



Iss gute Proteinquellen zu jeder Mahlzeit

Proteine sind essentielle Nährstoffe, die eine wichtige Rolle im Körper spielen. Sie sind Bausteine für Zellen, Gewebe, Hormone, Enzyme und viele andere biologische Strukturen.

Dr. Nahrung Prinzip1 :

Nur Mahlzeiten mit Proteinen sind Mahlzeiten. Alles andere sind Snacks.

Wir ernähren uns von Mahlzeiten und nicht von Snacks!

Für eine optimale Gesundheit empfehlen Koryphäen wie Prof. Stuart M. Phillips mindesten 1,2g/kg - 1,6g/kg.

Bsp.: Wenn du 75kg schwer bist solltest du mind. 90-120g Eiweiß in guter Bioverfügbarkeit zu dir nehmen. ($75\text{kg} \times 1,2\text{g} = 90\text{g}$ // $75\text{kg} \times 1,6\text{g} = 120\text{g}$)

Die optimale Ernährung besteht zu 25%-35% aus Proteinen (anteilig an den Kalorien).

In dieser Liste findest du Anregung für Nahrungsmittel mit einem hohen Eiweiß/Kalorien Verhältnissen (Ratio). Je größer die Ratio ist, desto mehr Eiweiß bekommst du pro zugeführten kcal.

Vor allem wenn man Gewicht verlieren möchte ist es wichtig in ein Kalorien Defizit zu kommen bei gleichzeitig hoher Nährstoffdichte, da hilft eine hohe Proteinzufuhr. Wir werden satt, unser Körper bekommt Baumaterial für gesunde Zellen und Aufgrund des thermischen Effektes von 20-30% kommen bei 100 kcal durch Protein nur 70-80kcal im Körper an.

Proteinquelle	100g	Kalorien	Ratio
Whey Isolat	90 g	373 kcal	0,24 g/kcal
Fische	19 g	100 kcal	0,19 g/kcal
Magertopfen	14g	73 kcal	0,18 g/kcal
Algen	6 g	37 kcal	0,16 g/kcal
Muscheltiere	11 g	66 kcal	0,16 g/kcal
Hüttenkäse (light)	12g	85kcal	0,15 g/kcal
Rindfleisch/ Soja Tempeh	20 g	155 kcal	0,13 g/kcal
Topfen	11g	92 kcal	0,12 g/kcal
Geflügel	20 g	166 kcal	0,12 g/kcal
Eier (ca.2Eier)	12 g	137 kcal	0,09 g/kcal
Schweinefleisch	17 g	217 kcal	0,08 g/kcal
Kidneybohne	6 g	86 kcal	0,07 g/kcal
Joghurt	4g	69 kcal	0,06 g/kcal
Linsen	6 g	100 kcal	0,06 g/kcal
Nussmix	20g	607 kcal	0,03 g/kcal
Hafer Flocken	13 g	369 kcal	0,03 g/kcal
Quinoa	12 g	369 kcal	0,03 g/kcal



Iss Omega 3 reiche Lebensmittel

Unsere moderne Ernährung führt zu einem zu hohen Konsum von Omega-6-Fettsäuren wie Linolsäure die vor allem in Saatölen wie Sonnenblumen-, Distel-, Mais-, Palm-, Sojaölen und in verarbeiteten Fleischprodukten enthalten ist. Omega 3 Quellen kommen viel zu selten in unserer Nahrung vor. Dieses Ungleichgewicht kann zu erhöhten Entzündungen im Körper führen, was auch als Metaflammation bekannt ist. Omega-6 ist bekannt dafür, Entzündungen zu fördern, während Omega-3 entzündungshemmende Eigenschaften besitzt.

Um das Omega-3 zu 6 Verhältnis auszugleichen, ist es wichtig, Omega-3-reiche Lebensmittel in die Ernährung einzubeziehen. Hierbei sind insbesondere die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) von Bedeutung.

Pflanzliche Quellen wie Leinsamenöl, Chiasamen und Walnüsse liefern eine pflanzliche Omega-3-Fettsäuren, die Alpha-Linolensäure (ALA). Eine Vorstufe von EPA und DHA. Leider kann ALA nur begrenzt in EPA (5-10%) und DHA (0,5-1%) umgewandelt werden. Aus diesem Grund empfehle ich hier, vor allem Omega-3-Quellen die reich an EPA und DHA sind. Aufgrund billiger Futtermittel (Mais & Soja) nimmt die Qualität und der Omega 3 Gehalt bei Zuchtfisch leider deutlich ab und der Omega 6 Gehalt zu (Sprague, 2016).

Aus diesem Grund ist eine Supplementation mit hochwertigen Omega 3 Ölen aus Fisch oder Algen der sicherste und günstigste Weg die Balance aufrecht zu erhalten. Die Öle im Supermarkt sind nicht zu empfehlen.

Meine Empfehlung findest du auf www.humanbasics.at/partner

- **Fett zum Kochen und Braten:** Butterschmalz, Ghee, Kokosfett, Olivenöl & Butter bis max 150° erhitzen - Rauchpunkt nicht überschreiten!
- **Gewürzöle für Salat:** extra natives Olivenöl (!), Kürbiskernöl, Leinöl
- **Meide:** Saatöle wie Sonnenblumen-, Distel-, Mais-, Palm-, Sojaöle

Marine Quellen	Omega 3
Dorschleber	20 g/100 g
Thunfisch-Steak	4,9 g/100 g
Makrele	2,9 g/100 g
Sardelle	2,3 g/100 g
Kaviar	2,2 g/100 g
Hering	2,0 g/100 g
Lachs	1,7 g/100 g
Süßwasser-Forelle	1.2 g/100 g
Rotbarsch	0.6 g/100 g
Garnele/Krill	0.5 g/100 g
Übliche Lebensmittel	
Bio-Rindertalg	1,4 g/100 g
Knochenmark	1,3 g/100 g
Weidebutter	1,1 g/100 g
Eier aus artgerechter Tierhaltung	0,4 g/100 g
Fettes Fleisch - artgerechte Tierhaltung	0,2 g/100 g
Eier aus Massentierhaltung (Referenz)	0,1 g/100 g



Iss natürliche, bunte und lebendige Lebensmittel

Wenn du **natürliche, bunte und lebendige Lebensmittel** isst machst du schon viel richtig. Du nimmst **Faserstoffe** (= **Ballaststoff/Präbiotika**), **sekundäre Pflanzenstoffe**, **Antioxidantien & Mikronährstoffe** auf.

Einer der zentralen Unterschiede zwischen unserer modernen Ernährung und der Ernährung von Naturvölkern ist unser deutlich höherer Anteil an Einfachzuckern (Glukose, Fruktose, Dextrose, Saccharose) und Komplexzuckern (Stärke) sowie unser deutlich niedrigerer Anteil an unverdaulichem Pflanzenmaterial.

Ballaststoffe dienen als Nahrung für die Bakterien in unserem Darm, die daraus wertvolle Substanzen wie Butyrat produzieren, das wiederum für die Gesundheit unseres Gehirns entscheidend ist.

Es gibt zwei Arten von Ballaststoffen: **lösliche (z. B. Pektine aus Möhren, Flohsamenschalen, β -Glucane aus Hafer, Inulin aus Topinambur, Chicorée)** und unlösliche (aus Getreide und Hülsenfrüchten wie Weizen, Roggen, Bohnen, Erbsen, Erdnüsse). Lösliche Ballaststoffe sind besonders wertvoll, da sie die Leber entfetten und die Cholesterinwerte verbessern können, zudem unterstützen sie das Mikrobiom im Darm und regulieren den Fett- und Immunstoffwechsel. Eine ausgewogene Ballaststoffaufnahme ist wichtig, idealerweise durch eine vielfältige, pflanzliche Ernährung. Zu hoher Konsum an unlöslichen Ballaststoffen die nicht fermentiert wurden, vor allem aus Getreide, sollte vermieden werden, da sie schädlich für die Darmschleimhaut sein können. Eine ausgewogene Ernährung mit einem angemessenen Ballaststoff-zu-Kalorien-Verhältnis ist daher entscheidend für die Gesundheit unseres Verdauungssystems und unseres gesamten Körpers.

	Faserstoffe	Kalorien	Ratio
Topinambur	6,0 g	54 kcal	0,11 g/kcal
Schwarzwurzel	4,6 g	54 kcal	0,9 g/kcal
Artischocke	3,2 g	43 kcal	0,8 g/kcal
Aubergine	1,4 g	20 kcal	0,07 g/kcal
Spinat	1,4 g	22 kcal	0,06 g/kcal
Karotte	1,7 g	39 kcal	0,05 g/kcal
Brokkoli	1,3 g	34 kcal	0,05 g/kcal
Kohlgemüse	1,5 g	44 kcal	0,04 g/kcal
Kürbisse	0,9g	29 kcal	0,04 g/kcal
Suppengrün	0,9 g	31 kcal	0,03 g/kcal
Spargel	0,4g	21 kcal	0,02 g/kcal
Salat	0,2g	14 kcal	0,02 g/kcal
Beeren	0,6 g	36 kcal	0,02 g/kcal
Pilze	0,4 g	25 kcal	0,02 g/kcal
Süßkartoffel	1,6 g	117 kcal	0,01 g/kcal
Hafer Flocken	5,0 g	373 kcal	0,01 g/kcal
Kernobst	0,5 g	65 kcal	0,01 g/kcal



Iss Nährstoffdichte Lebensmittel

Nicht nur die Makronährstoffe wie Kohlenhydrate, Proteine und Fette spielen eine wichtige Rolle, sondern auch die Mikronährstoffe.

Makronährstoffe liefern Energie und Bausteine für unseren Stoffwechsel, während **Mikronährstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente**, essentiell für die Aufrechterhaltung unserer Körperfunktionen sind. Sie sind entscheidend für das Immunsystem, den Stoffwechsel, die Zellerneuerung, die Knochengesundheit und vieles mehr. Ein Mangel an Mikronährstoffen kann zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen, einschließlich **Vitaminmangelkrankheiten** wie Skorbut, der durch einen Mangel an Vitamin C verursacht wird.

Mikronährstoffe spielen auch eine wichtige Rolle bei der **Regulation der Sättigung**. Ein Mangel an bestimmten Nährstoffen kann zu Heißhungerattacken führen, da der Körper versucht, die fehlenden Nährstoffe zu kompensieren. Durch den Verzehr nährstoffreicher Lebensmittel können wir daher nicht nur unseren Nährstoffbedarf decken, sondern auch ein anhaltendes Sättigungsgefühl erreichen.

Leider konsumieren viele Menschen heutzutage relativ nährstoffarme Produkte, wie Weißmehlprodukten und stark verarbeiteten Lebensmitteln, dadurch nehmen wir mehr kcal auf um unsere benötigten Nährstoffe ansatzweise zu denken. Die folge ist Übergewicht.

Indem wir uns auf **nährstoffreiche Lebensmittel wie Organe, Knochenmark und Wildkräuter** konzentrieren, können wir sicherstellen, dass unser Körper die Nährstoffe erhält, die er benötigt, um optimal zu funktionieren und Krankheiten vorzubeugen. **Iss vermehrt Lebensmittel die nicht über die 1/3 AR Line reichen.**

