Lifeplus

Erkennen Sie Ihre Möglichkeiten!

Wenn sich unsere Einstellung zum Thema Essen wandelt

Warum überdenken so viele Menschen ihre Ernährungsgewohnheiten?

Liegt ihnen dabei die Umwelt am Herzen oder das Wohlergehen von Tieren?

Ist der Grund ein neues Gesundheitsdenken oder doch eher die Haushaltskasse?

Was auch immer unsere persönlichen Gründe sein mögen, viele von uns ändern unsere Essensgewohnheiten und entscheiden uns dafür, den Verzehr von tierischen Produkten zu reduzieren oder ganz einzustellen.

Es geht um Entscheidungsfreiheit

Vegetarisch, vegan, pescetarisch, flexitarisch, frutarisch ... Man kann diesen neuen Ansatz zu Ernährung und Essen mit vielen Begriffen beschreiben, doch bei Lifeplus sprechen wir gerne von der Freiheit, selbst entscheiden zu können.

Manche Menschen beschließen, ganz auf tierische Produkte zu verzichten, also auch auf Milch, Eier, Honig und natürlich Fleisch und Fisch.

Andere essen weder Fleisch noch Fisch, aber verzehren Milchprodukte, oder sie essen Fisch und Milchprodukte, aber kein Fleisch.

Viele Menschen entschließen sich, ihren Fleischkonsum einzuschränken und vielleicht nur weißes Fleisch zu konsumieren. Oder sie essen einfach insgesamt seltener Fleisch, z. B. ein Mal pro Woche oder nur zu besonderen Anlässen oder nur in Gesellschaft oder im Restaurant.

Was bedeutet das für unsere Ernährung?

Unser Körper vollbringt jeden Tag hunderte kleiner Wunder. Um ihn dabei zu unterstützen und mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen, ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sehr wichtig. (Tipp: Staatliche Leitlinien zum Thema gesunde Ernährung sind ein guter Start.)

Bei einem bewussten Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel besteht manchmal die Gefahr, dass wir uns nicht ausgewogen und abwechslungsreich genug ernähren. Deshalb möchten wir Ihnen hier einige Ideen präsentieren und Tipps geben, wie Sie sich relativ einfach mit bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen, an denen es Ihnen dann eventuell fehlen könnte, versorgen können.

Verzicht auf Milchprodukte und Eier

Wer keine Milchprodukte zu sich nimmt, trinkt folglich keine Milch und isst oft auch keine Eier.

Milch ist eine reichhaltige Quelle an Kalzium, und Eier versorgen uns mit Vitamin B12. Warum ist das so wichtig?

Kalzium

Warum brauchen wir es?

Sie wissen wahrscheinlich bereits, dass Kalzium für den Erhalt normaler Knochen und Zähne benötigt wird. Es spielt außerdem eine Rolle für die normale Funktionsweise unserer Verdauungsenyzme. Noch dazu unterstützt es eine normale Muskelfunktion.

In welchen Lebensmitteln ohne Milchbestandteile ist es enthalten?

Die Versorgung mit Kalzium kann durch den Verzehr folgender Lebensmittel verbessert werden:

- Brokkoli
- Grünkohl
- Kidneybohnen
- Trockenobst wie zum Beispiel Rosinen
- Orangen

Ca

Vitamin B12

Warum brauchen wir es?

Wussten Sie, dass Vitamin B12 helfen kann, Müdigkeit und Erschöpfung zu lindern? Es unterstützt außerdem die normale Funktion unseres Nervensystems und trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen und zu einem funktionierenden Immunsystem bei.

In welchen Lebensmitteln ohne Milchbestandteile ist es enthalten?

Zu gängigen Lieferanten von Vitamin B12 zählen:

- Angereicherte Frühstückszerealien
- Kokosmilch
- Aufstriche aus Hefeextrakten
- Angereicherte Sojamilch

B12

Wussten Sie schon...? Kokosmilch

Der Ursprung der Kokosnuss ist umstritten – Vermutungen reichen von Malaysien bis in den Nordwesten Südamerikas – doch generell wird angenommen, dass die Meeresströmungen sie um die Welt verbreitet haben.

Wer schon mal eine frische Kokosnuss geknackt hat, kennt die milchige, weiße Flüssigkeit, die herausfließt: natürliches Kokoswasser. Bei der dickflüssigeren „Kokosmilch“ hingegen handelt es sich um eine Mischung aus Kokoswasser und ausgepresstem Kokosnussfleisch.

Kokosmilch enthält weder Milch, Laktose, Soja, Nüsse noch Getreide.

Sie wird gerne zum Kochen verwendet, vor allem in Thailand und anderen Ländern Süd- und Südostasiens, aber auch in Westafrika, Hawaii und auf den Westindischen Inseln. Sie ist außerdem eine beliebte Milch-Alternative in Smoothies und Speiseeis.

Verzicht auf rotes Fleisch

Wenn wir rotes Fleisch von unserem Speiseplan streichen, entgeht uns dadurch auch eine reichhaltige Quelle von Eisen und Zink.

Eisen

Warum brauchen wir es?

Wir wissen, dass Eisen für eine Vielzahl von Körperfunktionen benötigt wird, die mit unserem Blut zusammenhängen, beispielsweise für gesunde rote Blutkörperchen und zur Bildung von Hämoglobin für den Sauerstofftransport. Eisen unterstützt auch die normale Funktion unserer kognitiven Fähigkeiten und unseres Immunsystems und hilft bei der Bekämpfung von Müdigkeit.

In welchen Lebensmitteln außer Fleisch ist es enthalten?

Die folgenden Lebensmittel sind gute und leckere Eisenlieferanten:

- Tofu
- Linsen
- Nüsse wie z. B. Cashewnüsse oder Haselnüsse
- Dunkelgrünes Blattgemüse
- Dunkle Schokolade

Fe

Wenn Sie das Gefühl haben, deshalb etwas nachhelfen zu müssen, haben wir hier einige Informationen für Sie zusammengestellt.

Zink

Warum brauchen wir es?

Vielleicht haben Sie bereits gehört, dass Zink zur Fruchtbarkeit und Fortpflanzung beiträgt. Es unterstützt auch Knochen, Haare, Nägel, Haut und Sehvermögen. Möglicherweise fördert es die Aufnahme von anderen lebenswichtigen Nährstoffen wie z. B. Kohlehydraten, Fettsäuren und Vitamin A.

In welchen Lebensmitteln außer Fleisch ist es enthalten?

Versuchen Sie es für eine Extraportion Zink mit den folgenden Zutaten:

- Pilze
- Wachtelbohnen (oder Kidneybohnen)
- Mandeln
- Erbsen
- Spinat

Zn

Wussten Sie schon...? Wachtelbohnen (auch „Pinto-Bohnen“)

Wachtelbohnen, weiße Bohnen und Kidneybohnen werden auch als „gemeine Bohnen“ (Phaseolus vulgaris) bezeichnet – wahrscheinlich, weil sie von einem gemeinsamen Vorfahren in Peru abstammen. Von dort aus wurden Bohnen durch Völkerwanderungen und Handel in ganz Süd- und Zentralamerika verbreitet. Im 15. Jahrhundert brachten spanische Eroberer sie dann aus der Neuen Welt nach Europa. Spanische und portugiesische Händler führten sie schließlich in Afrika und Asien ein.

Wachtelbohnen sind beige mit rotbraunen Sprenkeln und nehmen beim Kochen eine appetitliche rosa Farbe an. Ihr Name stammt von ihrer farblichen Ähnlichkeit mit getupften Wachteleiern.

Wachtelbohnen werden häufig zu Bohnenpaste verarbeitet, z. B. als Burrito-Füllung in Mexico und in den USA. Wenn die Bohnen noch zart und nicht ganz ausgereift sind, werden sie auch mit Hülse als „grüne Bohnen“ gegessen.

Verzicht auf Fisch

Wir wissen, dass Fisch einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren aufweist. Er stellt außerdem eine wichtige Quelle von Vitamin A dar.

Vitamin A

Warum brauchen wir es?

Vitamin A ist für seinen Beitrag zum Erhalt eines normalen Sehvermögens bekannt. Es unterstützt auch das Immunsystem, den Eisenstoffwechsel, die Haut und bestimmte Schleimhäute, wie z. B. unsere Nasenschleimhaut.

In welchen Lebensmitteln außer Fisch ist es enthalten?

Farbe und Vitamin A bieten Ihnen:

- Spinat
- Brokkoli
- Rote Paprika
- Butternusskürbis
- Gelbes Obst wie z. B. Aprikosen oder Mangos

VitA

Doch natürlich gibt es auch andere Möglichkeiten, sich mit diesen Nährstoffen zu versorgen. Wie und warum sie darauf achten sollten, erfahren Sie hier.

Omega-3-Fettsäuren

Warum brauchen wir sie?

Verschiedene Arten von Omega-3-Fettsäuren tragen zur normalen Herzfunktion bei, darunter EPA und DHA. Sie sind auch für die Entwicklung von Kindern wichtig. 200 mg DHA täglich können zur normalen Gehirnentwicklung des Fötus beitragen.

In welchen Lebensmitteln außer Fisch ist es enthalten?

Die folgenden Zutaten sind reich an Omega-3-Fettsäuren:

- Samen, wie z. B. Leinsamen oder Chiasamen
- Spinat
- Bohnen, wie z. B. Kidney- oder Mungbohnen
- Rosenkohl

Ome3

Wussten Sie schon...? Chiasamen

Chiasamen (Salvia Hispanica), auch bekannt als mexikanische Chia oder Salba, haben in Südamerika eine lange Tradition. In präkolumbianischen Kulturen stellten sie ein wichtiges Grundnahrungsmittel dar. Besonders beliebt waren sie bei den Azteken. Aus historischen Aufzeichnungen geht hervor, dass Chiasamen schon 3500 v. Chr. als Nahrungsmittel verwendet wurden.

Es gibt über 60 verschiedene Sorten und Untergattungen wie z. B. den „Gold-Chia“, die alle auf ähnliche Weise angebaut und verwendet werden.

Chiasamen sind glutenfrei und daher auch bei Zöliakie oder glutenfreier Ernährung geeignet.

Verzicht auf Fleisch und Fisch

Eine fleisch- und fischlose Ernährung kann eventuell zu einem Mangel an Protein – einer der drei wichtigsten Nährstoffgruppen – führen.

Protein (Eiweiß)

Warum brauchen wir es?

Protein ist wichtig. Es trägt zum Wachstum und Erhalt unserer Muskeln bei. Es kann außerdem zur normalen Funktionsweise unserer Knochen beitragen.

In welchen Lebensmitteln außer Fleisch und Fisch ist es enthalten?

Gute Proteinquellen sind:

- Fettarmer Mozzarella-Käse
- Eier
- Kichererbsen und Hummus
- Mandeln
- Naturjoghurt
- Hüttenkäse
- Kürbiskerne

Pro

Protein lässt sich jedoch ebenso wie Vitamin B, ein weiterer Bestandteil von Fleisch und Fisch, problemlos über andere Nahrungsmittel zuführen.

Vitamin B6

Warum brauchen wir es?

Vitamin B6 unterstützt die normale Funktionsweise des Nerven- und Immunsystems. Es fördert die normale Bildung roter Blutkörperchen und die Verwertung von Energie, Protein und Glykogen. Es trägt außerdem zu einer normalen Funktion der Psyche und zur Regulierung unseres Hormonhaushaltes bei.

In welchen Lebensmitteln außer Fleisch und Fisch ist es enthalten?

Vitamin B6 liefern Ihnen:

- Pistazien
- Avocados
- Bananen
- Paprikapulver
- Weizenkleie

B6

Wussten Sie schon...? Paprikapulver

Das Paprikagewürz stammt ursprünglich aus Südamerika, doch wahrscheinlich gelangte es bereits mit Christoph Kolumbus nach Europa.

Es wird aus den getrockneten Schoten der roten, süßen Paprika (Capsicum annuum) hergestellt. Das Pulver ist besonders in ungarischem Gulasch sehr beliebt, aber so vielseitig einsetzbar, dass Sie damit vielen pikanten Gerichten eine würzige Geschmacksnote verleihen können.

Paprikapulver ist außerdem einer der besten Lieferanten von Vitamin C. Die Capsicum-Paprika, die zur Gewinnung des Paprikapulvers verwendet wird, enthält Gramm für Gramm sechs- bis neunmal so viel Vitamin C wie Tomaten.

Ihre Wahl – Ihre Gesundheit

Eine neue Ernährungsweise bedeute, dass Sie köstliche und nahrhafte Leckerbissen und Gerichte entdecken. Das kann ein ebenso interessantes wie verwirrendes Erlebnis sein. Ganz gleich, welche Veränderungen wir an unseren Essensgewohnheiten vornehmen und ob wir dabei bestimmte Lebensmittel verzichten oder neue hinzufügen: Es kann eine Weile dauern, bis wir eine Routine finden, mit der wir für die Zufuhr aller erforderlichen Nährstoffe sorgen.

Lifeplus stellt hochwertige Nahrungsergänzungsmittel her.

Hier geben wir Ihnen einen Einblick in unser Sortiment.

Daily Plus

Daily Plus deckt das gesamte Spektrum Ihres täglichen Bedarfs an Vitaminen sowie Mineral- und Ballaststoffen ab und unterstützt so alle wichtigen Körperfunktionen, damit Sie sich ganz auf Ihre Bestform konzentrieren können! Es enthält Mineralstoffe wie Kalzium, Zink und Magnesium und deckt 100 % des täglichen Bedarfs an lebenswichtigen Vitaminen, u.a. A, B, C und E, ab.

Vegan Omegold®

Omega-3 Öle stellen eine großartige Lösung zur Unterstützung einiger der wichtigsten Körperfunktionen dar. EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei. Außerdem tragen 250 mg DHA täglich auch zum Erhalt der normalen Hirnfunktion und Sehkraft bei. Das aus Algen gewonnene vegane OmeGold von Lifeplus bietet Menschen, die keine tierischen Produkte in ihrer Ernährung zu sich nehmen möchten, eine Versorgung mit Omega-3 Ölen.

Vegan Protein Shake

Der Eiweißshake von Bodysmart Solutions für Veganer ist die perfekte Ergänzung Ihrer täglichen Ernährung. Jede Portion enthält hochwertiges Eiweiß aus zwei verschiedenen Quellen – Erbsen- und braunem Reisprotein – in einer sofort anwendbaren und für Veganer geeigneten Form. Die Formel mit niedrigem Fett- und Kohlenhydratgehalt stellt Eiweiß als Energiequelle bereit. Sie ist in zwei leckeren Geschmacksrichtungen – Schokolade und Vanille – erhältlich.

Micro•Mins Plus

Micro•Mins Plus enthält Mineralstoffe für Vorgänge im ganzen Körper:

Eisen unterstützt kognitive Funktionen und lindert Müdigkeit. Magnesium, das den Energiestoffwechsel anregt und zum Erhalt von Knochen und Zähnen beiträgt. Mangan, das die Funktion von Bindegewebe wie Knorpel unterstützt und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt. Es enthält auch Kalium, das dazu beiträgt, den normalen Blutdruck und das Nervensystem aufrechtzuerhalten.

Denken Sie daran: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

www.lifeplus.com

01/2020 © 2020 Lifeplus Europe