

[wir-essen-gesund.de](https://www.wir-essen-gesund.de)

So ernähren sich Menschen „artgerecht“ - WirEssenGesund

von Daniel Beuschel

6-7 Minuten

Bei einem sind sich viele Ernährungswissenschaftler einig: Wir ernähren uns nicht mehr „artgerecht“. Wenn Tiere sich nicht artgerecht ernähren, dann werden sie krank. Nicht anders sieht es bei uns Menschen aus. Auch wir sind auf eine an unsere Spezies angepasste Ernährung angewiesen, wenn wir ein gesundes und langes Leben führen möchten. Wie wir uns menschengerechter ernähren können, das möchten wir euch kurz aufzeigen.

Wasser, Wasser und noch mehr Wasser

Unsere artfremde Ernährung beginnt beim Trinken. Als Mensch sollten wir Wasser trinken und davon reichlich. Sämtliche anderen Getränke sind im Grunde nicht für den Menschen geeignet. Dabei gilt es je nach Körpermasse drei bis fünf Liter täglich davon zu sich zu nehmen.

Das bedeutet aber auch, dass Alkohol nicht zur artgerechten Ernährung zählt. Es gibt auch keine unbedenkliche Menge. Entsprechend gilt also, je weniger Alkohol, desto besser.

Es braucht das richtige Eiweiß

Unsere Muskeln brauchen Eiweiß, soweit sind wir uns alle einig. Bei der Art der Eiweißquelle empfehlen Ernährungsexperten jedoch in der Regel kein Fleisch. Wir sollten, um uns artgerecht zu ernähren, stattdessen einen Großteil unseres Eiweißbedarfs durch pflanzliches Eiweiß decken. Das bedeutet konkret, anstatt von Fleisch, Fisch und Eiern sollten vermehrt Bohnen, Erbsen, Linsen oder Nüsse auf dem Speiseplan stehen.

Maximal zweimal pro Woche wird eine fleischliche Mahlzeit empfohlen. Dann aber bitte auf mageres und nicht auf rotes Fleisch zurückgreifen. Besser zu wenig Fleisch, als zu viel davon.

Unser Darm braucht Gemüse

Vom Großteil der Bevölkerung gemieden, von allen Experten gefordert: Esst mehr Gemüse! Wir essen viel zu wenig davon, dabei sollten wir knapp ein halbes Kilo Gemüse am Tag zu uns nehmen. Das perfekte Gemüse gibt es dabei nicht. Hauptsache wir essen mehr davon.

Gemüse enthält viele Ballaststoffe und die brauchen wir Menschen für einen gesunden Verdauungstrakt. Er gilt als zentrales Organ in unserem Körper. Ist unser Darm gesund, so sind wir es meist auch, ist er jedoch krank, so schlägt das auch auf den restlichen Körper über.

Auch steckt Gemüse voll mit Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie haben die positive Fähigkeit uns vor Krankheiten zu schützen oder sogar zu heilen. Man kann also gar nicht genug davon bekommen.

Kohlenhydrate – eher weniger

Was sind die klassischen Beilagen der modernen Ernährung? In der Regel sind es Reis, Nudeln oder Kartoffeln. Gerade davon sollten wir als Mensch aber weniger zu uns nehmen. Es ist okay, wenn es auch Mal Nudeln zu essen gibt, aber eben nur in Maßen und nicht in Massen.

Gesunde Fette – gerne viel davon

Fett ist nicht ungesund, zumindest wenn wir uns für das richtige Fett entscheiden. Damit fallen jedoch sämtlichen tierischen Fette aus dem menschlichen Speiseplan. Alternativ dürfen wir gerne reichlich fette Nüsse und Pflanzenöl zu uns nehmen.

Bei Pflanzenölen sind es insbesondere Rapsöl, Olivenöl, Nussöle oder Leinsamenöl, welche zu empfehlen sind. Davon darf Mensch auch gerne reichlich auf den Salat geben.

Bei Obst kommt es drauf an

Obst ist gesund für den Menschen?! Nicht unbedingt, denn auch hier kommt es auf die Obstsorten an. Es gibt sehr zuckerreiche Obstsorten, wie etwa Ananas oder Banane, bei denen man in der Tat aufpassen sollte wie viel man davon isst.

Besser man greift auf zuckerarme Früchte zurück, sie sind besser für unseren Körper und wir können auch mehr davon essen.

Explizit zählen dazu sämtliche Waldbeeren, Äpfel oder auch Wassermelone.

Weg mit dem Zucker

Kaum eine Zutat schadet der Menschheit mehr als Zucker. Durch den übermäßigen Konsum gehen millionenfach Diabetesfälle

einher, welche ohne die weiße Versuchung vermieden werden könnten.

Besonders gravierend sind dabei zuckerhaltige Getränke. Auf sie könnte der Mensch eigentlich vollständig verzichten. Neben Cola, Fanta und allen anderen Soft Drinks zählen aber auch Säfte zu den ungesunden Zuckerbomben. Das einzig artgerechte Getränk ist in der Tat Wasser.

Iss dich satt

Hinzu kommt, dass der moderne Alltag aus Snacks besteht. Jahrelang hieß es, man soll lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen, als die klassischen drei großen. Das ist jedoch nicht artgerecht.

Wer den ganzen Tag kleine Portionen snackt, der hält den Blutzuckerspiegel konstant oben und das bedingt eine kontinuierliche Produktion von Insulin, welches versucht den Zuckergehalt im Blut wieder zu senken. Das fördert nicht nur Übergewicht, sondern auch Entzündungen im Körper. Auch der Altersprozess wird beschleunigt und das Risiko für Diabetes gesteigert.

Besser ist es sich satt zu essen und dann zu warten bis der Hunger kommt. Zwischendurch hingegen ist es besser auf Nahrungsaufnahme zu verzichten.

Fazit zur artgerechten Ernährung

Der Mensch kann Fleisch essen, ist aber kein Fleischesser. Entsprechend sparsam sollte es auf den Teller kommen. Besser ist es viel Gemüse und reichlich pflanzliche Eiweiße zu sich zu

nehmen. Zucker gilt es am besten komplett zu vermeiden und als Getränk gibt es nur Wasser und Tee.

Von Milchprodukten war hier überhaupt nicht die Rede – das hat auch seinen Grund. Es hat in der artgerechten menschlichen Ernährung nichts verloren. Tierische Milch ist nicht für den Menschen gemacht!