

10 Regeln für eine vernünftige Ernährung, das sind

10 Argumente für gnußvolles Essen und Trinken!

Warum überhaupt Regeln?

Nun auch noch Vorschriften bei Tisch?

Nein, keine Vorschriften, sondern Anregungen und Hinweise für eine zeitgemäße Ernährung. Eine Ernährung, die beste Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden bietet, die fit und aktiv erhält, damit man noch jahrelang Essen und Trinken genießen kann.

10 Tips also für Menschen unserer Zeit!

① Denn wer in den Tag hineinlebt und immer nur das isst und trinkt, was höchsten Genuß für den Moment verspricht, der strapaziert seinen Organismus und vergißt die wichtigste Aufgabe unserer Ernährung: Sie muß alle „Betriebsstoffe“ für den Körper liefern, d. h. Nährstoffe, die er zum Leben, zum Wachsen, zum Denken, zum Wohlbefinden braucht, und zwar weder zu wenig, noch zu viel!

Viele dieser lebenswichtigen Nährstoffe, z. B. Vitamine und Mineralstoffe, können wir nicht sehen, nicht riechen und nicht schmecken. Man verspürt nicht einmal, wenn sie zeitweise im Essen fehlen.

② Erst viel später, vielleicht nach Monaten und manchmal nach Jahren, kann es dann zu unangenehmen Folgen kommen: Abgespanntsein, Müdigkeit, Lustlosigkeit, kosmetische Probleme, Untergewicht, Übergewicht, aber auch zu ganz ernsthaften Stoffwechselstörungen und Erkrankungen.

Dann ist die Lebensqualität eingeschränkt, und auch die Freude am Essen und Trinken geht verloren, zumal der Speiseplan dann häufig durch strenge Verbote eingeschränkt werden muß.

③ Doch keine Angst, der Körper weiß sich schon zu helfen, wenn wir selbst ein wenig mithelfen!

Wer sich „bei Tisch“ von den 10 Regeln anregen läßt, tut daher mehr für sich selbst, als er direkt mit Zunge und Gaumen verspüren kann.

Regel 1: Abwechslung in der Wahl der Lebensmittel

Der Mensch braucht Nährstoffe – Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Diese Nährstoffe werden von den Lebensmitteln in jeweils unterschiedlicher Menge und Zusammensetzung geliefert. Leider gibt es aber kein einziges Lebensmittel, in dem alle Nährstoffe entsprechend dem Bedarf enthalten wären. Eine ausreichende Versorgung ist daher nur dann sichergestellt, wenn vielseitig und abwechslungsreich gegessen wird. Jede Einseitigkeit schadet auf die Dauer und schmälert den Genuß. Gemüse, Obst, Brot, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier – die Auswahl ist für jeden Geldbeutel groß. Nutzen Sie alle Möglichkeiten!

Regel 2: Nicht zuviel und nicht zuwenig...

Nahrung liefert Energie in Form von Fett, Kohlenhydraten (Stärke, Zucker) und Eiweiß, meßbar in Kalorien oder Joule. Aus dieser Quelle schöpft der Organismus die Kraft, um zu denken, um die Muskulatur arbeitsfähig zu machen, um die Körpertemperatur zu regulieren, um Herzschlag und Atmung in Gang zu halten – kurz, um zu leben.

Für eine störungsfreie Funktion aller Körperorgane brauchen Menschen je nach Alter, Geschlecht und Arbeitsbelastung unterschiedlich viel Energie. Wird mit der Nahrung die falsche Energiemenge geliefert, reagiert der Körper entsprechend: wird zuwenig gegessen, greift er die Energiereserven an und das Körpergewicht sinkt. Wenn zuviel verzehrt wird, speichert er die überschüssige Energie als Fettpolster, das Gewicht steigt. Die passende Energiemenge nehmen Sie dann zu sich, wenn Sie Ihr „richtiges“ Gewicht halten.

Das richtige Gewicht berechnen Sie nach einer einfachen Faustregel: Körpergröße in Zentimetern minus 100. Was übrigbleibt, das sind die Kilogramm, die Sie wiegen dürfen, das „Normalgewicht“. Wird es überschritten, muß das noch nicht bedenklich sein. Aber wer zuviel wiegt, sollte sich vornehmen, zur Sicherheit den Hausarzt um eine Routineuntersuchung zu bitten.

Weil Übergewicht unter Umständen allmählich und unbemerkt krank machen kann.

Regel 3: Kleinere Mahlzeiten – dafür öfter

Große Portionen belasten die Verdauungsorgane, verursachen Völlegefühl, machen müde und sind vor allem abends ungünstig, weil im Schlaf die wenigste Energie verbraucht wird. Lassen Sie also möglichst keinen großen Hunger aufkommen, durch zu lange Pausen zwischen den Mahlzeiten. Mit Heißhunger isst man hastig und belastet den Körper mit Nahrungsmengen, die er nur mit Mühe verarbeiten kann. Gewöhnen Sie sich an kleine Zwischenmahlzeiten, verringern Sie dafür aber stets den Umfang der Hauptmahlzeiten! Hier muß jeder für sich eine Lösung finden, die seinen Arbeits- und Freizeitgewohnheiten entspricht. Auf jeden Fall können Zwischenmahlzeiten zur angenehmen Abwechslung werden. Denken Sie aber auch daran: zum Essen muß man sich Zeit nehmen!

Regel 4: Genügend Eiweiß

Dieser Nährstoff wird für das Wachstum, für den Ersatz verbrauchter, aber notwendiger Körpersubstanz und für den Ablauf aller Lebensvorgänge benötigt. Ohne Eiweiß könnten wir nicht leben. Es ist reichlich in Milch, Fisch, Fleisch, in daraus hergestellten Produkten sowie in Eiern enthalten. Aber auch pflanzliche Lebensmittel liefern wertvolles Eiweiß, und zwar vor allem Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Besonders günstig ist es, den Eiweißbedarf sowohl aus tierischen als auch aus pflanzlichen Lebensmitteln zu decken. Kinder und Jugendliche, also heranwachsende Menschen, aber auch schwangere und stillende Frauen brauchen relativ mehr Eiweiß tierischer Herkunft, z. B. aus Milch und Milchprodukten.

Regel 5: Fett in Grenzen halten

Fette Nahrungsmittel sind zwar häufig besonders schmackhaft, aber: Fett liefert doppelt so viel Nahrungsenergie wie Zucker, Stärke oder Eiweiß. Deshalb sind die Fettpolster als „Energiereserven“ häufig durch zu reichlichen Fettverzehr entstanden. Schuld daran sind aber nicht nur sichtbare Fette wie Butter, Margarine, Speck,

Schmalz oder Öl, sondern auch die vielen „versteckten“ Fette, die in Wurst, Käse, Nüssen, Schokolade oder in manchen Soßen verborgen sind und deren Menge man deshalb nur schwer beurteilen kann. Achten Sie schon beim Einkaufen und erst recht beim Essen auf die Unterschiede zwischen fettreichen und fettarmen Wurst- und Käsesorten, legen Sie Wert auf Produkte mit geringem Fettgehalt. Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsmethoden, z. B. in beschichteten Pfannen, in Folie oder im Tontopf.

Ebenso ist die Zusammensetzung der Fette wichtig. Wählen Sie wie stets auch hier die Abwechslung.

Regel 6: Selten Süßigkeiten

Vor allem nicht zuviel Süßes zwischen den Mahlzeiten. Dies gilt besonders für klebrige Bonbons, die den Zähnen schaden, aber auch für Schokolade, Limonaden, Kuchen oder Speiseeis. Überflüssiger Zucker wird zudem im Körper in Fett umgewandelt und abgelagert, wie alles, was zuviel verzehrt wird.

Regel 7: Täglich Frischkost und Vollkornprodukte

Beides bietet die beste Gewähr für eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Rohes Obst, Fruchtsäfte, Gemüse, Milch und Vollkornbrot sind Beispiele für wichtige Vitaminspender. Der Mineralstoff Calcium findet sich reichlich in Milch und Milchprodukten, Eisen in Fleisch, Leber und in grünem Blattgemüse. Für eine gut funktionierende Verdauung sind Ballaststoffe wichtig, die in Vollkornerzeugnissen, Obst, Gemüse und Salaten enthalten sind. Jede Mahlzeit sollte durch Roh- und Frischkost ergänzt werden. Wiederum: je abwechslungsreicher, desto gesünder!

Regel 8: Richtig zubereiten

Durch falsche Zubereitung leiden nicht nur Aroma und Geschmack, sondern auch Vitamine und Mineralstoffe. Wenn man Lebensmittel bei zu hohen Temperaturen lagert, wenn man sie zu lange kocht, Speisen wieder aufwärmt oder zu viel Wasser zum Kochen benutzt, dann werden viele lebenswichtige Nährstoffe zerstört und aus-

gelaut und das Essen schmeckt fade. Nutzen Sie deshalb die doppelte Chance: Mit wenig Wasser, wenig Fett schonend und kurz dämpfen, dünsten, grillen oder braten. Dadurch wird der Geschmack sogar verbessert. Und Vitamine wie Mineralstoffe bleiben nicht in der Küche, sondern gelangen tatsächlich auf den Teller.

Regel 9: Sparsam mit Salz

Das Salz in der Suppe und in anderen Speisen kann zur Entwicklung eines hohen Blutdrucks beitragen und somit krank machen. Glücklicherweise kann man mit Salz auch sehr sparsam umgehen, ohne daß der Geschmack der Speisen darunter leidet. Also nicht bei Tisch aus dem Salzstreuer nachsalzen, ohne vorher gekostet zu haben. Viele Produkte enthalten vom Hersteller aus schon viel Salz, nicht nur gesalzene Nüsse oder Salzstangen.

Beim Salz sollte die Regel gelten: Je weniger, desto gesünder. Als Nachweis einer guten Küche gilt Salz ohnehin nicht, es kann sogar bei manchen Speisen den Eigengeschmack verderben. Daher: Ideenreiche Verwendung von Kräutern und Gewürzen, damit das Essen schmeckt!

Regel 10: Zurückhaltung beim Alkohol

Trinken muß der Mensch. Er braucht mindestens 1 Liter Wasser täglich. Denn Wasser ist das „lebensnotwendigste“ Lebensmittel. Alkohol dagegen braucht der Mensch nicht! Wer dennoch auf dieses Genußmittel nicht verzichten will, sollte immer daran denken: 1–2 Glas Bier oder Wein am Tag sind für den gesunden Erwachsenen im allgemeinen harmlos. Mehr wird auf die Dauer gefährlich für die Leber und andere Körperorgane, darüber hinaus auch für die schlanke Linie, denn Alkohol liefert erhebliche Energiemengen – mehr als gleiche Mengen Eiweiß oder Kohlenhydrate. Und schneller als man denkt macht Alkohol süchtig!

Ausgabe Februar 1983

Druck:

Druckerei Henrich, 6000 Frankfurt a. M.-Schwanheim

Graphische Gestaltung:

Jochen Zeiff, Graphisches Atelier · 7989 Argenbühl-Eglos

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Feldbergstraße 28 · 6000 Frankfurt/Main

Nachdruck, auch auszugsweise, nur unter deutlicher Nennung des Herausgebers gestattet.

10 Regeln für eine vernünftige Ernährung



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E.V.

Feldbergstraße 28 · 6000 Frankfurt/M. 1

Telefon 0611 / 720146