

# Moderne Probleme unserer Ernährung

Früher war alles besser - den Spruch durften wir uns schon von unseren Großeltern immer wieder anhören. Manchmal hatten sie damit aber tatsächlich recht. Das betrifft zwar nicht alles, aber vor allem, wenn es um gesunde Ernährung geht, hat unsere Gesellschaft doch ein paar durchaus ungünstige Entwicklungen durchgemacht. Das Skurrile: Viele dieser negativen Entwicklungen wurden durch den Willen zu einer gesünderen Ernährung angetrieben.

## **Süß, Süßer, 21. Jahrhundert**

Noch nie haben wir so viel Zucker konsumiert, wie heute. Kein Wunder, dank heutiger Raffinerien ist Zucker ein absolutes Massenprodukt. Man kann ihn in fast jedes Lebensmittel mischen, um den Geschmack zu verbessern und das Verlangen danach zu steigern. Auch Lebensmittel, die wir subjektiv eigentlich gar nicht als süß wahrnehmen (viele warme Hauptmahlzeiten) enthalten heute schon große Mengen an Zucker.

Ein bisschen betreibt die Industrie klassische Konditionierung mit uns - aber über die Hintertür. Zucker löst, ähnlich wie bestimmte Suchtmittel (wie etwa Alkohol), ebenfalls einen Ausstoß an Endorphinen aus. Endorphine sorgen dafür, dass wir Glücksgefühle empfinden. Wir werden quasi für den Konsum solcher Produkte belohnt. Logisch, dass wir da immer wieder zugreifen. Im Schnitt konsumieren wir etwa doppelt so viel Zucker, wie vor etwa 100 Jahren. Und das, obwohl heutzutage schon viele Dinge, die früher mit Zucker gesüßt wurden, mit Süßstoffen versetzt werden. Viel süße Nahrung zu uns zu nehmen, ist einfach normal geworden.

## **Pflanzliche, gehärtete Fette**

Eine pflanzliche, vegan orientierte Ernährung ist gesünder als eine karnivore Ernährungsweise - Ein Trugschluss. Vegetarische oder vegane Ernährung lässt sich durchaus mit moralischen Gründen rechtfertigen, eine ausgewogene, nicht vegane Ernährung liefert unserem Körper aber die besten Grundlagen.

- Das bedeutet nicht, dass eine gesunde vegane Ernährung nicht möglich ist-

Aus dem Meiden von allem Tierischen hat sich ebenfalls das Meiden von tierischen Fetten entwickeln. Viele pflanzliche Fette enthalten eine Menge an Transfettsäuren, die sich ungünstig auf die Gesundheit unseres Herzens und unserer Gefäße auswirken. Lange Zeit war die Margarine das beste Beispiel hier für. Heutzutage sind die Transfettsäuren dort aber um einiges reduziert.

Besonders Fertigprodukte enthalten oft gehärtete Fette.

Auch Eier werden gerne so gut es geht gemieden. Es gibt aber überhaupt keinen gesundheitlichen Grund, den Konsum von Eiern einzuschränken, sofern dieser nicht total übermäßig geschieht.

## **Viele Sojaprodukte**

Sojaprodukte scheinen das Ersatzprodukt zu tierischer Nahrung geworden zu sein. Betrachtet man rein die Makronährstoffe, ist Soja ein optimaler Proteinlieferant. Und es vielseitig einsetzbar. Wer kennt nicht Sojamilch, Tofu und Co.?

Soja enthält im rohen Zustand aber z.B. Trypsin-Inhibitoren. Diese stören die menschliche Verdauung. Kleinere Organismen können sogar abgetötet werden. Das führt vor allem zu einer Hemmung der Proteinaufnahme - nicht gerade optimal also für Sportler, vor allem wenn Trypsin-Inhibitoren z.B. im Proteinpulver verbleiben. Ordentlich zubereitet oder im raffinierten Öl, verschwindet dieser Stoff aber.

Ein übermäßiger Konsum von Sojaprodukten kann aber durchaus den Hormonhaushalt durcheinander bringen. Die Wirkung ist komplex, da sie sowohl östrogenhemmend als auch fördernd sein kann. Sie kann individuell verschieden sein. Auf jeden Fall werden Sie als Sportler nicht von einem hohen Sojakonsum profitieren.