



.....
ALSCHER GERLINDE

Gesundheitsmanagerin BA, Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Gunzenhausen, D

Bewusst essen – *Wie sieht eine gesunde Ernährung aus?*

Das Wochenende naht. Jonathan und Christina haben Semesterferien und kommen nach Hause. Der Kühlschrank ist fast leer. Was soll es am Wochenende geben? Wer mag was am liebsten, und ist das, was sie mögen, auch wenigstens ein bisschen gesund?

Gibt es selbstgemachte Pizza, Gemüse-Lasagne, vegetarische Bratlinge oder doch den Sauerbraten, den Christina so liebt? Sollte ich einen Brokkoli-Hirse-Auflauf zubereiten, die frischen Kohlrabi aus dem Gar-

ten verarbeiten oder evtl. das Kürbiscurry kochen? Die Zeit drängt. Schließlich habe ich ja auch noch anderes zu tun, als einzukaufen und Essen zu kochen. Nun, Freitagabend gibt es erst einmal Kürbiscurry. Das Rezept habe ich letzte Woche ausprobiert. Bei meinem Mann Peter hat es den Test bestanden. Gute Chance, dass es auch den Kindern schmeckt.

➔ Das Kürbiscurry-Rezept können Sie kostenlos per Mail bestellen:

redaktion@lug-mag.com.

Ist gesund wirklich gesund?

Woran machen wir nun tatsächlich fest, was wir essen? Und entspricht das, was wir landläufig für gesund halten, auch wirklich diesem Begriff?

Zunächst stellt sich die Frage: «Was bedeutet denn eigentlich gesund?»

Christina

würde sagen: «Essen ist gesund, wenn es meinem Körper guttut. Es darf nicht dick machen und soll mich fit und leistungsfähig machen.»

hig halten. Also wenig Zucker, wenig Fett, ausreichend Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate, reichlich Vitamine, Mineralstoffe.» Bei Christina richtet sich der Blick beim gesunden Essen also hauptsächlich auf den ernährungsphysiologischen Wert.

Bei Jonathan

soll Essen Spaß machen und Wohlbefinden auslösen. Daher kocht er gerne und bereitet aufwendig von ihm ausgewählte Gourmet-Gerichte zu. Neben der detailgetreuen Zubereitung liebt er den passend gedeckten Tisch in entsprechender Atmosphäre. Nicht zuletzt ist es ihm wichtig, dass er sich in «guter Gesellschaft» befindet. Für Jonathan spielen die psychologische und soziale Gesundheit eine wichtige Rolle.

Peter

schaut auf den Preis. Er vergleicht ähnliche Produkte und greift zu, wenn das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt. Auch wenn der Preis kein Qualitätsmerkmal als solches ist, ist er doch Ausgangspunkt vieler Kaufentscheidungen.

Bei mir

Manchmal frage ich mich beim Einkauf von frischen Lebensmitteln, ob meine Bekannten, die einen Biohof bewirtschaften, mit diesen Preisen ihre Betriebskosten decken und von ihrem Gewinn leben können (sozialer Wert). Gleichzeitig stellt sich mir die Frage, wie die Produkte, die ich gerade kaufe, hergestellt und transportiert worden sind – das heißt, wie hoch der ökologische Wert des Lebensmittels ist und was dies für meinen persönlichen CO₂-Fußabdruck bedeutet.

Und Herr Müller,

der Eigentümer unseres Supermarktes, stellt sich die

Frage, wie gut sich ein Lebensmittel verkaufen lässt. Für den Unternehmer spielt der ökonomische Wert eine wichtige Rolle.

Will man alle Aspekte berücksichtigen, ist es gar nicht so einfach, «gesund» zu essen.



CO₂-Fußabdruck

Der ökologische Fußabdruck gibt an, wie viel Fläche notwendig ist, um den eigenen Lebensstil zu ermöglichen. Der Fußabdruck berücksichtigt die Menge an CO₂, die entlang der Wertschöpfungskette entsteht, also nicht nur der Erzeugung, sondern auch bei Lagerung, durch Verpackung und Transport. Er ist jedoch nur ein Parameter zur Berechnung der Klimabelastung.

Berechnen Sie doch einfach mal Ihren persönlichen Fußabdruck. Z. B. unter <http://klimaohnegrenzen.de/klimawissen/okologischer-fussabdruck>

Der ernährungsphysiologische Wert wird im Allgemeinen über die Summe der wertgebenden und wertmindernden Inhaltsstoffe bestimmt. Eine besondere Rolle spielt hierbei die Energiedichte bei gleichzeitigem Blick auf die Nährstoffdichte.

Niedrige Energiedichte: < 1 – 1,5 kcal/g
Mittlere Energiedichte: 1,5 - 2,25 kcal/g
Hohe Energiedichte: > 2,25 – 2,75 kcal/g

Ein Ernährungsmuster mit niedriger Energiedichte ist gleichzeitig eines mit hoher Nährstoffdichte. Pflanzenöle und Nüsse bilden hier die Ausnahme; sie sind energiedicht und dennoch ernährungsphysiologisch wertvoll.

Ernährungstrends: Clean Eating, Paleo, Raw Food & Co

Wir leben im Zeitalter des 6. Kondratieff-Zyklus – des Wirtschaftszyklus Gesundheit. Gesundheit ist «in». Nicht nur Essen ist im Trend, auch Ernährungstrends sind es. Paleo, Clean Eating, Raw Food sowie unterschiedliche Formen

von Vegetarisch und Vegan haben sich ihren Platz erobert. Hier geht es um mehr als nur Gesundheit. Essen fungiert als Indikator der Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe bzw. ist Ausdruck einer sozialen Stellung.

Clean Eating

Beim Clean Eating (Reines Essen) zeigt sich beispielsweise, dass Ernäh-

rungstrends unterschiedliche Wertehaltungen bündeln. Nach dem Motto: «Zurück zur Natur» ist alles erlaubt, was clean, also rein, natürlich, unverarbeitet und vollwertig ist, ohne Zusätze. Die Faustregel lautet, dass Produkte mit mehr als 5 Zutaten nicht «clean» sind. Auf der Wertebene geht es beim Clean-Eating einerseits um Gesundheit, andererseits aber auch um Kritik und Skepsis gegenüber der Lebensmittel verarbeitenden Industrie bzw. der industriellen Lebensmittelproduktion im Ganzen.

Paleo

Auch die Paleo-Steinzeitdiät ist ein Beispiel für den Ausdruck von Wertehaltungen beim Essen. Paleo folgt dem Leitsatz «Zurück zu den Ursprüngen». Man isst – grob gesagt – nichts, was die menschliche Zivilisation in den vergangenen 10 000 Jahren hervorgebracht hat. Zum einen tun Paleo-Anhänger das,

um sich gesund zu ernähren. Zum anderen schwingen Zweifel an der ernährungswissenschaftlichen Errungenschaft der menschlichen Zivilisation mit.

Raw Food

Beim Ernährungstrend Raw Food (Rohkost) werden alle Nahrungsmittel roh gegessen. Die Idee dahinter: Der Mensch kann nicht überleben, wenn die Körpertemperatur über 42 Grad ansteigt. Gleiches gilt für unsere Nahrungsmittel. Es gibt verschiedene Schulen dieser Ernährungsweise. Manche empfehlen vegane Rohkost, bei anderen dürfen auch rohes Fleisch, roher Fisch oder ungekochte Eier auf dem Teller liegen. Anhänger bestimmter Rohkostschulen glauben sogar, dass Krankheiten nur durch den Verzehr von rohem Essen geheilt werden können.

Street-Food-Festivals

Neben dem Essenstrend besteht ein Genusstrend. Dabei geht es weniger darum, was wir essen, sondern vor allem, wie wir essen, wo und mit wem. Ein Beispiel dafür ist «Street-Food» – Food aus mobilen Küchen. Inzwischen gibt es ganze Street-Food-Festivals mit Food-Trucks. Gekocht wird frisch mit hochwertigen Zutaten, direkt wie im Restaurant auf Bestellung. Gegessen wird, was die Auswahl der Speisen angeht, beliebig. Es geht den Besuchern zum einen um das Ereignis und das gemeinsame Ess-Erlebnis, zum anderen um den Genuss, den Geschmack, die Frische und die Qualität.

Im Folgenden wollen wir uns die Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung näher ansehen:

Was soll ich essen? Wie viel von den einzelnen Nahrungsmitteln soll ich verzehren?

Für diese Fragen kann die Gießener vegetarische Lebens-

mittel-Pyramide, die von den Ernährungswissenschaftlern Dr. Markus Keller und Prof. Dr. Claus Leitzmann entwickelt worden ist, eine große Hilfe sein. Sie bezieht sich auf die Nahrung für einen Tag. Wenn die entsprechenden Portionen der empfohlenen Lebensmittel gewählt werden, können Sie davon ausgehen, dass Sie alle lebenswichtigen Nährstoffe in Ihrer täglichen Nahrung erhalten.

Vegetarische Ernährung – ein Plus für die Gesundheit!

Wenn ich an dieser Stelle für eine vegetarische Lebensweise eintrete, dann nicht, weil es sich um einen Ernährungstrend handelt. Vielmehr zeigen zahlreiche wissenschaftliche Studien, dass diese Lebensweise ein eindeutiges Plus für unsere Gesundheit darstellt.

Neben ausreichender, regelmäßiger Bewegung und dem Verzicht auf Alkohol und Tabak ist gerade die vegetarische Ernährungsform ein wichtiger Faktor zur Vorbeugung von Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck. Ebenso senkt diese Ernährungsform nachweislich das Risiko für Diabetes und bestimmte Krebserkrankungen. Nicht zuletzt hat die vegetarische Kost positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.

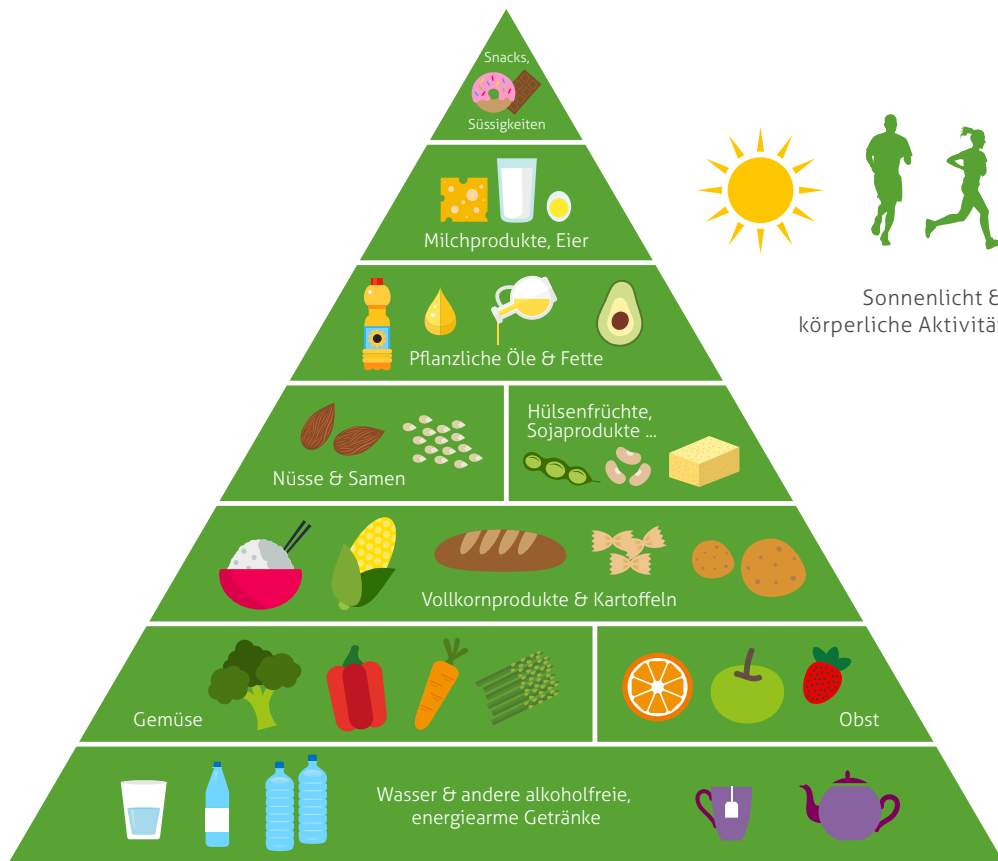
Vorteile einer ausgewogenen vegetarischen Ernährung

- **Vegetarier essen mehr Antioxidantien. Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst und pflanzliche Öle enthalten viele Antioxidantien. Sie helfen, die Zellen vor freien Radikalen zu schützen, und wirken somit vorbeugend gegen die Entstehung von Krebs.**
- **Vegetarier essen viel mehr Folsäure (Folsäure ist ein B-Vitamin). Folsäure ist**

Um einen Trend als solchen zu mobilisieren und wenigstens vorübergehend zu etablieren, braucht es eine kritische Masse von Trendnachfolgern. Eine Welle muss erst einmal ins Rollen kommen, um dann ihren Lauf zu nehmen.

beim Stoffwechsel der Aminosäure Homozystein sehr wichtig. Ein hoher Homozystein-Spiegel im Blut ist ein Risikofaktor für Herzkrankheiten.

- Vegetarier essen mehr sekundäre Pflanzenstoffe. Es gibt Tausende von Pflanzenstoffen, die eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit und auf unser Immunsystem haben. Viele von ihnen wirken wie Antioxidantien. Sie befreien den Organismus von freien Radikalen.
- Vegetarier essen ungefähr zwei bis drei Mal mehr Ballaststoffe als Fleischesser. Eine hohe Ballaststoffzufuhr hilft den Cholesterinspiegel zu senken und den Blutzuckerspiegel zu normalisieren.
- Vegetarier essen weniger gesättigte Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren befinden sich hauptsächlich im Fleisch und in Vollmilchprodukten. Gesättigte Fettsäuren erhöhen den Cholesterinspiegel und dadurch das Risiko für Herzkrankheiten.
- Vegetarier führen weit weniger Cholesterin mit der Nahrung zu als Gemischt-Köstler. Cholesterin in der Nahrung erhöht den Blutcholesterinspiegel, wenn auch nicht so sehr wie die gesättigten Fettsäuren. Man hat festgestellt, dass das oxidierte Cholesterin sehr schädlich ist und das Risiko für Krebs und Herzkrankheiten erhöht.
- Vegetarier führen kaum Arachidon-Säure zu. Diese ist eine vierfach ungesättigte Fettsäure in der Gruppe der Omega-6-Fettsäuren. Sie kommt in Pflanzen nur wenig vor, findet sich aber stark in tierischen Erzeugnissen. Sie gilt als entzündungsfördernd. ■



Die vegetarische Lebensmittel-Pyramide

Empfohlene Mengenangaben

Wasser und andere alkoholfreie, energiearme Getränke: täglich 1-2 Liter

Gemüse (einschließlich nichterhitzter Frischkost): mindestens 400g pro Tag (ein Viertel der Menge kann als Saft getrunken werden)

Obst: mindestens 300g pro Tag, davon max. 50g Trockenfrüchte (ein Viertel der Obstmenge kann als Saft getrunken werden)

Vollkornprodukte und Kartoffeln: 2-3 Mahlzeiten pro Tag pro Mahlzeit: Getreide/Reis 80g (Rohware) bzw. 250g (gekocht) oder: Vollkornbrot 2-3 Scheiben (zu je 50g)

oder: Vollkornteigwaren 125g (Rohware) bzw. 300g (gekocht) oder: Kartoffeln 2-4 Stück (200-350g)

Hülsenfrüchte: 1-2 x pro Woche 40g (Rohware) bzw. 100g (gekocht)

Sojaprodukte, weitere Proteinquellen (z. B. Seitan): 50-150g pro Tag

Nüsse und Samen (auch Nussmus): 30-60g pro Tag

Pflanzliche Öle und Fette: 2-4 Esslöffel pro Tag

Milchprodukte pro Tag:

Milch 0-250g

oder: Joghurt 0-250 g

oder Käse: 0-50g

oder entsprechende Anteile mischen

Eier: 0-2 Stück pro Woche

Snacks, Alkohol, Süßigkeiten: falls gewünscht in Maßen [wir raten vom Alkoholkonsum ab]

Die Mengeneempfehlungen ergeben eine Nahrungsenergiezufuhr von etwa 2000 kcal pro Tag.

Körperliche Aktivität (mindestens 30 min pro Tag)

Sonnenlicht für Vitamin D (mindestens 15 min pro Tag) (in den sonnenarmen Monaten kann die Vitamin-D-Versorgung durch entsprechend angereicherte Produkte oder Supplemente gesichert werden).

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

 **NEWSTARTPlus®**

Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils unten am Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com



Jetzt
**ONLINE
BESTELLEN!**

Einfach den QR-Code
scannen oder direkt unter
www.lug-mag.com



SEIT 1929

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit (siehe www.lug-mag.ch/newstartplus.html)
- praktische Beiträge und attraktive Rubriken wie: Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanze, Interview, Fokus Krankheit, Kinderplausch, Preisrätsel, Körperwunder und vieles mehr
- 6 Ausgaben pro Jahr
- Herausgeber: Advent-Verlag Schweiz, www.advent-verlag.ch, in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Liga Leben und Gesundheit, www.llg.ch

natürlich glücklich


Hope Hörbücherei

GRATIS! Ausgabe
für Sehbehinderte
und Blinde in Audio

 **Gedruckt
in der Schweiz**