

---

## **Kohlenhydrate muss man sich verdienen**

### **Nur so viel essen, wie der Körper wirklich braucht**

**Eine einfache Formel hilft dabei, sich gesund zu ernähren, nicht zuzunehmen und gleichzeitig auf nichts zu verzichten: Bedarfsorientierte Nahrungszufuhr. Dies heißt nichts anderes, als dem Körper nur so viel Energie und essentielle Nährstoffe zuführen, wie wirklich benötigt werden. Ob man beispielsweise Veganer, Vegetarier oder Flexitarier ist, spielt dabei keine Rolle; wer nach dieser Formel lebt, so Prof. Dr. Georg Abel, Ernährungswissenschaftler an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) in Saarbrücken, hält sein Gewicht und lebt gesund.**

„Es kommt nicht darauf an, welcher Ernährungsweise man sich verschrieben hat“, erklärt Prof. Dr. Georg Abel, Dozent im Fachbereich Ernährung an der DHfPG, „sondern, wie man die Nährstoffzufuhr individuell regelt. Oder anders ausgedrückt: Wer sich wenig bewegt, braucht wenig Energie in Form von Fett oder Kohlenhydraten; wer Sport oder gar Leistungssport treibt, braucht entsprechend mehr Energie.“ Das alle Ernährungsweisen einende Ziel ist die bedarfsdeckende Ernährung. Diese umfasst eine ausgewogene Zufuhr von Kohlenhydraten („Zucker“), Fetten (pflanzlich oder tierisch), Proteinen (tierische oder pflanzliche Eiweiße), Vitaminen und Mineralstoffen – angepasst an den eigenen Aktivitätslevel. Während Fette und Kohlenhydrate lang bzw. kurzfristig mit Energie versorgen, sind Proteine vor allem für den Muskelaufbau und -erhalt wichtig.

„Das ist für jeden einfach umsetzbar“, erläutert Prof. Abel, „wer außerdem eher pflanzenbetonte Kost und wenig Fleisch konsumiert und darüber hinaus regionale und saisonale Produkte einkauft, handelt umweltbewusst und nachhaltig.“ Und was heißt „bedarfsorientiert“? „Für eine reine Bürotätigkeit ohne körperliche Leistungsspitzen braucht der Körper keine höhere Kohlenhydrate- oder Fettzufuhr. Mit diesen sollte man also lernen, vorsichtig umzugehen.“ Auch mehr oder weniger ambitionierte Hob-

---

Ansprechpartner: Martin Reinicke  
Pressesprecher  
Tel.: 06 81/9 36 96-3031  
Mobil: 01 70/ 8 52 17 88  
Fax: 06 81/9 36 96-3015  
E-Mail: martin.reinicke@ikk-sw.de

Karin Richter  
Referentin Unternehmenskommunikation  
Tel.: 06 81/9 36 96-3043  
Fax: 06 81/9 36 96-3015  
E-Mail: karin.richter@ikk-sw.de

bysportler, wie z.B. Läufer können sich problemlos weiter normal ausgewogen ernähren, ohne sich Zusatzstoffe zuführen zu müssen wie beispielsweise zusätzliche Vitamine oder Mineralstoffe.

„Ich stehe dieser so genannten ‚Supplementierung‘ eher kritisch gegenüber“, meint der Dozent, der selber im leistungsbetonten Ausdauersport (Triathlon) unterwegs ist. „Mit der ‚normalen‘ bzw. einer bedarfsgerechten Mischkost ist es möglich, seinen individuellen Bedarf an essentiellen Nahrungsbestandteilen zu decken.“

Schnelle Energie – wichtig im Leistungssport – erhält der Körper primär durch Kohlenhydrate, bei unzureichender Zufuhr durch Proteine. Für letztere werden für den Normalbürger 0,8g/kg Körpergewicht empfohlen. Bei sportlich aktiven Personen sollte die Zufuhr in Abhängigkeit der Dauer und Intensität auf bis zu 2g/kg Körpergewicht angehoben werden. Und bei der Zufuhr von Kohlenhydraten sollte man sich immer fragen: Brauche ich tatsächlich so viel Kohlenhydrate oder nicht – denn diese müsse man sich, sagt Prof. Abel, durch entsprechende Bewegung „erst einmal verdienen.“

### **Iss einfach besser!**

Ernährung scheint heute so kompliziert wie nie. Das Überangebot an Trenddiäten und Lifestyle-Ernährungsformen macht viele Menschen ratlos. Die IKK Südwest zeigt, dass gesundes Essen auch ganz unverkopft möglich ist und will die Menschen in der Region mit einer ordentlichen Portion Wissen über Ernährung ausstatten. Die Botschaft: Iss einfach besser! Auf der eigens eingerichteten Internetseite [www.iss-einfach-besser.de](http://www.iss-einfach-besser.de) finden Interessierte ein Büffet voller Informationen zur gesundheitlichen und sozialen Bedeutung von Ernährung, Lieblingsrezepte von Mitarbeitern und Versicherten der IKK Südwest, Gewinnspiele und Hinweise zu den Ernährungsfragestunden, die die IKK in verschiedenen Geschäftsstellen und telefonisch anbietet.

### **Die IKK Südwest**

Aktuell betreut die IKK mehr als 650.000 Versicherte und über 90.000 Betriebe in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland. Versicherte und Interessenten können auf eine persönliche Betreuung in unseren 19 Geschäftsstellen in der Region vertrauen. Darüber hinaus ist die IKK Südwest an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr über die kostenfreie IKK Service-Hotline 0800/0 119 119 oder [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de) zu erreichen.