ZEIT AKADEMIE

Dr. Anne Fleck

FIT MIT GENUSS

MEHR ENERGIE DURCH GESUNDE ERNÄHRUNG

DER MEHRWERT DIESES KURSES

Warum, denken Sie vielleicht, braucht es denn noch einen Kurs zum Thema Ernährung? Es gibt doch schon zig Millionen Beiträge, Aufsätze, Bücher etc. zu diesem Thema. Jede Woche werben Zeitschriften sowie andere Medien mit neuen Diäten, und irgendwelche Prominente erklären in sozialen Netzwerken, wie ihr Speise- und Fitnessplan aussieht und was Sie sich davon abgucken sollten. Und Sie? Sie sind vielleicht genervt, wenn Sie all das sehen und lesen. Fühlen sich eventuell schlecht, überfordert, unter Druck gesetzt und denken, dass all diese Tipps und Empfehlungen so gar nicht zu Ihrem Lebensstil und Ihrem Alltag passen. Und genau deswegen braucht es diesen Kurs.

Hier geht es nicht darum, Lebensmittel auf die Rote Liste zu setzen, Essenspläne einzuhalten, den Kalorienverbrauch zu berechnen und das Fitnesslevel zu steigern.

Stattdessen geht es um Genuss, Gesundheit und ein individuelles, gut verträgliches und lecker schmeckendes Essen im Alltag. Es geht um Sie und Ihr Wohlbefinden. Lernen Sie in diesem Kurs die Grundlagen guter Ernährung, erhalten Sie viele praktische Tipps für den Einkauf und den Umgang mit Lebensmitteln, und verstehen Sie, warum Ihr Darm viel mehr Aufmerksamkeit verdient. Dieses Wissen hilft Ihnen, sich nicht von kurzen Trends und schnellen Ratgebern verunsichern zu lassen, sondern mit Ruhe und Genuss zu essen und fit zu bleiben.

»DER GENUSS DARF NIE ZU KURZ KOMMEN! ICH BIN HIER NICHT ANGETRETEN, UM IHNEN SCHÖNE DINGE MADIG ZU MACHEN – IM GEGENTEIL.«

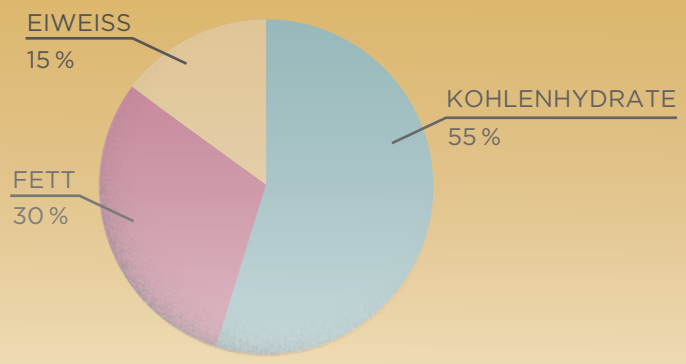
Dr. Anne Fleck, Ärztin und Ernährungsexpertin

KAPITEL 1

MAKRO- UND MIKRONÄHRSTOFFE

Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße sind sogenannte **Makronährstoffe** und bilden die Basis unserer Ernährung. Sie liefern die Energie, die der Körper tagtäglich benötigt, um zu funktionieren und leistungsfähig sein zu können. Vor allem die Aufnahme von Fett und Eiweiß ist essenziell, da der Körper diese beiden Makronährstoffe nicht selbst herstellen kann, Kohlenhydrate hingegen schon.

Wie viel Fett, Eiweiß und welche Menge Kohlenhydrate ein Mensch pro Tag braucht, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab, u. a. vom Alter, Geschlecht, Aktivitätslevel, von Erkrankungen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene mit einem täglichen Energiebedarf von durchschnittlich 2000 Kalorien folgende Nährstoffverteilung: 55 bis 60 Prozent Kohlenhydrate, 10 bis 15 Prozent Eiweiß, 30 Prozent Fett.



OPTIMALE NÄHRWERTVERTEILUNG NACH DGE

Ebenso wichtig für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen sind **Mikronährstoffe,** also Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe. Sie finden sich zum Beispiel in Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und Mineralwasser. Sie können auch speziell über Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden. So kann es beispielsweise sinnvoll sein, Vitamin-D-Präparate einzunehmen. Hauptsächlich wird Vitamin D vom Körper selbst produziert, nämlich durch die Sonnenbestrahlung der Haut. Zwar steckt es auch in Lebensmitteln, die Menge reicht aber lange nicht aus, um den Bedarf zu decken. Gerade im Winter sind die Tage hierzulande allerdings dunkel und kurz, deswegen kann es schnell passieren, dass ein Vitamin-D-Mangel auftritt.