

Man fragt sich, was die Lebensmittelkombination nach Verdauungszeiten überhaupt bewirken soll. Durch die richtige Kombination von Lebensmitteln kann man nämlich eine Vielzahl von Beschwerden besser und sogar sonst eher unverträgliche Nahrungsmittel verträglich machen.

Du profitierst bei sinnvollen Kombinationen von:

- weniger Völlegefühl
- weniger Blähungen und aufgeblähter Bauch
- geringeres Risiko für Magen- und Darmkrämpfe
- Ausbleiben des „Fresskomas“, also weniger Müdigkeit nach dem Essen
- mehr Energie
- bessere Haut
- gesündere Darmflora

Ganz allgemein gesprochen gibt es ein paar Dinge, auf die du immer achten solltest, wenn du Lebensmittel kombinierst.

-Iss sehr wasserreiche und rohe Lebensmittel zu Beginn. Das bedeutet, dass Blattsalat, Melone und Säfte immer zu Anfang deiner Mahlzeit eingenommen werden sollten.

-Je reichhaltiger das Lebensmittel, umso schwerer ist es verdaulich und umso länger ist seine Verdauungszeit.

Man richtet sich grob nach der Reihenfolge:

1. Obst und rohes Gemüse.
2. Gekochtes Gemüse.
3. Kohlenhydratträger wie Getreide und Produkte daraus.
4. Fettarme Eiweißträger wie fettarme Milchprodukte, Hülsenfrüchte und anderes.
5. Fettträger und fettreiche Eiweißträger wie Nüsse, fetter Käse und Schweinefleisch.

Warum ist eine fettig-süße Kombination nicht gut?

Erstens wird süßes Obst viel schneller verdaut als Fett. Wenn Du sie zusammen kombinierst, entsteht ein Stau in deinem Bauch. Dadurch kommt es zur Fermentation und es werden Gase und Alkohol produziert. Ein toxisches Milieu entsteht, was ideal für schädliche Bakterien und schlecht für gute Bakterien ist. Ein anderer Grund diese Kombination zu vermeiden ist, dass Fett den Zucker in der Blutbahn gefangen hält. Der Verzehr von Zucker setzt Insulin frei, aber statt Zucker aus dem Blut in die Muskeln, Gehirn etc. zu transportieren, schnappt Insulin das Fett und transportiert es in die Fettreserven.

Esse nur eine Art von Fett auf einmal

Fettige Lebensmittel wie Avocado, Oliven und besonders Nüsse und Samen sind schwer verdaulich. Wenn Du Deinem Körper 2 Typen von Fett gibst, ist das noch schwerer für ihn und es führt fast unweigerlich zur Senkung des Energielevels und Schwächung des Immunsystems. Du kannst auch Verdauungsstörungen und Gase von zu viel Fett bekommen.

Fette sind dagegen gut mit grünem Blattgemüse und nicht-stärkehaltigem Gemüse kombinierbar und können helfen, die fettlöslichen Vitamine zu absorbieren.

Wassermelone, Honigmelone und alle anderen Melonensorten: Iss sie allein oder lass sie sein! Denn wenn sie nicht gleich verdaut werden, fangen sie an zu gären.

Ungünstige Kombination: Zucker und Eiweiß

Zuckerhaltige Lebensmittel, Obst zum Beispiel, benötigen zu ihrer Verdauung Enzyme und eine basische Umgebung. Eiweißhaltige Lebensmittel brauchen zur Verdauung aufspaltende Enzyme in saurer Umgebung. Diese beiden Anforderungen widersprechen sich. Die Kombination Zucker und Eiweiß ist folglich fast unverdaulich. *Beispiele für schlechte Kombinationen:* Obst und Nüsse, Obst und Kokosfleisch, Obst/Trockenfrüchte und Ölsaaten.

Während des Essens trinken verzögert die Verdauung, da die Magensäfte weggespült werden, die für die Verdauung benötigt werden. Trinken 30min vorher oder mindestens 1 Stunde danach

Halte süße Früchte fern von sauren

wie Zitronen, Kiwis und sauren Beeren. Diese Kombination stört die Verdauung aufgrund der verschiedenen benötigten Verdauungssäfte.

Grünes Blattgemüse und Kräuter passen generell zu allen Lebensmitteln

Verdauungszeiten

Wassermelone 15min, Saft 15-20min, Melone 30min, Zitrusfrüchte, fettarmer Fisch 30min, Eigelb 30-35min, Grüner Salat 30-40min, weitere Obstsorten 40min, gekochtes Gemüse 40-50min, Fisch 45-60min, stärkehaltiges Gemüse 60min, Getreide, Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte 90min, Hähnchenfleisch 1,5-2h, Samen 2h, Nüsse 2,5-3h, Rind, Lamm 2-3h, Schweinefleisch 4,5-5 h, Hartkäse 4-5 h



Rund die Hälfte aller Deutschen leidet unter Verdauungsproblemen wie Sodbrennen, Blähungen oder Verstopfung. Schuld ist in vielen Fällen die Ernährung. Die meisten Menschen gehen davon aus, dass das, was sie zu sich nehmen, im Magen miteinander vermischt wird. Doch das stimmt nicht: Vielmehr stapelt sich das Essen in unserem Magen. Folglich wird das, was wir als letztes essen auch zuletzt verdaut. Das ist deshalb problematisch, da bestimmte Lebensmittelgruppen wie Proteine, Kohlenhydrate und Fette unterschiedlich schnell verdaut werden.

Daher sollten Sie folgende Regeln beim Essen beachten: Je höher der Wassergehalt eines Lebensmittels ist, desto früher sollte es gegessen werden. Wasserhaltige Nahrungsmittel werden nämlich am schnellsten verdaut, Lebensmittel mit geringem Wassergehalt wie Kohlenhydrate oder Fett am langsamsten. Und: Je weniger Lebensmittel Sie miteinander mischen, umso besser. Außerdem sollten Sie Fett nie mit Zucker kombinieren. Zucker bewirkt die Ausschüttung von Insulin, doch das Fett blockiert den Transport von Zucker in die Zellen. Stattdessen transportiert Insulin das Fett in die Fettzellen.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin



Turnverein
Bremen-Walle 1875 e.V.

 mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Reihenfolge beim Essen



Aufgabe: Achte beim Essen auf die Reihenfolge der verschiedenen Lebensmittel und ihre Verdauungszeiten

Mit drei einfachen Prinzipien bist du auf dem richtigen Weg:

Du isst nur dann, wenn Du Hunger hast.

Die Reihenfolge, in der Du die Lebensmittel isst, ist entscheidend.

Die Kombination der Lebensmittel ist genauso wichtig wie das, was Du isst.