

Leseprobe

Ernährung – gesund und modern (IST)

Studienheft

Ernährung heute

Autorin

Antje Schwan

6. Gesund ernähren

Lernorientierung



So einfach kann das sein ...

- ▶ Für welche Produkte sollten Sie sich beim Einkauf entscheiden?
- ▶ Was können Sie als Kunde für die Umwelt tun?
- ▶ Wie können Sie sich eine gute gesundheitliche Basis schaffen?

Nach allem, was Sie in diesem Studienbrief erfahren haben, stellt sich die Frage: Wie können Sie sich gesund ernähren? Und das auch noch bestenfalls sozial- und umweltverträglich und vor allem mit Genuss.

Beispiel



Klaus und Helga

Klaus und Helga wollten eigentlich am Wochenende Helgas 50. Geburtstag groß feiern. Die Gäste waren eingeladen, das Buffet bestellt. Doch am Freitag wacht Klaus auf und ihm geht es gar nicht gut. Klaus sieht so schlecht aus, dass Helga ihn gleich ins Krankenhaus bringt. Glücklicherweise wird der Herzinfarkt sofort erkannt und gut behandelt. In der anschließenden Reha-Behandlung besucht Klaus viele Vorträge. Er möchte das nicht noch einmal erleben. Zusammen mit seiner Frau überlegt er, welche Maßnahmen er sofort umsetzen kann. – Helga freut sich; sie spricht schon lange darüber, dass beide mehr für ihre Gesundheit tun müssten. Jetzt ist auch Klaus willig ...

Klaus und Helga, die sie in diesem Kapitel begleiten, haben sich gezwungenermaßen mit dem Thema beschäftigt. Für beide liegt die Antwort, wie schon mehrfach angedeutet, in einer naturbelassenen und artgerechten Ernährung, wie sie die vitalstoffreiche Vollwertkost darstellt. Zum einen versorgt sie den Körper mit allen Nähr- und Vitalstoffen, die er benötigt, um gut zu funktionieren und seine Immunabwehr zu stärken. Zum anderen verzichtet die Vollwertkost weitgehend auf stark verarbeitete Nahrungsmittel und Präparate, sodass problematische Zusatzstoffe und „designte“ Nahrungsmittel nicht auf dem Speiseplan stehen. Die Einschränkung von Fleisch, Fisch und Milchprodukten ist sowohl gesundheits- als auch umweltförderlich.

Je höher die Nachfrage nach frischen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln ist, desto schneller wird auch das Angebot in Geschäften und Supermärkten angepasst. Erst wenn die Umsatzzahlen nicht mehr stimmen, wird auch im konventionellen Bereich ein Umdenken stattfinden. An der wachsenden Zahl ökologischer Produkte in konventionellen Supermärkten können Sie das bestens beobachten.

Dadurch, dass Verbraucher kritischer geworden sind, die öffentlichen Stellen aber mit ihren Kontrollen häufig zu langsam, richten mittlerweile einige große Handelsunternehmen eigene Kontrollen ein und machen ihren Zulieferern Auflagen, z. B. in Bezug auf Pestizidbelastungen oder Zusatzstoffe. Mittlerweile gibt es auch viele asiatische Restaurants, die speziell damit werben, dass sie keine Geschmacksverstärker oder sonstigen Zusatzstoffe verwenden. Ebenfalls auf Maiskonserven findet man mittlerweile den Hinweis, dass der Mais nicht gentechnisch verändert ist.

Manche Supermärkte bieten in speziellen Sonderregalen regionale Produkte örtlicher Bauern an. Mit jedem kritischen Hinterfragen, mit jeder Ablehnung eines pestizidbelasteten Lebensmittels, mit jedem Kauf eines gesunden, möglichst naturbelassenen Produkts kann jeder Einzelne seinen Beitrag zum Gesundheits- und Umweltschutz leisten.

Hätten Sie's gewusst?



Das neue Wissenschaftsgebiet der „Ernährungsökologie“ befasst sich mit der Ernährung des Menschen im Hinblick auf die globalen Zusammenhänge. Ihr Anliegen ist es, realisierbare, zukunftsweisende Ernährungskonzepte zu entwickeln, die sich durch hohe Gesundheitsverträglichkeit, Umweltverträglichkeit und Sozialverträglichkeit auszeichnen.

6.1 Tipps und Tricks für den Verbraucheralltag

Welche Möglichkeiten bieten sich Ihnen – und auch Klaus und Helga aus unserem Beispiel – sich genussvoll, gesund und vitalstoffreich zu ernähren? Die Vielfalt an Empfehlungen ist groß. Auch Klaus hat gemerkt, dass die Empfehlungen der einzelnen Ärzte und Diätberater stark voneinander abweichen. Er beginnt, sich Literatur zu besorgen und bucht sogar einen Fernlehrgang zum Thema Ernährung und Gesundheit. Mit Helga diskutiert er die unterschiedlichen Standpunkte, um dann zu praktikablen Lösungen zu kommen.

Klaus stellt fest, dass er viel zu wenig über die Zusammenhänge zwischen Lebensstil, Gesundheit und Wohlbefinden wusste und dass der Schritt zwischen Wissen und Umsetzung sehr groß ist. Nach und nach wird ihm klar, wie weit sich sein Leben von natürlichen Rhythmen, natürlichen Reizen und auch natürlicher Ernährung entfernt hat. Kein Wunder, dass sein Körper gestreikt hat. Aber Klaus ist nicht entmutigt. Er versteht seine Erkrankung als „Wink mit dem Zaunpfahl“ und als große Chance, sein Leben zu verändern und zu verbessern.

Er ist Ingenieur und sehr strukturiert. Er teilt sich sein Alltagsleben in verschiedene Bereiche auf und überprüft diese auf ihre „Gesundheitstauglichkeit“ hin.

■ Als erstes beschließt er, mehr Sport zu treiben. Er ist zwar nicht stark übergewichtig, aber ein paar Kilos könnten sich schon noch verabschieden. Ihm ist klar, dass das nur mit einer Veränderung seiner Essgewohnheiten und mehr Bewegung machbar ist. Die Therapeuten in der Reha-Klinik haben ihm viel über Ausdauersport erzählt. Er hätte nie gedacht, dass sich z. B. der Zustand seiner Gefäße unter Ausdauersport verbessert und dass sich beispielsweise das Kapillarnetz erweitert und verdichtet. Damit werden seine Organe und sein Gewebe viel effektiver mit Sauerstoff und Blut versorgt und auch der Abtransport von schädlichen Stoffen funktioniert viel besser.

Möglichst jeden Abend wollen Klaus und Helga jetzt einen Spaziergang von gut einer halben Stunde machen. Das bietet ihnen die Möglichkeit, noch einmal über den Tag zu sprechen und natürlich an der frischen Luft zu sein. Dabei laufen beide in einem flotten Schritt, sodass ihr Kreislauf in Schwung kommt.

Außerdem beschließt Klaus, dass er sein Fahrrad wieder mobilisiert und damit zur Arbeit fährt. Er fragt seinen Kollegen Karl, ob er ihn einmal mit zu seiner Tischtennisgruppe nimmt. Helga macht sowieso schon die meisten Wege per Rad. Sie hat sich aber jetzt entschlossen, noch ein Angebot im städtischen Schwimmbad für Aqua-Fitness zu nutzen.

- Klaus hat viel über Vitamine, Mineralien und Spurenelemente gelesen. Er weiß, dass Bewegung und ein gewisses Maß an Belastung nötig ist, um z. B. den Knochenstoffwechsel anzuregen, damit Calcium gut eingelagert wird. Beim Kochen achtet Helga jetzt darauf, dass ausreichend Calciumlieferanten dabei sind, wie z. B.: grüne Gemüse und Salate, Nüsse, Sesam, etwas Joghurt und Käse.

Hätten Sie's gewusst?



50 g Haselnüsse (ohne Schale) enthalten ca. 113 mg Calcium.

50 g Mandeln (ohne Schale) enthalten ca. 125 mg Calcium.

10 g Mohnsamen enthalten gut 146 mg Calcium.

Ein Stück Mohnkuchen bietet also ungefähr 230 Milligramm Calcium. Das entspricht ungefähr einem Glas Milch. Ist es ein Vollkornkuchen, können Sie diesen Wert noch steigern.

- Klaus hat auch einiges über die gesundheitlichen Wirkungen von Vitamin D gelesen und dass viele Menschen damit unterversorgt sind. Es wird mithilfe des Sonnenlichts unter der Haut gebildet. Ab sofort entschließt er sich, seine Mittagspause nicht mehr in der Kantine zu verbringen, sondern im nahe gelegenen Park. So bekommt er seine tägliche Dosis Licht.

Tipp



Natürliche Reize, wie Licht, Luft und die Temperatur regen unseren Organismus an. Unter Sonnenlicht wird beispielsweise nicht nur vermehrt Vitamin D gebildet, sondern auch der Spiegel des „Glückshormons“ Serotonin im Gehirn steigt. Kein Wunder, dass wir bei sonnigem Wetter bessere Laune haben.

Mithilfe des Botenstoffs Vitamin D hält uns das Sonnenlicht gesund: Es moduliert unsere Immunabwehr, die Zellteilung, den Zuckerstoffwechsel, die Insulinausschüttung und vieles mehr. Außerdem benötigt der Körper Vitamin D für kräftige Knochen, Zähne, stabile Nerven, Optimismus und Entspannung. In der Diskussion steht auch eine schützende Wirkung gegen verschiedene Krebsarten.

Klaus weiß, dass etwas Vitamin D auch immer mit der Nahrung zugeführt werden muss und die Kantine ihm diese Stoffe nicht ausreichend liefern kann. Zum Mittagessen nimmt er sich deshalb ab sofort eigene Sachen mit und verzichtet auf das Kantinenessen. Vollkorngetreide, in Form von Müsli, Brot und Keimlingen, stehen beim ihm täglich auf dem Speiseplan. Ab und zu gibt es auch etwas Fisch.

6. Gesund ernähren

Übung



Wie sieht es bei Ihnen mit der Vitamin D-Versorgung aus?

Eine gute halbe Stunde Sonnenlicht pro Tag sollte es schon sein. Machen Sie eine kurze Pause. Gehen Sie hinaus und spüren Sie einmal ganz bewusst die frische Luft, die Sonne oder auch den Regen.

Für seinen Schreibtisch kauft sich Klaus eine Lampe mit einer Tageslichtleuchte. Die hat ein dem Tageslicht ähnliches Lichtspektrum. Es ist zwar nicht genau das Gleiche, aber Klaus merkt, dass seine Augen nicht so schnell müde werden und er besser gelaunt ist.

Diese Dinge waren für Klaus schnell und problemlos zu verändern. Neben der intensiven Beschäftigung mit dem großen Thema Ernährung, will er unbedingt umgehend an seiner Stressbelastung noch etwas verändern. Er weiß, dass Stress Einfluss auf viele Organfunktionen hat und z. B. seinen Blutdruck und Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben kann.

Er spricht mit seinem Chef über das Problem und es wird einen Strategietag zu diesem Thema geben. Da Klaus nicht der erste Mitarbeiter mit dem Problem ist, sollen grundsätzliche Überlegungen in der Firma stattfinden, wie man die nervliche Belastung der Mitarbeiter insgesamt reduzieren kann.

■ Als eine Anti-Stressmaßnahme entschließt Klaus sich, seinen Kaffeekonsum zu reduzieren. Er hat viel über Kaffee gelesen und die Experten haben sehr unterschiedliche Meinungen zu dem Thema. Klaus muss also eine eigene Entscheidung treffen. Er mag Kaffee gerne und beschließt, sich auf eine Tasse pro Tag zu beschränken. Das soll dann aber schon ein richtig gut gebrühter italienischer Kaffee sein, den er in Ruhe genießt, und nicht die bitter schmeckende Flüssigkeit, die die Kaffeemaschine in der Büroabteilung von sich gibt... Außerdem will er demnächst versuchen, für ein paar Tage mal ganz auf Kaffee zu verzichten.

Schon nach wenigen Tagen stellt er fest, dass wohl einiges seiner inneren Anspannung auf das Konto des schwarzen, köstlich duftenden Getränkes geht. Mit dem Schlafen geht es jetzt besser. Wer weiß, vielleicht schafft Klaus es ja, Kaffee nur noch als gelegentliches Genussgetränk zu sich zu nehmen. Im Augenblick klappt das aber noch nicht so ganz.

- Als weiteren Schritt zu mehr innerer Ausgeglichenheit nimmt sich Klaus Zeit, einmal am Tag für acht Minuten zu meditieren. Er hat ein interessantes Buch gefunden, in dem die Technik erklärt wird. Diese Zeit ist gut machbar und er empfindet diese Pause als sehr erholsam. An freien Tagen und am Wochenende gönnt er sich dann noch eine ca. 20-minütige Tiefenentspannung. Dazu gehört eine CD mit einer Anleitung. Klaus merkt, wie gut ihm diese Sachen tun. Schon nach kurzer Zeit wirkt er ausgeglichener und fröhlich. Seine Stresstoleranz erhöht sich beträchtlich und es fällt ihm viel leichter, innerlich ruhig zu bleiben, wenn eine Aufgabe mal wieder „sofort und unbedingt noch heute“ fertig werden muss.

Beim Thema Ernährung versuchen Klaus und Helga eine halbwegs gemeinsame Linie zu finden. Die Vorgaben der Diätberater waren alles andere als verlockend: Light-Produkte, Margarine, regelmäßig Fisch, Halbfettkäse, mageres Hähnchenfleisch und fünfmal am Tag Obst und Gemüse. Das Essen im Krankenhaus und in der Klinik war entsprechend unattraktiv.

Klaus und Helga entschließen sich schließlich für eine vollwertige Kost. Ihnen erscheint die Argumentation von der Naturbelassenheit der Nahrungsmittel sinnvoll und logisch. Die Rezepte, die sie dazu finden, hören sich allesamt köstlich an.

Klaus schreibt zunächst auf, was er und Helga tun können, damit Helga und er ab sofort gesünder essen:

■ Die Mikrowelle abschaffen!

Klaus will, dass seine Nahrungsmittel möglichst unverändert und schon gar nicht „bestrahlt“ sind, weder von den Herstellern zur Verbesserung der Haltbarkeit, noch von ihm selbst aus Bequemlichkeitsgründen. Die Behandlung mit Strahlen spricht einfach grundsätzlich gegen das Verständnis von Naturbelassenheit.

■ Die Kaffeemaschine in den Schrank!

Da Klaus seinen Kaffeekonsum reduziert hat, will er zu Hause gar nicht erst in Versuchung kommen. Die Tasse Kaffee, die er sich jetzt pro Tag gönnt, nimmt er gerne ganz entspannt in einem Café ein und liest dazu die Zeitung.

■ Öfter auf dem Markt einkaufen!

Klaus und Helga haben überlegt, wo sie denn überhaupt die frischesten Lebensmittel herbekommen können. Jetzt führt sie ihr Weg zweimal wöchentlich zu einem Wochenmarkt, wo Händler und Bauern aus der Region ihre Waren anbieten. Außerdem haben sie einen Demeter-Bauernhof gefunden, der auch Ab-Hof-Verkauf betreibt. Dazu müssen sie sich zwar aufs Fahrrad schwingen und eine gute halbe Stunde radeln, aber mittlerweile haben sich beide eine recht gute Kondition zugelegt.

6. Gesund ernähren

■ **Sich öfter für Bioprodukte entscheiden!**

Früher war Klaus eher ein Biogegner und hat das alles für Geldschneiderei gehalten. Inzwischen weiß er mehr über Anbaumethoden, Herstellungsverfahren und Inhaltsstoffe. Es gibt immer noch Produkte, wie z. B. Kekse, Kuchen oder einige exotische Nüsse, die er als viel zu teuer empfindet – aber die kauft er einfach nicht. Bei Gemüse, Brot und Getreide geht er keine Kompromisse mehr ein. Er stellt fest, dass er nicht viel teurer als vorher einkauft, da er sich nach den Angeboten der Saison richtet und auf Preisbomben wie Alkohol, Fleisch und größere Käsemengen sowieso verzichtet. Kekse und Kuchen backen Klaus und Helga jetzt öfter mal selbst. Sie überlegen sogar, ob sie nicht eine Ecke in ihrem Garten für Kräuter und Salate nutzen sollten.

■ **Die eingefleischten Essgewohnheiten überprüfen!**

Systematisch wie Klaus ist, hat er über zwei Wochen sehr diszipliniert ein „Ess-Protokoll“ geführt. Er hat festgestellt, dass er sehr unregelmäßig und dadurch unkontrolliert isst. Vor allem, wenn der Stress im Büro sehr groß ist, hat er immer zu viel Kaffee konsumiert, Süßigkeiten zwischendurch gegessen und mehr Alkohol getrunken. Oft gab es dann abends etwas aus der Tiefkühlung, wenn auch Helga erst spät vom Job nach Hause kam und keine Lust mehr hatte, noch etwas zu kochen. Vor allem musste Klaus feststellen, dass sie beide viel zu wenig Frischkost und Gemüse zu sich genommen haben.

Jetzt machen sie sich einen Wochenplan für das Essen, kochen öfter gemeinsam und bereiten vor allem die Sachen, die sie morgens mit zur Arbeit nehmen, gut vor. Wenn wirklich keine Zeit oder Lust zum Kochen bleibt, gehen sie essen. Sie haben mehrere Lokale ausfindig gemacht, die ein gutes Salatangebot haben, sowie keine Fertigsoßen und Geschmacksverstärker verwenden.

Übung

Erstellen Sie doch einmal eine Ideensammlung für Ihre Brotbox. Wie kann der Inhalt abwechslungsreich, schmackhaft und gesund gestaltet sein. Es gibt mehr Alternativen zur Salamischnitte, als Sie denken!



■ **Den Schwerpunkt des Essens auf pflanzliche Kost legen!**

Klaus und Helga mögen beide gerne Fleisch und Fisch. Sie möchten auch nicht reine Vegetarier werden und völlig darauf verzichten. So haben sie sich entschieden, dass sie sonntags immer eine Fisch- oder Fleischmahlzeit zu sich nehmen. Auf Wurst verzichten sie allerdings ganz. Erstaunlicherweise stellen beide nach einem halben Jahr fest, dass sie mit dieser Variante sehr gut leben können. Das Thema Fleisch spielt keine bedeutsame Rolle mehr in ihrer Küchenplanung.

■ **Lieber deftig als süß essen!**

Als größeres Problem stellt sich bei beiden die Lust auf Süßes heraus. Nachmittags oder wenn sie sich müde oder überfordert fühlen, bietet sich der hilfreiche Griff zur Schokolade an. Zunächst verbannen die zwei alle Süßigkeiten aus der Wohnung und kaufen bewusst auch keine mehr ein. Nach einer kurzen Zeit der Umgewöhnung schmecken ihnen auch Tee und Kaffee ungesüßt. Sie versuchen immer einen Vorrat an selbst gebackenen Keksen zu Hause zu haben. Die sind dann mit Honig gesüßt und aus Vollkornmehl gebacken. Trotzdem gönnen sich beide ab und zu auch ein Stück Torte im Café. Beide stellen fest, dass sich ihr Geschmack zunehmend mehr umstellt und der „Jieper“ auf Süßes verschwindet.

■ **Gesunde Fette für Herz und Gefäße!**

Nach Klaus Erkrankung hat er sich sehr viel mit dem Thema Stoffwechsel beschäftigt. Für ihn ist klar, dass nur noch natürliche Fette auf den Tisch kommen: kalt gepresste Öle, Butter und Sahne. Olivenöl, Lein- und Rapsöl sind seine absoluten Favoriten. Geht er essen, fragt Klaus immer, welches Öl für den Salat verwendet wird. Im Zweifelsfall hat er immer ein Fläschchen mit einem selbst gemachten Dressing dabei. Sind Helga und Klaus eingeladen, nehmen sie oft als Gastgeschenk zwei Flaschen hochwertiges Öl anstelle des sonst üblichen Weins mit. Die Gastgeber sind dann meist freudig überrascht und sehr interessiert ...

Tipp

Haben Sie auf Reisen immer ein Fläschchen gutes Öl (kalt gepresst) und einen Streuer mit naturbelassenem Salz dabei. In vielen Restaurants bekommt man nur raffinierte Öle oder raffiniertes Salz, das mit Jod und Rieselhilfen versetzt ist.