

Die Bedeutung der Ernährung für unsere Gesundheit

Verfasserin: Karola Baudisch (Stand: April 2023)

Gesundheit ist wohl eines der wichtigsten Themen unserer Zeit. **Aber was bedeutet „Gesundheit“ eigentlich?**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt folgende Definition:

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen“.

Bereits 1986 hat die WHO sich zur Gesundheitsförderung geäußert: Die Gesundheitsförderung zielt „auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“ Wir sollen unsere Gesundheit also selbst in die Hand nehmen, Verantwortung für uns übernehmen. Gesundheitsaufklärung ist daher nach wie vor ein wichtiges Thema. Idealerweise sollte jede/r wissen, was sie/er selbst dazu beitragen kann, gesund zu bleiben.

Folgende Abbildung veranschaulicht die wichtigsten Punkte:

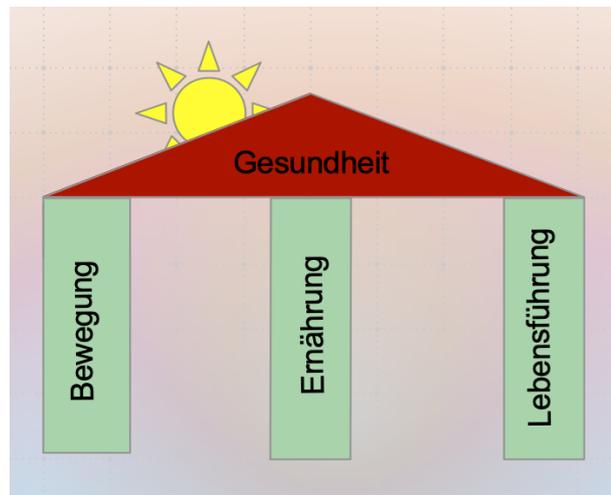


Abb: Die 3 Säulen der Gesundheit

Unsere Gesundheit ruht also im wesentlichen auf 3 Säulen: ausreichend und angemessene Bewegung, gesunde Ernährung und eine harmonische Lebensführung: Hiermit ist die emotionale Balance, das seelische Wohlbefinden gemeint. Dieses umfasst die sozialen Strukturen und das individuelle Empfinden dieser. Sind alle 3 Säulen gleichermaßen ausgeprägt und stabil, haben wir eine gute Chance, frei von Krankheit zu bleiben und uns gesund zu fühlen. Man sollte sich nicht scheuen, frühzeitig Rat einzuholen, wenn ein oder mehrere Bereiche aus der Balance geraten. Auf diese Weise kann man dem Entstehen von Krankheiten entgegenwirken, so dass sich gar nicht erst eine ernstere Erkrankung entwickeln und verfestigen kann.

Der Vollständigkeit halber sei hier erwähnt, dass es natürlich auch andere Krankheitsursachen gibt. Umweltbedingte und genetisch bedingte Krankheiten und Unfälle spielen in der Statistik zum Glück aber keine große Rolle. Diese können wir tatsächlich nur in geringem Maße beeinflussen.

Welche Bedeutung hat nun die Ernährung für die Gesunderhaltung des menschlichen Organismus?

Das Zuführen von Nahrung dient dem Körper dazu mit Energie versorgt zu werden (Katabolismus) und Körpersubstanz aufzubauen (Anabolismus) aufzubauen. Energie benötigen wir um uns bewegen zu können und um unsere Körpertemperatur zu regulieren.

Der Aufbau von Körpersubstanz ist natürlich im Kindes- und Jugendalter von besonderer Bedeutung und offensichtlich, aber auch der ausgewachsene Mensch baut ständig neue Körpersubstanz auf. Unser Organismus unterliegt einem permanenten Stoffwechsel (Metabolismus) – dies bitte einmal wörtlich nehmen: es ist ein ständiger Auf- und Abbau, quasi eine Dauerbaustelle. Alte Zellen sterben ab neue werden produziert, immerzu, Tag und Nacht.

Damit dies reibungslos funktioniert, muss die Nahrung so beschaffen sein, dass sie alle notwendigen Stoffe enthält. Besteht ein Mangel oder ein Überschuss kann der Organismus dies in einem bestimmten Maße kompensieren. Auf Dauer führt dies jedoch zu Krankheiten, den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. In zivilisierten Ländern haben wir also im Grunde eine Mangelernährung im Überfluss. Kurios, oder? Unsere Nahrung enthält reichlich Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett), so dass wir selbstverständlich nicht verhungern. Es fehlt jedoch häufig an essentiellen (lebensnotwendigen) Mikronährstoffen (Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen usw.) und hochwertigen Makronährstoffen. Die Qualität der zugeführten Nährstoffe ist von zentraler Bedeutung.

Wie muss denn aber nun die Nahrung konkret beschaffen sein, um eine optimale Versorgung zu gewährleisten?

Orientieren wir uns doch einfach an unseren biologischen, frei lebenden Verwandten, also an anderen Säugetieren: sie nehmen ihre Nahrung roh zu sich, sie verändern sie nicht. Daher erscheint es folgerichtig, dass naturbelassene Nahrung die Form der Ernährung ist, auf die unser Körper entwicklungsgeschichtlich eingerichtet ist.

Dies bestätigen auch zahlreiche Ernährungsstudien und wird entsprechend von Ernährungswissenschaftlern und der DGE (deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfohlen: Eine bunte und abwechslungsreiche Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten, ggf. und in Maßen auch mit Fleisch, Fisch und wenig verarbeiteten Milchprodukten, hält unseren Körper gesund. Dies bestätigt auch die Tatsache, dass Naturvölker und Tiere in freier Wildbahn keine ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten aufweisen.

Der Verzehr von stark verarbeiteten Nahrungsmitteln wie Weißmehl, Industriezucker, minderwertigen Fetten und Ölen, Konserven sowie Fertigprodukten und Präparaten oder Imitaten macht uns auf Dauer krank. Dies zeigt sich oftmals erst nach Jahrzehnten in Form der häufig als altersbedingt geltenden Erkrankungen, die aber meist als überwiegend ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten einzuordnen sind.

Diese Ausführungen sollen deutlich machen, dass es sich lohnt, sich mit seiner Ernährung zu beschäftigen, um sich und seiner Familie etwas Gutes für die so wertvolle Gesundheit zu tun.

Gern gehe ich auf Wunsch im Rahmen meiner Kurse und Beratungen weiter auf dieses Thema ein.