Artikel

**Frühling: Strahlende Menschen und das Vitamin D**

Im Frühling wird es langsam wieder wärmer und endlich scheint vermehrt die Sonne.

Durch das Sonnenlicht, erleben wir einen regelrechten Powerschub und die UV-Strahlen helfen unserer Haut Vitamin D zu bilden. Dieses Vitamin brauchen wir unter anderem zur Aufnahme vom Kalzium für die Knochenbildung.

Es genügt, wenn wir täglich Gesicht und Arme etwa 20 Minuten der Mittagssonne aussetzen um den Vitamin-D-Bedarf zu decken.

Menschen mit dunkler Hautfarbe und sonnengebräunte Personen sollen sich, für die Produktion der nötigen Menge an Vitamin D, länger im Freien aufhalten.

Die Fähigkeit der Haut Vitamin D herzustellen, wird blockiert durch ein Leben in geschlossenen Räumen bei künstlichem Licht, durch die zu konsequente Nutzung von [Sonnencreme](http://de.wikipedia.org/wiki/Sonnencreme) oder eine weitgehend vollständigen Bedeckung der Haut.

Wie sollten uns dementsprechend so oft wie möglich an der frischen Luft aufhalten. In der Mittagspause raus zu gehen, beschert uns nicht nur genügend Vitamin D, sondern auch eine richtige Pause. Diese ist wichtig für unsere Erholung und auch für ein gesundes Körpergewicht.

Durch unsere Ernährung können wir nur etwa 10 Prozent des täglichen Bedarfs an Vitamin D decken, dieses findet man hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln und in Pilzen. Auch angereicherte Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel wie Brausetabletten enthalten meistens wenig bis sehr wenig Vitamin D. Somit kann allein durch eine abwechslungsreichere und ausgewogenere Ernährung die empfohlene Menge Vitamin D nicht erreicht werden.

Eine andere Gruppe von Wirkstoffen, die durch das Einwirken von Sonnenlicht produziert wird, macht uns sogar glücklich; es sind die Endorphine und das Serotonin. Glückshormone, die sobald sie sich im Körper ausbreiten, die Stimmung spürbar steigen lassen. Durch Sonnenlicht werden sie im Gehirn gebildet und im Organismus ausgeschüttet. Der Frühling darf kommen!

Von: Gigia Mettler-Saladin, Ernährungspsychologische Beraterin

Beispiel einer Kolumne:

**Ich verspüre immer wieder den Drang Süsses zu essen. Wie kann ich diese Lust in den Griff bekommen?**

Lust auf Süsses kann viele Ursachen haben. Mögliche ernährungsbedingte Gründe könnten sein:

* Die tägliche Ernährung beinhaltet zuwenig Kohlenhydrate. Der Körper versucht dieses Defizit mit dem Drang nach Süssem zu kompensieren.
* Der häufige Konsum von schnellen Kohlenhydrate, die den Blutzucker rasch auf- und absteigen lassen, kann die Gier nach noch mehr Süssem erzeugen. Diese Art von Kohlenhydrate, enthalten wenig oder gar keine Nahrungsfasern. Man findet sie in raffinierten Produkten, Süssgetränken und Süssigkeiten.
* Auch eine Fructose Intolleranz kann Heisshunger auslösen. Diese kann in der Regel durch chronisch falsche Ernährung, Umweltbelastungen, Dauerstress oder gewisse Medikamente ausgelöst werden. Bei Verdacht konsultiere bitte deinen Arzt.

Auch wenn es nicht immer einfach ist, bei grosser Lust nach Süssem bevorzuge z.B. Vollkornbrot, eventuell mit ein wenig Konfitüre oder eine Frucht. Das Bedürfnis nach Süssem wird so nachhaltig gestillt.

Lust nach Süssem kann aber auch emotionale Gründe haben, wie Frust, Trauer, Langeweile oder das Bedürfnis sich selber zu belohnen. Auch wenn der Griff nach Süssem nachvollziehbar ist, solltest du in diesen Momenten versuchen, einer kalorienarmeren Alternative den Vorrang zu geben. Fallt es dir sehr schwer auf Süsses zu verzichten, kann es hilfreich sein, für eine gewisse Zeit das eigene Verhalten zu beobachten. Schreibe auf, wann und wie viel Süsses du isst und nimm wahr, wie du dich vor und nach dem Verzehr fühlst. Werte nicht, es soll nur eine Bestandsaufnahme sein.  
Diese Informationen können dir helfen dein Verhalten besser zu verstehen und eventuelle Muster aufzudecken um dann, wenn nötig, aktiv dein Verhalten zu ändern.  
Solltest du danach immer noch Schwierigkeiten haben, zögere nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Von: Gigia Mettler-Saladin, Ernährungspsychologische Beraterin

**Das ABC des gesunden Essens. Basics.**

Unser Körper braucht vor allem Vielfalt und die erreichen wir durch verschiedene Nährstoffe. Unsere Mahlzeiten sollten folgendes beinhalten:

Makronährstoffe

Diese sind gleichzeitig die hauptsächlichen Nahrungsbestandteile sowie das Basismaterial, aus dem sich der menschliche Körper zusammensetzt:

* Kohlenhydrate, unsere schnellen Energielieferanten
* Protein, unser Baustoff, verantwortlich unter anderem für den Zellerhalt und Zellaufbau
* Fett für die Herstellung verschiedener Hormone und Erhalt unseres Energiespeichers

Mikronährstoffe

Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig für unzählige Prozesse in unserem Körper.

Zu finden in allen Lebensmitteln nicht nur in Gemüse und Früchten.

Nahrungsfasern

- In allen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten

- sorgen für eine lange Sättigung

- wichtig für die Gesundheit des Darmes

Generell sollten wir Lebensmittel bevorzugen die nicht zu stark industriell verarbeitet sind. Beim Gemüse ist die Frische und die Saison ein Thema. Denn es schmeckt besser und enthält die optimale Kombination an Vitamine und Mikronährstoffe für unseren Bedarf. Ein kleines Beispiel: Sommergemüse enthält viel Flüssigkeit: ideal in der heissen Jahreszeit. Wintergemüse ist eine Vitaminbombe und unterstützt so die Immunabwehr. Bei der Auswahl gilt, je mehr Farben desto besser.

Bei der Mahlzeitzusammensetzung sollten Kohlenhydrate, Proteine und Gemüse, zu je einen Drittel geschöpft werden. Schaue ich gerade auf meine Linie, dann wird die Hälfte meines Tellers aus Gemüse und der Rest wird aus je einen Viertel Kohlenhydrate und Proteine bestehen.

Wir essen aber nicht nur um unser Bauch zu füllen. Satt und wirklich zufrieden sind wir erst, wenn auch unsere Sinne befriedigt sind. Dazu gehört auch, dass wir uns Zeit für unser Essen nehmen und das in einer möglichst angemessenen Umgebung. Unser Essen geniessen, das macht uns glücklich und gesund.

Von: Gigia Mettler-Saladin, Ernährungspsychologische Beraterin