

GESUNDHEIT EINFACH GEMACHT

SARAH TARDY  
Gesundheits- + Lifestyle Coach



## WORKSHOP

**Starte gesund in den Tag  
+  
hol dir deine Energie zurück**

Tag 3

# Reihenfolge Nahrungsmitteln

Verschiedene Nahrungsmittel werden unterschiedlich schnell verdaut und benötigen unterschiedliche Enzyme, die sich das Leben gegenseitig gerne schwer machen. Wenn du dich nach dem Essen satt und energiegeladen, aber nicht müde fühlen möchtest, solltest du darauf achten, es deiner Verdauung möglichst leicht zu machen. Dabei geht's um zwei Punkte:

- Wie du Nahrung kombinierst
- In welcher Reihenfolge du Nahrung isst.

Um die Kombinationen ging's gestern, heute geht's um die Reihenfolge:

"Unkonzentrierte" Lebensmittel enthalten viel Wasser und werden schnell verdaut: Reife Früchte, Blattsalate, nicht stärkehaltige Gemüse

"Konzentrierte" Lebensmittel enthalten wenig Wasser, dafür entweder

- Proteine (Fleisch, Eier, Tofu, Fisch) oder
- Stärke (Kartoffeln, Getreide (und alle Produkte)

und werden deutlich langsamer verdaut.



# Reihenfolge Nahrungsmitteln

Die am leichtesten verdaulichen Lebensmittel verweilen am kürzesten im Magen, die schwerst verdaulichen am längsten.

- Obst bleibt nur etwa 20-30 min im Magen (Bananen ca.45 min).
- Stärken bleiben ein paar Stunden im Magen,
- Proteine sogar noch länger, weil sie am langsamsten vorankommen und ihre Aufspaltung am aufwendigsten ist.

Das heißt:

- Nach dem Verzehr von Obst mind. 20 min. warten.
- Salat und stärkearme Gemüsesorten können unmittelbar vor bzw. mit Proteinen und Stärken gegessen werden.
- Essen wir in die andere Richtung, kann das Gärung, Blähungen hervorrufen. Der Körper muss mehr Energie für die Verdauung aufbringen, die dann anderweitig nicht zur Verfügung steht.

## Umsetzung

- Morgens / auf nüchternen Magen Obst (Obst als Nachtisch bringt gar nichts!)
- Mittags Salat, stärkearme Gemüse
- Abends Eiweiß **oder** Stärke
- Nach Stärke /Kohlehydrate, Eiweiß 3-4 Std. warten



## Action Steps

- Achte darauf Obst nur auf nüchternen Magen zu essen.
- Iss idealerweise Salat VOR dem Hauptessen.
- Achte auf ausreichend Abstand zwischen den Mahlzeiten .
- Kau gründlich.
- Nimm dir Zeit zum Essen.
- Iss auf keinen Fall, wenn du gestresst bist!

*Ich freu mich auf dein  
Feedback*

