Zubereitung rüsten, Salat nur kurz waschen, nichts im Wasser liegen lassen. Kochflüssigkeit, falls vorhanden, immer mit verwenden.
- Weniger Süssigkeiten essen, natürliche Süssmittel wie Dörrobst, Honig, Vollrohrzucker, Dicksäfte sparsam einsetzen.
- Öfter mal wieder Früchte als Zwischenmahlzeit geniessen.
- Übermässiger Fleisch-, Wurst- und Eierkonsum vermeiden.
- Weniger Salz und salzhaltige Würzmittel verwenden, frische oder getrocknete Kräuter sowie Gewürze wie Kreuzkümmel, Ingwer, Paprika, Pfeffer usw. grosszügig gebrauchen.
- Sich Zeit nehmen fürs Essen und gründlich kauen.
- Die Freude am Essen nicht vergessen.
- Und, sehr wichtig, genügend Wasser ohne Kohlensäure trinken, auf Süssgetränke (Eistee, Cola, Citro usw.) am besten ganz verzichten.

Was ist Vollwerternährung?

Vollwerternährung ist eine vorwiegend vegetabile Ernährungsweise, die frische, naturbelassene Lebensmittel schmackhaft und abwechslungsreich zubereitet. Der Rohkost kommt eine wichtige Bedeutung zu. Ebenso ist saisongerechter, ökologischer Einkauf wichtig. Eier, Fisch und Fleisch spielen eine untergeordnete Rolle.

Industriell verarbeitete Produkte (Fertigprodukte) werden gemieden. Ebenso Produkte mit Zusatzstoffen (Farbe, Aroma, Konservierungsmittel). Die hauptsächlich verwendeten Lebensmittel sind Vollkornprodukte, Gemüse, Früchte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie Milchprodukte. Oder deren pflanzliche Alternativen. Daneben können geringe Mengen Fleisch, Fisch und Eier verwendet werden.

Vollwert heisst auch, den Lebensmitteln ihren vollen Wert zu erhalten. Die sogenannte "Verfeinerung" geht meistens mit einem Verlust an Wert einher. Das heisst zum Beispiel:

- bei Getreideprodukten wie Brot, Gebäck, Teigwaren, Mehl das volle Korn bevorzugen
- Zucker als Vollrohrzucker, Honig, Ahornsirup, Birnel oder Dicksäfte und Getreidesirupe verwenden
- Fette als Butter, ungehärtete Fette wie Kokosfett oder Reformmargarine, Öle kaltgepresst verwenden
- bei Milchprodukten nur die nötigste Verarbeitung, z.B. keine Homogenisierung
- bei der Zubereitung von Gemüse und Salat für den Erhalt der Inhaltsstoffe sorgen

Säuren und Basen in unserer Ernährung

Man unterscheidet grundsätzlich 4 Gruppen von Nahrungsmitteln hinsichtlich ihres Einflusses auf das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers. Bei einer ausgewogenen Ernährung sollten vorwiegend **Basenspende** und **neutrale Lebensmittel** verwendet werden. **Säureerzeuger** (Kohlenhydrate) können in kleineren Mengen einbezogen werden. **Säurespende** sollten nicht täglich konsumiert werden.

Also viel Gemüse, Salate, Früchte, Kräuter. Als Kohlenhydratlieferanten neben Kartoffeln und Kastanien Vollkornprodukte und Vollreis verwenden. Das volle Korn ist nur schwach säurebildend, im Gegensatz zu Weissmehlerzeugnissen.

Basenspende führen dem Körper viele Basen zu und enthalten organische Säuren, diese liefern bei ihrer Verstoffwechslung wieder Basen.

- alle Gemüse und Salate
- Früchte
- Kartoffeln
- Kastanien
- gekeimtes Getreide
- rohe Milch und Rahm
- Molke
- Kräuter
- stille Mineralwasser
- Kräutertee und Grüntee

Neutrale Lebensmittel halten das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen.

- Butter
- naturbelassene Pflanzenöle
- Mandeln

Säureerzeuger enthalten selbst keine Säuren, lassen sie aber bei der Verdauung entstehen.

- Zucker und zuckerhaltige Süssigkeiten
- Weissmehlprodukte (auch Teigwaren)
- alle geschälten und raffinierten Getreideprodukte
- weisser Reis
- Süssgetränke
- Bohnenkaffee, Schwarztee
- Alkoholisches

Säurespende enthalten anorganische Säuren und Aminosäuren, die unser Körper in Harnsäure verstoffwechselt.

- Fleisch und Innereien (und alles was daraus hergestellt wird)
- Fisch
- Eier
- Käse
- verarbeitete Milchprodukte (z.B. Joghurt, Quark)

Ob ein Nahrungsmittel sauer schmeckt oder nicht spielt also keine Rolle. Allerdings sollten Menschen die stark übersäuert sind keine Zitrusfrüchte und saure Früchte essen. **Ebenso spielt Stress, Rauchen, wenig Schlaf und grosse körperliche Anstrengung (Sport) eine grosse Rolle bei Übersäuerung.** Massvolle Bewegung ist hingegen sehr positiv.