

Ernährung in der Regenerationsphase

Eine Anregung zum täglichen Bedarf

Jede Verletzung des aktiven oder passiven Bewegungsapparats geht einher mit entzündlichen Prozessen im Körper, die eine Weile andauern. Eine gesunde Lebensmittelauswahl, die alle Nähr- und Wirkstoffe in ausreichender Menge enthält, kann diese Prozesse hemmen und außerdem verhindern, dass Ihr Körper während einer Phase der Immobilität zu sehr an Muskulatur und an Kraft verliert. Manche Nahrungsmittel enthalten sogar Stoffe wie Omega-3-Fettsäuren (u. a. alpha-Linolensäure, Eikosapentaensäure) und den Eiweißbaustein Leucin, die sich im Heilungsprozess positiv auswirken. Das Schöne: Sie lassen sich leicht in den Speiseplan integrieren. Wir stellen Ihnen einige dieser Lebensmittel vor.

alpha-Linolensäure

alpha-Linolensäure zählt zur Gruppe der Omega-3-Fettsäuren. Sie helfen eine übermäßige Entzündung im Verletzungsgebiet zu vermeiden. Bildlich gesprochen gießen Sie mit der Aufnahme von alpha-Linolensäure etwas Löschwasser ins Feuer: Der Tagesbedarf eines gesunden Erwachsenen liegt laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bei ein bis zwei Gramm.

Walnüsse

alpha-Linolensäure enthalten Walnüsse, und zwar 9 Gramm pro 100 Gramm. Wal-

nüsse passen gut zu Salaten, zu Gerichten mit Reis und Fleisch, zu Backwaren wie Brot und Kuchen oder auch ins Müsli. Genießen Sie Walnüsse einfach mal pur: Vier bis fünf Walnüsse pro Tag sind eine optimale Menge. Aufgrund des hohen Gehaltes an alpha-Linolensäure ist auch Walnussöl sehr wertvoll: Bis zu 13 Prozent der im Öl enthaltenen Fette gehen auf diese Omega-3-Fettsäure zurück. Das bernsteinfarbene Walnussöl schmeckt mild-nussig, eignet sich für Blattsalate und verfeinert besonders Wurzelgemüse.

Leinsamen

Sie haben je nach Sorte eine braune oder gelbe Schale, schmecken leicht nussig und 100 Gramm enthalten etwa 40 Gramm Fett. Von diesen 40 Gramm sind 45–71 Prozent alpha-Linolensäure, also im Durchschnitt 20 Gramm. Die empfohlene tägliche, gesundheitlich unbedenkliche Aufnahmemenge von Leinsamen liegt bei 20 Gramm. Das sind circa zwei gestrichene Esslöffel. Diese 20 Gramm liefern bereits 2,5 Gramm alpha-Linolensäure, decken also Ihren Tagesbedarf. Allerdings: Greifen Sie dabei auf geschroteten Leinsamen zurück, denn die Inhaltsstoffe aus unaufgeschlossenem Leinsamen verwertet der Körper nicht. Leinsamen schmeckt gut zu Müsli, im Joghurt, in Brot- und Backwaren oder pur. Das aus Leinsamen gewonnene Leinöl gehört zu den wenigen Pflanzenölen,

in denen der Anteil der Omega-3-Fettsäuren den Anteil der Omega-6-Fettsäuren bei Weitem übersteigt. Frisch schmeckt Leinöl leicht nussig und heuartig. Leinöl passt zu herzhaften Gerichten wie Pellkartoffeln mit Quark, zu Gurkensalat oder Kartoffelpuffern. Es eignet sich aber beispielsweise auch zum Kuchenbacken.

Leucin

Ein lebensnotwendiger Eiweißbaustein ist Leucin. Unser Körper stellt ihn nicht selbst her, weshalb wir Leucin täglich mit der Nahrung aufnehmen müssen. Leucin stimuliert unter anderem die Ausschüttung von Insulin aus der Bauchspeicheldrüse, wodurch sich der Blutzuckerspiegel reguliert und die Aufnahme von Aminosäuren in die Muskelzellen beschleunigt wird: Dies wirkt sich positiv auf den Muskelaufbau aus. Der Tagesbedarf an Leucin beträgt 14 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht. Wer also 70 kg wiegt, benötigt 980 mg Leucin pro Tag. Ausdrücklich zu erwähnen ist, dass nur ernährungsbasierte Maßnahmen alleine nicht ausreichen. Ein Muskel benötigt Bewegung und Belastung.

Körniger Frischkäse

Den Anforderungen, die man an die leichte Küche stellt, entspricht ein körniger Frischkäse: er ist fettarm >>>

und besitzt einen hohen Eiweißgehalt. 100 g körniger Frischkäse enthalten 1.230 mg Leucin, das heißt, eine Portion (50 Gramm) deckt bereits fast Ihren Tagesbedarf. Körnigen Frischkäse können Sie täglich essen, es gibt ihn mit verschiedenen Fettstufen und in natürlicher wie auch in gewürzter Form im Handel. Auf Brot, auf Brötchen oder Knäckebrötchen bildet Frischkäse eine leicht verdauliche Abendmahlzeit. Tipp: Verfeinern Sie ihn mit Schnittlauch, Minze, Basilikum oder, wenn Sie es eher süß mögen, mit Honig oder Marmelade.

Naturreis

Unpolierter Reis oder Naturreis ist besonders reich an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweißen. 100 Gramm beinhalten 690 mg Leucin. Naturreis ist außerdem fettarm und hat einen niedrigen Cholesteringehalt. Dank seines milden nussigen Aromas können Sie ihn als Beilage zu allen Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten servieren. Während der Zeit, in der Sie sich von Ihrer Verletzung erholen, können Sie ihn ein- bis zweimal pro Woche auf den Tisch bringen.

Rinderfilet

Als Filet bezeichnet man in der Küchensprache den langen keulenförmigen Muskelstrang, der sich beim Rind im Lendenbereich auf beiden Seiten der Wirbelsäule entlang zieht. Filetfleisch ist besonders zart, mager und saftig: 100 Gramm Rinderfilet liefern 1.700 Gramm Leucin, decken also bereits Ihren täglichen Bedarf zu mehr als 100 Prozent. Vorausgesetzt Sie mögen Fleisch, essen

Sie während der Regeneration einmal pro Woche Rinderfilet in einer Portionsgröße von 150–250 Gramm.

Weitere Tipps

Bauen Sie die genannten Lebensmittel in Ihren Speiseplan ein. Achten Sie in dieser Zeit, in der Sie sich wenig, nur an Krücken oder gar nicht bewegen, darauf, dass Sie Ihren Speiseplan vielseitig zusammenstellen. Essen Sie aber nicht so viel, dass Sie zunehmen.

Halten Sie sich dabei an den Grundsatz: reich an Kohlenhydraten im natürlichen Verbund, begrenzt hochwertiges Eiweiß und fettarm. Nehmen Sie täglich und reichlich frisches Obst und Gemüse, Soja-Produkte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Produkte aus dem vollen Korn sowie fettarme Milch und -produkte, gelegentlich fettarme Wurstwaren zu sich. Eier (1–2 pro Woche) liefern wertvolles tierisches Eiweiß, genauso Fisch (1 Portion à 200 g pro Woche). Gut eignen sich Fischarten wie zum Beispiel Thunfisch oder Lachs, da sie reichlich Leucin und gleich-

zeitig die entzündungshemmende Omega-3-Fettsäure Eikosapentaensäure enthalten.

Gehen Sie sparsam mit sichtbaren Fetten um. Es genügt 1 Esslöffel Butter oder Margarine und 1 Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl pro Tag. Seien Sie vorsichtig mit Süßigkeiten, sie enthalten viele Kalorien und können – rascher als Ihnen lieb ist – sich als Hüftgold ansammeln. Betrachten Sie Kaffee als ein Genussmittel. Um Ihre volle Leistungsfähigkeit wieder zu erlangen, ist es wichtig, dass Sie außer Kaffee jeden Tag ausreichend trinken, mindestens 1,5–2 Liter Mineralwasser (möglichst mit > 1.000 mg Hydrogencarbonat und >150 mg Kalzium) oder ungesüßten Kräuter- bzw. Früchtetee.

Bettina Halbach

Diplom-Ökotrophologin

Weitere Infos:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
www.dge.de

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: