



12

## So gesund ist der aktuelle Ernährungs- trend



Clean Eating, „sauberes Essen“, ist derzeit in vieler Munde: Vor allem naturbelassen und frei von künstlichen Zusätzen soll das Essen sein, lautet das Credo. Man setzt auf wertvolle Inhaltsstoffe statt leerer Kalorien. Lesen Sie, wie man dabei das Beste für die eigene Gesundheit herausholt und obendrein etwas für die schlanke Linie tut.

VON MAG. ALEXANDRA WIMMER

**W**ie so viele Ernährungstrends kommt auch dieser aus den USA: Buchautorin Tosca Reno gilt als Pionierin des Clean Eating, dessen Fangemeinde rund um den Globus stetig wächst. Beim „sauberen Essen“ handelt es sich um keine neue Diät, sondern um eine neue Einstellung zu Ernährung und Nahrungsmitteln. „Man isst nicht nur, um den Hunger zu stillen. Man achtet auch darauf, woher die Lebensmittel kommen“, erklärt Dr. Doris Gapp, Ärztin für Allgemein- und Ernährungsmedizin in Wien.

### NATURBELASSEN UND UNVERARBEITET

Das oberste Gebot: Das, was wir uns in den Mund stecken, sollte naturbelassen und frei von künstlichen Zusätzen sein. Weißmehl, Zucker und ungesun-

de Transfette sind ebenfalls tabu. Der Schwerpunkt liegt auf frischer Pflanzenkost. „Erlaubt sind unverarbeitete, natürliche Rohstoffe wie Obst, Gemüse, Salat, Vollkornprodukte, aber auch Fisch und Fleisch“, erläutert Gapp.

Die Ernährung beginnt schon mit dem Einkauf und der bewussten Auswahl der Lebensmittel: Bevorzugt wird vollwertige, frische Nahrung, am besten aus biologischem Landbau. Die Lebensmittel werden sogleich verarbeitet – Selberkochen ist Ehrensache. Trotz des Aufwands steht nicht der Verzicht, sondern der bewusste Genuss im Fokus. Das beginnt beim Einkauf über die Zubereitung bis hin zum genüsslichen Speisen. Zur cleanen Ernährung gehört auch das „Clean Drinking“: Empfohlen wird, reichlich Wasser und ungesüßten Tee zu trinken.

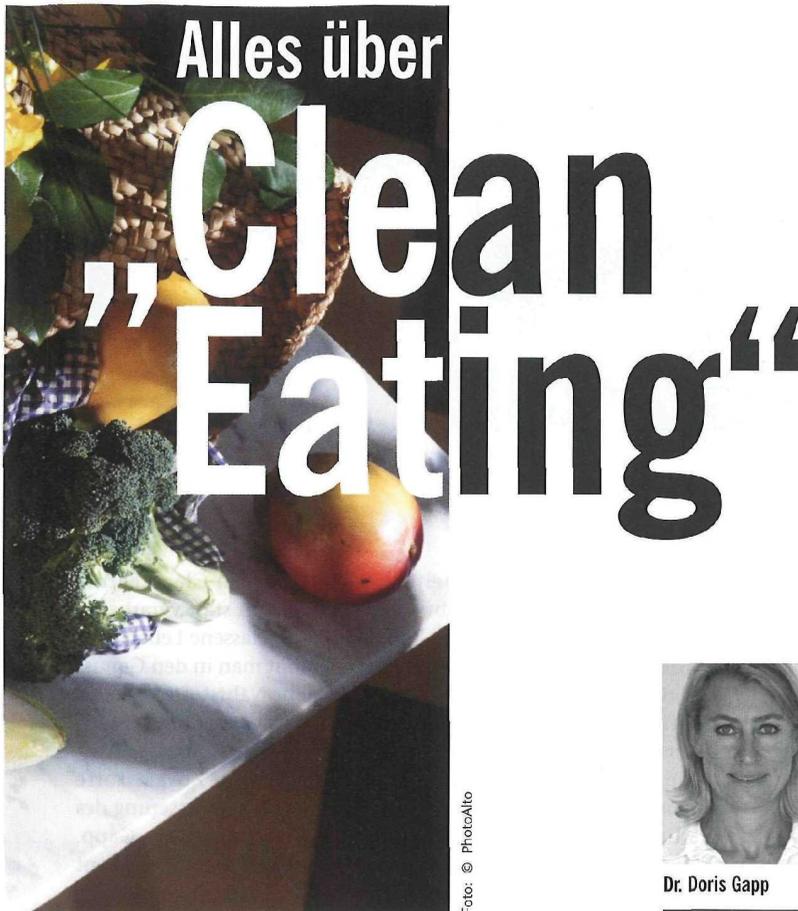


Foto: © PhotoAlto



Dr. Doris Gapp

### ESSEN WIE DIE UROMA

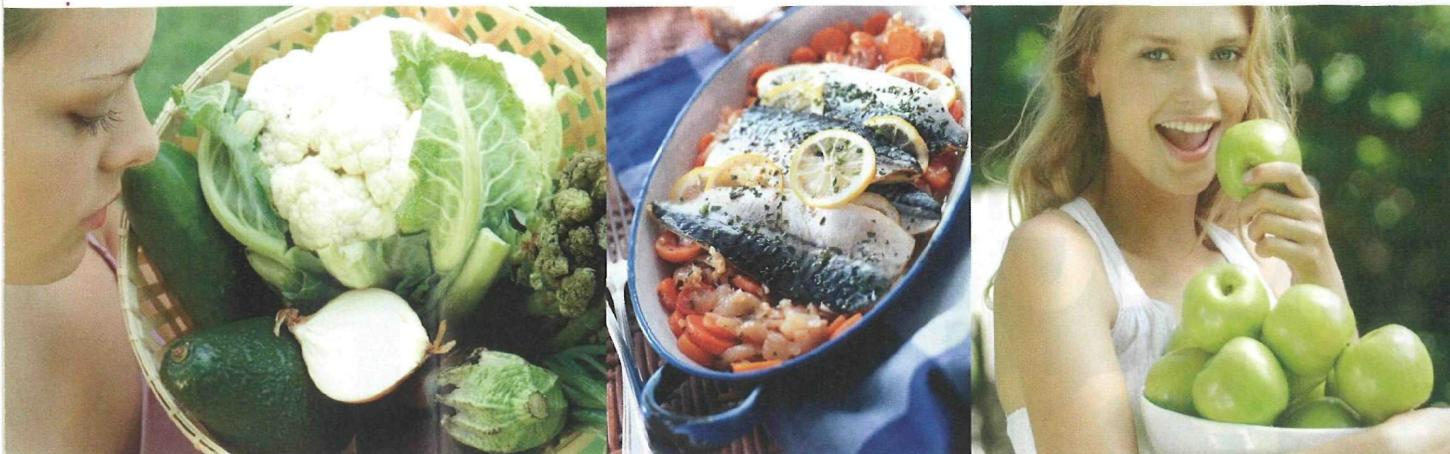
Die Ernährungsweise an sich ist keineswegs neu. Sie knüpft im Prinzip an jene unserer Großeltern und Urgroßeltern an. Man könne durchaus von einem Retro-Trend sprechen, bestätigt Gapp. Allerdings habe sich die Bedeutung des Essens in unserer Zeit massiv verändert. „Schon junge Menschen achten immer mehr darauf, woher ihr Essen kommt und kochen lieber selber zuhause“, beobachtet die Medizinerin. Während man früher gar keine andere Wahl hatte, als zu verarbeiten, was Garten oder Feld hergaben oder am Marktstand angeboten wurde, ist die natürliche Essensweise heute eine bewusste Entscheidung.

### FÜR JEDEN GUSTO GEEIGNET

Die Ernährungsform bietet viel Spielraum und eignet sich für jeden Ge-

schmack und jede Vorliebe. Ob man zu den Fleischessern, Vegetariern oder Veganern zählt – jeder kann clean essen. Statt auf Mengen- oder Kalorienvorgaben zu pochen, werden „angemessene Portionsgrößen“ empfohlen. „Man sollte die Größe der Portion so wählen, dass man nach dem Essen angenehm satt und nicht unangenehm voll ist“, erörtert Gapp, die das Clean Eating im Prinzip für eine „sehr gesunde Ernährungsweise“ hält. Die Grundregeln entsprechen im Großen und Ganzen jenen einer vollwertigen Ernährung – vorausgesetzt, man ernährt sich ausgewogen. Als ganzheitliches Konzept inkludiert Clean Eating ein positives Körpergefühl durch regelmäßige Bewegung und Training. Da Clean Eater vorzugsweise zu saisonalen Lebensmitteln aus der Region greifen, profitiert nicht zuletzt die Umwelt. →

7.



### DIE UMSTELLUNG BRAUCHT ZEIT

Sie möchten ab sofort „clean“ essen? Geben Sie sich für die Umstellung Zeit! Indem man sich nach und nach umstellt, kann sich der Körper auf das Mehr an Pflanzenkost und Ballaststoffen einstellen.

Erfahrungen zeigen weiters, dass man eine neue Ernährungsform nur beibehält, wenn sie einem auch „schmeckt“ und die Umsetzung im Alltag als machbar erlebt wird. Seien Sie nicht zu streng mit sich, wenn einmal ein Ausreutscher passiert. „Ein kleines Eis im Sommer oder mal ein Schweinsbraten bei der Oma ist nicht schädlich – es kommt immer auf die Menge an“, betont die Ärztin. Fortschritt ist wichtiger als Perfektion. Und eine rigorose Ernährungsweise bzw. allzu intensive Auseinandersetzung mit Essen und Ernährung könnte sogar schädlich sein. „Wenn sich alles nur mehr um das Thema Essen und Körper dreht, ist das sicher ein Alarmsignal“, warnt Gapp. Dann besteht die Gefahr, dass das sinnvolle Unterfangen „gesunde Ernährung“ in eine Essstörung mündet.

### IM RESTAURANT UND BEI TANTE FRIEDA

Auch wenn das Prinzip einfach klingt, in der alltäglichen Umsetzung warten einige Stolpersteine: Die im Supermarkt erhältlichen Waren etwa sind größtenteils industriell verarbeitet, viele mit Geschmacksverstärkern, künstlichen Süßstoffen oder Konservierungs-

mitteln versetzt. Das betrifft zuweilen sogar an sich „ursprüngliche“ Nahrungsmittel wie Milch oder Brot.

Auch im Restaurant kann man nicht immer sicher sein, dass auch „clean“ gekocht wird. „Schwierig könnten auch Besuche bei der Verwandtschaft oder Freunden sein, für die dieser Trend noch nicht zu einem fixen Bestandteil geworden ist“, räumt Gapp ein. Was tun, wenn Tante Frieda mittags ihre legendären Wiener Schnitzel und als Nachspeise Cremeschnitten kredenzt? Die Expertin empfiehlt, sich Spielräume zu lassen. Feiern Sie die Feste, wie sie fallen! „Es ist viel schädlicher, soziale Kontakte zu vermeiden, als gelegentlich etwas zu essen, von dem man nicht genau weiß, was es enthält“, betont die Medizinerin.

Eine der Clean-Eating-Empfehlungen – fünf bis sechs Mal am Tag zu essen – sei jedenfalls zu hinterfragen. Ob sie Sinn macht, hänge von verschiedenen Faktoren ab, betont Gapp. „Wenn man körperlich aktiv ist, kann es sein, dass man auch Zwischenmahlzeiten benötigt.“ Ansonsten empfiehlt die Ärztin, drei Mal täglich zu essen, schon wegen der längeren Essenspausen: „Nur in diesen Pausen ist der Insulinspiegel niedrig.“ Dann kann der Körper auch auf Speicherfett zurückgreifen, was wiederum der Gewichtsabnahme dient.

### MEHR AN GESUNDEN NÄHRSTOFFEN

Abgesehen davon liegen die gesund-

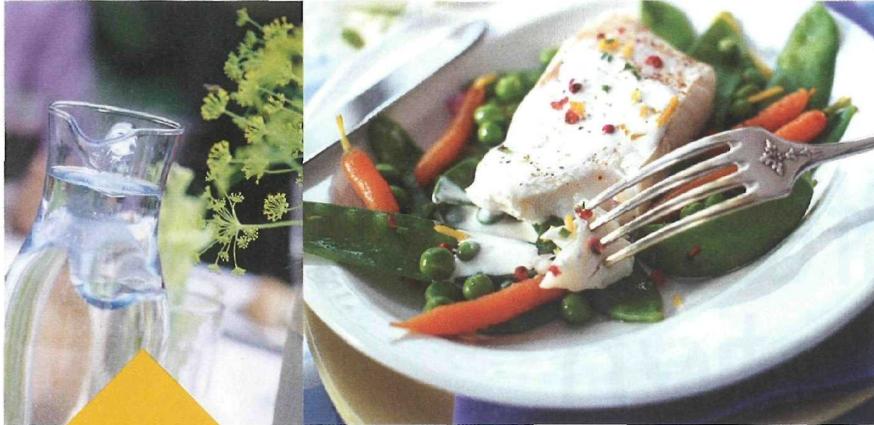
heitlichen Vorteile von Clean Eating auf der Hand: Werden statt verarbeiteter Produkte naturbelassene Lebensmittel verzehrt, kommt man in den Genuss von deutlich mehr Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen oder sekundären Pflanzenstoffen. „Durch das Weglassen der ungesunden Zusatzstoffe kann es auch zu einer Verbesserung des Hautbildes kommen“, ergänzt Gapp. Auch die schonende Verarbeitung dient der maximalen Nährstoffausbeute.

Wer selbst kocht, hat zudem die Verwendung von qualitativ hochwertigen Zutaten in der Hand: Für das Anbraten von Fisch genügen ein paar Tropfen wertvolles Pflanzenöl statt Butter-schmalz.

### WENIGER AN GEWICHT

Das bewusste Essen und sorgfältige Kauen fördert zudem die Vorverdauung im Mund, was die Verdauungsorgane Magen und Darm entlastet. Indem man sich für die Mahlzeit Zeit nimmt, spürt man zudem die Sättigung besser und hört rechtzeitig auf. „Indem man maßvolle Portionen genießt, führt man dem Körper nur so viel zu, wie er auch benötigt“, nennt Gapp einen weiteren Grund, weshalb Clean Eating der Figur schmeichelt. Auch der (weitgehende) Verzicht auf Süßes und Fetttes könnte die Kilos purzeln lassen.

Das Weniger an Gewicht wirkt sich nicht nur günstig auf Blutdruck und Herz-Kreislauf-System aus, es tut auch dem Selbstwertgefühl gut. ■



# „Clean Eating“

so funktioniert's

## DIE WICHTIGSTEN REGELN DES „SAUBEREN ESSENS“.

- **Frühstücken ist Pflicht!** Mit der Mahlzeit gleich am Morgen soll Heißhunger vorgebeugt werden.
- **Speisen Sie fünf bis sechs Mal am Tag!** Dank regelmäßiger, maßvoller Mahlzeiten soll der Blutzuckerspiegel konstant gehalten werden. Diese Regel ist umstritten (siehe Text links).
- **Achten Sie auf einen gesunden Mix!** Jede Mahlzeit sollte eine Kombination aus komplexen Kohlenhydraten (z. B. Gemüse, Vollkorn) mit wertvollen, fettarmen Proteinen (z. B. mageres Fleisch) sein.
- **Setzen Sie auf gesunde Fette!** Hochwertige ungesättigte Fettsäuren stecken in Meeresfischen, Nüssen oder pflanzlichen Ölen wie Leinöl.
- **Kochen Sie frisch!** Auf das Zubereiten frischer Lebensmittel sollte man genauso viel Wert legen wie auf den bewussten Genuss der Speisen.
- **Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse!** Pflanzenkost sollte den Löwenanteil in der Ernährung ausmachen.
- **Trinken Sie!** Wenigstens zwei Liter Flüssigkeit sollten es jeden Tag sein – am besten in Form von Wasser und ungesüßtem Tee; Alkohol sollten Sie möglichst meiden.
- **Verzichten Sie auf „Industriekost“!** Künstliche Zusatz- und Aromastoffe, Konservierungs- oder künstliche Süßstoffe sollten genauso tabu sein wie Weißmehl und raffinierter Zucker.

Fotos: © PhotoAlto