

«Bringen Sie Spannung und Entspannung in Ihr Essen»

Essen heisst auch innehalten. Wer sich zwischen zwei anstrengenden Terminen eine Pause gönnt, tut etwas Gutes für seine Gesundheit. Leider nehmen sich immer weniger Menschen Zeit für eine feste Mahlzeit.

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 56.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch

In den letzten Jahren hat sich ein bereits vorhandener Trend noch verstärkt: Immer häufiger wird nicht mehr zu einer fixen Zeit gegessen, sondern es wird rund um die Uhr gesnackt, geschluckt und geknabbert. Dieses Non-Stop-Essen nebenher führt häufig zu einer Gewichtszunahme. Denn «Simultanesser» – die also neben dem Essen noch andere Dinge tun – merken oftmals gar nicht mehr, wie viel sie permanent essen und trinken. Schalten Sie daher lieber eine Pause ein, und geniessen Sie die Mahlzeit bewusst.

Wer schnell isst, isst mehr

Immer mehr berufstätige Personen geben an, zu wenig Zeit zum Essen zu haben. Das trifft vor allem auf Männer zu. Sie nehmen sich im Schnitt gerade einmal 20 Minuten Zeit für eine Hauptmahlzeit. Da sich das Sättigungsgefühl jedoch erst nach 20 Minuten einstellen kann, essen «Schnellesser» oft zu viel. Wer entspannt isst, gibt sich mehr Zeit, um die Körpersignale bewusst wahrzunehmen, und isst nicht unbemerkt «über den Hunger».

Die Hektik des Alltags kann uns dazu verleiten oder zwingen, dass wir mehrere Dinge aufs Mal erledigen müssen. Beruf, Haushalt, Familie und Freizeit müssen unter einen Hut gebracht werden. In hektischen Zeiten wie zum Beispiel der Adventszeit kommen entspannende Momente oft zu kurz. Doch auch Pausen und Momente des Nichtstuns haben ihren Wert. Es wird Platz für kreative Ideen frei und sogar die Gesundheit profitiert. Denn wer sich beim Essen Zeit nimmt und das Essen genießt, produziert mehr immunabwehrende Substanzen, welche uns vor Krankheiten schützen.

Geniessen heisst auch verwöhnen

Essen und Genuss sind eng miteinander verbunden. Vielfach regt bereits ein wohlriechender, mit angenehmen Erinnerungen verbundener Duft unseren Gaumen an. Der Duft feiner Zimtguetzli oder das Aroma von frischem Salbei machen Appetit auf mehr. Wer bewusst genießt, isst nicht nur essenzielle Nährstoffe, sondern regt auch seine Koch- und Essfantasie an.

NÄHRUNGSMITTEL UND IHRE WIRKUNG

- **Lavendel:** riecht nicht nur gut, sondern hat auch eine heilende Wirkung. Er wirkt beruhigend und lindert Magen- und Darmbeschwerden. Probieren Sie Lavendel auch in der Küche aus. Die feinen ätherischen Öle machen Appetit auf mehr.
- **Schokolade:** löst durch die Erhöhung des Serotoninspiegels Wohlbefinden aus. Zudem enthält Schokolade so genannte Polyphenole. Diese Substanzen schützen die Zellen vor Sauerstoffradikalen und wirken sich positiv aufs Herz-Kreislauf-System aus.
- **Vollkorngetreide:** liefert neben mehr Viat-

minen und Mineralstoffen auch eine Menge Nahrungsfasern. So ist ein konstanter Blutzuckerspiegel garantiert. Ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden aus.

- **Milchprodukte:** enthalten den Eiweissbaustein Tryptophan, der im Gehirn zu Serotonin umgewandelt wird. Serotonin sorgt für psychische Ausgeglichenheit und wirkt auch mit bei der Schlafsteuerung. Die Kohlenhydrate (Milchzucker) in der Milch sorgen zudem für eine zusätzliche Bereitstellung von Tryptophan im Gehirn, was entspannend wirkt.