



Foto: © babimu/Fotolia.com

Gesund essen!

Ernährungstipps bei verschiedenen Krankheiten

Viele Kunden aus der Trainingsbetreuung kommen mit einem Krankheitsbild bzw. einer entsprechenden Einschränkung zum Training. Für die Regeneration ist es wichtig, verschiedene Therapien bzw. Trainingsmethoden einzusetzen. Leider wird dabei der Ernährungsbereich oftmals teilweise oder auch komplett vernachlässigt.

Die richtige Ernährung ist Baustoff und Energie des Körpers. Sie kann mit dem Bau eines Hauses verglichen werden. Dafür werden verschiedene Materialien wie z.B. Beton, Holz, Eisen, Ziegel, Steine usw. benötigt. Jedes Material übernimmt dabei eine Aufgabe. Die Materialien sollten in Topqualität vorliegen, denn wer verwendet schon gerne morschendes Holz für den Hausbau?

Ähnlich sieht es auch beim menschlichen Körper aus. Wenn er einen Bedarf an bestimmten Substanzen hat, benötigt er genau diese, um die Fehlmengen wieder auszugleichen. Bekommt er sie nicht, muss er mit Kompromissen leben, die

Auswirkungen auf den gesamten Körper haben. Um die notwendigen Nährstoffe liefern zu können, ist vor allem in der Phase der Regeneration eine ausgeglichene und gesunde Ernährung Grundvoraussetzung für eine schnellstmögliche Wiederherstellung. Darauf aufbauend, können verschiedene Nährstoffe die Regeneration in bestimmten Bereichen zusätzlich unterstützen. Hierbei sollten Trainer versuchen, ihren Kunden natürliche Nahrungsmittel zu empfehlen.

Nahrungsergänzungsmittel sollten auch als solche betrachtet werden. Wenn es nicht möglich ist, den Bedarf des Körpers durch die Nahrung abzudecken,

kann sie durch Supplemente ergänzt werden. Bei vielen Nahrungsergänzungsmitteln besteht eine schlechte Bioverfügbarkeit, daher sollte genau darauf geachtet werden, welche Substanzen man zu sich nimmt.

Ernährung während der Wundheilung

Auf jede Verletzung folgt immer eine Wundheilung. Diese ist in folgende Phasen eingeteilt:

- Entzündungsphase
- Proliferationsphase
- Reparationsphase

Vor allem in den ersten 21 Tagen nach einer Verletzung oder Operation ist es wichtig, den Körper mit folgenden Nährstoffen zu versorgen:

- **Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren** (Entzündungsreaktion und Baustein der Zellmembran)

Gute Quellen von Omega-3-Fettsäuren sind Leinöl, Leinsamen, Walnussöl, Hering, Lachs und Sardellen.

Gute Quellen von Omega-6-Fettsäuren sind Distel-, Maiskeim-, Sonnenblumen- und Weizenkeimöl.

Das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren sollte 1:2, 1:3 bis maximal 1:5 betragen. Häufig findet man Verhältnisse von 1:20 oder höher. Ein solches Missverhältnis kann die Regeneration deutlich verzögern. Hierfür ist eine ausreichende Versorgung mit Leinöl oder Fisch von Vorteil.

- **Vitamin E** (wichtiges Antioxidans und wichtig für die Zellregeneration)

Gute Quellen für Vitamin E sind Nüsse, Avocado, Leinsamen, Sellerie und Fisch.

- **Vitamin C** (wichtig für das Immunsystem und für die Regeneration von Bindegewebe)

Gute Quellen für Vitamin C sind Acerolakirsche, Petersilie, Grünkohl, Brokkoli, Paprika und Kiwis.

- **Zink** (Kollagensynthese und Antioxidans)

Gute Quellen für Zink sind Käse, Vollkorn, Nüsse, Pilze, Meeresfrüchte sowie grüner Tee.

- **Enzyme** (Aufbau von Körperstrukturen und Bindegewebe)

Damit der Körper genügend Enzyme bauen kann, ist es wichtig, die hohe biologische Wertigkeit von Eiweißen zu beachten. Biologische Wertigkeit bedeutet, wie viel Gramm Körpereiwweiß der Mensch aus 100 g Fremdeiwweiß aufbauen kann. Je höher die biologische Wertigkeit, desto weniger Eiweiß braucht der menschliche Körper, um seine Bilanz aufrechtzuerhalten. Prinzipiell ist tierisches Eiweiß für den Menschen biologisch hochwertiger als pflanzliches. Die biologische Wertigkeit steigt, wenn viele Eiweiße sich in ihrem Aminosäurespektrum ergänzen und aufwerten können, so dass durch bestimmte Kombinationen verschiedener Eiweiße mehr Körpereiwweiß aufgebaut werden kann als durch tierisches Eiweiß allein. Gute Kombinationen sind z.B. Bohnen und Mais (Chili Con Carne), Milch und Kartoffeln (Kartoffelbrei), Weizen und Milch (Pfannkuchen oder Müsli mit Milch).

Folgende Inhaltsstoffe sollten vermieden werden

Um die Regeneration zusätzlich zu verbessern, sollten folgende Inhaltsstoffe vermieden werden:

- **Glutaminsäure** (kommt z.B. in Fertigsuppen, Fertigsoßen, Konserven, Fertigprodukten und Hefeextrakten vor),

- **Asparaginsäure** (kommt in Aspartam – Süßstoff – vor),

- **Arachidonsäure** (kommt beispielsweise in Schweineschmalz, Schweineleber und Weichkäse vor).

Diese Säuren verzögern die Regenerationszeit deutlich. Es ist daher sinnvoll, von diesen Lebensmitteln ganz Abstand zu nehmen. Solche Inhaltsstoffe durchdringen die Bindegewebsstrukturen und verursachen dadurch im Bindegewebe eine Übersäuerung. Um diese Säure zu neutralisieren, entzieht der Körper zum einen den Knochen Calcium und zum anderen den Nerven und Muskeln das Kalium. Zusätzlich versucht der Körper durch die Erhöhung des Blutdruckes, die sauren Reste aus dem Bindegewebe zu entsorgen und mit Gewalt über das Blut durch die Nieren auszuscheiden. Dies



Mineralwasser mit viel Magnesium fördert die Entspannung

führt häufig zu schmerzhaften Entzündungen der Harnwege sowie der Blase oder den Nieren.

Ernährungstipps bei verschiedenen Krankheiten

Bluthochdruck

Aufnahme von:

- **Vitamin C** (hält die Gefäßwand elastisch)

Gute Quellen für Vitamin C sind die Acerolakirsche, Papayas, Zitrusfrüchte, Kiwis, Brokkoli und Kartoffeln.

- **Omega-3- und -6-Fettsäuren** (senkt den Blutdruck)

Gute Quellen für die Omega-Fettsäuren sind unter anderem Fisch, Pflanzenöle und Nüsse.

- **Threonin** (ist eine Aminosäure und fördert die Gefäßerweiterung)

Als Gute Quelle für Threonin gelten Molke, Eiweiß, Erbsen und Weizen

Kräftig altern – ein Thema unserer Zeit

Zwei neue Bücher bei body LIFE



- **Fachhandbuch für alle Fitness-Profis**

€ 49,90 zzgl. Versand

- **Konsumenten-Taschenbuch zur Weitergabe an Ihre Kunden**

€ 9,80 zzgl. Versand

Jetzt bestellen!
shop.bodylife.com

Health and Beauty Business Media GmbH
Karl-Friedrich-Str. 14-18 · 76133 Karlsruhe
Tel: +49 (0)721 165-163
Fax: +49 (0)721 165-103
Registergericht Mannheim,
HRB 106183 Mannheim
USt-ID: DE 813859129
Geschäftsführer: Jürgen Volpp

body LIFE
Europe's No.1 For Your Healthy Business



Bei einem Bandscheibenvorfall ist es wichtig, viel Vitamin B₁ und B₁₂ zu sich zu nehmen, das zum Beispiel in Äpfel enthalten ist

- **Vitamin E** (verbesserte die Blutzirkulation und den Gefäßschutz)
Gute Quellen für Vitamin E sind Sojabohnen, Pflanzenöle, Vollkorngetreide, Hafer und Gemüse.
- **Vitamin B₃ – Niacin** (hat gefäßerweiternde Wirkung)

Gute Quellen sind Erdnüsse, Hafer und fettarmes Rindfleisch.

- **Zink** (notwendig für die Insulinspeicherung)

Als gute Quellen gelten Roggen, Weizen, Hafer, Austern und Hartkäse.

- **Vitamin B₁** (Umwandlung von Kohlenhydraten in Energie)

Gute Quellen sind Hafer, Bohnen, Erbsen, Vollkorn und Hefe.

Bandscheibenvorfall

Aufnahme von:

- **Viel Wasser** (Mineralwasser mit viel Magnesium zur Entspannung)
- **Vitamin E** (Schmerzlinderung bei Rückenproblemen)

Quellen sind Sojabohnen, Pflanzenöle, Vollkorngetreide, Hafer und Gemüse.

- **Vitamin B₁ und B₁₂** (Nervennahrung)

Gute Quellen sind Vollkorn, Gemüse, Hefe, Milchprodukte und Obst.

- **Magnesium** (Entspannung und Regeneration)

Als gute Quellen für Magnesium gelten Vollkornprodukte, Sonnenblumenkerne, Bohnen und Nüsse.

Burnout

Aufnahme von:

- **Tryptophan** (Aminosäure, welche Stresssituationen entgegenwirkt)

Gute Quellen für Tryptophan sind Bananen, Milchprodukte, Erdnüsse, Hülsenfrüchte und Fisch.

- **Tyrosin** (Aminosäure, die Anspannungen abbaut)

Gute Quellen für Tyrosin sind Käse, Milchprodukte und Sojaprodukte.

- **Isoleucin** (Aminosäure zur Verbesserung der Regeneration)

Gute Quellen für Isoleucin sind Milchprodukte, Eiweiß und Nüsse.

- **Vitamin B₅ – Pantothen** (produziert Antistresshormone)

Als gute Quellen für Vitamin B₅ gelten grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Weizen, Reis und Hefe.

Osteoporose

Vermeidung von:

- **Phosphoraufnahme reduzieren (bzw. Calciumaufnahme erhöhen!)**

Phosphatreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst oder Fertiggerichte, denen oft Phosphorsäure zugesetzt wird, bringen das gesunde Gleichgewicht zwischen Calcium und Phosphor aus der Balance und die Knochen in Bedrängnis.

Wer mittags eine Portion Pommes Frites mit Bratwurst, etwas Soße und eine Dose Cola verzehrt, nimmt Calcium und Phosphor im Verhältnis 1:10 auf. Ideal wäre eine Zusammensetzung von 1:2.

- **Oxalsäureaufnahme reduzieren**

Reduzierung von Spinat, rote Bete, Mangold und Rhabarber

- **Alkohol, Koffein, Nikotin – Aufnahme reduzieren**

Hemmt das Knochenwachstum

- **Glutaminsäure, Arachidonsäure und Asparaginsäure vermeiden**

Übersäuerung des Körpers und dadurch ein Calciumräuber (siehe auch weiter oben im Text)

Aufnahme von:

- **Eiweiß** (Aufbau von Knochenstrukturen)

Gute Quellen sind Milchprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte und Eiweiß vom Ei.

- **Fluor** (Aufbau von Knochenstrukturen)

Als gute Quellen gelten Garnelen, Butter, schwarzer Tee und Mineralwasser

- **Calcium** (Aufbau von Knochenstrukturen)

Als Quelle gelten Hartkäse, Soja, Joghurt und Magermilch

- **Vitamin D** (Verbesserung der Aufnahme von Calcium im Darm)

Als gute Quellen gelten die Sonne, Hering, Pilze, Käse, Fisch, Milch und Huhn.

Anzeige

Link-Tipp

Besuchen Sie uns unter:
www.trainer-magazine.com/premium-personal-trainer-club



Hülsenfrüchte, Obst, Eiweiß und mageres Geflügel gelten als gute Quellen für Vitamin B₃.

Diabetes mellitus

Aufnahme von:

- **Valin** (Aminosäure, die das Immunsystem aktiviert)

Gute Quellen für Valin sind Haferflocken, Reis oder Eiweiß

- **Chrom** (beeinflusst die Zuckerverwertung im Körper)

Gute Chrom-Quellen sind Weizenkeime, Vollkorn, Gemüse und Obst.

- **Glysin** (Aminosäure, die das Glykogen aktiviert – behandelt Unterzucker)



Stephan Müller | ist Inhaber des GuckerKolleg, Dozent und Lehrbeauftragter an der Gucker-Schule, Inhaber PT Lounge und Mitglied im Vorstand des VAPT e.V. (Verband ausgebildeter Personal Fitness Trainer).
www.guckerkolleg.de