

Ernährung, Gesundheit und Sport

Körperliche Aktivität ist in jedem Alter sinnvoll. Neben einer ausgewogenen Ernährung kann sie Krankheiten wie Diabetes, Osteoporose und Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugen und deren Verlauf positiv beeinflussen.

Diabetes mellitus

Ballaststoffreiche Ernährung verzögert Blutzuckeranstieg

Eine vollwertige Ernährung hilft Gewicht und Blutzucker zu normalisieren. Das bedeutet reichlich Gemüse, etwas Obst, fettarme Milchprodukte, wenig Fleisch, ein- bis zweimal wöchentlich fettreicher Fisch und eine moderate Fettzufuhr. Da bei einer vollwertigen Ernährung der Großteil der gesamten Nahrungsenergie aus Kohlenhydraten stammt, sollten kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst auf drei bis fünf Mahlzeiten täglich verteilt werden. Bevorzugen Sie bei kohlenhydratreichen Lebensmitteln ballaststoffreiche Varianten aus Vollkorn, möglichst mit ganzen Körnern. Diese lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen, wodurch weniger Insulin benötigt wird.

Bewegung verbessert Insulinwirkung

Regelmäßige körperliche Aktivität im Alltag oder beim Sport erleichtert das Abnehmen, steigert das Wohlbefinden und verbessert die körpereigene Insulinwirkung dauerhaft. Neben den Blutzuckerwerten werden auch Blutdruck und Blutfettwerte positiv beeinflusst. Deshalb kann Sport auch zu einer Reduktion der Medikamenten- bzw. Insulindosis beitragen. Ausdauersportarten wie Laufen, Wandern, Radfahren oder Schwimmen sowie Kraftsport eignen sich hierfür. Empfehlenswert ist ein regelmäßiges Training von mindestens 45 Minuten wenigstens drei Mal wöchentlich.

Osteoporose

Calcium und Vitamin D für stabile Knochen

Um der Osteoporose vorzubeugen ist es wichtig, in Kindheit und Jugend die maximale Knochenmasse aufzubauen. Denn im Alter kann nur noch ein Teil des Knochenabbaus durch die empfohlene tägliche **Calcium**zufuhr von 1000 mg, in Verbindung mit Bewegung, verhindert werden. Gute Calciumlieferanten sind fettarme Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse. Auch Gemüsesorten wie Grünkohl, Brokkoli, aber auch einige Nussarten wie Para- und Haselnüsse enthalten viel Calcium. Außerdem können calciumreiche Mineralwässer (> 150 mg Calcium pro Liter), mit Calcium angereicherte Sojaprodukte und Fruchtsäfte den Speiseplan bereichern. Nehmen Sie zusätzliche Calcium-Präparate nur nach Absprache mit dem behandelnden Arzt ein.

Vitamin D verbessert die Calciumaufnahme sowie die Knochenhärtung. Ein guter Vitamin D-Status bei Menschen über 65 Jahren vermindert das Risiko für Knochenbrüche. Der Vitamin D-Bedarf wird größtenteils durch Sonneneinstrahlung der Haut gedeckt, da nur wenige Lebensmittel Vitamin D in größeren Mengen enthalten. Abhängig von der körpereigenen Synthese, vom Breitengrad und der Jahreszeit gilt für Erwachsene ein Aufenthalt in der Sonne von etwa 30 Minuten pro Tag mit unbedeckten Armen und Beinen als ausreichend. Der Verzehr von fettreichem Seefisch wie Hering und Lachs ein- bis zweimal wöchentlich verbessert zusätzlich die Vitamin D-Versorgung. Bei unzureichender

ERNÄHRUNG UND SPORT

Sonnenbestrahlung und in den Wintermonaten wird die tägliche Einnahme eines Präparats mit 20 µg Vitamin D (800 IE) empfohlen.

Bewegung festigt Knochen

Die Kräftigung der Muskeln und die Verbesserung der Koordination durch Krafttraining oder Laufen, Wandern und Gymnastik wirken sich positiv auf den Knochenstoffwechsel aus. Die körperlichen Aktivitäten sollten regelmäßig ausgeführt werden, um eine positive Wirkung zu erzielen.

Herzerkrankungen

Die richtigen Fettsäuren schützen das Herz

Eine Ernährung mit wenigen gesättigten, aber bevorzugt einfachen und ausreichend mehrfach ungesättigten Fettsäuren, kohlenhydrat- und ballaststoffreichen Lebensmitteln schützt das Herz. Reduzieren Sie Fette nicht radikal, da sie für den Körper unentbehrlich sind. Pflanzliche Öle, aber auch Fischöle enthalten überwiegend ungesättigte Fettsäuren. Oliven- und Rapsöl enthalten einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren in einem günstigen Verhältnis. Auch Omega-3-Fettsäuren, die in Fischen wie Lachs, Makrele oder Hering und Leinöl, Raps- sowie Walnussöl besonders viel enthalten sind, schützen vor Herzerkrankungen. Der Anteil an gesättigten Fettsäuren aus tierischen Fetten wie in Wurst, Fleisch, Butter, Milch und Milchprodukten, aber auch in Kokosfett, Backwaren und fettreichen Süßigkeiten sollte möglichst gering sein. Diese Empfehlungen entsprechen der sogenannten „Mittelmeerkost“, bei der vorwiegend pflanzliche Lebensmittel, frische Kräuter, Olivenöl, Fisch, jedoch selten Fleisch und Eier auf dem Speiseplan stehen.

Ausdauersport und Alltagsbewegung verbessern Fettstoffwechsel

Regelmäßiges Ausdauertraining kann das „gute“ HDL-Cholesterin erhöhen und das „schlechte“ LDL-Cholesterin sowie die Triglyzeridwerte senken. Auch Blutdruck und Blutzuckerspiegel können sich normalisieren, die Fettverbrennung wird gefördert und hilft beim Abnehmen. Täglich 30 Minuten Ausdauersport wie Laufen, Walken, Radfahren oder Schwimmen wirken sich positiv aus. Ideal ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Auch die Wirkung der sanften Bewegungen und intensiven Dehnungen beim Yoga soll vergleichbar der von Ausdauersport sein.

So hält Sport gesund

- Bringen Sie Bewegung durch Treppensteigen, Spaziergehen, Fahrradfahren in Ihren Alltag!
- Informieren Sie sich über professionelle Angebote im Bereich Gesundheitssport in Ihrem Wohnort (z. B. Herz-Sport-Gruppe)!
- Beginnen Sie mit geringer Intensität und Dauer und steigern Sie sich langsam und nach Absprache mit Ihrem Arzt!
- Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht und für Sie geeignet ist.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.,

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Str. 5, 80335 München, Tel. 089 51518743

www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

