



# 300 KALORIEN

PRO DONUT. 50 PRO APFEL. ICH KLÄRE SIE DARÜBER AUF,  
WIE SIE IHRE ENERGIEBILANZ INS GEICHGEWICHT BRINGEN.

MATHIAS WENGERT

**INBESTFORM**  
Gesundheitsmanagement



## Allgemeine Ernährungsempfehlungen

### Ernährungsverhalten:

- Kalorienzufuhr dem Verbrauch anpassen (zum Abnehmen etwas weniger Zufuhr als Verbrauch, aber nicht hungern!)
- Am besten drei Mahlzeiten, ohne Zwischenmahlzeiten, wenn dann bitte auf gesunde Snacks achten!
- Nur Essen, wenn und solange Hunger, spüren Sie, wie Sie sich vor, während und nach der Mahlzeit fühlen
- Nicht zu spät Essen, ab 19 Uhr stellt der Verdauungstrakt auf Erholung
- Langsam und mit Genuss essen, denn der Magen braucht 20 min. Zeit, um dem Gehirn zu melden, dass er mit Nahrung versorgt wird, gut kauen!
- Etwas Rohkost vor jeder gekochten Nahrung, gut gekaut oder als grüner Smoothie

### Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Sekundäre Pflanzenstoffe):

- Möglichst viel frisches Obst und Gemüse, mind. 5 Portionen (1 Portion= gute Hand voll), möglichst biologische regionale Qualität, vielfältig, Sorten abwechseln, Super: grüne Smoothies!

### Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett):

- Pflanzliches Eiweiß (Lupine, Bohnen, Linsen, Erbsen, Nüsse,...), so wenig wie möglich an Milchprodukten und tierischem Eiweiß
- Süßen mit Stevia, Xylit, Vollrohrzucker oder Honig, möglichst wenig bis kein raffiniertes - und Rohrohrzucker
- Vollkorn bevorzugen statt Weißmehl und eher Dinkel, Roggen, Hirse, Amaranth, Quinoa, Buchweizen statt Weizen
- Müsli ohne Zuckerzusatz, evtl. 2-3x/Woche unerhitztes Getreide als Frischkornbrei, wenn verträglich
- Wenig bis am besten kein Fleisch und Fisch (schwermetallbelastet), wenn Fleisch, dann kein Schweinefleisch
- Täglich Omega-3-Fettsäuren: hochwertige, kaltgepresste biologische Pflanzenöle (z.B. Raps-, Lein-, Hanföl) sowie Chia- / Hanfsamen, Einfach ungesättigte Fettsäuren aus Avocados und Nüssen.
- Pflanzliche Öle (Raps-, Sonnenblumen-, Kokosöl) statt tierische Fette zum Backen, Braten und Kochen, möglichst nicht frittieren
- Salz in Maßen

### Wasserhaushalt:

- Pro Tag 0,03 l/kg Körpergewicht trinken, am besten stilles Wasser und/oder Kräutertees und Grüner Tee
- Morgens 1 Glas warmes, weiches Wasser auf nüchternen Magen trinken

### Empfehlungen zur Ergänzung:

- Wenn Menge an Obst/Gemüse nicht erreicht werden, statt einzelner Vitamine möglichst naturnahe Nahrungsergänzung, z.B. unerhitztes Konzentrat aus Obst, Gemüse, Beeren und Kräuter (Nähere Infos dazu bei Interesse)

### Und das wichtigste zum Schluss: „Du bist, was du isst!“

Werden Sie sich bewusst, was Sie täglich zu sich nehmen. Ihr Körper wird daraus aufgebaut. Wir bekommen unsere Energie davon. Und unser Verdauungsapparat hatte noch keine Zeit, sich an unsere Industrienahrung zu gewöhnen. Er arbeitet noch wie vor tausenden Jahren, und da gab es eben noch keinen Industriezucker, Fertigprodukte, Milchprodukte, diese Mengen an Fleisch, erhitzte Nahrung usw.

Außerdem:

Fragen Sie sich, wo die Nahrung her kommt und wie sie hergestellt wird. Wir haben nicht nur die Verantwortung für unsere Gesundheit, sondern bestimmen maßgeblich mit, wie die begrenzten Ressourcen der Welt genutzt werden. Wenn wir sparen wollen, bezahlt sowohl unser Körper als auch irgendjemand anderes der Produktionskette dafür. Seien es die Bauern, Produzenten, Arbeiter, Tiere oder eben unsere Erde. Und wir sind ein Teil des Ganzen. Wir können nur ganz gesund werden, wenn die Welt auch „gesund“ ist.

Kaufen Sie bewusst ein und Essen Sie bewusst. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Der Satz „gut gekaut ist halb verdaut“ ist kein Witz. Spüren Sie in ihren Körper, was Ihnen gut tut, beobachten Sie sich und ihre Verdauung. Ja, es sieht nach viel aus, quälen Sie sich nicht damit, aber übernehmen Sie Verantwortung und schauen sie, was Sie sich und ihrem Körper zuliebe angewöhnen möchten. Es lohnt sich, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Wir haben eben nur einen Körper, und der muss noch ne ganze Weile für uns „arbeiten“...