



Ernährungs-Challenge – 4 Wochen ohne Fertigprodukte

Gesunde Ernährung...ja klar, aber warum eigentlich und wie?

Jeder weiß, dass man sich gesund ernähren soll, aber warum eigentlich? Warum sind Fertigprodukte meist so ungesund und wie finde ich einen guten, umsetzbaren Weg zu einer gesünderen Ernährung für mich?

Rund zwei Drittel unserer Lebensmittel sind mehr oder weniger industriell verarbeitet, die Tendenz dafür ist steigend. Bei dieser „Convenience-Food“ (Convenience = Annehmlichkeit) kann man sich als Faustformel merken: je stärker die Nahrungsmittel verarbeitet wurden, desto mehr Zusatz- und Aromastoffe sind in der Regel in ihnen enthalten.

Die Fertigprodukte enthalten meist viele Kalorien, ungesunde Fette, Haushaltszucker, einfache Kohlenhydrate und kaum wertvolles Eiweiß und sättigende Ballaststoffe. Zudem enthalten sie oft eine nicht geringe Menge an chemischen Inhaltsstoffen wie z.B. Geschmackverstärker, Konservierungs- und Farbstoffe, Aromen, Säuerungsmittel u.v.m.. Ein Übermaß von diesen chemischen Substanzen sind nachweislich Verursacher für ein Ungleichgewicht im Körper und sogar für verschiedenste Krankheitsbilder.

Wenn man sich nur ein wenig mit gesunder Ernährung beschäftigt, stellt man fest, dass es viele einfache Rezepte gibt, die ähnlich schnell zuzubereiten sind, meist günstiger sind und auf jeden Fall gesünder und besser schmecken.

Aber wie gehe ich es an?

Zunächst einmal sollten Sie sich hinterfragen, wieviel Fertigprodukte oder industriell verarbeitete Lebensmittel Sie momentan in ihrem Alltag konsumieren und sich dann ein erreichbares, realistisches Ziel für ihre eigene „Ernährungs-Challenge“ für die nächsten 4 Wochen setzen. Denn ihr Vorhaben wird mit Sicherheit scheitern, wenn Sie ihre Ernährung von 0 auf 100 umstellen wollen.

☉ z.Z. Verwendung von vielen Fertigprodukte → Verzicht auf komplette Fertiggerichte (z.B. Aufbackpizza, Mikrowellengerichte oder Fast-Food aus Schnellrestaurants)

☉ z.Z. Fertigprodukte nur selten auf ihrem Speiseplan, → Verzicht auf Dosen- und Instantprodukte (z.B. Tütensuppen, -soßen, Aufwärmnudelgerichte o.ä.)

☉ Sie verwenden bereits nur wenige industriell verarbeitete Lebensmittel → 4 Wochen gar nichts Verarbeitetes verwenden (z.B. Nudel oder Pommes selber machen, eine Soße selber ansetzen und nur frisches Obst, Gemüse oder Milch verwenden)

Immens hilfreich für eine gute Ernährung ist in jedem Fall die Planung dafür.

Es sollten rechtzeitig alle Zutaten im Haus sein, damit die Versuchung minimiert wird, aus Bequemlichkeit auf ein Fertiggericht zurück zu greifen.

Finden Sie für sich selber Ihre eigene, passende realistische Challenge für eine gesündere Ernährung.