Dass Ernährung unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ganz entscheidend beeinflusst, steht längst außer Frage. Doch welcher Weg führt zu einer ausgewogenen Ernährung? Unsere Ernährungsexperten Dr. med. Univ. Peter Prock und Barbara Schmid klären Sie in unserem Bericht über die jüngsten Erkenntnisse auf.

Dr. med. Univ. Peter Prock
Barbara Schmid

25 Sinnvolle Ernährungstipps

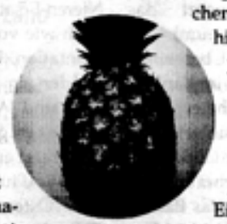
1. Woran erkennt man Bio-Produkte?
Bioprodukte erkennt man an der Kennzeichnung „aus biologischem Anbau" – „aus biologischem Landanbau" – „aus biologischer Landwirtschaft." Statt „biologisch" kann auch der Begriff „ökologisch" verwendet werden.
Das staatliche Bio-Kontrollzeichen (=AMA-BIOZEICHEN) und die geschützten Markenzeichen der österr. Bio-Verbände und des Handels gewährleisten dem Konsumenten Sicherheit auf den ersten Blick.

2. Bio-Produkte weisen geringe Nitratgehalte auf, wieso ist das wichtig?
Das Nahrungsmittel- und Trinkwasser-Nitrat wird zum Teil in Nitrit umgewandelt. Diese Nitrite bilden mit speziellen Eiweißen die Nitrosamine, welche eine hochgradig karzinogene (=krebserregende) Wirkung besitzen.
Der Verzehr von Bioprodukten und das Vermeiden von sehr nitrathaltigen Nahrungsmitteln sind ohne Zweifel vorbeugende Maßnahmen gegen Krebs.

3. Eignen sich kalt gepresste Öle auch zum Kochen?
Nein, kalt gepresste Öle sollten grundsätzlich auch nur kalt verwendet werden (Salatdressing). Zum Braten eignen sich zwischen 180° und 190° hitzebeständige Öle wie z. B. Kokosfett, Erdnussöl und Maiskeimöl.
Die Grundregel lautet: Je mehr mehrfach ungesättigte Fettsäuren ein Fettkörper beinhaltet, desto weniger ist er.

4. Stimmt es, dass man nach 16 Uhr nichts mehr essen sollte?
Nein, nicht die Zeit, sondern die Zusammensetzung der Mahlzeit ist ausschlaggebend. Zu achten ist besonders auf fettarme und ballaststoffreiche Kost.

5. Stimmt es, dass die Ananas ein sogenannter „Fettfresser" ist?
Nein, die Ananas beinhaltet Bromelain, ein Enzym, das bei der Eiweißverdauung beteiligt ist. Somit erleichtert die Ananas, gegessen nach einer Fleisch-, Fisch- oder Eimahlzeit, die Verdauung.



6. Macht Sauerkraut den Organismus sauer?
Nein, die gesundheitsfördernden Wirkungen des Sauerkrautes sind zahlreich und ohne Zweifel. Sauerkraut wirkt sogar gegen eine Übersäurung des Magens.

7. Warum wird Gemüsekochen unter Dampf als schonend bezeichnet?
Das „schonend" bezieht sich auf Mineralien und auf wasserlösliche Vitamine. Da kein direkter Kontakt zwischen Nahrungsmittel und Wasser herrscht, gehen diese Stoffe nicht im Wasser verloren. Weiters bleiben durch das Kochen unter Dampf Geschmack, Aroma, Farbe und Form besser erhalten als bei der traditionellen Kochweise.

8. Stimmt es, dass man mit dem Tee-Fasten den Körper gründlich entschlacken kann?
Fasten aus spirituellen Gründen hat ohne Zweifel Tradition. Trotzdem muss man aus ernährungswissenschaftlichen Gründen darauf hinweisen, dass bei jeder drastischen Nahrungsmittelkarenz mit negativen Stoffwechselveränderungen zu rechnen ist. Eine Null-Diät kann von daher nicht empfohlen werden.
Entschlackende Maßnahmen sollten Bestandteil einer bedarfsgerechten Ernährung sein und unter kompetenter Kontrolle durchgeführt werden.

9. Stimmt es, dass Margarine gesundheitsschädlich ist?
Jein! Bei der Herstellung von Margarine entstehen die sogenannten Trans-Fettsäuren, welche mit der Entstehung von Herz- und Gefäßerkrankungen in Zusammenhang gebracht werden. Bei Übergewicht oder Fettstoffwechselstörungen sollte man beim Einkauf jene pflanzlichen Margarinen wählen, die vor allem aus ungehärteten Fetten bestehen (ist auf der Verpackung vermerkt) und daher fast Trans-Fettsäuren-frei sind.

10. Mein Kind isst kein Frühstück, was soll man da tun?
Nach dem Motto, was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nicht mehr, ist es wichtig, dem Kind das Frühstücken als fixen Bestandteil der familiären Essgewohnheiten vorzuleben. Wenn trotz alledem das Kind das morgendliche Essen verweigert, sollte man es nicht dazu zwingen und ihm als Alternative Trinkjoghurt oder Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz anbieten. Die Vormittagsjause ist dann um so wichtiger und sollte aus belegten Vollkornbroten, frischem Obst und eventuell einem Müsliriegel (ohne Zuckerzusatz) bestehen.

11. Können Fruchtsäfte das Obstessen ersetzen?
Grundsätzlich eignen sich Fruchtsäfte schon allein wegen ihres Kaloriengehalts nicht als Durstlöscher. Aus dem reichhaltigen Sortiment an Fruchtsäften sind jene auszuwählen, die so naturbelassen wie möglich sind und denen kein Zucker beigesetzt wurde (ideal frisch gepresst). Ein ½ Liter von diesen Säften pro Tag stellt für Obstverweigerer eine gute Alternative dar, wobei natürlich keine Ballaststoffe geliefert werden.

12. Warum nehmen so viele Menschen zu, nachdem sie zu rauchen aufgehört haben? (Macht Rauchen schlank?)
Erstens verdrängt das Rauchen zum Teil das Hungergefühl, und zweitens erhöht das Nikotin den Grundumsatz (= nötiger Energieverbrauch zur Erhaltung der Grundfunktionen) um 10-15%. Weiters schmeckt das Essen wieder.
Die Gewichtszunahme nach Rauchentwöhnung ist daher die Folge eines verstärkten Hungergefühls und eines geringeren Energieverbrauches. Eine Ernährungsanpassung an die „Blaudunstfreie Situation" verhindert eine Gewichtszunahme.

13. Warum kann es trotz Sports zu keiner entsprechenden Gewichtsabnahme kommen?
Eine erfolgreiche und langfristige Gewichtsreduktion kann nur in Kombination mit einer individuellen Ernährungsumstellung erfolgen. Beide Elemente ergänzen einander dabei in idealer Weise. Sport und Ernährung sollen daher in Form eines individuellen Programmes genau aufeinander abgestimmt werden, da z. B. auch zu intensiver Sport eine Fettverbrennung verhindert.

14. Warum kämpfen Frauen, die ihr Neugeborenes nicht stillen, so lang mit der Gewichtsreduktion nach der Geburt?
Die Milchproduktion ist ein Vorgang, der sehr viel Energie benötigt. Diese Energie wird zum Teil vom den, während der Schwangerschaft auch zu diesem Zweck gebildeten Fettdepots bereitgestellt. Das Nichtstillen des Neugeborenen unterbricht diesen natürlichen Kreislauf.

Das rasche Erreichen des Ausgangsgewichts von stillenden Müttern ist jedoch nur einer von vielen Gründen, die für das Stillen sprechen.

15. Was ist dran am Puh-Erh-Tee?
Nichts! Entwässernde Substanzen sind auch in „heimischen" Kräutertees enthalten. Darüber hinaus haben neueste Qualitätsanalysen gesundheitsschädigende Mikroorganismen (wie Schimmelpilze und Darmbakterien) in Puh-Erh-Tee-Produkten festgestellt. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute doch so nah ist.

16. Ist es richtig, dass Omega-3-Fettsäuren vor Herzinfarkt schützen können?
Ja, die Eskimo-Studie hat den schützenden Effekt dieser mehrfach ungesättigten Fettsäuren unter Beweis gestellt. (Die Omega-3-Fettsäuren sind vorwiegend in Fetten von Kaltwasserfischen (Lachs, Hering, Zander,...) vorhanden.

Der Mensch bildet aus diesen Fettsäuren Prostaglandine, die eine Reihe antiarteriosklerotischer Wirkungen besitzen. Sie senken die Blutfettwerte, den Blutdruck und vermindern die Thrombozytenaggregation (Verklumpung).

17. Warum treten bei manchen Menschen nach einem Besuch im China-Restaurant Muskelschmerzen auf?
Für diese Beschwerden, die auch als China-Restaurant-Syndrom bezeichnet werden, ist der Geschmacksverstärker Glutamat verantwortlich. Neben Muskelzucken können auch Übelkeit, Schwächegefühl und Herzklopfen auftreten und häufig Migräneattacken ausgelöst werden.

Glutamat wird jedoch nicht nur in der chinesischen Küche verwendet, sondern wird wegen seiner geschmacksverstärkenden Wirkung einer Vielzahl von Fertigprodukten, Fleisch-, Fisch- und Gemüse-

Fit ins Jahr 2000!
Der beste Schutz kommt von innen.

Mit Vitaminen und Mineralstoffen, denn die braucht der Körper täglich, um fit und gesund zu bleiben. Ganz besonders dann, wenn der stressige Alltag an unseren Reserven nagt. Müdigkeit und erhöhte Anfälligkeit für Schnupfen und Husten können die Folge eines Mangels sein. Beugen Sie daher rechtzeitig von innen vor!

Am besten täglich mit Multibionta plus, denn 1 Kapsel enthält alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, um erhöhten Bedarf abzudecken oder einem Mangel zuverlässig vorzubeugen. Multibionta plus – der beste Schutz kommt von innen.

Nur in Apotheken. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Promotion