

TOP 50

GESUNDMACHER





SUPERFOODS FÜR VITALITÄT UND WOHLBEFINDEN

Von trendigen Exoten wie Chia-Samen und Goji-Beeren bis hin zu heimischen Gesundheitsmachern wie Heidelbeeren und Grünkohl – in diesem Buch präsentieren wir Ihnen unsere Top 50 der gesündesten Lebensmittel. All diese Superfoods enthalten eine Fülle wertvoller Nährstoffe, mit denen Sie Ihren Körper optimal unterstützen und sich fit und vital fühlen. Jedes Lebensmittel wird ausführlich mit allen wichtigen Inhaltsstoffen und Wirkungen vorgestellt. Begleitende Tipps, eine umfassende Einleitung und viele köstliche Rezepte runden das Buch ab.

Christina Wiedemann ist Ökotrophologin und hat bereits erfolgreich mehrere Bücher im Bereich Ernährung und Gesundheit veröffentlicht.

© Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln
Autorin: Christina Wiedemann
Redaktion: Susanne Gärtner
Coverabbildung: © Malyshchyts Viktor – [Fotolia.com](https://www.fotolia.com);
Gesamtherstellung: Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln
Alle Rechte vorbehalten
ISBN 978-3-8155-7581-9

BILDNACHWEIS

Lebensmittelfotos:

[Fotolia.com](https://www.fotolia.com): © Alexander Raths (S. 9, 113), © ArtemSam (S. 85), © atoss (S. 34), © baibaz (S. 25), © bergamont (S. 28), © Brad Pict (S. 54), © Caito (S. 111), © Dextorth (S. 17), © Diana Taliun (S. 64), © dima_pics (S. 89), © dimabelokoni (S. 39), © dimakp (S. 18), © dusk (S. 98), © ellaa44 (S. 6, 45), © ExQuisine (S. 33), © Franziska Krause (S. 82), © grounder (S. 21), © Joe Gough (S. 117), © kaleff (S. 48), © kostrez (S. 77), © lantapix (S. 118), © Leonid Nyshko (S. 103), © M. Schuppich (S. 93), © Malyshchyts Viktor (S. 53, 104), © Mara Zemgaliete (S. 63), © Marén Wischnewski (S. 10, 101), © margo555 (S. 8, 22, 31, 71), © Marla (S. 114), © Mivr (S. 78), © nata777_7 (S. 107), © photocrew (S. 7, 73), © rdnzl (S. 46), © Simone Andress (S. 43), © slawek_zelasko (S. 69, 120), © sommai (S. 51), © Studio Gi (S. 91), © TwilightArtPictures (S. 94), © Valentina R. (S. 36, 56), © valery121283 (S. 123), © Vidady (S. 67), © Vitalina Rybakova (S. 11, 81), © womue (S. 13, 26, 59, 75, 87)

Rezeptfotos:

TLC Fotostudio

Illustrationen:

Designed by [Freepik.com](https://www.freepik.com)

TOP 50 GESUNDMACHER

SUPERFOODS FÜR VITALITÄT
UND WOHLBEFINDEN



WICHTIGER HINWEIS

Alle Angaben, Ratschläge und Tipps in diesem Buch wurden nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin haften nicht für eventuelle Nachteile und Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren. Die in diesem Buch enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.



INHALT

Einleitung

Obst

Gemüse & Salat

Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse & Co.

Kräuter & Gewürze

Sonstiges

[Glossar](#)

[Gesundmacher und ihre Wirkung](#)

[Alle Rezepte auf einen Blick](#)

SUPERFOODS

für Vitalität und Wohlbefinden

Wer sich gesund ernähren möchte, sollte seine Lebensmittel so wählen, dass sie dem Stoffwechsel und der Zellgesundheit gut tun. Denn Lebensmittel enthalten eine Reihe von wichtigen Nährstoffen, die den Körper in seiner Gesundheit erhalten und sogar Heilprozesse unterstützen und verbessern können.

Unsere Top-50-Lebensmittel enthalten jede Menge Powerstoffe und bestechen durch ihre gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe. Wenn Sie diese Lebensmittel zum Hauptbestandteil Ihrer Ernährung machen und sich abwechslungsreich ernähren, unterstützen Sie Ihren Körper optimal in all seinen Funktionen und fühlen sich länger vital und gesund.

Damit Sie die richtige Auswahl treffen können, geben wir Ihnen auf den folgenden Seiten einen Überblick über die wichtigsten gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe und deren Wirkungsweise. So gerüstet steht einer gesunden Ernährungsweise nichts mehr im Wege!



KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

Die wichtigsten Energiespender für den Körper sind Kohlenhydrate. Einfache Kohlenhydrate (Einfach- oder Zweifachzucker) finden Sie hauptsächlich in Weißmehlprodukten wie Weißbrot, Kuchen, Gebäck und Süßigkeiten, aber auch in gezuckerten Getränken. Sie lassen den Blutzucker schnell in die Höhe schießen, was zu einer erhöhten Insulinausschüttung führt und Heißhunger, Müdigkeit und Konzentrationsmangel zur Folge hat. Ideale Quellen für eine konstante Energiebereitstellung sind komplexe, langkettige Kohlenhydrate (Mehrfachzucker) mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen. Sie sind vor allem in Vollkornprodukten, Obst, Gemüse, Salat und Hülsenfrüchten zu finden. Die langen Ketten werden langsam in Einfachzucker abgebaut und gelangen so nach und nach ins Blut. Dies sorgt für einen konstanten Blutzuckerspiegel und eine lang anhaltende Sättigung.



BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die vorwiegend in Randschichten und Schalen von pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Getreide, Hülsenfrüchten, Obst und

Gemüse vorkommen. Für den Menschen sind sie kein unnötiger Ballast – im Gegenteil: Sie sind besonders wertvoll und gesundheitsfördernd! Aufgrund ihres hohen Wasserbindungsvermögens quellen Ballaststoffe im Darm auf und vergrößern so das Volumen. Das sorgt für einen niedrigen Blutzuckerspiegel, fördert eine gute Verdauung und unterstützt die Darmgesundheit. Darüber hinaus senken Ballaststoffe die Aufnahme von Fett und Zucker aus dem Darm und reduzieren so hohe Cholesterinwerte. Dies beugt der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Außerdem haben Ballaststoffe die Fähigkeit, das Darmkrebsrisiko zu senken.

GESUNDE FETTE

Fette sind in ihrem chemischen Aufbau gleich, sie bestehen aus Glycerin und aus drei Fettsäuren. Die Fettsäuren unterscheiden sich allerdings in ihrer Zusammensetzung und haben daher unterschiedliche Auswirkungen auf die Gesundheit. **Gesättigte Fettsäuren** können vom Körper bei Bedarf selbst hergestellt werden. Im Übermaß wirken sie schädlich auf die Blutfette. Sie sind vor allem in tierischen Produkten und versteckt in Fertiggerichten vorhanden. Besonders wertvoll sind die **einfach ungesättigten Fettsäuren**, die vor allem in pflanzlichen Ölen wie Rapsöl und in Avocado sowie Nüssen und Samen stecken. Der Körper kann sie zwar aus anderen Fetten herstellen, dennoch sollten diese Fettsäuren täglich auf dem Speiseplan stehen. Einfach ungesättigte Fettsäuren beeinflussen alle Blutfettwerte positiv. Das bedeutet, sie senken den ungesunden LDL-Cholesterin- und den Gesamtcholesterinspiegel. Zugleich heben sie den gesunden HDL-Cholesterinspiegel. Die wichtigste unter ihnen ist die Ölsäure, die für die Funktion und die Elastizität der Zellmembranen wichtig ist.



Die **mehrfach ungesättigten Fettsäuren** kann der Körper selbst nicht produzieren, d. h. sie sind essentiell und müssen täglich über die Nahrung zugeführt werden. Man unterscheidet in Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Besonders wertvoll sind die **Omega-3-Fettsäuren**. Sie tragen unter anderem dazu bei, dass die Hüllen der Nervenzellen geschmeidig bleiben. Außerdem verbessern sie den Blutfluss und wirken Bluthochdruck entgegen und schützen so vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind vor allem fetter Kaltwasserfisch wie Wildlachs, Makrele und Thunfisch. In Pflanzen findet sich die Vorstufe der Omega-3-Fettsäuren, die sogenannte Linolensäure. Sie steckt reichlich in Rapsöl. Die **Omega-6-Fettsäuren** finden Sie beispielsweise in Avocado, Haferflocken und Quinoa. Der bekannteste Vertreter ist die Linolsäure, die das ungünstige LDL-Cholesterin senkt (in größeren Mengen zugeführt aber auch das gute HDL-Cholesterin). Den perfekten Gesundheitswert liefern Lebensmittel, bei denen das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäure bei 5:1 oder darunter liegt. Bei Walnüssen wird dieses Verhältnis beispielsweise annähernd erreicht. Bei einem ungünstigen Verhältnis der beiden Fettsäuren werden entzündungsfördernde Stoffe produziert, die beispielsweise zur Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen können. Bevorzugen Sie daher

generell Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind.



VITALSTOFFE

Vitamine und Mineralstoffe sind Multitalente, die wichtige Stoffwechselfunktionen im Körper am Laufen halten. Sie stärken das Immunsystem, schützen Zellen, sorgen für stabile Knochen und Muskeln und leisten einen wichtigen Beitrag zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

Vitamine sind lebenswichtige Nährstoffe, die der Körper selbst nicht bilden kann, die also über die Nahrung zugeführt werden müssen. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K können gespeichert werden, die wasserlöslichen B-Vitamine und das Vitamin C nicht. Der Körper benötigt alle Vitamine, um gesund zu bleiben.

Mineralstoffe, wie z. B. Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink und Kalium, werden zwar nur in kleinen Mengen benötigt, aber auch sie übernehmen vielfältige Aufgaben für einen optimal funktionierenden Stoffwechsel.

Für einen optimalen Stoffwechsel: Vor allem die B-Vitamine sind stoffwechselaktivierend, denn sie sind wichtige Regulatoren im Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel. Gute Quellen sind Avocado, Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Besonders erwähnenswert ist Folsäure. Das Vitamin gehört zur Gruppe der B-Vitamine und spielt eine wichtige Rolle bei Wachstums- und Entwicklungsprozessen sowie bei der Teilung und Neubildung von Zellen. Reichlich Folsäure findet sich vor allem in Amaranth, Feldsalat und Pistazien.

Für stabile Muskeln und Nerven: Das Mineral Kalium sorgt für eine gute Kontraktion der Muskeln, unter anderem auch des Herzmuskels, und für eine schnelle Reizweiterleitung im Nervensystem. Auch das Muskelmineral Magnesium ist wichtig für die Funktion von Muskeln und Nerven und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Das Knochenmineral Kalzium beeinflusst ebenfalls die Erregbarkeit von Nerven und Muskeln. Der gesundheitsfördernde Mineralstoff-Mix findet sich vor allem in Nüssen und Samen, Brunnenkresse und Brennessel.



Für starke Knochen: Wichtig für lebenslang gesunde Knochen sind die Vitamine D und K sowie Kalzium und Magnesium. Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium in den Knochen und findet sich vor allem in Thunfisch und Wildlachs. Vitamin K übernimmt eine wichtige Rolle beim

Knochenstoffwechsel und ist reichlich in Brokkoli, Grünkohl und Kichererbsen vorhanden. Kalzium ist der wichtigste Baustoff von Knochen und Zähnen – es ist z. B. in Grünkohl, Sesam und Mohn enthalten. Magnesium ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Knochen. Es findet sich beispielsweise in Haferflocken, Amaranth und Mohn.

Für ein starkes Immunsystem: Eine starke Abwehr wird durch Vitamin C und E sowie Zink unterstützt. Vitamin C bietet Schutz vor Infekten und wirkt als Radikalfänger. Besonders Vitamin-C-reich sind Acerolakirsche, Sanddornbeeren, Paprika, Feldsalat und Rotkohl. Vitamin E stärkt das Immunsystem und schützt die Zellen vor freien Radikalen. Es findet sich beispielsweise in Nüssen und Samen. Zink beeinflusst das Immunsystem sehr positiv und ist in Kürbiskernen, Linsen und Mandeln enthalten.

Für ein gesundes Herz und geschmeidige Gefäße: Alle Vitamine leisten ihren Beitrag für die Herzgesundheit. Besonders Vitamin C und E wirken antioxidativ und schützen die menschlichen Zellen vor freien Radikalen. Vitamin E sorgt für elastische Gefäße und hindert zudem Zellen von Gefäßwänden an überschießendem Wachstum. Auch Vitamin B1 und B2 sind wichtig bei der Prävention von Herzerkrankungen. Sie sorgen für einen optimalen Energiestoffwechsel. Die B-Vitamine sind vor allem in Vollkornprodukten und auch in Haferflocken und Weizenkeimen zu finden.

Für eine optimale Sauerstoffversorgung: Das Mineral Eisen sorgt für einen effektiven Sauerstofftransport im Blut und wirkt so Müdigkeit und abnehmender Leistungsfähigkeit

entgegen. Gute Quellen sind Haferflocken, Grünkohl, Linsen und Beeren.

ANTIOXIDANTIEN

Antioxidantien gehören zur Gruppe der sogenannten **sekundären Pflanzenstoffe** – natürliche Geschmacks-, Duft- und Farbstoffe sowie Wachstumsregulatoren, die ausschließlich von Pflanzen gebildet werden. Etwa 100.000 Bioaktivstoffe sind bislang bekannt. Sie haben für den Menschen eine Vielfalt gesundheitsfördernder Wirkungen, u. a. senken sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten. Darüber hinaus beeinflussen sie Stoffwechselprozesse und wirken antioxidativ, das heißt, sie hindern sogenannte **freie Radikale** daran, sich mit anderen Molekülen zu verbinden und so menschliche Zellen zu schädigen. Freie Radikale sind instabile Sauerstoffverbindungen, die ganz natürlich bei der Atmung entstehen. Bei einer gesunden Lebensweise herrscht ein Gleichgewicht zwischen angreifenden freien Radikalen und abwehrenden Antioxidantien. Aber auch aus der Umwelt ist der Körper freien Radikalen ausgesetzt, wie z. B. durch UV-Strahlung, Luftverschmutzung, Nikotin und Alkohol. Ein Übermaß an freien Radikalen beschleunigt den Alterungsprozess und führt langfristig zur Entstehung von Krankheiten. Sekundäre Pflanzenstoffe wirken dem entgegen.

Hier ein kurzer Überblick über die wichtigsten sekundären Pflanzenstoffe:

Bei den **Karotinoiden** handelt es sich um pflanzliche Farbstoffe, die hauptsächlich in gelben und roten Früchten und Gemüsesorten, aber auch in grünem Gemüse vorkommen. Bekannte Vertreter sind Betacarotin in Basilikum und Brokkoli und Lycopin in Tomaten. Sie stärken das Immunsystem und wirken als Radikalfänger.

Polyphenole sind Farb- und Geschmacksstoffe der Pflanzen, u. a. auch in grünen Teeblättern, die vor allem in den äußeren Randschichten von Obst und Gemüse liegen. Die volle positive antioxidative Wirkung entfalten sie im Körper, wenn Sie die unbehandelte Schale mitessen. Zu den Polyphenolen zählen die **Phenolsäuren** wie die Ellagsäure in Erdbeeren sowie **Flavonoide**, wie Anthocyane, welche die rote, blaue oder violette Färbung von Obst und Gemüse bewirken.

Phytoöstrogene, wie beispielsweise die in der Sojabohne enthaltenen Isoflavonoide, sind natürliche Pflanzenhormone. Sie wirken schützend auf den Knochenstoffwechsel.

Glucosinolate sind Geschmacksstoffe, die in allen Kohlsorten zu finden sind und Infekten vorbeugen.

Phytosterine sind Pflanzenhormone mit cholesterinsenkender Wirkung. Sie sind beispielsweise in Sesam und Kürbiskernen enthalten.

Protease-Inhibitoren bestehen vor allem aus Eiweiß. Sie sind vor allem in Hülsenfrüchten und Getreide enthalten. Protease-Inhibitoren wirken entzündungshemmend, antioxidativ und beugen der Entstehung von Krebs vor.

Saponine sind in pflanzlichen Lebensmitteln, v. a. in Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, enthalten und wirken cholesterinsenkend und entzündungshemmend.







OBST

ACEROLAKIRSCH

Die fruchtige Vitamin-C-Bombe aus Übersee stärkt die Abwehrkräfte und schützt vor Herzerkrankungen.

-  sehr reich an Vitamin C
-  reich an sekundären Pflanzenstoffen
-  Schutz vor freien Radikalen
-  reich an Vitamin B1 und B2



Praxistipp

Die Acerola ist mit unseren heimischen Kirschen nicht verwandt, lediglich das Aussehen teilen sie. Geschmacklich erinnern Acerolakirschen eher an Äpfel.

INHALTSSTOFFE UND WIRKUNG

Die in Mittel- und Südamerika beheimatete Kirsche übertrumpft alle heimischen Vitamin-C-Superstars wie Sanddorn, Hagebutte oder schwarze Johannisbeere um

Längen. Frische Acerolakirschen liefern 1700 mg Vitamin C pro 100 g – dagegen können frische Sanddornbeeren nur mit etwa einem Viertel des Vitamin-C-Gehalts aufwarten. Da die tropische Frucht schnell verdirbt, ist sie bei uns ausschließlich als Saft erhältlich. Doch auch dessen Vitamin-C-Gehalt kann sich noch sehen lassen: 100 ml Saft decken das Zehnfache des Tagesbedarfs des Vitamins! Vitamin C unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte und wirkt als Radikalfänger. Es schützt die menschlichen Zellen vor angreifenden Radikalen und leistet einen wichtigen Beitrag bei der Vorbeugung von Herzerkrankungen.

Acerolakirschen enthalten außerdem Karotinoide, die zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe zählen und bedeutende Schutzstoffe sind. Wie Vitamin C wirken sie als Radikalfänger. Darüber hinaus hemmen sie Entzündungen und senken das Risiko für bestimmte Krebsarten.

Die säuerlich schmeckenden Früchte enthalten zudem viel Vitamin B1 und B2, die wichtig für den Energiestoffwechsel sind und so zur optimalen Unterstützung der Herzfunktion beitragen.