



... ein gesunder Trend



... ein gesunder Trend

Keine Zusatzstoffe, nicht mehr als fünf Zutaten, möglichst frisch. Das ist das Prinzip des Clean Eating auf einen Nenner gebracht. Klingt gut und ist es für unseren Körper mit Sicherheit auch.

Beim Clean Eating dreht sich alles darum, natürliche Lebensmittel zu sich zu nehmen, die frisch zubereitet werden. Also sein Essen frisch zuzubereiten, statt Fertigprodukte mit Zusatzstoffen und künstlichen Aromen auf den Tisch zu bringen. Es handelt sich hier nicht um eine Diät, sondern um eine bewusste und nachhaltige Ernährungsweise.

Alles geht

Erstaunlich, dass Clean Eating plötzlich voll im Trend liegt. Dabei haben bereits unsere Großmütter für eine ausgewogene Mischkost plädiert. Denn bei genauer Betrachtung steckt diese dahinter und nicht der Verzicht auf irgendwelche Lebensmittel. Erlaubt ist also, was schmeckt. Ob roh oder gekocht. Allen voran Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch und Vollkornprodukte. Aber auch Milch und Milchprodukte - sofern möglichst in Bio-Qualität - sind willkommen. Schließlich bedeutet Clean Eating auch, dass es um den reinen Geschmack der Lebensmittel geht.

Geht gar nicht

Tabu dagegen sind Geschmacksverstärker, Zucker, Süß-, Farb- und Aromastoffe, synthetische Zusatzstoffe, ungesunde gesättigte Fette oder undefinierbare Stoffe in verarbeiteten Lebensmitteln. Und - Sie ahnen es schon: Junk und Fast Food sind vom Speiseplan zu verbannen.

Genau wie Diätgerichte. Alkohol sollte eher in Maßen genossen werden, aber das gilt ja eigentlich bei jeder Art von Ernährung.

Geregelt Essen - ja bitte

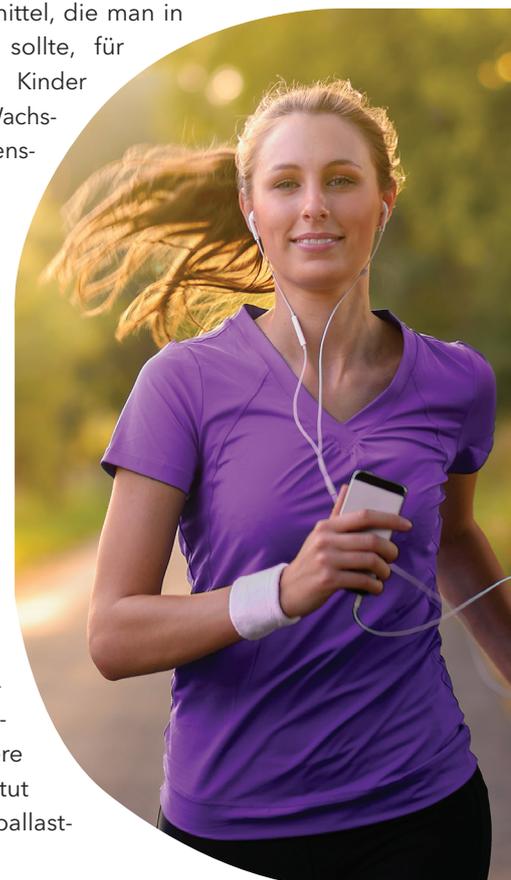
Viel trinken, jeden Tag frühstücken und zu regelmäßigen Tageszeiten essen (bis zu sechs Mahlzeiten über den Tag verteilt) - das sind ein paar der Regeln des Clean Eating. Außerdem sollte bei jeder Mahlzeit Eiweiß mit komplexen Kohlenhydraten kombiniert werden - wie etwa Fisch und Vollkornreis. Wer sich wirklich nachhaltig ernähren will, sollte saisonalen und regionalen Erzeugnissen den Vorrang geben. Denn auch wenn zusammen mit Clean Eating die sogenannten Superfoods - wie Quinoa, Chiasamen, Kokosprodukte und Avocado - in einem Atemzug genannt werden, ist deren Reise um die halbe Welt keineswegs umweltfreundlich. Man kann aber Avocados durchaus in den eigenen vier Wänden züchten. Und schon stimmt die Ökobilanz wieder.

Qualität ist für alle gut

Clean Eating in seiner reinsten Form - nämlich auf die Qualität dessen, was man isst, zu achten - eignet sich grundsätzlich für jeden. Also für Groß und Klein, Jung und Alt. Wie bei vielen anderen Ernährungstrends sollten Sie auch aus dem Clean Eating keine strenge Religion machen, sondern einfach dem folgen, was Ihnen guttut. So sind sechs Mahlzeiten am Tag sicherlich nicht jedermanns Sache. Dagegen sind hochkalorische Lebensmittel, die man in der Regel vermeiden sollte, für ältere Menschen sowie Kinder und Jugendliche im Wachstum sogar eher wünschenswert.

Vorteile, die auf der Hand liegen

Dass Clean Food zu reinerer Haut, weniger Kopfschmerzen, oder besserer Konzentrationsfähigkeit, ja sogar zu Gewichtsreduktion verhilft, ist keineswegs wissenschaftlich belegt. Einleuchtend ist dagegen, dass der Vitamin- und Mineralstoffgehalt von naturbelassenen Lebensmitteln auf lange Sicht unsere Vitalität steigert. Zudem tut sich ein Körper, der mit ballast-



stoffreichen, größtenteils organischen Nahrungsmitteln versorgt wird, mit dem Stoffwechselprozess leichter. Infolgedessen strömen wir vor überschüssiger Energie. Gleichzeitig werden die immunstärkenden Organe, wie der gesamte Magen-Darm-Trakt, die Nieren und die Leber, geschont und das wiederum stärkt die allgemeine Gesundheit und wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus.



EINFACH ZUBEREITEN – EINFACH MITNEHMEN



Essenszubereitung muss alltagstauglich sein

Immer frisch und naturbelassen zu kochen, klingt ganz schön aufwendig. Besonders für Berufstätige und Eltern, die viel um die Ohren haben. Ein einfacher Trick: abends etwas mehr kochen und das Essen für die Mittagspause mit zur Arbeit nehmen. Wer sich nicht ständig um den Einkauf kümmern kann, nimmt etwa schockgefrorenen Brokkoli, Grünkohl oder Spinat - darin stecken genauso viele Nährstoffe. Und naturbelassen sind sie ebenfalls. Als Zwischenmahlzeit eignen sich frisches Obst, gestiftetes Gemüse wie Kohlrabi oder Karotten aber auch Nüsse, Mandeln oder Samen. Es ist einfach eine Frage der Organisation.



Leben ohne Zucker - wie das?

Der Verzicht auf raffinierten Zucker muss keineswegs den Verzicht auf Süßes bedeuten. Ahornsirup, Honig, Vollrohrzucker oder Agavendicksaft sind hier die gesunden Alternativen. Und Clean-Eating-Bloggerin Hannah Frey nimmt zum Backen Trockenpflaumen statt Zucker - ebenfalls eine köstliche Variante. Die Gesundheitswissenschaftlerin hat inzwischen sogar mehrere Bücher über zuckerfreie Ernährung geschrieben.

Empfehlungen für den Supermarkt

Der Einkauf im Supermarkt kann sich schnell als große Herausforderung entpuppen, da die Etiketten der Lebensmittel immer sorgfältig auf Inhaltsstoffe und Zutaten hin studiert werden sollten.

Das darf bedenkenlos in den Korb:

- ✓ **Vollkornbrot**
mit möglichst hohem Vollkornanteil (nicht mit Weißmehl vermischt)
- ✓ **Milch**
vollfett, am besten Bio (wenig Fett und lange haltbar, bedeutet mehr verarbeitet)
- ✓ **Hüttenkäse**
auch Vollfett
- ✓ **Joghurt**
Griechischer Joghurt bietet am meisten Protein, am besten die Vollfettversion.
- ✓ **Käse**
kein geriebener Käse (enthält oft Zusatzstoffe)
- ✓ **Sojamilch**
Unbedingt biologische Produkte vorziehen, da in den anderen mit hoher Wahrscheinlichkeit Gen-Soja verwendet wurde.

Jene bevorzugen, die wirklich nur aus Wasser, Sojabohnen und Salz hergestellt ist (andere enthalten oft viele Zusatzstoffe. Erstere sind daher cleaner).

- ✓ **Kokosmilch**
Ungesüßt, meist in Dosen. Auch hier gibt es Kokosmilch mit mehr oder weniger Zutaten.
- ✓ **Eier**
Biologische Eier aus Freilandhaltung wählen, da sie u. a. nährstoffreicher sind.
- ✓ **Huhn und Pute**
Am besten zu Bio-Fleisch greifen.
- ✓ **Rind, Schwein, Wild**
Auch hier Bio-Fleisch kaufen, am besten von mit Gras gefütterten Tieren.
- ✓ **Fisch**
Auf die Fangweise achten. Es gibt viele Fische, die stark mit Quecksilber belastet sind.
- ✓ **Obst und Gemüse**
Hier unbedingt großzügig davon verzehren! Wegen der Pestizide: Grundsätzlich biologische Ware für alle Sorten mit dünner Haut, wie Pfirsiche, Beeren & Co. bevorzugen.
- ✓ **Haferflocken**
- ✓ **Bohnen, Linsen, Kichererbsen etc.**
- ✓ **brauner Reis**
- ✓ **Vollkornnudeln**
- ✓ **ungesalzene Nüsse**
- ✓ **Samen**
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Quinoa, Sesam, Chia-Samen, Leinsamen ...
- ✓ **natürliche Süßungsmittel**
Honig, Ahornsirup, Melasse, Agavendicksaft, Trockenpflaumen
- ✓ **Gewürze**
Achtung bei Gewürzmischungen, diese sind manchmal nicht clean!
- ✓ **Mehl**
Vollkornmehl, Kokosmehl, Kichererbsenmehl
- ✓ **Tee**
alle ohne Aromen
- ✓ **Kaffee**



Links:

www.utopia.de/ratgeber/milch-gesund/

www.egarden.de/gartengestaltung/gartenhaus/tipps/avocado-pflanzen-im-eigenen-garten-geht-das-324625.html

www.projekt-gesund-leben.de/zuckerfreie-ernaehrung

Folgen Sie uns auf ...



☎ **0800 806 60 00** (gebührenfrei)
Mo.-Fr. 8-20 Uhr / Sa. 10-18 Uhr

✉ **Beratung@sgd.de**

🌐 **www.sgd.de**

📌 **fb.com/sgd.Fernstudium**

sgd
DEUTSCHLANDS
FÜHRENDE FERNSCHULE

Studiengemeinschaft Darmstadt GmbH
Ostendstraße 3
64319 Pfungstadt bei Darmstadt

Ein Unternehmen der Klett Gruppe