

Eine Ernährungsempfehlung für alle? Körperstatus und Lebensstil müssen berücksichtigt werden!

Die «offiziellen» Ernährungsempfehlungen richten sich pauschal an die gesamte Bevölkerung. Formuliert wurden sie in ihren Grundaussagen vor vielen Jahrzehnten, als die Menschen noch überwiegend schlank waren und sich in der täglichen Arbeit und im Haushalt körperlich belasten mussten. Passen diese «alten» Empfehlungen auch noch in die heutige Zeit?

Die Lebensbedingungen haben sich im Laufe der letzten 40 bis 50 Jahre radikal verändert. Ein Grossteil der Erwachsenen ist inzwischen übergewichtig oder sogar adipös – und das typischerweise gepaart mit chronisch sitzender Lebensweise. Bei vielen kommen noch Schlafmangel und chronischer Dysstress hinzu. Diese Kombination von Körperstatus und Lebensstil-Facetten führt in den meisten Fällen zur Insulinresistenz. Das ist eine Störung des Kohlenhydratstoffwechsels. Ohne Änderung des Lebensstils entstehen als Folgen mit hoher Wahrscheinlichkeit Hyperinsulinämie, nichtalkoholische Fettleber, metabolisches Syndrom, Prädiabetes und Typ-2-Diabetes, die alle wiederum das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, Krebs und Demenzerkrankungen deutlich steigern.

Kohlenhydratzufuhr individuell anpassen

Das therapeutische Vorgehen bei Insulinresistenz und Folgeerkrankungen umfasst den Abbau des Körperfetts und eine Änderung des Lebensstils, welche die Insulinsensitivität wieder fördert: tägliche anstrengende muskuläre Aktivität, am besten im Sonnenlicht, und dazu eine auf Dauer kalorisch knappe, naturbelassene Kost, gepaart mit ausreichend Ruhe und Schlaf.

Kohlenhydrate sind per se kein «Gift». Dennoch muss ernährungstherapeutisch bei der mit Insulinresistenz gekoppelten Kohlenhydratstoffwechselstörung primär die Menge, aber auch die Qualität von Kohlenhydratträgern im Fokus stehen. Im Prinzip gilt: Je fettleibiger und je weniger muskelaktiv eine Person ist, desto insulinresistenter ist sie, und umso problematischer ist die Zufuhr von Stärke und Zucker.

Für diese Mehrheit der heutigen Bevölkerung – übergewichtig oder fettleibig mit sitzendem Lebensstil – empfiehlt sich: teilweiser oder weitgehender Austausch von Brot und Backwaren, Kartoffeln, Reis, Nudeln

und Süsswaren gegen Gemüse, Salate, Pilze, Beeren und Früchte. Im Austausch sollte der Proteinanteil durch hochwertige Proteinträger erhöht, aber auch der Fettanteil angehoben werden. Umgekehrt gilt: Je schlanker und je körperlich aktiver eine Person ist, desto insulinempfindlicher ist sie, und desto weniger metabolische Probleme werden durch Stärke und Zucker ausgelöst. Diese einfachen Prinzipien sollten auch bei der Abgabe von Ernährungsrichtlinien berücksichtigt werden.

Flexi-Carb – ein modernes Ernährungskonzept

Eine zeitgemässe Ernährung muss neben einer individuell auf Körperstatus und Lebensstil abgestimmten Makronährstoffzufuhr selbstverständlich alle lebensnotwendigen Makro- und Mikronährstoffe liefern, zudem reichlich sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Auch sollte die Kalorienaufnahme dem heute meist relativ niedrigen Bedarf angepasst sein.

Entsprechend liefert die ideale moderne Kost eine niedrige Energiedichte, gleichzeitig aber eine hohe Nährstoffdichte, und sie ist möglichst naturbelassen. Das Flexi-Carb-Konzept integriert diese Forderungen und ermöglicht eine flexible Anpassung an die individuellen Lebensbedingungen.

Kontakt:

Prof. Dr. oec. troph. Nicolai Worm
Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (Saarbrücken)
priv.:
D-18679 München
+49 89 615 64 85
nw@flexi-carb.de
www.nicolai-worm.de