

## Artikel

### Was heißt gesunde Ernährung für Menschen zwischen 12-18 Jahren?

Eine gesunde Ernährung trägt zur Erhaltung oder Verbesserung der allgemeinen Gesundheit bei. Eine gesunde Ernährung versorgt den Körper mit essentieller Nahrung: Flüssigkeit, Makronährstoffen, Mikronährstoffen und ausreichenden Kalorien.

Quelle: [https://en.wikipedia.org/wiki/Healthy\\_diet](https://en.wikipedia.org/wiki/Healthy_diet) (27.01.2021, 8:43 Uhr)

### Welche Probleme tauchen öfters auf?

Ein sehr häufiges Problem bei Jugendlichen ist, dass sie wenig Zeit haben und manchmal auch keine Lust haben, sich jetzt etwas gesundes zu kochen. Da ist es dann schneller und einfacher zu etwas ungesundem zu greifen, wie z.B. zu einer Schokolade.

Was einem dabei helfen kann, sich gesünder zu ernähren, ist z.B. sich am Wochenende hinzusetzen und zu überlegen, was man in der nächste Woche essen/kochen möchte. Dadurch entsteht unter der Woche keine Ratlosigkeit, was man jetzt kochen möchte und kauft auch nur das ein, was man auch wirklich isst. So einen Wochenplan kann man ganz klassisch auf einem Blattpapier machen oder in einer App. Für alle, die nicht die Möglichkeit haben die Küche zu benutzen oder nicht kochen wollen/können ist ein Gespräch mit den Eltern vielleicht sinnvoll.

### Warum wird die vegetarische und vegane Lebensweise immer schlecht geredet?

Immer mehr Menschen entscheiden sich aus ethischen, ökologischen oder anderen Gründen vegetarisch (auch ich) oder vegan zu leben. Doch oft ist das Ganze mit Gegenwind von der Gesellschaft verbunden, doch warum?

Ein häufig genanntes Argument ist meist, dass Nährstoffe wie Vitamin B12 nicht in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind.

Als Vegetarier kann man seinen Vitamin B12 Bedarf über tierische Produkte abdecken, wie z.B. Käse, Milch, Eier etc.

Als Veganer muss man dies meist supplementieren. Denn man kann mit pflanzlichen Produkten nicht seinen täglich Vitamin B12 Bedarf abdecken, sondern nur einen kleinen Teil von diesem. Es gibt zwar Pflanzen, wie Algen, welche Vitamin B12 enthalten, allerdings kann der menschliche Körper diese Art des Vitamin B12s nicht aufnehmen und nur als Coenzym nutzen. Der Grund dafür ist, dass es verschiedene Sorten von dem Vitamin B12 gibt. Sollten Sie sich für weitere Details interessieren, schauen Sie doch bitte hier nach:

<https://www.quarks.de/gesundheit/ernaehrung/vitamin-b12-und-vegane-ernaehrung/>

Ob man auch noch Omega-3-Fettsäuren zusätzlich supplementiert, muss jeder für sich selbst entscheiden. Seinen Omega-3-Fettsäuren Bedarf kann man auch ohne

Omega-3-Fettsäuren zu supplementierung abdecken. Omega-3 haltige Lebensmittel sind z.B Leinsamen und Chiasamen.

Eine weitere Aussage ist meist, wie willst du jetzt deine nötigen Proteine aufnehmen?

Mittlerweile gibt es ein großes Sortiment von Lebensmitteln, um pflanzlich seinen Proteinbedarf zu decken. Beispiele dafür sind Produkte auf Sojaweißbasis. Diese haben einen hohen Proteingehalt. Zu viel Soja sollte man allerdings auch nicht essen, denn Soja erhöht den Östrogenspiegel. Der Grund dafür ist, dass die Pflanzenstoffe des Sojas dem Hormon Östrogen ähneln, weshalb der Hormonhaushalt beeinflusst werden kann. Alternativen zu Soja sind z.B. Reisprotein oder Erbsenprotein.

Ein klarer Vorteil an der veganen Ernährung ist, dass der Cholesterinwert im Blut meist sehr niedrig ist. Dies liegt daran, dass Veganer keine tierischen Fette zu sich nehmen, welche den Gehalt von gesättigten Fettsäuren im Blut erhöhen. Das Gleiche gilt für die Zufuhr von einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Quelle 1:

<https://www.quarks.de/gesundheit/ernaehrung/vitamin-b12-und-vegane-ernaehrung/>  
(27.01.2021, 11:26 Uhr)

Quelle 2:

<https://albert-schweitzer-stiftung.de/themen/vegan-gesund/soja-gesund-oder-ungesund>  
(27.01.2021, 14:26 Uhr)

Quelle 3: <https://albert-schweitzer-stiftung.de/themen/vegan-gesund> (27.01.2021, 10:35 Uhr)

Was macht Industriezucker mit uns? Was hat Insulin mit Zucker zu tun? Warum sollten wir unseren Insulinspiegel möglichst tief halten?

Um die nachfolgenden Informationen verstehen zu können, ist es wichtig zu wissen, dass der Insulinspiegel (Blutzuckerspiegel) steigt, sobald wir etwas essen. Dieser sinkt wieder, sobald das Hormon Insulin Körperzellen dazu anregt, Glucose aus dem Blut aufzunehmen. Der Insulinspiegel sollte immer niedrig sein, da man so in der Fettverbrennungszone ist.

Doch Nahrungsmittel ist nicht immer gleich Nahrungsmittel, denn wenn man einen Apfel isst, steigt der Insulinspiegel nur leicht. Isst man jedoch eine Waffel mit der gleichen Kalorienmenge, steigt der Insulinspiegel extrem schnell und extrem hoch. Dadurch braucht der Körper viel länger, bis er den Zucker abgebaut hat und somit auch wieder bis er sich in der Fettverbrennungsphase befindet.

Ein weiteres Problem welches Zucker verursacht ist, dass der Insulinspiegel von ganz oben nach ganz unten fällt. So hat man eigentlich dauerhaft ein Hungergefühl und will immer mehr essen, am liebsten wieder Zucker. Dadurch isst man immer weiter und kann gar nicht mehr aufhören.

Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=C20LLr4PaoA> (26.01.2021, 12:57, Informationen ab Minute: 27:43 Uhr)

Quelle: <https://www.foodspring.de/magazine/insulin> (27.01.2021, 14:38 Uhr)

### Was ist Glucose?

Glucose ist ein natürlich vorkommendes Kohlenhydrat, welches auch als Blutzucker bezeichnet wird und ein Energielieferant ist. Es wird verstoffwechselt und kann vollständig zu Wasser und Kohlenstoffdioxid abgebaut werden. Glukose kann der Körper nicht selbst produzieren, sondern wandelt er aus unserer täglichen Nahrung in Glucose um. Durch Glucose wird der Glukosespeicher des Körpers wieder aufgefüllt. Diesen kann man vor allem in der Leber und Muskulatur finden. Den Energielieferant Glucose braucht vor allem das Gehirn. Sollte die Glucosekonzentration zu niedrig sein, kann sich dies negativ auf die Denkfähigkeit, Selbstbeherrschung und den eigenen Willen auswirken.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Glucose#Aufnahme> (28.01.2021, 21:28 Uhr)

### Warum wird die Low Carb Ernährung so gehypt?

Was heißt Low Carb? Bei einer Low Carb Ernährung wird der Anteil an Kohlenhydraten in der täglichen Nahrung reduziert.

In Mitteleuropa besteht bei den meisten Menschen die Hälfte der täglich aufgenommenen Nahrung aus Kohlenhydraten. Mittlerweile essen immer mehr Menschen Low Carb. Eine Studie, welche bestätigt, dass Kohlenhydrate die Lebenserwartung erhöhen oder das Erkrankungsrisiko verringern, gibt es nicht. Manche Menschen sind auf die Low Carb Ernährung umgestiegen, da sie nach einer Mahlzeit mit Kohlenhydraten müde werden. Zwar liefern Kohlenhydrate in erster Linie Energie, doch zu viele Kohlenhydrate können dafür sorgen, dass man nach dem Verzehr müde wird. Dies liegt daran, dass der Blutzucker im Blut steigt und dadurch den Bauchspeicheldrüsen signalisiert wird, dass sie Insulin produzieren sollen, damit der Zucker in Energie umgewandelt werden kann. Der schnelle Anstieg und wieder das schnelle Absinken des Insulinspiegels, können dazu führen, dass man sich müde und erschöpft fühlt.

Quelle: <https://eatsmarter.de/gesund-leben/warum-bin-ich-staendig-muede> (28.01.2021, 14:17 Uhr)

### Machen Kohlenhydrate dick? Welche Arten von Kohlenhydraten gibt es?

Meistens werden Kohlenhydrate als dickmacher abgestempelt. Doch nicht alle Kohlenhydrate machen einen dick.

Kohlenhydrate, welche dick machen sind kurzkettige Kohlenhydrate. Sie werden auch "schnelle Kohlenhydrate" genannt, weil sie schnell vom Körper in der Blutbahn verteilt werden. Sie werden so schnell in der Blutbahn verteilt, weil sie ein schneller Energielieferant sind. Sie werden verbrannt, bevor der Körper auf seine Fettpölsterchen zurück greift. Zu diesen kurzkettigen Kohlenhydraten gehören z.B. Zucker, Traubenzucker, Weißmehl. Außerdem wird bei diesen Kohlenhydraten viel Insulin ausgeschüttet. Dies führt wieder zu Heißhunger und man möchte immer mehr Süßes essen. Das Phänomen ist oben genauer beschrieben.

Dann gibt es noch die zweite Sorte von Kohlenhydraten, die langkettigen Kohlenhydrate "langsame Kohlenhydrate". Diese sättigen länger und es wird weniger Insulin ausgeschüttet. Dadurch kommt es zu keinen Hungerattacken und das Gehirn wird mit Energie versorgt.

Quelle:

<https://eatsmarter.de/blogs/schlankmacher-blog/gute-kohlenhydrate-boese-kohlenhydrate> (28.01.2021, 14:11 Uhr)

### Wie ich kochen gelernt habe und Freude für die gesunde Ernährung entwickelt habe

Mit ca. 7 Jahren hat mir meine Mutter beigebracht, wie man Nudeln kocht. Danach folgte, dass ich ein Rührei kochen konnte...

Zu meinem 9. Geburtstag habe ich Kochbücher geschenkt bekommen, weil ich mehr kochen wollte und nicht so richtig wusste wie es geht.

Als ich 11 Jahre alt war, fing eine Freundin von mir an Kalorien zu zählen. Ich fand das anstrengend und dachte, das muss auch anders gehen.

Mir hat das Kochen und Backen viel Spaß gemacht, weshalb ich mir gesunde Rezepte rausgesucht habe und diese dann gekocht habe. Von Vorteil war, dass ich die Küche immer nutzen durfte, wann ich es wollte.

Süßigkeiten habe ich in dieser Zeit nicht reduziert und auf jeden Fall reichlich gegessen.

Zwei Monate vor meinem 13. Geburtstag bin ich Vegetarierin geworden.

Seit dem Zeitpunkt achte ich sehr auf meine Ernährung und entwickle regelmäßig neue Rezepte. Meistens orientiere ich mich an einem Rezept, welches ungesund ist und ich dann in eine gesunde Variante umwandle.

Mit 14 Jahren habe ich meinen Süßigkeitenkonsum noch weiter reduziert, d.h. dass ich auch mal einen Tag ohne eine Süßigkeit auskomme. Meine Rezepte habe ich immer weiterentwickelt und ausgebaut. Alle sind vegetarisch und die meisten auch vegan.

### Was macht ein Rezept für mich gesund?

Für mich ist ein Rezept gesund, wenn es keinen Industriezucker enthält. Diesen ersetze ich meistens durch Datteln, da diese sehr süß sind.

Außerdem reduziere ich den Anteil von gesättigten Fettsäuren (das sind die, welche den Cholesterinspiegel steigen lassen) auf ein Minimum.

Ein weiterer Aspekt ein Rezept gesünder zu gestalten ist, das Reduzieren von Weizen. Ich versuche, wenn es geht Weizenmehl wenigstens durch Dinkelmehl zu ersetzen, wenn nicht sogar durch Roggenmehl. Der Grund dafür ist, dass Gluten Inhaltsstoffe enthält, welche den Darm reizen und Entzündungsreaktionen im Darm hervorrufen können.

Wenn das Rezept nicht süß ist, achte ich auch darauf, dass möglichst viel Gemüse enthalten ist.

Zum Abschluß: Mein Film-Tipp für mehr Informationen über eine gesunde Ernährung:

<https://www.youtube.com/watch?v=ove9b16OeR4> - The Game Changers

“The Game Changers erzählt die Geschichte von James Wilks, Elite-Sondereinheits-Trainer und Gewinner von The Ultimate Fighter, auf seiner Reise nach einer Antwort auf die Frage, ob eine ausreichende Proteinzufuhr, Stärke und optimale Gesundheit durch tierische Produkte bedingt ist.” (Anna-Katharina, 2021, Wikipedia-Handlung)

Quelle: [https://de.wikipedia.org/wiki/The\\_Game\\_Changers](https://de.wikipedia.org/wiki/The_Game_Changers) (27.01.2021, 15:08)