

Hintergrund der Ernährungsempfehlungen

Warum gibt es in Büchern und im Internet so viele und so verschiedene Ernährungsempfehlungen? Es wird immer schwieriger, sich in diesem Dschungel zurechtzufinden. Daher hier nachfolgend ein paar Gedanken dazu:

Der Bedarf an Nährstoffen und somit das, was wir essen sollten, ist viel individueller als bisher gedacht. Das zeigt die aktuelle Ernährungswissenschaft und erklärt die vielen widersprüchlichen und im Lauf der Zeit sich ändernden Ernährungsempfehlungen. Die eine Wahrheit gibt es nicht. Wir wissen nicht, wer genau was essen soll, um optimal gesund zu sein! Aber wir können uns einer individuell stimmigen Ernährung annähern.

Auf der Ebene der Wirkung von Nahrungsmitteln gibt es einerseits wissenschaftliche Empfehlungen, die in vielen Untersuchungen belegt und in der Praxis erfolgreich bestätigt wurden.

Andererseits gibt es überliefertes Erfahrungswissen aus westlichen und östlichen ganzheitlichen naturheilkundlichen Lehren.

Dieses Grundwissen bildet das Fundament meiner Beratung.

Auf einer anderen Ebene geht es um die Bedürfnisse des Körpers und die eigene Körperintelligenz. Der Mensch verfügt über ein ausgeklügeltes System zum Wahrnehmen von Lust, Appetit, Hunger und Sättigung, und ob eine Speise wohl bekommt oder nicht. Das ermöglicht, intuitiv und selbstbestimmt zu essen.

Dieses System gilt es zu stärken. Mit der Zeit gelingt immer mehr die Orientierung am inneren Kompass und Ernährungsempfehlungen von aussen werden weniger wichtig. Das intuitive Essen basiert auf der Auswahl an naturbelassenen Nahrungsmitteln. Denn nur ein «echtes» Lebensmittel sendet ehrliche Botschaften an den Körper.

Lesen Sie dazu weiter im Text «Hintergrund Lebensmittelqualität»