

# Kompromisslos gut zu sich

Gute Lebensmittel zu kaufen und zuzubereiten **zeugt von Wertschätzung gegenüber sich selbst.** Warum das wichtig ist und wie die Gesundheit davon profitiert, erklärt Ökotrophologin Dr. Heike Niemeier



**Es bedeutet Freiheit, genau das zu kochen, was man möchte**

**Dr. Heike Niemeier, Ökotrophologin und Diabetes-Beraterin (Praxis essenZ in Hamburg)**

käse gefüllt, die andere Hälfte zur Suppe zubereitet. Wenn man sich ein Gericht für mehrere Tage kocht, kann das Topping verändert werden. Einmal zur Gemüsepfanne geriebenen Käse, am zweiten Tag etwas Hühnchenbrust, am dritten ein Omelett. So wird es abwechslungsreicher. Tiefkühlgemüse ist ebenfalls super. **Warum ist Tiefkühlgemüse sinnvoll?** Tiefkühlware wie Blattspinat oder Brokkoli

kann gut portioniert werden. Außerdem hat man es immer parat. Gute Tiefkühlware ist an einer kurzen Zutatenliste zu erkennen. Auch tiefgefrorene Kräuter eignen sich hervorragend, ebenso wie Fisch. Fleisch braucht recht lang, bis es aufgetaut ist. Das sollte morgens schon aus der Tiefkühltruhe geholt werden, damit es abends zubereitet werden kann.

**Ist es in Ordnung, immer wieder die gleichen Lieblingsgerichte zu kochen?**

Sind es gute Mahlzeiten und Rituale, natürlich! Ein vierzehntägiger Rhythmus, in dem ich meine vierzehn Lieblingsrezepte wiederkehrend koche, kann sinnvoll sein. Es spricht auch nichts dagegen, zwei Tage hintereinander das Gleiche zu essen. Im Gegenteil: Bei Suppen, Eintöpfen oder Soßen werden die Aromen von Tag zu Tag besser. Zudem profitieren Menschen mit Diabetes sowohl beim Einfrieren als auch im Kühlschrank von der resistenten Stärke.

**Was genau bedeutet resistente Stärke?**

Sie entsteht beim Erkalten von gekochten Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Hülsenfrüchten, ist für die Verdauungsenzyme nicht aufspaltbar und wird durch die Bakterien im Dickdarm verstoffwechselt. Nach einem aufgewärmten Gericht steigt der Blutzuckerspiegel weniger an, die Insulinausschüttung ist geringer, und wir fühlen uns länger satt. Außerdem enthalten aufgewärmte Kohlenhydratquellen weniger Glukose, also weniger Kalorien.

**Frau Dr. Niemeier, kochen nur für mich - lohnt sich das überhaupt?**

Unbedingt! Es ist ein Zeichen dafür, dass man es sich wert ist, sich diese Zeit für sich und den eigenen Körper zu nehmen. Es ist gesünder, weil in frisch Gekochtem viel weniger Zucker, Salz, Fett und Zusatzstoffe stecken als in industriell gefertigten Lebensmitteln. Und es schont den Geldbeutel, wenn bevorzugt saisonale und regionale Ware gekauft und nicht so oft auswärts gegessen wird.

**Welche Vorteile hat das Für-sich-allein-Kochen darüber hinaus?**

Es bedeutet Freiheit, sich exklusiv und ohne Kompromisse mit anderen entscheiden zu können, was man essen möchte. Das Lieblingsgericht kann jederzeit aufgetischt werden, ohne dass jemand sagt: „Nee, das mag ich aber nicht!“

**Muss bei den kleinen Portionen täglich eingekauft werden, wenn es frisch sein soll?**

Um das zu vermeiden, macht ein Plan Sinn. Für die entfernteren Tage der Woche empfehle ich, ein festeres Gemüse zu kaufen, etwa Hokkaido-Kürbis oder Rote Bete. Für die Tage, die direkt anstehen, kann es etwas leicht Verderbliches wie Tomaten oder Blattsalate sein.

**Wie schaffe ich es, dass ich dann nicht tagelang dasselbe essen muss?**

Ein Gemüse kann für verschiedene Gerichte verwendet werden: die eine Hokkaido-Hälfte gebacken und mit Hütten-



**Weil ich es mir wert bin**

Ein bewusst gestaltetes Ambiente, genug Zeit und eine gute Atmosphäre steigern die Wertschätzung gegenüber sich selbst und dem Essen zusätzlich. Dr. Heike Niemeiers Tipps, wie Sie es sich genussvoll schön machen:



**Zeit nehmen**

„Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten wichtig und planen Sie Zeit dafür ein. Sich etwas Gesundes, Leckeres zu kochen und ohne Hast zu essen, ist auch eine Art der Wertschätzung gegenüber sich selbst.“



**Körper wahrnehmen**

„Wer nicht durch Geräuschkulissen oder anderes abgelenkt ist, kann den eigenen Körper besser spüren und das Essen bewusst wahrnehmen: Tut es mir gut, schmeckt es mir, bin ich satt?“



**Schönes auswählen**

„Hübsches Geschirr und Servietten, Kerzen und ein aufgeräumter Tisch, der frei ist von Arbeits-Laptop oder sonstigen To-dos, helfen dabei, voll und ganz zu genießen.“



**Unterhaltung erlauben**

„Esse ich etwas Gutes und habe ich ein Gespür, wann ich satt bin, darf, wenn ich mich sonst zu allein fühle, auch Radio oder Fernseher laufen oder ein Telefonat mit der Freundin geführt werden.“