

Veronika Ottenschläger

# Gesunde Ernährung von Anfang an

Von der Schwangerschaft  
bis zum Kleinkindalter  
mit der westlichen  
5-Elemente Ernährung

Mit der  
westlichen  
5-Elemente  
Ernährung

RATGEBER

 Springer

Gesunde Ernährung von Anfang an

Veronika Ottenschläger

# Gesunde Ernährung von Anfang an

Von der Schwangerschaft bis zum Kleinkindalter mit der  
westlichen 5-Elemente Ernährung

Veronika Ottenschläger  
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-63767-8      ISBN 978-3-662-63768-5 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63768-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlagabbildung: © famveldman / stock.adobe.com  
Bildnachweis: Marina Probst-Eiffe und Hannah Neuberger

Planung/Lektorat: Renate Eichhorn

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

## Vorwort – Geschichte des Buches

---

Als Ernährungswissenschaftlerin und diplomierte Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen ist es mir wichtig, „von Anfang an“ Gesundheit zu schaffen und zu erhalten. Als Mutter von Zwillingen weiß ich, wie viele Fragen rund um das Thema Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit, bei Kindern und im Familienalltag entstehen können. Jeder steht einem mit guten Tipps zur Seite, und man kennt sich nicht mehr aus. Ich hätte mir einen Ratgeber für diese Zeit gewünscht, der alle Phasen von Schwangerschaft über Stillzeit bis hin zu Babys und Kleinkindern behandelt. Viele verschiedene Bücher habe ich zu diesem Thema gekauft und gelesen. Später habe ich dann meine Erfahrungen als Mutter in meine Arbeit einfließen lassen und mich mehr und mehr auf das Gebiet Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und von Kindern spezialisiert.

Durch meine jahrelange Erfahrung im Bereich Babys, Kinder und Jugendliche bin ich dann auf die Idee gekommen, nach meinem ersten Buch *Ea(s)t meets West – Die westliche 5-Elemente-Ernährung* ein weiteres Buch zu schreiben. Viele Eltern haben ihre Fragen an mich gerichtet, und viele dieser habe ich versucht in meinem Buch zu beantworten.

„Jedes Kind ist einzigartig und jede Mutter und jeder Vater auch!“ Das Buch soll daher Eltern und all jene unterstützen, die an einer ausgewogenen Ernährung und einem ausgewogenen Lebensstil interessiert sind. Es ist ein Ratgeber und Nachschlagewerk, welches aktuelle Empfehlungen beinhaltet und das Beste aus der traditionellen chinesischen Ernährung mit der westlichen Ernährungswissenschaft verbindet.

Ich habe mich ebenfalls bemüht, einen Überblick über alte Hausmittelchen zu geben, die einem im Alltag mit Kindern und ihren Erkrankungen und Wehwehchen Hilfe leisten können. Diese ersetzen natürlich keinen Arztbesuch!

Gerade die Ernährung in Schwangerschaft, Säuglings- und Kindesalter legt einen wichtigen Grundstein für das spätere Leben. Die TCM geht sogar noch einen Schritt weiter und beginnt bereits vor der Schwangerschaft. Die Beikost Einführung ist ein wichtiger Abschnitt im Leben eines jeden Kindes und sollte eine ausgewogene und saisonale Ernährung beinhalten. Diese kann vielen Beschwerden vorbeugen und das Immunsystem stärken. Es kommt nur auf die richtige Auswahl an. Ernährung sollte nicht zu einer komplizierten Wissenschaft werden, sondern im Alltag einfach umsetzbar sein.

Viel Freude beim Lesen meines Buches!

Veronika Ottenschläger

Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Ost & West – das Beste aus beiden Welten auf einen Blick

1	<b>Die Westliche 5-Elemente-Ernährung – Was versteht man darunter?</b> .....	3
1.1	Die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin und Ernährung.....	5
1.1.1	Die Welt der Traditionellen Chinesische Medizin (TCM) .....	5
1.2	Die Welt der Ernährung nach den 5 Elementen.....	9
1.2.1	Die Welt der 5 Geschmäcker .....	11
1.2.2	Warum werden Nahrungsmittel in der TCM in Listen eingeteilt? .....	15
1.3	Die westliche Ernährung und ihre Herangehensweise .....	16
1.3.1	Welche Nährstoffe brauchen wir für ein gesundes Leben? .....	16
1.3.2	Kohlenhydrate und Ballaststoffe, Energie für den Tag .....	16
1.3.3	Ohne Eiweiß, keine Muskeln!.....	18
1.3.4	Fett, unser persönlicher Vorrat .....	20
1.3.5	Mineralstoffe und Spurenelemente, unsere kleinen Helfer .....	22
1.3.6	Vitamine, lebenswichtige Nährstoffe .....	26
1.3.7	Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, kleine Wunder der Natur .....	29
1.4	Das Beste aus beiden Welten – Die Westliche 5-Elemente-Ernährung.....	30
1.4.1	Die Vitalpyramide .....	32
1.5	Unsere Verdauung ist wichtig – und unser Immunsystem auch! .....	39
1.5.1	Unser Immunsystem sitzt im Darm .....	41
1.5.2	Was stärkt unser Immunsystem? .....	42
1.5.3	Was schwächt unser Immunsystem?.....	44

## II Ernährung in den unterschiedlichen Lebens- und Entwicklungsphasen

2	<b>Schwangerschaft und Stillzeit – Alles ist anders!</b> .....	49
2.1	Endlich schwanger – Worauf soll ich achten?.....	50
2.1.1	Geschmacksentwicklung beim Baby.....	53
2.1.2	Ernährung in der Schwangerschaft .....	57
2.1.3	Tipps und Tricks bei Schwangerschaftsbeschwerden .....	66
2.2	Stillzeit – Eine ganz neue Phase beginnt .....	70
2.2.1	Ernährung der Mutter in der Stillzeit.....	73
2.2.2	Hilfreiche Tipps bei zu wenig Milch.....	76
2.2.3	Muttermilchersatz und Zufüttern.....	78
2.2.4	Brustentzündung .....	80
2.2.5	Abstillen .....	80

3	<b>Vom Baby bis zum Vorschulkind</b> .....	81
3.1	Babys erster Brei – Einführung von Beikost und Übergang zur Familienkost (1. Lebensjahr) .....	83
3.1.1	Was ist Beikost? .....	83
3.1.2	Mahlzeitenverteilung .....	94
3.1.3	Hunger und Sättigung .....	95
3.2	Ernährung in den frühen Kindergartenjahren (1–3 Jahre) .....	95
3.3	Ernährung in den späten Kindergartenjahren (4–6 Jahre) .....	108
3.4	Entwicklung des Essverhaltens: richtig Essen lernen .....	109
3.5	Ernährung mit allen Sinnen .....	112
3.6	Hunger- und Sättigungsmechanismus .....	113
3.7	Mangel und Überfluss – Wie geht man damit um? .....	116
3.8	Mahlzeitenverteilung und -frequenz .....	116
3.9	Schlaf und Bewegung .....	119
4	<b>Ist gegen alles ein Kraut gewachsen?</b> .....	123
4.1	Heilsame Helfer .....	124
4.2	Alte Hausmittelchen zur Gesundheitsförderung und gegen Krankheiten aller Art .....	125
5	<b>Spezielle Ernährungsformen im Kindesalter</b> .....	137
5.1	Vegetarische Ernährung .....	138
5.2	Vegane Ernährung .....	143
5.3	Baby-led Weaning – Fingerfood für die Kleinsten .....	145
5.4	Kinderlebensmittel – Versprechen sie mehr als sie können? .....	146
6	<b>Fütterungsprobleme und ernährungsabhängige Krankheiten</b> .....	149
6.1	Fütterungsprobleme – Mein Kind will nicht essen! .....	151
6.2	Allergien und Intoleranzen – Was ist der Unterschied? .....	160
6.3	Gastrointestinale Beschwerden (Verdauungsprobleme) .....	170
6.4	Übergewicht im Kindesalter – Vorbeugen und aktiv werden .....	175

### III Vorratsschrank und Lebensmittellexikon

7	<b>Allgemeines zu Nahrungsmitteln und zur richtigen Lagerung</b> .....	187
7.1	Was hat wann Saison? Woher kommen meine Nahrungsmittel? .....	190
7.2	Woraus bestehen meine Nahrungsmittel? Wie werden sie angebaut? .....	191
7.3	ABC der wichtigsten Lebensmittel .....	193
7.3.1	Eier .....	194
7.3.2	Fleisch oder doch kein Fleisch? .....	195
7.3.3	Fisch: Meer, See oder Fluss? .....	196
7.3.4	Gemüse-ABC .....	197
7.3.5	Hülsenfrüchte .....	206
7.3.6	Obst-ABC .....	208
7.3.7	Getreide-ABC .....	214

7.3.8	Milch und Milchprodukte, Alternativen zu Milch .....	219
7.3.9	Öle und Fette .....	220
7.3.10	Nüsse und Samen .....	221
7.3.11	Kräuter, Gewürze und Salz .....	223
7.3.12	Sprossen.....	224
7.3.13	Süßigkeiten, Zucker und Süßungsmittel .....	225
7.3.14	Wasser und Getränke .....	227

## **IV    Rezepte für Ihre Gesundheit – Genuss und Spaß am Kochen**

8	<b>Gemeinsam einkaufen.....</b>	231
9	<b>Genuss und Spaß am Kochen.....</b>	237
10	<b>Was koche ich heute? Rezepte für jeden Tag .....</b>	239
10.1	Hygiene in der Küche und bei der Zubereitung von Speisen .....	240
10.2	Rezepte für Schwangerschaft und Stillzeit .....	243
10.2.1	Frühstück .....	244
10.2.2	Mittag- und Abendessen.....	249
10.3	Rezepte für die Beikost .....	259
10.3.1	Mittagsbreie .....	260
10.3.2	Nachmittagsbreie .....	267
10.3.3	Gute-Nacht- und Guten-Morgen-Breie.....	268
10.4	Rezepte für die ganze Familie .....	272
10.4.1	Frühstück .....	273
10.4.2	Mittagessen und Abendessen.....	276
10.5	Das Beste aus dem Rest! .....	285
11	<b>Getränke für jede Jahreszeit.....</b>	287
12	<b>Coole Jause für die Pause.....</b>	289
12.1	Rezeptideen für Snacks und Powermahlzeiten für Zwischendurch .....	294
12.2	Jause selber machen!.....	295



## Über die Autorin

---



**Veronika Ottenschläger** Nach meinem Studium der Ernährungswissenschaften habe ich noch eine weitere Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin/Ernährung nach den 5 Elementen gemacht. Diese beiden Ausbildungen ermöglichen es mir, sehr individuell auf die Situation jedes Einzelnen eingehen zu können. Diese Ernährungsweise übe ich auch persönlich in meinem täglichen Familienalltag aus. Wenn Sie jetzt denken, dass dies aufwendig und kompliziert sei, irren sie sich. Übung macht den Meister, und ein gewisses Grundwissen erleichtert die ganze Sache.

Gerade als Mutter von Zwillingen weiß ich, wovon ich spreche und wie stressig der ganz normale Wahnsinn sein kann. Die Devise lautet, sich einfach nicht unterkriegen zu lassen.

Eine ausgewogene Ernährung liegt mir natürlich am Herzen, mittlerweile vor allem mit Speisen aus regionalen und saisonalen Lebensmitteln. In Österreich können wir uns glücklich schätzen, auf so viele ursprüngliche und gut kontrollierte Lebensmittel zurückgreifen zu können.

Ich kann sie nur dazu ermutigen, auch einmal andere Gemüsesorten auszuprobieren und sich gemeinsam mit ihren Kindern ein Rezept auszuschauen. Der eigenen Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Ich möchte mit meinem Buch mehr Menschen wieder für regionale und saisonale Nahrungsmittel und für eine ausgewogene Ernährung gerade in Schwangerschaft und Kindesalter begeistern.

Es ist der Grundstein für Gesundheit und körperliches Wohlbefinden.

# Ost & West – das Beste aus beiden Welten auf einen Blick

## Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 Die Westliche 5-Elemente-Ernährung – Was versteht man darunter? – 3



# Die Westliche 5-Elemente-Ernährung – Was versteht man darunter?

## Inhaltsverzeichnis

- 1.1 Die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin und Ernährung – 5**
  - 1.1.1 Die Welt der Traditionellen Chinesische Medizin (TCM) – 5
- 1.2 Die Welt der Ernährung nach den 5 Elementen – 9**
  - 1.2.1 Die Welt der 5 Geschmäcker – 11
  - 1.2.2 Warum werden Nahrungsmittel in der TCM in Listen eingeteilt? – 15
- 1.3 Die westliche Ernährung und ihre Herangehensweise – 16**
  - 1.3.1 Welche Nährstoffe brauchen wir für ein gesundes Leben? – 16
  - 1.3.2 Kohlenhydrate und Ballaststoffe, Energie für den Tag – 16
  - 1.3.3 Ohne Eiweiß, keine Muskeln! – 18
  - 1.3.4 Fett, unser persönlicher Vorrat – 20
  - 1.3.5 Mineralstoffe und Spurenelemente, unsere kleinen Helfer – 22
  - 1.3.6 Vitamine, lebenswichtige Nährstoffe – 26

- 1.3.7 Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, kleine Wunder der Natur – 29
- 1.4 Das Beste aus beiden Welten – Die Westliche 5-Elemente-Ernährung – 30**
- 1.4.1 Die Vitalpyramide – 32
- 1.5 Unsere Verdauung ist wichtig – und unser Immunsystem auch! – 39**
- 1.5.1 Unser Immunsystem sitzt im Darm – 41
- 1.5.2 Was stärkt unser Immunsystem? – 42
- 1.5.3 Was schwächt unser Immunsystem? – 44

In diesem Kapitel werden beide Ideologien, sowohl die Traditionelle Chinesische Medizin und Ernährung als auch die westliche Ernährungswissenschaft, von mir beleuchtet und erklärt. Die Stärken der einen Herangehensweise können die Schwächen der anderen ausgleichen und umgekehrt – aus meiner Warte eine perfekte Symbiose.

Bei der nachfolgenden Betrachtung handelt es sich jeweils nur um einen kurzen Einblick, da sie sonst den Rahmen sprengen würde. Falls Sie weitere Informationen benötigen, können Sie auch in meinem ersten Werk *Ea(s)t meets West* nachlesen.

## 1.1 Die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin und Ernährung

---

Um die Westliche 5-Elemente-Ernährung und meine Herangehensweise verstehen zu können, sollte man die Traditionelle Chinesische Medizin und ihr jahrtausendealtes Wissen zumindest in den Grundzügen kennen. In China waren früher Ernährungsberater weit wichtiger als Ärzte. Sie haben versucht, Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Das Wissen um die Wirkung von Nahrungsmitteln war schon immer sehr wichtig. Auch in unserer heutigen Zeit wäre dies von großer Bedeutung, aber leider kennen sich nicht mehr viele Menschen damit aus.

### 1.1.1 Die Welt der Traditionellen Chinesische Medizin (TCM)

---

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine ganzheitliche Naturheilkunde. Sie hat sich aus Erfahrung und Beobachtung über Jahrtausende entwickelt. Das Ziel ist, ein gesundes und langes Leben zu führen und Krankheiten vorzubeugen und zu vermeiden.

#### 1.1.1.1 Yin & Yang

Alles in der TCM ist auf Yin und Yang zurückzuführen. Yin und Yang sind Polaritäten, die sich gegenseitig ergänzen. Yin und Yang sollen im Gleichgewicht sein. Yin und Yang sind überall in der Natur zu finden, wie Winter und Sommer, Tag und Nacht, Sonne und Mond, Ruhe und Aktivität. Sie schließen sich nicht gegenseitig aus, sondern ganz im Gegenteil: Sie ergänzen sich. Man denke nur an einen Tag ohne Schlaf in der Nacht davor. Wir brauchen das eine und das andere.

Dabei verkörpert das Yin das weibliche Prinzip. Es steht für Blut und Säfte im Körper, für Nacht, Ruhe, Entspannung und Kraft tanken. Während des Schlafs werden das Yin, Blut und Säfte wieder aufgebaut.

Das Yang hingegen steht für das Männliche. Es verkörpert die Lebensenergie „Qi“ – wie aktiv und kraftvoll wir uns fühlen. Kraft zu haben bedeutet, dass man

## 1

sich gut bewegen kann, Energie für den Tag und all seine Aktivitäten hat. Dass unser Körper gut durchblutet wird und uns warm ist.

Qi (Energie) und Yang werden zu etwa 80 % aus der Nahrung und zu etwa 20 % aus der Atemluft gewonnen. Man spricht auch von der nachgeburtlichen Energie. Die vorgeburtliche Energie, die einem von den Eltern mitgegeben wird, heißt Jing. Diese kann im Nachhinein nicht aufgefüllt werden, aber das stellt kein Problem dar, solange man auf einen gesunden Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung achtet. So kann Jing bewahrt werden. Sind Yin und Yang im Gleichgewicht, kann Qi ungehindert durch den Körper fließen, und unsere körpereigene Abwehr kann gut arbeiten. Das Immunsystem ist stark.

➤ **Das Qi setzt sich aus vorgeburtlichen und nachgeburtlichen Anteilen zusammen.**

Sind Yin und Yang im Ungleichgewicht, entstehen Unwohlsein und Erkrankungen.

Ist das Yang zu wenig, fühlt man sich müde, leicht erschöpft, und der Körper ist geschwächt. Es kommt zu häufigen Infekten und vermehrtem Kältegefühl.

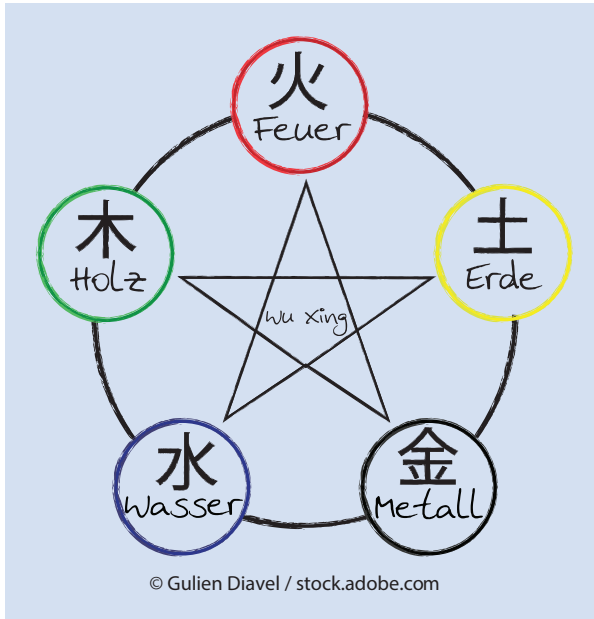
Bei einem Yin-Mangel trocknet der Körper zunehmend aus und Hitze entsteht. Schlafstörungen, Hitzewallungen, innere Unruhe, Kopfschmerzen oder Verstopfung sind die Folge.

Ist ein Überschuss an Säften im Körper vorhanden, in der TCM Feuchtigkeit oder Schleim genannt, manifestiert sich dieser in einer Gewichtszunahme, Cellulite, Ödemen oder in mit Schleimansammlungen einhergehenden Infekten wie Bronchitis und Mittelohrentzündungen.



### 1.1.1.2 Die 5 Elemente

Die TCM stützt sich in ihrer Herangehensweise auch auf die 5 Elemente. Die 5 Elemente sind Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser. Man spricht vom ewig währenden Zyklus.



Jedem der 5 Elemente sind Jahreszeiten, Organe, Funktionen, Nahrungsmittel, Geschmäcker und Emotionen zugeordnet.

Pro Element sind dies zwei Organe, das eine entspricht dem Yin- und das andere dem Yang-Prinzip. Die Yin-Organen haben Speicher- und Aufbau-funktion, beispielsweise die Leber, welche Blut speichert. Die Yang-Organen sind aktiv und trennen, wie z.B. die Sekretion von Galle aus der Gallenblase. Jedes Organpaar steht mit den anderen in Verbindung, und sie beeinflussen sich gegenseitig. Daher sind Ausgewogenheit und Harmonie in der TCM so wichtig.

- Die Organe in der TCM sind nicht gleichbedeutend mit den Organen nach der westlichen Medizin.

In der Schulmedizin ist ein Organ eine Zellstruktur bzw. ein Gewebe, das bestimmte Funktionen ausführt. In der TCM hingegen sind den einzelnen Organen spezielle Funktionen zugeordnet, z. B.: Das Herz bildet Blut und beherbergt den Geist „Shen“. Hier gibt es keine Struktur, die gemessen oder untersucht wird. Die Zuordnung der Funktionen zu den 5 Elementen bzw. zum jeweiligen Organ hat sich durch Beobachtung und Erfahrung entwickelt. Unterschiedliche Symptome geben darüber Auskunft, welches Organ im Ungleichgewicht liegt.

Eine Diagnose nach der TCM stellt der Arzt durch Befragung nach dem Prinzip von Yin und Yang, den 5 Elementen und ihren Funktionen. Er betrachtet die Zunge des Patienten und tastet seinen Puls. Er stellt dadurch fest, welche Organe bzw. Funktionen nicht in Balance sind. Das Ungleichgewicht wird dann je nach Ausprägung mit Kräutern, Ernährung, Akupunktur und Massagen behandelt.

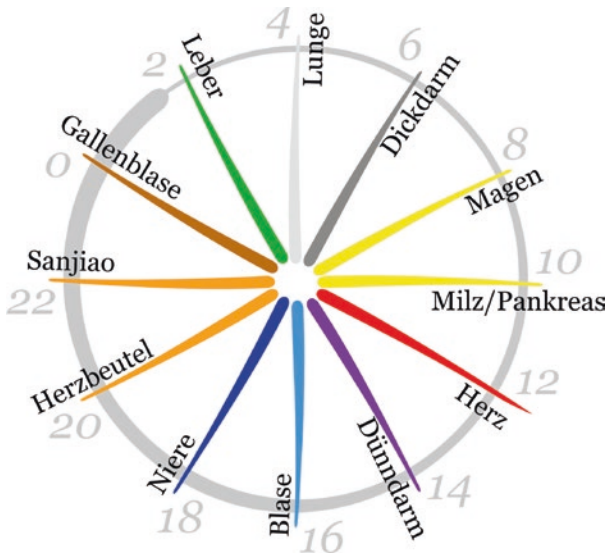
## 1

### 1.1.1.3 Die Organuhr und der Tag-Nacht-Rhythmus

Innerhalb eines Tages sind jedem Organ jeweils 2 h zugeordnet. In dieser Zeit hat das Organ seine Hauptaktivität. Beispielsweise ist von 7–9 Uhr die Magenzeit, von 9–11 Uhr die Milzzeit. Magen und Milz (Element Erde) sind für die Verdauung zuständig. Das bedeutet, die Verdauungskraft unseres Körpers ist in der Früh und am Vormittag am größten. 12 h danach, also von 19 bis 22 Uhr, sind Magen und Milz am schwächsten. Sie sollten ruhen, da die Aktivität gering ist. Das bedeutet auch, dass wir in der ersten Tageshälfte eine starke Verdauung haben und die Speisen besser verstoffwechseln können. Am Nachmittag und Abend sollten wir daher einfache und leicht verdauliche Mahlzeiten zu uns nehmen.

Aus dem Tag-Nacht-Rhythmus und der Organuhr erkennen wir, dass unser Körper sowohl aktivere Zeiten hat als auch Zeiten, in denen Ruhe und Regeneration wichtig sind. Gerade bei Kindern sind genug Schlaf und Regenerationszeit besonders essentiell. Am besten achtet man auf einen wiederkehrenden Rhythmus.

- Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit, da die Verdauung in dieser Zeit am besten funktioniert. Nährstoffe können besser aufgenommen werden. Eine warme Mahlzeit in der Früh gibt genug Energie und stärkt das Immunsystem.



© sunday pictures / stock.adobe.com

#### Tipp

Frühstücke wie ein Kaiser, iss zu Mittag wie ein König und am Abend wie ein Bettelmann!



### 1.1.1.4 Die Welt der Gefühle

Emotionen haben eine starke Wirkung. Nicht nur in der TCM sind Zorn, Eifersucht, Grübeln, Trauer, Angst, Sorge und Kummer sogenannte innere Krankheitsfaktoren. Gerade wenn es um das Thema Kinder geht, begleiten uns Erwachsene diese Gefühle immer wieder abwechselnd. Umso wichtiger ist es, sich klar zu machen, dass bei längerer oder sehr starker emotionaler Belastung enormer Stress aufgebaut wird. Wir sind angespannt und verkrampfen uns. Qi und Blut fließen nicht mehr gleichmäßig. Die Balance von Yin und Yang geht verloren, und wir können krank werden. Sowohl psychische als auch körperliche Beschwerden können auftreten. Das heißt nicht, dass wir Gefühle unterdrücken sollen. Ein normaler Umgang wäre vernünftig.

- Auf eine ausgewogene Lebensweise und das Bewusstsein für unsere Gefühle kommt es an!

Nicht nur für uns, sondern auch für unsere Kinder wäre es gut, ein Leben im Rhythmus zu führen. Kinder haben lange keine Vorstellung davon, was Zeit bedeutet. Sie spielen oft ganz versunken und bekommen gar nicht mit, was um sie herum passiert. Diese Eigenschaft sollten wir Erwachsene uns anschauen und versuchen, wieder in unser Leben zu integrieren. Dann werden Qi, Blut und Säfte wieder gleichmäßig fließen und bewahrt.

Was bedeutet, ein Leben im Rhythmus zu führen? Es geht um einen gleichmäßigen Tagesablauf, regelmäßige Mahlzeiten, Zeit für Erholung und Regeneration, gleichmäßige Schlafzeiten, Bewegung, Natur, Zeit für Spiel und Spaß.

- Emotionen und unsere Lebensweise spielen bei der Entstehung von Erkrankungen eine große Rolle!

## 1.2 Die Welt der Ernährung nach den 5 Elementen

---

Die Ernährung nach den 5 Elementen stellte in China zu früheren Zeiten die höchste Kunst der TCM dar. Primär diente sie der Gesunderhaltung. Gerne wird diese Art der Ernährung in Kombination mit chinesischen Kräutern und/oder mit Akupunktur eingesetzt. Die Nahrungsmittel werden, je nach deren Geschmack, den 5 Elementen – Holz (sauer), Feuer (bitter), Erde (süß), Metall (scharf) und Wasser (salzig) – zugeordnet. Auch werden die einzelnen Lebensmittel nach thermischen Aspekten – heiß, warm, neutral, erfrischend, kalt – eingeteilt. Diese Nahrungsmiteleigenschaften geben Therapeuten die Möglichkeit, ganz individuell die richtigen Nahrungsmittel für ihre Patienten zu finden.

Die thermische Wirkung wird zusätzlich durch die Jahreszeiten beeinflusst.

Im Sommer wachsen mehr wasserhaltige und kühlende, erfrischende Gemüsesorten wie Tomaten, Gurken, Paprika und Salate. Dagegen sind die typischen Wintergemüsesorten Kohl, Kraut, Kürbis und Rüben eher dem warmen Temperaturverhalten zugeordnet.

**Tipp**

Eine regionale und saisonale Ernährung ist in diesem Sinne nicht nur nachhaltig, sondern kommt auch den Bedürfnissen unseres Körpers in der jeweiligen Jahreszeit zugute.

- **Kühlende und erfrischende Lebensmittel können im Sommer öfter in den Speiseplan eingebaut werden. Zur besseren Verdauung empfiehlt es sich, den Großteil zu kochen.**

Das Klima beeinflusst also unseren Körper. In der TCM kennt man 6 äußere Krankheitsfaktoren – Hitze, Kälte, Wind, Feuchtigkeit, Trockenheit und Sommerhitze.

Unser Körper ist – abhängig von der Jahreszeit – unterschiedlichen klimatischen Bedingungen ausgesetzt. Bei extremen Bedingungen wie z. B. Kälte im Winter kommt es gerade bei Kindern leicht zu Infekten. Andere wiederum vertragen die Hitze im Hochsommer sehr schlecht.

#### ■ Warum ist das so?

Wie eingangs erwähnt, ist die Gesundheit in der TCM ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang. Wie das Gleichgewicht bei jedem ausgeprägt ist, zeigt sich auf unterschiedliche Art und Weise. Es hängt von der Konstitution ab, aber auch von Lebensumständen, Alter, Ernährung und Lebensstil. Die Ernährung leistet einen wesentlichen Beitrag. Manche Menschen haben wenig Energie. Wind und Kälte dringen leicht in den Körper ein. Andere Menschen leiden mehr unter der Sommerhitze.

Menschen mit viel Hitze sind „Hitzköpfe“; sie laufen im Winter meist ohne Mütze, Handschuhe oder warme Jacke herum. Sie sind dynamische, aktive und mitreißende Menschen. Auf der anderen Seite kann diese Konstitution leicht zu Wutanfällen und Bluthochdruck führen. Diese Beispiele soll die Herangehensweise der TCM veranschaulichen.

#### ■ Überblick über die 5 Elemente und ihre Eigenschaften

	<b>Holz</b>	<b>Feuer</b>	<b>Erde</b>	<b>Metall</b>	<b>Wasser</b>
Jahreszeiten	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Organe	Leber Gallenblase	Herz Dünndarm	Milz Magen	Lunge Dickdarm	Niere Blase
Emotion	Zorn	Freude/ Stress	Sorgen/ Grübeln	Trauer	Angst
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Gewebe	Sehnen	Blutgefäße	Muskeln	Haut	Knochen
Farbe	grün	rot	gelb	grau	weiß

### 1.2.1 Die Welt der 5 Geschmäcker

Die 5 Geschmäcker in der Ernährung nach den 5 Elementen teilen die Nahrungsmittel zusätzlich zur oben genannten Eigenschaft der Temperatur noch weiter ein. Jede Geschmacksrichtung hat ihre eigene Wirkung und wird daher auf unterschiedliche Art und Weise eingesetzt.

#### ■ Der süße Geschmack

Der süße Geschmack ist einer der wichtigsten Geschmäcker in der TCM und auch in der westlichen Ernährungswissenschaft. Er sichert unsere Energieversorgung, entspannt und harmonisiert. Wer jetzt an eine Schokolade oder Eis denkt, irrt sich. Auch diese Lebensmittel entspannen und machen einen kurzfristig glücklich durch das enthaltene Serotonin. Allerdings sind in der TCM nicht zuckerreiche Nahrungsmittel gemeint. Es geht um Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette. Gekochte Gemüse, gekochtes Getreide und gekochtes Fleisch sind für die TCM nährnde und sättigende Lebensmittel. Wichtig ist bei dieser Gruppe, auf die Verdaulichkeit zu achten. Also: Am besten kocht man das Getreide, dünstet das Gemüse und kocht oder brät das Fleisch.

#### Tipp

Lebensmittel mit süßem Geschmack sollten mit vielen Gewürzen und Kräutern zubereitet und gekocht werden!



© Guido Grochowski / stock.adobe.com

#### ■ Der saure Geschmack

Der saure Geschmack hat im Gegensatz zum süßen Geschmack eine eindeutige Wirkrichtung in der TCM. Er zieht zusammen, leitet nach innen und bewahrt dadurch Körpersäfte.

Man denke nur an eine Zitronenlimonade im Sommer nach dem Sport. Wir trinken sie, um den Schweißverlust zu minimieren. Beim Abnehmen oder bei der Abwehr eines Infektes zu Beginn hingegen ist die Zitronenlimonade kontraproduktiv. Sie hat den gegenteiligen Effekt.

- Die Zitrone zieht zusammen und bewahrt. Man verliert kein Gewicht, sondern behält es.



© photocrew / stock.adobe.com

#### ■ Der salzige Geschmack

Mit dem salzigen Geschmack ist nicht nur Kochsalz gemeint. In der TCM zählen alle Fische, Algen, Nahrungsmittel mit einem hohen Mineralstoffgehalt und auch Hülsenfrüchte zu dieser Geschmacksrichtung. Salz kann aufweichen, da es Wasser anzieht. Salz kann aber auch austrocknen, man denke nur an das Meerwasser, welches unsere Zellen bei seinem Konsum austrocknen lässt. Alle Arten von Fertigprodukten, Wurst und Käse haben einen hohen Anteil an minderwertigem Salzgeschmack. Dieser sollte vor allem bei Kindern so lange wie möglich gering gehalten werden. Der salzige Geschmack ist kein angeborener Geschmack. Wir werden mit einer Null-Toleranz geboren, und nur durch den beständigen Genuss steigt dieser Bedarf. Der salzige Geschmack wird erst mit ca. 4 Monaten entwickelt. Süß, bitter und sauer sind davor schon vorhanden.



© by-studio / stock.adobe.com

### ■ Der bittere Geschmack

Bitter ist nicht jedermanns Sache. Viele Menschen würden ganz gerne darauf verzichten. Gerade Kinder lehnen diesen Geschmack lange ab. Bitter leitet nach unten und aus, deswegen sind viele verdauungsfördernde Kräuter stark bitter. Bitter trocknet auch Feuchtigkeit, man denke nur an einen zu hohen Kaffee-, Schwarztee- oder Rotweingenuss: Dieser kann auf Dauer zu Haut- und Augentrockenheit führen.

Noch ein Beispiel zum Thema „bitterer Geschmack“: Menschen mit viel Hitze im Körper, mit ausgeprägter Hitzesymptomatik wie Zornausbrüchen, sehr roter Gesichtsfarbe und Bluthochdruck sollten Nahrungsmittel mit diesem Geschmack in kleinen Mengen zu sich nehmen.



© photocrew / stock.adobe.com

### ■ Der scharfe Geschmack

Der scharfe Geschmack wird in der westlichen Ernährung nicht zu den Geschmäckern gezählt, sondern ist ein Schmerz, den wir empfinden. Er ist in der TCM ein wichtiger Geschmack, wenn es um die Bekämpfung von Krankheiten geht. Er öffnet die Poren und befreit die Oberfläche.

*Warum ist das so?* Ein Glas heißes Wasser mit einer Scheibe Ingwer kann wahre Wunder bei einer beginnenden Verkühlung bewirken. Man beginnt zu schwitzen, die Hautporen öffnen sich. Das erleichtert dem Körper die Bekämpfung des Erregers. Wichtig dabei ist, nicht mehr hinauszugehen, da man sonst Tür und Tor für weitere Krankheitserreger aufmacht.



© LianeM / stock.adobe.com

### ■ Nahrungsmittelbeispiele für die 5 Geschmäcker

Süß	Sauer	Salzig	Bitter	Scharf
Apfel, Birne, Marille, Pfirsich, Datteln, Rosinen, Traube	Zitrone, Granatapfel, Zwetschke, Beeren, Kiwi		Holunder, Grapefruit, Quitte	
Sojamilch, Obers, Butter, Käse, Kokosmilch	Joghurt, Sauermilch, Sauerrahm	Parmesan	Ziegenkäse, Schafskäse	Schimmelkäse, Quargel
Pilze, Avocado, Fenchel, Kartoffeln, Rüben, Kohl, Kraut, Paprika, Spinat	Sauerkraut, Petersilie, Tomate, Sprossen	Hülsenfrüchte, Mu Err Pilze, Umesu	Kohlsprossen, Chicorée, Löwenzahn, Pastinake, Salat	Knoblauch, Zwiebel, Kren, Rettich, Radieschen
Rind, Kalb, Ei	Huhn, Ente	Fische, Meeresfrüchte; Wurst, Gepökelt, Geräuchertes, Schwein	Lamm, Schaf	Hirsch, Reh, Hase, Wildschwein, Gans, Pute, Wachtel
Gerste, Hirse, Süßreis	Dinkel, Grünkern, Couscous, Weizen		Amarant, Quinoa, Roggen, Buchweizen	Hafer, Reis
Bier, Liköre, Traubensaft,	Weißwein, Prosecco	Mineralwasser	Bitterliköre, hochprozentiger Alkohol	Korn, Wodka, Whisky
Öle, Nüsse, Samen, Zucker	Essig, Hefe	Algen, Miso, Tamari	Mohn, Kaffee, Bitter Kräuter, viele Gewürze	Die meisten getrockneten Kräuter

Auch die Zubereitung der Speisen spielt beim Temperaturverhalten und bei der Wirkung auf unseren Körper eine entscheidende Rolle. Wärmende Kochmethoden wie langes Schmoren oder Grillen kann man sehr gut im Winter einsetzen, Dämpfen und Blanchieren hingegen sind kühlende Zubereitungsarten für den Sommer.

- Speisen sind besonders bekömmlich und gut für uns, wenn alle Geschmäcker, alle 5 Elemente vorhanden sind.

In unseren alten österreichischen Rezepten sind manchmal Zutaten zu finden, die wir uns nicht erklären können. Das beruht auf der Tatsache, dass auch in der westlichen Ernährung von jeher auf die Bekömmlichkeit der Speisen geschaut wurde und alle 5 Geschmäcker meist vorhanden sind. Die 5-Elemente-Ernährung ist also nicht so weit von unseren Traditionen entfernt, wie wir glauben.

#### Tipp

Denken wir nur an das Salz in unseren Kuchenrezepten.

### 1.2.2 Warum werden Nahrungsmittel in der TCM in Listen eingeteilt?

Sie haben jetzt schon einiges von mir über die Einteilung der Nahrungsmittel in der TCM erfahren. Es sind doch sehr viele Eigenschaften, die den einzelnen Nahrungsmitteln zugeordnet werden. Es kommt nicht nur auf Geschmack, Temperatur, Wirkung, Aussehen und Farbe an, sondern auch auf den Organbezug. Dieser ist natürlich anders zu verstehen als in der westlichen Medizin. Um das alles im täglichen Leben zu vereinfachen, hat man Listen mit Nahrungsmitteln und ihren Zuordnungen erstellt.

Dabei ist es natürlich manchmal schwer nachzuvollziehen, wie diese Einteilung getroffen wurde. Zitrone ist noch einfach: Da sie sauer schmeckt, wird sie auch dem sauren Geschmack zugeordnet.

Wie kann man sich das aber bei einem Huhn vorstellen? Huhn schmeckt nicht sauer und wird trotzdem dem Element Holz und dem sauren Geschmack zugeordnet. Es gibt einen Organbezug, den jedes Lebensmittel in der TCM hat, und bei Huhn ist das die Leber. Aus Erfahrungswerten in der TCM weiß man, dass Huhn entspannend auf die Leber wirkt, und daher wird es diesem Element zugeordnet. Aus all den Beobachtungen und Erfahrungen hat sich diese Zuordnung entwickelt. Viele Dinge sind für uns in der westlichen Welt gar nicht mehr nachvollziehbar, trotzdem wissen wir, dass sich diese Einteilung bewährt hat, und daher haben wir sie belassen und wenden sie heute noch immer so an. Es obliegt aber jedem Einzelnen, eine etwas abweichende Einteilung für das eine oder andere Nahrungsmittel zu finden.

## 1.3 Die westliche Ernährung und ihre Herangehensweise

---

In der westlichen Ernährungswissenschaft kommt es auf die tägliche Aufnahme von Kalorien, Energie und natürlich auf die Menge an Nährstoffen an. Es gibt hier genaue Empfehlungen für Makro- und Mikronährstoffaufnahme sowohl für bestimmte Personengruppen als auch für einzelne Lebensphasen. Die gängige westliche Ernährungspyramide veranschaulicht dieses Ernährungskonzept optisch sehr gut. Leider finden Verdauung und Bekömmlichkeit keine Erwähnung. Oberstes Ziel ist jedoch eine optimale Nährstoffversorgung und damit die Vorbeugung von Krankheiten in jeder Lebensphase und dabei spielt die Verdaulichkeit von Speisen eine große Rolle.

### 1.3.1 Welche Nährstoffe brauchen wir für ein gesundes Leben?

---

Wir brauchen für alles was wir tun oder unser Körper leistet Energie. Diese Energie bekommen wir von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß. Je nach körperlicher Betätigung benötigen wir mehr von dem einen oder von dem anderen. Der Körper hat gelernt auf jenen Nährstoff zurückzugreifen, den er benötigt und der gerade vorhanden ist.

Wir unterscheiden Makronährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß. Von diesen brauchen wir größere Mengen als von Mikronährstoffen wie Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen.

So sollte eine adäquate Verteilung unserer Hauptenergiequellen ausschauen:

- Kohlenhydrate 55 %
- Fett 30 %
- Eiweiß 15 %

### 1.3.2 Kohlenhydrate und Ballaststoffe, Energie für den Tag

---

Erwachsene und vor allem auch Kinder benötigen viel Energie für den Tag, und natürlich brauchen auch alle unsere Zellen, Organe und Gewebe Energie. Unser Gehirn, die Erythrozyten und das Nebennierenmark sind ausschließlich auf Glukose als Energiequelle angewiesen. Dabei denkt jetzt jeder sofort an Zucker, der ist hier allerdings nicht gemeint. Unser Körper kann Kohlenhydrate nur in Form von Monosacchariden wie Glukose oder Fruktose aufnehmen, am liebsten aus stärkehaltigen, ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Getreide, Kartoffeln, Reis und Hülsenfrüchten. Nehmen wir mehr Glukose auf, als wir gerade verbrauchen, kann der Körper sie in Leber und Muskeln als Glykogen speichern. Darauf greifen wir zurück, wenn wir länger laufen oder Kinder über längere Zeit herumtoben wollen.





© baranq / stock.adobe.com

- ▶ In der Leber und in den Muskeln kann nur eine gewisse Menge an Glukose gespeichert werden. Nehmen wir zu viel davon auf, legt der Körper sich einen Vorrat in Form von Fett an.

#### ■ ■ Durch Kohlenhydrate bekommen wir Energie

Wie macht der Körper das? Indem der Blutzuckerspiegel nach der Glukoseaufnahme steigt. Stärke aus Weißmehlprodukten und stark verarbeiteten Nahrungsmitteln ohne hohen Ballaststoffanteil lassen den Blutzuckerspiegel sehr schnell ansteigen und ebenso schnell wieder absinken. Der früher empfohlene Traubenzucker verursacht genau diesen Peak und lässt uns danach wieder in ein Loch fallen. Große Müdigkeit und Konzentrationsabfall sind vorprogrammiert.

Um dem vorzubeugen, sollten wir vermehrt ballaststoffreiche Lebensmittel aufnehmen. Diese lassen den Blutzuckerspiegel durch eine verzögerte Resorption im Darm nur langsam ansteigen und auch nur langsam abfallen. Der größte Teil der Kohlenhydrate ist verdaulich, die unverdaulichen Polysaccharide werden auch Ballaststoffe genannt.

Ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Pilze und Obst haben einen hohen Anteil an essenziellen Nährstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, die für unsere Gesundheit wichtig sind.

Manche Ballaststoffe können Wasser binden, wodurch sich das Volumen der Nahrung im Magen erhöht. Das bedeutet, man ist länger satt, und die Verdauung wird angeregt. Das ist auch bei Kindern wichtig, um Verstopfung und

1

Verdauungsbeschwerden vorzubeugen. Ballaststoffe können außerdem im Dickdarm die „guten“ Bakterien wachsen lassen.

#### Tip

Hafer und Gerste enthalten den löslichen Ballaststoff  $\beta$ -Glucan, der für eine besonders lange Sättigung verantwortlich ist. Er senkt zusätzlich den Cholesterinspiegel.

- Eine ausreichende Ballaststoffaufnahme liegt bei 12,5–16g/1000kcal (das sind ca.30 g/Tag) für Erwachsene und bei bis zu 10 g/1000 kcal bei Kindern.

Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Mono- und Disacchariden wie Zucker, Limonaden und Süßigkeiten sollten öfter gegen Obst, Gemüse und Vollkorngetreideprodukte ausgetauscht werden.

- Der Zuckerkonsum sollte laut WHO < 10 % liegen.



© robynmac / stock.adobe.com

### 1.3.3 Ohne Eiweiß, keine Muskeln!

Für den menschlichen Körper ist es wichtig, täglich genügend Proteine aufzunehmen. Proteine sind sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten. Sie dienen uns als Energiequelle. Die Bausteine der Proteine sind Aminosäuren. Das mit der Nahrung aufgenommene Eiweiß wird im Darm in die einzelnen Aminosäuren gespalten und dort resorbiert, sodass es dem Körper zur Verfügung steht. Es gibt 9 essenzielle Aminosäuren, die der Körper nicht alleine bilden kann und mit der Nahrung aufnehmen muss, und 11 nicht essenzielle Aminosäuren.

### ■ Wozu brauchen wir Proteine?

Sie sind wichtig für den Muskel- und Zellaufbau. Eiweiß hat im Körper Transportfunktion für fettlösliche Vitamine, Eisen und Immunproteine. Eiweiß ist außerdem Baustoff für Enzyme, Hormone und Antikörper. Aus pflanzlichen Nahrungsmitteln kann der Körper das Protein nicht so gut aufnehmen wie aus tierischen Quellen. Dies wird auch über die „biologische Wertigkeit“ definiert. Tierische Nahrungsmittel haben allgemein eine höhere „biologische Wertigkeit“. Diese gibt Auskunft darüber, wie effizient der Körper aus den aufgenommenen Proteinen körpereigenes Eiweiß herstellen kann.

### ➤ Hühnerei hat die biologische Wertigkeit 100 und dient als Referenzlebensmittel.

Je ausgewogener die Aminosäurezusammensetzung ist, je mehr essenzielle Aminosäuren Nahrungsmittel haben, umso höher ist ihre biologische Wertigkeit. Man sollte darauf achten, dass man tierische und pflanzliche Eiweißquellen in einem ausgewogenen Verhältnis aufnimmt. Mit tierischem Eiweiß werden häufig mehr Fett, Cholesterin und Purine aufgenommen, allerdings kann der Körper tierisches Protein leichter aufspalten und resorbieren. Gleichzeitig ist tierisches Protein ein guter Lieferant für Zink, Eisen und Vitamin B12.

Pflanzliches Eiweiß liefert dafür viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und weniger Fett. Durch spezielle Kombinationen von pflanzlichen Nahrungsmitteln mit Ei kann die biologische Wertigkeit erhöht werden. Es gibt nur sehr wenige vollständige pflanzliche Eiweißquellen, die alle 9 essenziellen Aminosäuren enthalten.

#### Tipp

Quinoa, Buchweizen, Hanfsamen, Chia-Samen, Soja, Spirulina (Blualge) und Lupine sind vollständige pflanzliche Eiweißquellen.



© M.studio / stock.adobe.com

### 1.3.4 Fett, unser persönlicher Vorrat

Wir können aus tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln Fette aufnehmen. Fette bilden die Energiereserve unseres Körpers und lassen uns die lebensnotwendigen Vitamine A, D, E und K aufnehmen. Fette sind auch Bestandteile von Hormonen, bieten unseren Organen Schutz und sind Wärme- und Kälteschutz sowie Geschmacksträger. 30 % unserer Gesamtenergiezufuhr sollten Fette sein. Fette haben etwa doppelt so viele Kalorien wie Proteine und Kohlenhydrate, daher sollten Portionen mit fettreicher Nahrung wie Wurst, Käse, fettreiches Fleisch, Plundergebäck etc. kleiner sein als z. B. fettarme Lebensmittel wie mageres Fleisch, Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte etc.

#### Tip

Bei längerem Fasten greift der Körper auf seine Fettspeicher zurück.

Wir nehmen unterschiedliche Fettsäuren mit der Nahrung auf. Die gesättigten Fettsäuren haben keinen so guten Ruf, sie sollten nur in kleinen Mengen aufgenommen werden. Sie können den LDL-Cholesterinspiegel erhöhen und zu einer Zunahme an Fettstoffwechselstörungen führen. Diese Fettsäuren werden vorwiegend mit tierischen Produkten wie Fleisch, Wurst, Milch und Milchprodukten aufgenommen.

Die einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden vor allem über pflanzliche Produkte wie Öle, fettreiche Fische, Fischöle, Nüsse und Fette konsumiert.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren kann der Mensch nicht selbst synthetisieren, sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Man nennt sie daher essenzielle Fettsäuren. Sie stammen aus der Familie der  $\Omega$ -6-Fettsäuren, dazu gehören Linolsäure,  $\gamma$ -Linolensäure und Arachidonsäure sowie die  $\Omega$ -3-Fettsäuren  $\alpha$ -Linolensäure, Docosahexaensäure und Eicosapentaensäure.

Ein Mangel dieser beiden Fettsäuren kann zu unterschiedlichen Symptomen wie Hautausschlägen, Wundheilungsstörungen, schlechtem Immunsystem, Entzündungen und erhöhtem Cholesterinspiegel führen. Für Schwangere und Stillende ist eine Aufnahme von Fisch in Form von fetten Meeresfischen besonders wichtig, da es für die Gehirnentwicklung bei Ungeborenen und Säuglingen eine große Rolle spielt. Bitte informieren Sie sich immer über die aktuellen Belastungen bei Meeresflächen. Heimische Fische sind meist nur gering belastet und können ohne Bedenken gegessen werden. Für Babys und Kleinkinder bleibt die Zufuhr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren für die Gehirnentwicklung sehr wichtig. Möchte man seinem Kind keinen Fisch geben, sollte man auf die entsprechende Aufnahme an Rapsöl, Leinöl oder einem anderen günstigen Öl achten (s. ► Abschn. 3.1).

#### Tipp

Ideal ist ein Verhältnis von 5 Teilen  $\Omega$ -6-Fettsäuren zu 1 Teil  $\Omega$ -3-Fettsäuren, wie bei Leinöl oder Rapsöl.

- Mit einer vielfältigen pflanzlichen Kost können viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufgenommen werden.

Vorkommen der unterschiedlichen Fettsäuren:

- gesättigte Fettsäuren: hauptsächlich aus tierischen Produkten wie Fleisch, Butter, Käse, Kokosfett
- einfach ungesättigte Fettsäuren: Fischöl, Olivenöl, Rapsöl, Sesamöl, Erdnussöl, Nüsse
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Sonnenblumenöl, Walnussöl, Leinöl, Rapsöl, Hering, Makrele, Lachs