



Tag der **gesunden** Ernährung

„One apple a day keeps the doctor away“ oder „Du bist, was du isst“ – Sprüche wie diese erinnern daran, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist. Auch der Aktionstag am 7. März macht auf die **Bedeutung der Nahrungsmittel** aufmerksam.

Eine ausgewogene Ernährung hält den Menschen gesund und fit und schützt vor einigen schweren Erkrankungen. Neben der körperlichen Aktivität gilt sie als Mittel, um das Wohlbefinden zu stärken und möglichst lange gesund zu leben. Am 7. März 2022 findet zum 25. Mal der Tag der gesunden Ernährung statt. Er wird vom Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) veranstaltet, um auf die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung aufmerksam zu machen.

Dieses Jahr lautet das Motto: „Ernährung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen“ – es werden demnach alle relevanten Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Zusammenhang mit der richtigen Ernährung betrachtet. Der VFED stellt dazu einen Folienvortrag sowie ein Fachmagazin bereit, beides ist bereits im Januar erschienen und im Online-Shop erhältlich. Wegen der Entwicklung der Coronavirus-Pandemie gibt es zunächst für 2022 kein Aktionspaket, da der Tag der gesunden Ernährung nicht wie gewohnt durchführbar

ist. Kochkurse, Seminare, Verkostungen und Vorträge finden am 7. März nicht statt, der VFED plant allerdings, den Aktionstag zu einem späteren Zeitpunkt nachzuholen.

Ernährungsziele Es gibt verschiedene Ziele im Bereich gesunder Ernährung, die sich Ihre Kunden möglicherweise setzen. Die einen möchten Gewicht verlieren, andere wollen sich vegetarisch oder vegan ernähren oder ihre Ernährung generell gesünder gestalten. Für einige Menschen sind auch

das Fasten oder der Verzicht auf Zucker für einen begrenzten Zeitraum ein Thema.

Ein gängiges Thema, welches im Zusammenhang mit der Ernährung steht, stellt das Übergewicht dar. Es wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus, denn die überschüssigen Kilos gehen mit einem erhöhten Risiko für Hypertonie, Typ-2-Diabetes, Gicht, Adipositas, Arthrose, Schlaf-Apnoe oder Fettstoffwechselstörungen einher. Doch wie entsteht Übergewicht? Im Grunde handelt es sich hierbei um eine rein rech-

nerische Angelegenheit: Überschreitet die Aufnahme von Nahrungsenergie die Energie, die durch den Grundumsatz und die Aktivität verbraucht wird, entsteht langfristig Übergewicht. Die Energie, die für die Aufrechterhaltung einer konstanten Körpertemperatur und der Funktion lebenswichtiger Organe erforderlich ist, bezeichnet man als Grundumsatz. Die Maßeinheit sind Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ), wobei 1 kcal 4,186 kJ entspricht. Beim Fasten und bei Diäten muss die Energiebilanz negativ ausfallen, damit das Gewicht überhaupt reduziert werden kann. Das heißt, dass ein Kaloriendefizit bestehen muss, wenn man an Körpergewicht abnehmen möchte. Die Kalorienzufuhr muss demnach geringer sein als die verbrauchte Energie (aus Grundumsatz und Aktivität). Zu einer gesunden Ernährung gehört somit auch, darauf zu achten, dass nicht dauerhaft im Kalorienüberschuss gegessen wird, schließlich schadet Übergewicht der Gesundheit.

Optimale Zusammensetzung Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, die Nahrung aus 55 Prozent Kohlenhydraten, 30 Prozent Fett und 15 Prozent Eiweiß zusammenzusetzen.

Das BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) fasst in seiner Ernährungspyramide die Lebensmittel in acht Gruppen auf sechs Ebenen zusammen. Die Speisen sind farblich gekennzeichnet (grün, gelb und rot) und zeigen dem Verbraucher auf diese Weise, ob sie häufig oder eher selten gegessen werden sollten, wenn man sich ausgewogen ernähren möchte. Grün markierte Lebensmittel sollten oft verzehrt werden, gelb gekennzeichnete in Maßen, während Speisen in

roter Farbe nur selten auf dem Speiseplan stehen sollten. Die breite, grün markierte Grundlage der Pyramide beinhaltet Getränke, auf der nächsten (grünen) Stufe folgen pflanzliche Speisen (Gemüse, Salat und Obst). Die dritte Ebene enthält Getreideprodukte wie Brot, Reis, Nudeln oder Kartoffeln, wobei beim Getreide Vollkornprodukte zu empfehlen sind. Auf der vierten (gelben) Stufe befinden sich Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier und Milch. Milchprodukte verfügen über Calcium, Eiweiß und B-Vitamine. Wer die enthaltene Lactose nicht verträgt, kann lactosefreie Varianten wählen – die Auswahl im Supermarktregal ist mittlerweile groß. Fleisch, Fisch und Eier versorgen den Organismus mit Eiweiß und Fetten, zusätzlich erhält der Körper durch fetten Fisch wie Lachs oder Hering wichtige Omega-3-Fettsäuren. Dennoch sollten diese Nahrungsmittel lediglich zwei- bis dreimal pro Woche gegessen werden. Das BZfE hat Öle und Fette der fünften Ebene zugeordnet. Eine Portion entspricht einem Esslöffel Öl oder zwei Esslöffeln Streichfett, pro Tag sollte man maximal zwei Portionen verzehren. Pflanzliche Öle wie Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl sind besonders wertvoll, da sie essenzielle Fettsäuren enthalten. Die Spitze der Ernährungspyramide bilden sogenannte Extras, die den meisten Verbrauchern zwar besonders gut schmecken, allerdings viel Zucker, Salz oder Fett enthalten. Hierzu gehören Chips, Schokolade, zuckerhaltige Softdrinks, Kuchen, Süßigkeiten und Kekse – davon ist maximal eine Portion täglich in Ordnung, generell gilt hierbei: je weniger, umso besser. ■

Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin

DIE INNOVATION BEI TROCKENEN AUGEN!



WINTERZEIT?
EVOTEARS®-ZEIT!

Tränende Augen bei Kälte?

ZEIT FÜR EVOTEARS®!



- ✓ Legt sich wie ein Schutzmantel über die Träne
- ✓ Wie Balsam für trockene Augen



* aufgrund Perfluorhexyloctan und Wasserfreiheit

URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken