

# „Good Food - Soul Food“

## Körper und Seele unterstützen durch gesundes Essen

von Friederike Woydich

### **Immer schön flüssig bleiben!**

Wasser ist eines der wichtigsten Transportmittel für jede Art von Nähr- und Vitalstoff. Trinken wir nicht genug, werden wir schneller (u.a.) müde, das Herz muss mehr pumpen, um das Blut zu verteilen und kann den Körper nicht mehr optimal mit Nährstoffen versorgen.

Achten Sie auf die Mineralstoffgehalte Ihres Mineralwassers und suchen Sie sich eines aus, was Ihren persönlichen Bedürfnissen (mehr Kalzium, Magnesium usw.) entgegenkommt.

Mineralwässer mit einem hohen Anteil an Hydrogencarbonat tun gut bei empfindlichem Magen/Sodbrennen/Magenschleimhautproblemen.  
Vergleich im Vortrag: 13,2 mg/l (Spree Quell) - 1816 mg/l (Gerolsteiner Medium)

### **Möglichst oft Vollkorn!**

#### **Energie für den Tag - am besten aus komplexen Kohlenhydraten**

Die Höhe des Blutzuckerspiegels beeinflusst Stimmung, Denken und Aufmerksamkeit. Komplexe Kohlenhydrate aus dem ganzen Korn halten den Blutzuckerspiegel konstant und verhindern Leistungsabfall und Konzentrationsschwäche. Da unser Gehirn keinen Energiespeicher hat, muss es gleichmäßig mit Glucose, der kleinsten Einheit der Kohlenhydrate, „gefüttert“ werden. Das bedeutet nicht, dass wir ständig Zucker essen sollten. Komplexe Kohlenhydrate erfüllen bessere Dienste.

#### **Das Gute am vollen Korn**

- + essentielle Vitalstoffe: Mineralstoffe, Vitamine, SPS, ungesättigte Fettsäuren
- + Ballaststoffe: macht länger satt, bessere Verdauung, länger Energie
- + Antioxidantien: gut für Herz und Kreislauf
- + Phytosterine: gut für den Cholesterinspiegel u.v.m.

Nur, wo ‚Vollkorn‘ drauf steht, ist auch Vollkorn drin. Vollkornbrot ist nicht zwangsläufig dunkler als andere Brotsorten. Auch kann Vollkornbrot sehr fein vermahlen sein und muss weder Nüsse, Saaten (Sesam, Kürbiskern) o.ä. enthalten. Vollkornbrot wird aus unterschiedlichen Getreidesorten hergestellt: Weizen, Dinkel, Roggen ...

#### **FoodTrend: Overnight-Oats**

1. Flocken (mit/ohne Gluten) übergießen mit
2. Milch, Getreidemilch, Sojamilch, Saft, Wasser.
3. Ab in eine Vorratsdose und über Nacht einweichen.
4. Am nächsten Morgen nach Geschmack dazu:

- + Quark/Joghurt/milchfreie Alternative
- + Obst
- + 1 Ei Leinöl
- + Nüsse/Nussmus
- + Gewürze: Ingwer, Zimt, Curcuma.

Versuchen Sie doch öfters auch einmal etwas Warmes zum Frühstück: Getreidegerichte zusammen mit Obst & Nüssen sorgen für ein angenehmes Bauchgefühl und sind leichter verdaulich. Egal ob Sie Getreide mit oder ohne Gluten (Hirse, Polenta, Buchweizen, Quinoa) ausgewählt werden.

### **Risiko Bauchfett**

Bauchfett = viszerales Fett, stellt ein deutlich größeres Gesundheitsrisiko dar als Fettpolster an anderen Körperteilen (Oberschenkel, Po). Angelagert zwischen den Organen, bilden sich hier mehr als 200 Botenstoffe - das größte Drüsenorgan des Körpers. Zu diesen gehören auch solche, die sich negativ auf den Blutdruck auswirken, die Freisetzung des Hormons Insulin beeinflussen und Entzündungen auslösen können.

Um das gesundheitliche Risiko abzuschätzen: Taillenumfang messen. Männer sollten ab 94 cm ihre Mitte aufmerksam im Blick behalten, ab einem Taillenumfang von 102 cm wird es besonders kritisch. Bei Frauen bewegt sich dieser Wert zwischen 80 - 88 cm.

Wer zu viel Fett im Bauchraum angesammelt hat, sollte sich Gedanken machen, wie er abnehmen kann. Bauchfett legt man leicht zu, wird es aber auch schnell wieder los. Da es so stoffwechselaktiv ist, baut der Körper als erstes dieses Fett ab, wenn er Energie benötigt.

**Eine gute Methode: Intervallfasten über Nacht = 12 - 16 Stunden bitte nichts essen und trinken, dazu gehört auch ein Cappuchino/Latte Macchiato (Milchzucker, Eiweiß) am Morgen. Schwarzer Kaffee oder Tee sind o.k.**

### **Bevorzugen Sie mehr gutes Fett aus**

Pflanzlichen Quellen

#### **Native Speiseöle**

### **Essen Sie**

dafür weniger: Fleisch, Wurst, Fertiggerichte, Käse, Milchprodukte

### **So wenig wie möglich:**

industriell verarbeitete Fette & Öle, (teil-)gehärtete Fette in Fast-Food, Fertiggerichten, Keksen, Backwaren ...

### **Gutes erhalten**

**Leider geht ein Teil der wertvollen Inhaltsstoffe im Haushalt leicht durch falsche Aufbewahrung, Zu- und Bearbeitung verloren. Daher einige Tipps aus der Hauswirtschaft für den schonenden Umgang mit Vitaminen & co.:**

- Frisches kaufen
- schnell aufessen
- mit Schale genießen

- vor dem Schneiden waschen
- Dämpfen statt lange kochen
- Kochwasser verwenden
- nicht lange aufwärmen.

**Stärkt Dein Immunsystem (pro-/& präbiotisch):**

- Milchsauer vergorenes Gemüse - unerhitzt, nicht pasteurisiert
- Sauer vergorene Milchprodukte (Schwedenmilch, Joghurt)
- Ballaststoffe aus Gemüse/Obst/Getreide/Hülsenfrüchten
- Kanne Brottrunk (aus der Drogerie/große Supermärkte).

**Friederike Woydich**

FoodFachFrau, Trainerin  
Dozentin & Consult für  
Ernährung und Gesundheit  
50687 Köln  
[www.diewoydich.de](http://www.diewoydich.de)