

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/7515/1650587/so-essen-sie-sich-gesund-die-besten-vitalstoffe-fuer-den-ganzen-koerper> abgerufen werden.

VITAL

So essen Sie sich gesund - Die besten Vitalstoffe für den ganzen Körper

19.07.2010 - 12:57 Uhr, VITAL

Hamburg (ots) - Immer neue Ernährungsstudien verunsichern die Verbraucher. So zeigte etwa jüngst eine Untersuchung, dass Obst und Gemüse längst nicht so stark vor Krebs schützen, wie viele Experten bislang glaubten. In seiner aktuellen Ausgabe (8/2010; EVT: 21. Juli) startet das Fitness- und Gesundheitsmagazin VITAL daher eine vierteilige Serie mit den neuesten Erkenntnissen zur gesunden Ernährung. Den Auftakt bildet ein großer Ernährungsscheck mit einer umfassenden Übersicht, welche Nährstoffe für welche Organe besonders nützlich sind.

Gehirn und Nerven etwa benötigen ungesättigte Fettsäuren, die der Körper nicht selber herstellen kann. "Die Entwicklung von Krankheiten wie Demenz kann aufgehalten werden, wenn man auf ungesättigte Fette achtet", erklärt Ernährungsmediziner Prof. Hans Hauner von der TU München. Empfohlen werden u. a. Leinsamen und Walnüsse, Sonnenblumen- und Rapsöl sowie fette Kaltwasserfische wie Lachs, Hering oder Makrele. Ebenfalls wichtig sind komplexe Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Vollkornbrot, Naturreis oder Müsli. Aus ihnen gewinnt der Körper besonders viel energiereiche Glukose für die Denkarbeit.

Herz und Kreislauf wiederum profitieren von einer überwiegend pflanzlich betonten Ernährung. "So werden dem Körper viele gesunde Ballaststoffe zugeführt, die besonders das Herz schützen", weiß Experte Hauner. Kardiologen empfehlen daher auch die ballaststoffreiche Mittelmeerkost mit viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Fisch statt Fleisch. Auch hochwertige Eiweiße und ungesättigte Fettsäuren machen die Mittelmeerkost zu einem wirkungsvollen Herz- und Gefäßschützer.

Knochen, Muskeln und Gelenke benötigen nicht nur viel Bewegung, sondern auch knochenstärkendes Kalzium. "Die besten Lieferanten für den Mineralstoff sind Milchprodukte wie Molke, Kefir und Käse, wobei der in Milch enthaltene Milchzucker die Aufnahme noch verstärkt", erläutert Ernährungsmediziner Hauner. Muskeln und Gelenke brauchen zudem hochwertiges Eiweiß aus Mandeln, Käse oder Spirulina-Algen. Fleisch sollte dagegen nur in Maßen gegessen werden.

Zu den weiteren Ernährungsempfehlungen zählen Seefisch und Meerestiere, um die Schilddrüse ausreichend mit Jod zu versorgen. Gesättigte Fette wie in Fleisch- und Wurstwaren sollten dagegen grundsätzlich reduziert werden. Sie belasten nicht nur Leber und Galle, sondern auch den Magen. Ballaststoffe aus Getreideprodukten und Obst senken nachweislich das Darmkrebsrisiko. Für Nieren und Blase ist vor allem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1,5 bis 2 Litern pro Tag wichtig. Viel Vitamin C oder auch Cranberrysaft verhindern zudem, dass sich Bakterien in der Blase einnisten, und schützen so vor Entzündungen.

Pressekontakt:

Mona Burmester
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
JAHRESZEITEN VERLAG
Tel.: 040/2717-2493
Fax: 040/2717-2063
E-Mail: presse@jalag.de

Originaltext:

VITAL

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/7515/vital>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_7515.rss2