

CLEAN EATING

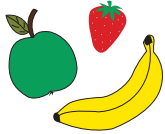
In den USA ist die Philosophie vom „reinen Essen“ schon der nächste große Hype. Wir verraten, was sich hinter dem Ernährungstrend mit Sauber-Image verbirgt und wie Sie ganz easy Ihren eigenen Speiseplan herausputzen

Text: Melanie Khoshmashrab

Du bist, was du isst! Das ist das simple Motto von Tosca Reno. Die Ernährungsberaterin ist die Pionierin des „Clean Eating“-Trends (www.eatcleandiet.com), hinter dem sich nicht etwa eine neue Diät-Wunderkur verbirgt, sondern eine Philosophie, die zu einem gesunden Lebensstil anleiten will. Die US-Autorin erklärt, dass unsere Ernährung zu 80 Prozent bestimmt, wie wohl wir uns fühlen. Deswegen ist es umso wichtiger, dass wir dem Körper geben, was er braucht – und ihm unnötigen Ballast ersparen. Auf dem cleanen Speiseplan steht daher: alles! Solange es natürlich ist. Von der Industrie verarbeitetes Essen und Produkte mit künstlichen Zusätzen werden kurzerhand gestrichen. Als Faustregel gilt: Was eingeschweißt oder in Plastik verpackt ist, lassen Clean Eater im Supermarkt liegen. „Es geht dabei um einen bewussten Umgang mit dem Körper und der Nahrung, nicht ums Kalorienzählen“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Petra Orzech (www.petra-orzech.com). „Und wer auf den Körper hört, kann ganz nebenbei auf gesundem Weg Kilos verlieren“, sagt sie. Wir haben die zehn wichtigsten Regeln des Ernährungstrends für Sie einmal sauber zusammengefasst.



FOTO: GS/GALLERYSTOCK; ILLUSTRATIONEN: TULAY GURSEL



VIELE MAHLZEITEN MIT KLEINEN PORTIONEN

Tosca Reno schlägt vor, über den Tag 6 kleine Mahlzeiten zu essen. Zwischen Frühstück, Mittagessen und Abendessen und vor dem Zubettgehen empfiehlt sie eine Zwischenmahlzeit. Dies ist allerdings keine starre Regel: Wenn Sie keinen Hunger haben, verzichten Sie einfach auf den Snack. Hungern müssen Sie beim Clean Eating aber nie, achten Sie einfach auf Ihr natürliches Sättigungsgefühl. „Den Snack am späten Abend lassen Sie weg, um der Verdauung über Nacht länger Ruhe zu gönnen“, rät Orzech.

KOCHSALZ REDUZIEREN

Viele Menschen essen mehr Salz als nötig. Da der Körper programmiert ist, kostbares Salz festzuhalten, speichert er so zu hohe Salzmenge in den Nieren. „In der Folge lagert der Körper Wasser ein, um die optimale Salzkonzentration im Körper zu erhalten“, sagt Orzech.

Oft versteckt sich viel Salz außer in Knabberzeug auch in abgepackten Waren wie Käse oder Brot. Beim Clean Eating wird auf chemisch raffinierte Salze verzichtet, weil darin sogenannte „Rieselhilfen“ stecken, die allergische Reaktionen hervorrufen oder sogar das Nervensystem schädigen können. „Nutzen Sie natürliches Kristall- oder Meersalz“, rät Orzech.

MÖGLICHST ALLE EIWEISSQUELLEN MIT KOHLENHYDRATEN KOMBINIEREN

Essen Sie Proteinquellen wie Milch- oder Sojaprodukte möglichst zusammen mit komplexen Kohlenhydraten wie Vollkornbrot oder -nudeln. Sie regulieren den Stoffwechsel, so bleibt der Heißhunger aus. „Der Mix sorgt auch für ein rundes Geschmackserlebnis. Spinat ist mit Kartoffelbeilage einfach befriedigender als ohne. Wer abnehmen möchte, sollte aber abends ab und zu die Kohlenhydrate weglassen“, sagt Orzech.

MEHR OBST UND GEMÜSE NACH SAISON

Ob roh, gekocht oder als Smoothie – auf dem Speiseplan landet einfach alles, was Ihnen in der Gemüseabteilung ins Auge springt und gerade Saison hat. „Um Abwechslung auf den Tisch zu bringen, empfehlen sich ungewöhnliche Pflanzen wie Schwarzwurzeln oder Stachelbeeren – am besten aus dem Hofladen oder vom Wochenmarkt“, rät die Expertin.



STATT SCHLECHTER MEHR GUTE FETTE

Der Körper braucht ungesättigte Fette für Stoffwechselfvorgänge und um die Zellwände flexibel zu halten. Diese Zellschmeichler stecken zum Beispiel in Lein-, Raps- und Walnussöl, Avocados, Nüssen und fettem Fisch. Reduzieren sollten Sie die gesättigte Variante, wie in Sahne, Käse oder Leberwurst. Meiden Sie zudem gehärtete Fette, die sogenannten Transfette. Sie finden sich oft in Croissants, Margarine und Chips und können zu erhöhtem Cholesterinspiegel, Bluthochdruck und Herzinfarkt führen.

KÜNSTLICHE SÜSSSTOFFE MEIDEN

Verzichten Sie komplett auf künstliche Süßstoffe wie beispielsweise Aspartam. Der Stoff wird bei der Verstoffwechsellung zu einem Neurotransmitter, das heißt, er kann die Blut-Hirn-Schranke passieren und dann Hirnzellen schädigen. Die Zersetzungsprodukte von Aspartam stehen zudem unter Verdacht, zahlreiche Nebenwirkungen wie Atemprobleme, chronische Müdigkeit, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe oder Allergien auszulösen.

JEDEN MORGEN WIEDER: FRÜHSTÜCK MUSS SEIN

Es steckt im Wort „Breakfast“: das Fastenbrechen. Nachts schöpft der Körper aus den Energiereserven. Die müssen am morgen wieder gefüllt werden, damit das Hirn Leistung abrufen kann und Sie nicht am Vormittag der Heißhunger überfällt. Ein nährstoffreiches Frühstück stärkt die Konzentration und das Immunsystem. Optimal ist ein Mix aus Kohlenhydraten und Proteinen, zum Beispiel Cerealien mit Joghurt.

VIEL WASSER, ALKOHOL MEIDEN

Trinken Sie 2 bis 3 Liter Wasser am Tag. „Es befördert im Körper die Nährstoffe dahin, wo sie hin müssen“, erklärt Orzech, „sehr verträglich ist stilles bei Zimmertemperatur.“ Alkohol ist Gift für den Körper. Er muss zersetzt werden, bevor andere Stoffwechselprozesse starten können.

AM ZUCKER SPAREN

Industrieller, raffinierter Zucker findet sich in fast jedem verarbeiteten Lebensmittel wieder und wird daher in viel zu hohen Mengen konsumiert. Das kann zu Übergewicht und Diabetes führen. „Zucker treibt den Blutzuckerspiegel hoch und runter, hat tierisch viele Kalorien, aber keine Nährwerte“, erklärt die Ernährungsexpertin. Die einfachen Kohlenhydrate verstecken sich hinter Decknamen wie Maltodextrin oder Dextrose außer in Fertigprodukten auch dort, wo sie nicht vermutet werden, wie etwa in Wurst. Ein Tipp: „Zum Backen können Sie alternativ zum Beispiel Stevia benutzen“, sagt die Expertin.

ALLE ZUSATZSTOFFE VERBANNEN

„Streichen Sie Produkte, in denen Farb-, Konservierungs- und Aromastoffe stecken, von Ihrem Speiseplan“, rät die Expertin. Die findet man in Brotaufstrichen, Chips und Fertiggerichten und erkennt sie an den komplizierten Namen auf der Produktinhaltsliste. Der Körper ist nicht dafür gemacht, diese Stoffe zu verwerten, und deponiert sie in den Fettzellen. „Geschmacksverstärker wie Glutamat irritieren zudem die Sättigungs- und Geschmackswahrnehmung“, warnt Orzech.

Saubere Rezepte gibt's unter

→ WomensHealth.de/cleaneating

