

Gutes Essen und gesunde Ernährung in der zweiten Lebenshälfte

Ursel Wahrburg, FH-Münster

Unsere Ernährungs- und Lebensweise hat sich in den letzten Jahrzehnten durchgreifend verändert und das mit den bekannten Folgen: Immer mehr Menschen werden übergewichtig und leiden an ernährungsabhängigen Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dabei sind die wichtigsten Grundprinzipien einer gesunden Ernährung verblüffend einfach und wenig spektakulär:

- Nicht mehr Kalorien aufnehmen, als wir verbrauchen;
- Vor allem wenig verarbeitete, naturbelassene, frische Lebensmittel essen;
- Kräftig einsparen bei versteckten Fetten, ebenso bei zuckerreichen Lebensmitteln und Produkten aus hellem Mehl.

Einige Tipps finden Sie in den beigefügten Tabellen.

Weitaus schwieriger jedoch ist die Umsetzung im Alltag, in dem das Essen immer häufiger zur Nebensache wird. In einer Untersuchung der Techniker Krankenkasse sagte jeder zweite Befragte, dass ihm für eine gesündere Ernährung vor allem die Zeit fehlt. Wir setzen mehr und mehr auf schnelles Essen zwischendurch, das uns überall als Snack, Fastfood, Fertigprodukte und „Coffee-to-go“ zur Verfügung steht. Gerade diese Produkte aber sind es, die meist reichlich Kalorien, Fett, allen voran gesättigte und Trans-Fettsäuren, und/oder Zucker, gleichzeitig aber nur wenig lebenswichtige Inhaltsstoffe enthalten. Außerdem sättigen sie schlecht und lassen uns so rasch zu viel davon essen. In den USA werden allein mit Fetten und Zucker, die sich in verarbeiteten Lebensmitteln finden, täglich rund 800 kcal aufgenommen, das entspricht etwa einem Drittel der Gesamtkalorien. Dabei nehmen die Amerikaner heute etwa 600 kcal pro Tag mehr auf als noch vor 30 Jahren, und im selben Zeitraum hat sich die Rate an Fettleibigkeit verdoppelt (von 15 auf 30%). Hierzulande zeichnet sich eine ähnliche Entwicklung ab.

Leider denken viele Menschen an fade Kost mit wenig Genuss, wenn es um gesunde Ernährung geht. Dabei scheint genau das Gegenteil der Fall zu sein. Wir wissen gutes Essen, genussreiche Mahlzeiten und hochwertige Lebensmittel immer weniger zu schätzen. Dabei führt gerade mehr bewusster Essgenuss zu einer besseren und vielseitigeren Lebensmittelwahl. Als empfehlenswertes Beispiel für ein genussvoll-gesundes Ernährungsmuster gilt nach wie vor die traditionelle Kost der Mittelmeerländer. Sie zeichnet sich aus durch naturbelassene, frisch zubereitete Lebensmittel, vor allem pflanzliche Produkte, ergänzt durch Fleisch, Fisch und Milchprodukte in maßvollen Mengen. Der Hauptanteil des Fettes stammt hier nicht aus versteckten Fetten, sondern wird mit Olivenöl geliefert.

Dass ein solches Kostmuster auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen geeignet ist, hat gerade die sog. PREDIMED-Studie mit über 7000 Personen eindrucksvoll gezeigt. Hier wurden zwei mediterrane Kostvarianten, die entweder mit Olivenöl oder Nüssen angereichert waren, mit einer fettarmen Ernährungsweise verglichen. Bei letzterer wurden nach vier Jahren deutlich mehr Herzinfarkte beobachtet als in den beiden Gruppen mit mediterraner Kost.

Und auch zum Abnehmen kann eine solche ölreiche Kost durchaus geeignet sein. In einer Studie der Fachhochschule Münster erhielten 80 übergewichtige Patienten mit metabolischem Syndrom eine Ernährung, bei der viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten sowie fettarme Milchprodukte und mageres Fleisch auf dem Speiseplan standen, dazu gab es täglich ca. 4 Esslöffel Rapsöl. Damit konnten sich die Teilnehmer eine genussvolle Kost zusammenstellen und wurden immer gut satt. Nach sechs Monaten hatten die Patienten im Durchschnitt 7 kg abgenommen, gleichzeitig hatten sich Fett- und Glucosestoffwechsel verbessert und der Blutdruck reduziert.

Jüngste Erkenntnisse sprechen darüber hinaus für mögliche vorteilhafte Effekte des mediterranen Ernährungsmusters bei Demenzerkrankungen. Zwar sind derzeit noch viele Fragen über Zusammenhänge zwischen Ernährungsfaktoren und den verschiedenen Formen altersabhängiger Demenz, insbesondere auch M. Alzheimer, ungeklärt, aber eine Reihe von Studienergebnissen spricht dafür, dass Ernährungseinflüsse eine wichtige Rolle spielen und speziell die Mittelmeerkost eine vorbeugende Wirkung haben könnte.

Diese und zahlreiche andere Untersuchungen machen deutlich, dass es bei einer gesunden/präventiven Ernährungsweise nicht auf die Gesamtfett- und Gesamtkohlenhydratgehalte ankommt, wie dies insbesondere auch im Diäten-Streit zwischen „low-fat“ oder „low-carb“ diskutiert wird, sondern vielmehr auf das gesamte Ernährungsmuster und die richtige Qualität von Fetten und Kohlenhydraten.

Essen ist eine Hauptsache, und ihm sollte Aufmerksamkeit und Zeit zum bewussten Genießen geschenkt werden. So wünschenswert dies wie skizziert auch ist, so wird sich der Trend zum zwischendurch und nebenbei Essen doch vermutlich nicht aufhalten lassen. Umso wichtiger ist es, dass sich alle beteiligten Akteure von Politik über Lebensmittelindustrie bis zur Gemeinschaftsverpflegung diesen neuen Herausforderungen mit neuen Angeboten und innovativen Konzepten stellen.

Austauschmodell von Lebensmitteln - mit Leichtigkeit Kalorien sparen.

Tauschen Sie die fettreichen zum Teil auch zuckerreichen Lebensmittel in der linken Spalte gegen diejenigen in der rechten Spalte ein.

- ⇒ Sie können mit Leichtigkeit Kalorien sparen und werden dennoch satt, weil die Portionsgrößen weitestgehend gleich groß sind.
- ⇒ Indem Sie kalorienreiche Lebensmittel gegen die angegebenen kalorienarmen Alternativen austauschen, nehmen Sie weniger Kalorien und trotzdem ausreichend Ballaststoffe, Vitamine, und Mineralstoffe auf.

Hier nur ein kleines Beispiel, wie Sie 500 kcal am Tag einsparen können!

Kalorienreiche Lebensmittel			Kalorienarme Lebensmittel		
30 g	Salami	165 kcal	30 g	magerer Kochschinken	65 kcal
200 g	Pommes frites	365 kcal	200 g	Pellkartoffeln	160 kcal
150 g	Schweineschnitzel	250 kcal	150 g	Hähnchenschnitzel	160 kcal
250 ml	Vollmilch	165 kcal	250 ml	fettarme Milch	120 kcal
200 ml	Limonade	90 kcal	200 ml	Mineralwasser	0 kcal
gesamt		1035 kcal	gesamt		505 kcal

fette oder zuckerreiche Lebensmittel	kcal	leckere Alternativen	kcal	Kalorienersparnis
Kartoffeln				
200g Kroketten	450	200g Salz- oder Pellkartoffeln	140	310
200g Bratkartoffeln	330	200g Backkartoffeln	140	190
Früchte				
150 g gezuckerte Früchte aus der Dose	160	150 g frische Früchte	130	30
Getreideprodukte und Backwaren				
1 Croissant (40g)	205	1 Vollkornbrötchen (60g) oder 2 Scheiben Vollkornbrot	135	70
1 Stück Cremetorte	320	1 Stück Hefengebäck mit Früchten	260	60
Fleisch und Wurstwaren				
150 g Gänsefleisch mit Haut (gegart ohne Fettzugabe)	420	150 g mageres Rindfleisch (gegart ohne Fettzugabe)	205	215
1 gebratene/gegrillte Wurst (150g)	475	1 mageres Stück Schweinefleisch (150 g) (gegart ohne Fettzugabe)	260	215
20 g (1 Scheibe) Salami	70	20 g (1 Scheibe) Putenschinken	30	40
Fisch				
150g paniertes Kabeljau inkl. Fett in Panade	250	150g Kabeljau natur, gegart (nicht paniert)	135	115
150g Aal	400	150g Scholle	140	260
Milch und Milchprodukte				
1 Scheibe (30g) fettreicher Käse (45% Fett i.Tr., 30g Fett pro 100g)	105	1 Scheibe fettarmer Käse (30% Fett i. Tr., 15g Fett pro 100g)	75	30
2 Teelöffel Sahne (35% Fett)	30	2 Teelöffel fettarme Milch (1,5% Fett)	5	25
200g Sahnejoghurt mit Fruchtzubereitung	290	200g fettarmer Joghurt (1,5% Fett) mit Fruchtzubereitung	165	125

fette oder zuckerreiche Lebensmittel	kcal	leckere Alternativen	kcal	Kalorienersparnis
Fette und Öle				
1 Teelöffel (4g) Butter oder Margarine	30	1 Teelöffel Halbfettbutter oder -margarine	15	15
1 Teelöffel (4g) Butter oder Margarine	30	1 gehäufte Teelöffel (15g) Magerquark	10	20
Getränke				
1 Tasse Tee/Kaffee (200ml) mit Zucker	20	1 Tasse Tee/Kaffee ohne Zucker (evtl. mit Süßstoff)	0	20
250 ml Cola	150	250 ml Cola light	10	140
250 ml Apfelschorle	125	250 ml Apfelschorle (½ Apfelsaft, ½ Mineralw.)	60	65
Alkoholische Getränke				
200 ml Weißwein trocken	145	200 ml Weinschorle (½ Wein, ½ Mineralwasser)	75	70
500 ml Bier	210	500 ml Radler (½ Bier, ½ Zitronenlimonade light)	110	100
Süßigkeiten und herzhaft Snacks				
1 Riegel Schokolade (20g)	110	20g Lakritz	75	35
3 Pralinen	180	6 Gummibärchen	70	110
3 Kugeln Sahneis	115	3 Kugeln Fruchteis	60	55
150 g Mousse au chocolat	310	150 g Pudding mit fettarmer Milch	135	175
30 g Nussnougataufstrich	160	30 g Marmelade	85	75
20 g Studentenfutter	90	20 g Trockenfrüchte	60	30
50g Kartoffelchips	270	50g Salzstangen	170	100
Weitere Lebensmittel				
2 Teelöffel (10g) Salatsoße aus Mayonnaise	75	10 g Salatsoße mit Zitrone und Magerjoghurt	15	60
200 g Cremesuppe (mit Sahne)	190	200 g Gemüsesuppe, püriert	45	145