



Proteine

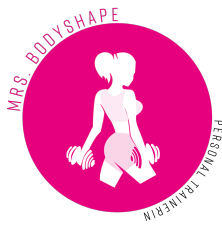
- 1.Hähnchenbrust
- 2.Eier
- 3.Magerquark
- 4.Lachsfilet
- 5.Thunfisch
- 6.Forelle
- 7.Garnelen
- 8.Rinderhackfleisch
- 9.Körniger Frischkäse
- 10.Griechischer-Joghurt
- 11.Haferflocken
- 12.Tofu
- 13.Milch
- 14.Käse
- 15.Linsen
- 16.Weizenkeime
- 17.Kichererbsen
- 18.Rote Linsen
- 19.Sojabohnen
- 20.Walnüsse
- 21.Pistazien
- 22.Erdnussbutter
- 23.Quinoa
- 24.Mandelmehl
- 25.Parmesan

Fette

- 1.Nüsse
- 2.Lachsfilet
- 3.Avocado
- 4.Olivenöl
- 5.Leinsamen
- 6.Algen
- 7.Käse light
- 8.Joghurt
- 9.Rapsöl
- 10.Dicke Bohnen

Kohlenhydrate

- 1.Quinoa
- 2.Haferflocken
- 3.Süßkaroffeln
- 4.Hülsenfrüchte
- 5.Naturreis
- 6.Hirse
- 7.Nüsse
- 8.Obst
- 9.Vollkornprodukte
- 10.Rote Linsen



schlechte Kohlenhydrate

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. Raffinierter Zucker | 6. Eiscreme |
| 2. Weißmehl | 7. Kartoffel Chips |
| 3. Weizenprodukte | 8. Fertigprodukte |
| 4. weißer Reis | 9. Pasta |
| 5. Fruchtsäfte | 10. Brötchen |

schlechte Fette

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 1. Transfette | 4. Käse |
| 2. gesättigte Fettsäuren | 5. dunkles Fleisch |
| 3. Fertigprodukte | 6. Wurst |

Zusammengefasst hat **Fett** im Körper folgende Aufgaben. Es...

- ...versorgt den Körper mit essenziellen Fettsäuren...transportiert die fettlöslichen **Vitamine A,D,E,K.**
- ...transportiert Aromen und Geschmacksstoffe.
- ...versorgt den Körper mit Energie.
- ...speichert Energie.
- ...ist ein Baustein von Zellen und Nervengewebe.
- ...dient als Wärmeschutz...ist Schutzpolster für innere Organe wie Niere und **Gehirn.**

Es kommt dementsprechend, ganz darauf an welche Fette man zu sich nimmt!

Nahrungsergänzungsmittel Empfehlung:

- Omega 3
- Vitamin D3+Vitamin K2
- Whey Protein

Omega-3:

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren kann der Körper diese Fettsäuren nicht selbst herstellen. Sie müssen daher von außen – also über die Nahrung – zugeführt werden. Da Omega-3-Fettsäuren lebensnotwendig für unseren Organismus sind, werden sie auch als essenzielle Fettsäuren bezeichnet.

Es gibt verschiedene Arten von Omega-3-Fettsäuren. Sie unterscheiden sich vor allem anhand ihrer chemischen Struktur und der natürlichen Quelle, der sie entspringen.

Zu den wichtigsten Omega-3-Fettsäuren gehören:

- Eicosapentaensäure (EPA)
- Docosahexaensäure (DHA)
- Alpha-Linolensäure (ALA)

Wieviel Omega-3 benötigen wir am Tag?



Für 2.000 mg am Tag

Hering 100 g

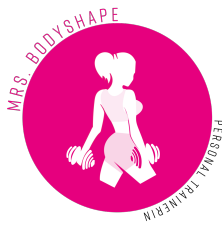
Lachs 250 g

oder



ca. 50 Fischstäbchen

1 EL / bzw. TL
NORSAN Omega-3 Öl



OMEGA-6/3 GLEICHGEWICHT

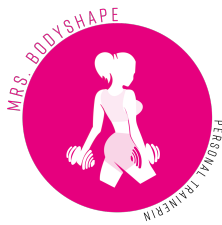
Heute befinden sich Omega-3 und Omega-6 oft im Ungleichgewicht

Seit der Steinzeit hat unsere Nahrung für ein Gleichgewicht zwischen den beiden Fettsäuren gesorgt. Unsere veränderten Ernährungsgewohnheiten seit den 60er Jahren (Verzehr von industriell verarbeiteten Lebensmitteln, Masttierhaltung, vermehrter Einsatz von kostengünstigen Pflanzenölen etc.) hat das Omega-6/3-Verhältnis stark in negativer Weise verändert.

Dieses beträgt heute in der durchschnittlichen Bevölkerung ca. 15:1. Das bedeutet, dass wir 15-mal mehr Omega-6 zu uns nehmen, als Omega-3! Jugendliche unter 25 Jahre verzeichnen im Durchschnitt sogar einen Wert von 25:1. Dies ist bei näherer Betrachtung auch nicht verwunderlich, denn bei der heutigen Jugend steht Fisch in der Regel eher selten auf dem Speiseplan, währenddessen Fast Food, Fertiggerichte sowie süße und salzige Snacks hoch im Kurs stehen.

Symptome Omega-3 Mangel:

- Entzündungen, die mit schlechter Heilung einhergehen
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Arthrose und Rheuma
- Möglicherweise ein höheres Risiko für Herzerkrankungen und einen hohen Cholesterinspiegel
- Schlechtere Gehirnentwicklung bei Säuglingen und Kleinkindern
- Verschlechterung von Ängsten und Depressionen
- Aufmerksamkeitsdefizit-Probleme
- Neurodegenerative und neurologische Störungen, einschließlich des kognitiven Rückgangs bei älteren Erwachsenen
- Verdauungsstörungen
- Stärkere Allergiesymptome



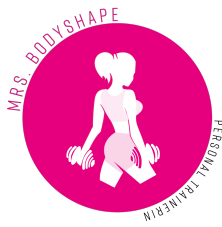
Vitamin D3+K2:

Vitamin D ist an zahlreichen Prozessen im menschlichen Körper beteiligt: So trägt es etwa zur normalen Funktion des Immunsystems bei, und es hat eine Funktion bei der Zellteilung. Besonders wichtig aber ist es rund um den Mineralstoff Calcium: Vitamin D trägt zum Beispiel zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei. Es ist wichtig zum Erhalt der normalen Muskelfunktion und vor allem zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne. Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel kann zudem die Sturzgefahr verringern und so einen Risikofaktor für Knochenbrüche minimieren.

Vitamin D3 und Vitamin K2 bestreiten einige Stoffwechselprozesse als Partner. Während Vitamin D3 die Resorptionsfähigkeit des Darms für Calcium erhöht und somit für einen normalen Calciumspiegel im Blut sorgt, wird Vitamin K2 benötigt um das Calcium zum Erhalt normaler Knochen verfügbar zu machen. Eine Vitamin-D-Gabe ohne Substitution von Vitamin K2 kann unter bestimmten Umständen sogar zu einem K2-Mangel führen.

Hier einige mögliche Auswirkungen von Vitamin-D-Mangel:

- Haarausfall
- erhöhte **Infektanfälligkeit**
- Muskelschwäche, **Muskelschmerzen**, Gliederschmerzen
- gestörte Knochenmineralisation (Rachitis bei Kindern, Osteomalazie bei Erwachsenen) mit Knochenschmerzen und -verformungen
- neuromuskuläre Übererregbarkeit (Tetanie) durch **Kalziummangel** als Folge von Vitamin-D-Mangel mit Missempfindungen (etwa der Lippen und Finger), Muskelkrämpfe, **Migräne** etc.



Whey Protein

Warum sollte ich Whey Protein einnehmen?

Das Molkenprotein besteht aus kurzkettigen Aminosäuren, die durch ihre Struktur sehr schnell vom Körper aufgenommen werden können und ihm beinahe sofort zur Verfügung stehen. Und auch das Aminosäureprofil, welches das Whey aufweist, kann sich durchaus sehen lassen. Mit einem Whey-Shake nimmst du gleich alle neun essenziellen Aminosäuren auf einmal zu dir. Diese kann unser Körper nicht eigenständig herstellen, sodass wir sie ihm über die Nahrung zuführen müssen.

Aufgrund der kurzkettigen Struktur eignet sich das Whey Protein insbesondere dann, wenn du deinem Körper schnell Bausteine zur Regeneration bereitstellen möchtest.

Folgende konkrete Merkmale und Wirkungen von Whey Protein sind am wichtigsten:

Whey Protein....

- ist proteinreich.
- ist zuckerarm.
- trägt zum Erhalt der Muskulatur bei.
- trägt zum Aufbau der Muskulatur bei,
- trägt zum Erhalt normaler Knochen bei.