

# **Ernährung und Diätetik**



# **Ernährung und Diätetik**

Schritt für Schritt zu einer besseren  
Gesundheit

Gesundheit

Buch 1

Sybille Disse





# Inhalt

Prolog	1
KAPITEL 1	3
<i>Warum ist Ernährung so wichtig für die Gesundheit?</i>	
KAPITEL 2	11
<i>Was sind die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung?</i>	
Grundlagen	11
Auswahl, Lagerung und Zubereitung	15
KAPITEL 3	23
<i>Wie können Sie Ihre Ernährung verbessern?</i>	
Gesunde Ernährung im Alltag	23
Ernährungsfehler	30
KAPITEL 4	35
<i>Wie können Sie Ihre Ernährung an besondere Situationen anpassen?</i>	
Ernährungsumstellung	35
Spezielle Ernährungsformen	38
KAPITEL 5	48
<i>Was ist Diätetik und wie kann sie Ihnen helfen?</i>	
Diätetik	48
Diätetische Prinzipien	53
BMI und Körperfett	56
KAPITEL 6	59
<i>Wie können Sie abnehmen oder zunehmen?</i>	
Gewichtsveränderungen	59
Realistische Ziele	65
Mit Rückschlägen umgehen	70

KAPITEL 7	77
<i>Wie können Sie Muskeln aufbauen oder erhalten?</i>	
Rolle der Muskeln	77
Muskelfördernde Ernährung	84
Muskeln und Training	89
KAPITEL 8	93
<i>Wie können Sie sich auch im Beruf besser ernähren?</i>	
KAPITEL 9	98
<i>Wie können Sie sich besser entspannen?</i>	
Atemübungen	99
Meditation	101
Yoga	103
Progressive Muskelentspannung	105
Schlaf	106
KAPITEL 10	109
<i>Wie können Sie Ihr 10-Wochenprogramm planen, starten und durchhalten?</i>	
Programm	113
Bewegungsplan	118
Entspannungstraining	123
Epilog	128
Über die Autorin	133
Bücher von Sybille Disse	135



## Ernährung und Diätetik

Schritt für Schritt zu einer besseren Gesundheit

- **Softcover:** 978-9403696164
- **Hardcover:** 978-9403696133
- **E-Book:** 978-9403696140

Das Werk (einschließlich seiner Teile) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Verantwortlich für den Inhalt:** © Sybille Disse | Dierhagen

<https://www.sybille-disse.de/>

- Medizinwissen mit Konzept | Sybille Disse
- Ribnitzer Str. 51a | 18181 Graal-Müritz (Ostseeheilbad)
- Telefon: +49 800 0004650 (AB)
- E-Mail: [info@sybille-disse.de](mailto:info@sybille-disse.de)

**Grafikdesigntool:** © Canva | Sydney <https://www.canva.com/>

**Jacob-Zeichnungen:** © Sven Hartmann | Zürich

<https://www.kater-jacob.de/>

**bookmundo**

**Verlag:** Bookmundo Direkt - Mijnbestseller  
Nederland B.V. | Delftestraat 33 | 3013AE  
Rotterdam

### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar. Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

### **Benutzerhinweis**

Medizinische Erkenntnisse unterliegen einem steten Wandel. Herausgeberin und Autorin dieses Werkes bemühen sich intensiv, dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen. Dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht. Bei der Erstellung wurden auch automatisierte Übersetzungsverfahren, Rechtschreibprogramme und Textgeneratoren eingesetzt. Die Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität. Falls im Buch auf Seiten im Internet verwiesen wird, wurden diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten besteht jedoch kein Einfluss. Autorin und Verlag distanzieren sich daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

### **ICD-11-Inhalte**

Die Übersetzung der ICD-11 wurde nicht von der Weltgesundheitsorganisation erstellt (WHO). Die WHO ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Genauigkeit dieser Übersetzung. Die englische bzw. deutsche Fassung der WHO ist die verbindliche und originale Ausgabe.



# Prolog

Sie wollen sich gesund ernähren, aber wissen nicht, wie Sie anfangen sollen? Sie haben schon viele Diäten ausprobiert, aber keine hat Ihnen langfristig geholfen? Sie sind auf der Suche nach einem ganzheitlichen Ansatz, der nicht nur Ihre Ernährung, sondern auch Ihre Bewegung und Entspannung berücksichtigt? Dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie! Ernährung und Diätetik - Schritt für Schritt zu einer besseren Gesundheit ist ein umfassender Ratgeber, der Ihnen zeigt, wie Sie Ihre Gesundheit mit einfachen Mitteln verbessern können. In diesem Buch lernen Sie die wichtigsten Prinzipien einer gesunden Ernährung kennen, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren. Sie erfahren, welche Lebensmittel gut für Sie sind und welche Sie meiden sollten, wie Sie Ihren Stoffwechsel anregen und Ihren Blutzucker stabilisieren können und wie Sie Ihre Ernährung an Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen können.

Darüber hinaus erhalten Sie ein 10-Wochenprogramm mit köstlichen Rezepten, die Ihnen helfen, abwechslungsreich und ausgewogen zu essen. Das Programm enthält auch Übungen für mehr Beweglichkeit und Kraft sowie Entspannungstechniken für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden. Mit diesem Buch werden Sie nicht nur Ihre Gesundheit fördern, sondern auch Ihre Lebensfreude steigern. Ernährung und Diätetik - Schritt für Schritt zu einer besseren Gesundheit ist ein Buch für alle, die sich rundum wohl in ihrem Körper fühlen wollen.

# Kapitel 1

## Warum ist Ernährung so wichtig für die Gesundheit?

Eine ausgewogene und vielfältige Ernährung ist die Basis für ein gesundes und glückliches Leben. Mit der richtigen Ernährung können Sie nicht nur Ihr Gewicht kontrollieren, sondern auch Ihre Abwehrkräfte stärken, Ihre Leistungsfähigkeit steigern und Ihr Risiko für viele Krankheiten senken. Ernährung hat auch einen großen Einfluss auf Ihre Stimmung, Ihr Gedächtnis und Ihre Konzentration. Kurz gesagt: Ernährung ist der Schlüssel zu Ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit.

Was bedeutet aber die richtige Ernährung? Die richtige Ernährung ist eine Ernährung, die Ihren individuellen Bedürfnissen, Vorlieben und Zielen entspricht. Es gibt keine allgemein gültige Formel für die perfekte Ernährung, denn jeder Mensch ist anders. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich selbst gut kennen und herausfinden, was Ihnen guttut und was nicht.

Die richtige Ernährung ist auch eine Ernährung, die Ihnen Freude macht und die Sie langfristig beibehalten können. Es geht nicht darum, sich ständig zu kasteien oder zu verzichten, sondern darum, eine gesunde Balance zu finden. Eine Balance zwischen nahrhaften und genussvollen Lebensmitteln, zwischen Qualität und Quantität, zwischen Routine und Abwechslung.

Die richtige Ernährung ist schließlich eine Ernährung, die Sie selbst gestalten und verantworten. Sie sind der Experte für Ihren eigenen Körper und Ihre eigene Gesundheit. Niemand kann Ihnen vorschreiben, wie Sie sich ernähren sollen. Sie haben die Macht und die Wahl, jeden Tag zu entscheiden, was Sie essen und wie Sie essen. Und Sie haben auch die Möglichkeit, sich ständig weiterzubilden und zu informieren, um Ihre Ernährung zu optimieren.

Ernährung ist also viel mehr als nur Essen. Ernährung ist eine Lebenseinstellung, eine Kunst und eine Wissenschaft zugleich. Ernährung ist die Basis für ein gesundes und glückliches Leben. Und Sie haben es in der Hand, dieses Leben zu gestalten.

Aber was ist eine gesunde Ernährung? Eine gesunde Ernährung ist eine Ernährung, die alle Nährstoffe enthält, die Ihr Körper braucht, um optimal zu funktionieren. Dazu gehören Makronährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette und Proteine, die Ihnen Energie liefern, sowie Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die an vielen wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt sind.

Eine gesunde Ernährung ist auch eine Ernährung, die ausgewogen und abwechslungsreich ist, das heißt, die verschiedene Lebensmittelgruppen wie Obst, Gemüse, Getreide, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse und Samen umfasst. Eine gesunde Ernährung ist schließlich eine Ernährung, die Ihrem individuellen Energiebedarf entspricht, das heißt, die weder zu viel noch zu wenig Kalorien enthält.

Eine gesunde Ernährung ist nicht nur wichtig für Ihre körperliche Gesundheit, sondern auch für Ihre geistige und emotionale Gesundheit. Wenn Sie sich gesund ernähren, fühlen Sie sich besser, haben mehr Energie und sind weniger anfällig für Krankheiten und Beschwerden. Eine gesunde Ernährung kann Ihnen auch helfen, Ihr Gewicht zu kontrollieren und das Risiko für chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Krebs zu senken. Aber wie sieht eine gesunde Ernährung aus? Wie können Sie sicherstellen, dass Sie alle Nährstoffe bekommen, die Sie brauchen?

Eine gesunde Ernährung basiert auf der Idee der Vollwertkost. Das bedeutet, dass Sie Lebensmittel essen sollten, die so natürlich wie möglich sind und nicht stark verarbeitet oder raffiniert wurden. Vollwertige Lebensmittel enthalten mehr Nährstoffe und weniger Zusatzstoffe wie Zucker, Salz oder Konservierungsmittel. Sie sind auch reich an Ballaststoffen, die Ihnen helfen können, Ihre Verdauung zu regulieren und ein Sättigungsgefühl zu erzeugen.

Die wichtigsten Nährstoffe für Ihren Körper sind die Makronährstoffe: Kohlenhydrate, Fette und Proteine. Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle für Ihren Körper und Ihr Gehirn. Sie sollten etwa 50 % Ihrer täglichen Kalorienzufuhr ausmachen. Aber nicht alle Kohlenhydrate sind gleich. Sie sollten vor allem komplexe Kohlenhydrate wählen, die langsam verdaut werden und Ihren Blutzuckerspiegel stabil halten. Dazu gehören Vollkornprodukte wie Brot, Reis oder Nudeln, Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen und stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffeln oder Mais.

Fette sind auch eine wichtige Energiequelle für Ihren Körper und haben viele andere Funktionen wie den Transport von fettlöslichen Vitaminen oder den Aufbau von Zellmembranen. Sie sollten etwa 30 % Ihrer täglichen Kalorienzufuhr ausmachen. Aber auch hier gilt: Qualität vor Quantität. Sie sollten vor allem ungesättigte Fette wählen, die gut für Ihr Herz sind und den Cholesterinspiegel senken können. Dazu gehören pflanzliche Öle wie Olivenöl oder Rapsöl, Nüsse und Samen wie Mandeln oder Sonnenblumenkerne und fetter Fisch wie Lachs oder Makrele.

Proteine sind die Bausteine für Ihre Muskeln, Organe, Haut und Haare. Sie sind auch an vielen enzymatischen Reaktionen beteiligt und helfen Ihrem Immunsystem bei der Abwehr von Krankheitserregern. Sie sollten etwa 20 % Ihrer täglichen Kalorienzufuhr ausmachen. Aber auch hier sollten Sie auf die Qualität achten. Sie sollten vor allem magere Proteine wählen, die wenig Fett enthalten und reich an essenziellen Aminosäuren sind.

Dazu gehören mageres Fleisch wie Hühnchen oder Pute, Milchprodukte wie Joghurt oder Käse und Eier.

Neben den Makronährstoffen braucht Ihr Körper auch Mikronährstoffe: Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Diese sind an vielen wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt und helfen Ihrem Körper, gesund zu bleiben. Sie können sie nicht selbst herstellen, daher müssen Sie sie über die Nahrung aufnehmen. Die beste Quelle für Mikronährstoffe sind frisches Obst und Gemüse. Sie sollten mindestens fünf Portionen pro Tag essen, wobei eine Portion etwa einer Handvoll entspricht. Sie sollten auch darauf achten, verschiedene Farben zu wählen, denn jede Farbe repräsentiert einen anderen Nährstoff. Zum Beispiel enthalten rote Früchte und Gemüse wie Tomaten oder Erdbeeren viel Vitamin C, das gut für Ihr Immunsystem ist, während grüne Früchte und Gemüse wie Brokkoli oder Kiwi viel Vitamin K enthalten, das gut für Ihre Blutgerinnung ist.

Eine gesunde Ernährung ist nicht nur eine Frage der Nährstoffe, sondern auch der Menge. Sie sollten darauf achten, dass Sie Ihrem individuellen Energiebedarf entsprechen, das heißt, dass Sie weder zu viel noch zu wenig Kalorien zu sich nehmen. Zu viele Kalorien können zu Übergewicht oder Fettleibigkeit führen, die mit vielen Gesundheitsproblemen verbunden sind. Zu wenige Kalorien können zu Unterernährung oder Mangelerscheinungen führen, die Ihre Gesundheit ebenfalls beeinträchtigen können. Um Ihren Energiebedarf zu ermitteln, müssen Sie verschiedene Faktoren berücksichtigen, wie Ihr Alter, Ihr Geschlecht, Ihre Größe, Ihr Gewicht und Ihre körperliche Aktivität.

Es gibt verschiedene Formeln oder Rechner im Internet, die Ihnen dabei helfen können.

Eine gesunde Ernährung ist also eine Ernährung, die alle Nährstoffe enthält, die Ihr Körper braucht, um optimal zu funktionieren. Sie ist auch eine Ernährung, die ausgewogen und abwechslungsreich ist, das heißt, die verschiedene Lebensmittelgruppen umfasst. Und sie ist eine Ernährung, die Ihrem individuellen Energiebedarf entspricht, das heißt, die weder zu viel noch zu wenig Kalorien enthält. Wenn Sie sich gesund ernähren, tun Sie sich selbst etwas Gutes und verbessern Ihre Lebensqualität. Probieren Sie es aus und genießen Sie die Vielfalt der gesunden Ernährung!

Wie können Sie nun Ihre Ernährung verbessern? Das ist gar nicht so schwer, wie Sie vielleicht denken. In diesem Buch finden Sie viele praktische Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten Schritt für Schritt ändern können. Sie lernen, wie Sie Ihren täglichen Energiebedarf berechnen und Ihre Mahlzeiten planen können. Sie erfahren auch, welche Lebensmittel Sie bevorzugen und welche Sie reduzieren oder vermeiden sollten. Außerdem bekommen Sie viele leckere Rezepte für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks, die Ihnen zeigen, dass gesundes Essen auch Spaß machen kann. Um Ihnen einige Beispiele zu geben: Wie wäre es mit einem fruchtigen Müsli mit Joghurt und Nüssen zum Frühstück? Oder einem knackigen Salat mit Hähnchenbrust und Vollkornbrot zum Mittagessen? Oder einem würzigen Linseneintopf mit Reis zum Abendessen? Und zwischendurch ein paar Möhrensticks mit Hummus oder ein Apfel mit Mandelmus?