## DAS KNOCHENECK DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN

## "Clean Eating" und "Vielfalt Pflegen": sehr sinnvolle Ernährungsstile!



In unserem Zeitalter der Individualisierung definieren sich immer mehr Menschen nicht mehr wie früher hauptsächlich durch ihren Beruf, ihre Heimat und ihre familiären Bindungen, sondern durch ihre ganz individuelle Kleidung, ihre Wohnungseinrichtung, ihre Hobbys und: durch ihren Ernährungsstil.

Was gibt es da alles? Vegetarisch, Vegan, Paleo ("Steinzeiternährung"), Slow Food, Rohkost, Bio und Regional, und ja, "CLEAN EATING" – ein Trend, der den Empfehlungen sehr nahe kommt, die ich unseren Osteoporose Selbsthilfe Mitgliedern immer wieder ans Herz lege.

Was versteht man darunter? "Clean" heißt "sauber" oder "rein". Nicht angepatzt, weder "chemisch" in der Hexenküche der Lebensmittelindustrie noch "ethisch" durch einen Hintergrund der Umweltzerstörung oder der Tierquälerei. Es gilt, möglichst naturbelassene, von der Erzeugung bis zum Verkauf möglichst wenig manipulierte Zutaten zu kaufen und selbst frisch zuzubereiten: Gemüse, Salat, Obst, Pseudogetreide, Vollkorngetreide, ab und zu Fleisch oder Fisch wenn das sein muss, alles aus mög-

lichst "reinen" Quellen. Wer diesen Ernährungsstil konsequent verfolgt landet letztendlich auch bei "Bio" und "Slow Food". Man entwickelt ein Gespür für hochwertiges Essen, das man gerne einkauft und zubereitet, selbst wirklich genießt und mit Freude und Stolz der Familie oder Gästen vorsetzt. Die gesund-

heitlichen Vorteile sind immens, besonders dann, wenn man auch ein Prinzip berücksichtigt, das allzu oft vergessen wird: VIELFALT.

Pflanzliche Vielfalt ist ein wahres Zauberwort, Jede essbare Pflanze bietet uns Vitalstoffe 1, die "im natürlichen Verbund" bestens aufeinander abgestimmt sind und an deren Verwertung sich unser Stoffwechsel im Verlauf der Evolution angepasst hat. Je weniger wir im Sinne des clean eating daran ändern, umso besser. Das bedeutet nicht, dass wir nur Rohes verzehren sollten, denn manche sekundären Pflanzenstoffe entfalten ihre Wirkung besser in gegartem Zustand. Wir können aber Pflanzen, die sowohl roh als auch gegart lecker schmecken, mal so, mal so auf den Tisch bringen. Mehr als 80% unseres täglichen Essens sollte aus der pflanzlichen Vielfalt stammen.

Wer die Vielfalt pflegt, interessiert sich auch für den Ernährungstrend "Superfoods". Es gibt nicht wenige Pflanzen, die in anderen Kulturen oder auch früher bei uns verwendet werden/wurden und besonders günstige Vitalstoffzusammensetzungen aufweisen. Hanfsamen sind ein per-

fektes Beispiel. Hanf gehört zu den wenigen Pflanzen, die alle essentiellen Aminosäuren im richtigen Verhältnis liefern, also ein vollwertiger "Fleischersatz" sind. Darüber hinaus bietet Hanf Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren in optimalem Verhältnis. Ballaststoffe, antioxidative sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine. Manche Ernährungswissenschaftler bezeichnen Hanf als die weltweit "ernährungsphysiologisch kompletteste" essbare Pflanze, "Clean Eating"-AnhängerInnen kaufen die ganzen, geschälten Samen und nutzen sie als Zutat zu Müsli, Smoothies oder Frühstücksbrei oder streuen sie über einen Obstsalat oder anderen Nachtisch. Wer ein Gerät zur Zubereitung von Pflanzenmilch sein Eigen nennt. kann den Hanf auch auf diese Weise

<sup>1</sup> Dieser Begriff wird nicht von allen gleichbedeutend verwendet. Hier ist gemeint: Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente, essentielle Aminosäuren, essentielle Fettsäuren und eventuelle andere Stoffe, die die Ernährungswissenschaft noch nicht klassifiziert hat.



Mag. Heidi Reber
Kontakt: heidi@starkeknochen.at
Ernährungswissenschafterin

Das nur als Beispiel! Immer Iohnt es sich, nach der Vielfalt Ausschau zu halten und sie beim Einkauf zu pflegen. Immer Iohnt es sich auch, beim Essen "clean" zu bleiben!