

1815.
ratgeber17. Mai
18.30 Uhr

Worauf man bei einer gesunden Ernährung achten sollte

Gesunde Ernährung – Bei uns haben wir Zugang zu praktisch allen möglichen Genuss- und Lebensmitteln. Aber verführt uns dieses Überangebot möglicherweise zu einer nicht optimalen Ernährung? Eine gesunde Ernährung indes steigert das Wohlbefinden, stärkt die Abwehrkräfte und fördert die Leistungsfähigkeit. Eigentlich wissen wir das alle. Trotzdem ist vermutlich vielen nicht bewusst, wie sich eine gesunde Ernährung zusammensetzt und worauf man sonst noch achten sollte. Luca Imesch und Hans-Peter Brunner sind mit dem Thema bestens vertraut und wissen genau, worauf man besonders achten sollte.

1815.ch Wie sieht grundsätzlich eine gesunde und ausgewogene Ernährung aus?

Luca Imesch «Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung bedarf es einer angemessenen Zufuhr von Makronährstoffen in der richtigen verhältnismässigen Aufteilung und eine ausreichende Einnahme von Mikronährstoffen (Vitamine, Mengen- und Spurenelemente).»

Was versteht man unter einer Ernährungspyramide?

«Die Ernährungspyramide stellt eine Empfehlung für eine ausgewogene Ernährung dar. Die schematische Darstellung mit abnehmender Fläche nach oben soll plastisch illustrieren, in welchen Mengen die jeweiligen Nahrungsmittel zu verzehren sind.»

Was kann passieren, wenn ich mich nicht gesund ernähre?

«Eine ungesunde Ernährungsweise kann zu Übergewicht oder Mangelerscheinungen führen. Mangelerscheinungen sind verantwortlich dafür, dass einige Körperfunktionen nicht mehr optimal ablaufen können.»

Was macht dick?

«Grundsätzlich macht eine positive Kalorienbilanz über einen längeren Zeitraum dick. Das heisst nichts anderes, als dass man mehr zu sich nimmt, als der Körper eigentlich verbraucht, und dies über einen bestimmten Zeitabschnitt.»

Wie ist das mit diesen Fertiggerichten, z.B. Tiefkühlpizza?

«Fertiggerichte stellen in einem gemässigten Konsum kein Problem dar. Eine regelmässige Einnahme von Fertiggerichten kann jedoch aufgrund der hohen Kalorienanzahl und der niedrigen Sättigungswirkung zu Fettleibigkeit führen.»

Muss man als Sportler seine Ernährung anpassen?

«Als Sportler ist es von zentraler Wichtigkeit, seine Ernährung anzupassen, da sie den Brennstoff für die Energiegewinnung und den Baustoff für körperliche Aufbauprozesse liefert.»

Ist das Frühstück wirklich so wichtig, und wie sieht es mit den anderen Mahlzeiten aus?

«Essen wie Kaiser, König und Bettler – Die goldene Ernährungsregel gehört wahrscheinlich zu den umstrittensten Fitnessmythen überhaupt. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass sich eine solche Ernährungsform als effektive und einfach umsetzbare Diätstrategie anwenden lässt.»

Was muss ich beachten, wenn ich abnehmen will?

«Wer abnehmen will, sollte weniger Kalorien verzehren, als sein Körper verbrennt. Zudem sollte auf eine reiche Eiweissaufnahme geachtet werden.»

Kann Zucker süchtig machen?

«Genau sagen kann man dies nicht. Es kommt zwar zu keinen körperlichen Entzugserscheinungen, jedoch aktiviert der Konsum das Belohnungssystem des Gehirns ähnlich wie eine Droge.»

Wie bringt man Kinder dazu, Gemüse zu essen?

«Oftmals hilft es, das Gemüse in ein gesundes Gericht einzubauen und nicht bloss roh neben der Speise zu servieren.»

Unsere Experten

Luca Imesch ist diplomierter Fitnesstrainer und Fitnessbetreuer und hat sich im Rahmen seiner Ausbildung unter anderem mit dem Thema Ernährung beschäftigt.



Als Extrem-Radfahrer ist für **Hans-Peter Brunner** eine gesunde Ernährung von grosser Bedeutung.



Seien Sie am Ratgebertreffen vom 17. Mai dabei.

Live dabei im 1815.träff

Freitag, 17. Mai 2019, 18.30 bis circa 20.30 Uhr
Kapuzinerstrasse 33, Brig-Glis

Liebe WB-Leserin, lieber WB-Leser

Auf 1815.ch/ratgeber werden regelmässig alltägliche Themen behandelt, zu denen Experten zu wissenschaftlichen Fragen Stellung nehmen. Der Experte wird dann eine Woche nach dem Erscheinen im «Walliser Boten» live im 1815.träff in Glis rund um das Thema die Antworten vertiefen.

Die Teilnahme für WB-Leserinnen und WB-Leser ist kostenlos. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Falls Sie vorgängig ebenfalls eine Frage stellen möchten, die am 1815.ratgeber-Träff vertieft werden soll, können Sie das gerne mit der Anmeldung tun.

Anmeldung bis 14. Mai 2019. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Mengis Druck und Verlag AG · T 027 948 30 50 · www.1815.ch/ratgeber

Im Anschluss an den Anlass wird ein kleiner Apéro serviert.



Nächster Anlass – jetzt schon vormerken!

Donnerstag, 13. Juni 2019, 18.30 Uhr

Thema: «Was muss ich beachten, wenn ich von einer Zecke gestochen werde»
(mit Erfahrungsbericht)

Die Ausschreibung erfolgt am 6. Juni 2019

Fitness-Palace Brig 30 Jahre in Form!

Unser Angebot auf einen Blick:

Fitness-Krafttraining, Rückencenter, Wellness, Leistungssport, Physio- und Stosswellentherapie, Pilates, Yoga, Ernährungsberatung.

Danke für 30 Jahre Vertrauen!

www.fitness-palace.ch

**JUBILÄUMS-
ANGEBOT**
3 Monate GRATIS!
Wer bis zum 31. Mai 2019
eine neue Jahresmitgliedschaft
abschliesst, trainiert die
ersten drei Monate gratis!

Fitness-Palace 30 JAHRE
IN FORM
HEALTH & FITNESS