

Ernährung

- [Gut gekaut ist halb verdaut: Ernährungsberatung zur Verdauung](#)

Gut gekaut ist halb verdaut: Ernährungsberatung zur Verdauung

https://www.youtube.com/watch?v=_bo6qxLQf4E

In diesem Webinar spricht Diätologe Andreas Patek über die Bedeutung der Verdauung und Ernährung. Die Verdauung ist ein mechanischer und chemischer Prozess, bei dem die Nahrung in ihre Einzelbestandteile (Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette) zerlegt wird, um vom Körper aufgenommen werden zu können. Wichtige Organe sind dabei der Magen, in dem die Nahrung zerkleinert wird, und der Dünndarm, wo die Nährstoffe ins Blut gelangen.

Das Webinar behandelt auch häufige Verdauungsbeschwerden wie Übelkeit, Sodbrennen und Blähungen. Diese Beschwerden können durch verschiedene Faktoren verursacht werden, darunter zu schnelles Essen, schwer verdauliche Lebensmittel und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Patek betont, dass das Esstempo eine entscheidende Rolle spielt. Langsame Mahlzeiten mit gründlichem Kauen sind wichtig, um die Verdauung zu erleichtern und Sättigungssignale wahrzunehmen.

Schwer verdauliche Lebensmittel, wie bestimmte Gemüse- und Obstsorten sowie fettreiche Speisen, sollten mit Bedacht konsumiert werden. Allergien und Unverträglichkeiten, wie Laktose- und Fruktoseintoleranz, werden ebenfalls angesprochen, wobei spezifische Tests zur Diagnose empfohlen werden.

Patek gibt praktische Tipps zur Ernährung, um Verdauungsbeschwerden zu vermeiden und zu behandeln, sowie Empfehlungen für die Auswahl geeigneter Lebensmittel.

Stichpunkte:

- Verdauung ist ein mechanischer und chemischer Zerkleinerungsprozess.
- Ziel der Verdauung: Zerlegung von Nahrung in Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette.
- Nahrungsaufnahme erfolgt im Mund, Verdauung im Magen und Dünndarm.
- Häufige Verdauungsbeschwerden: Übelkeit, Sodbrennen, Blähungen.
- Esstempo spielt eine wichtige Rolle für die Verdauung.
- Langsame Mahlzeiten und gründliches Kauen sind empfehlenswert.
- Schwer verdauliche Lebensmittel wie bestimmte Gemüse und fettreiche Speisen sollten vorsichtig konsumiert werden.
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B. Laktose-, Fruktoseintoleranz) erfordern spezielle Tests und Anpassungen in der Ernährung.

- Praktische Tipps zur Vermeidung von Verdauungsbeschwerden werden gegeben.

Quelle: PremiQaMed Group auf YouTube

Einstelldatum: 06.12.2022