

# Ernährung boomt

**Angesichts der Zahl an ernährungsbedingten Erkrankungen fordern die Krankenkassen verstärkt Präventivmaßnahmen. Ein Pluspunkt: Auch PKA können sich gut auf dem Zusatzgebiet Ernährungslehre weiterqualifizieren.**

**F**ehlernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht gehören heute zu den Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Arteriosklerose (Herzinfarkt, Schlaganfall), Hyperlipidämie, Hypertonie, aber auch Adipositas, Diabetes mellitus, Gicht oder Karies (Zahnzerstörung) sind typisch ernährungsabhängige Krankheiten. Der Bedarf an professioneller Unterstützung bei der Umstellung von Essverhalten und Ernährungsstil nimmt seit Jahren kontinuierlich zu. Fitnessclubs, Personal Trainer, Wellness-, Kosmetik- und Gesundheitsanbieter, aber auch Hotels bieten ihren Kunden zunehmend Serviceangebote zum Thema Ernährung an. Krankenkassen unterstützen viele dieser Angebote mit Zuschüssen. Dabei wäre die Apotheke als Gesundheitsmanager und -partner prädestiniert, hier Anlaufstelle Nummer Eins zu sein.

Eine interessierte, versierte PKA darf und kann und sich das notwendige Grundwissen ebenfalls aneignen. Allerdings gilt: Nutzen für Apotheke und PKA wird in der Außenwirkung zum Kunden nur via zertifizierter Fortbildung beziehungsweise Weiterbildung erzielt. Dreh- und Angelpunkt ist der Beleg des Fachwissens, am besten dokumentiert durch eine anerkannte Urkunde, die in den Apothekenräumlichkeiten sogar für Kunden einsichtig ausgestellt werden kann.

**Ernährungsberater haben Zukunft** Der Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten, Wohlbefinden und Gesundheit, die physische sowie psychische Leistungsfähigkeit und Lebenserwartung ist mittlerweile gut bekannt. Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Faktor, um Krankheiten zu vermeiden oder bestehende Krankheiten zu verbessern. Der Bedarf an qualifizierter Unterstützung bei der Umstellung des bisherigen Essverhaltens und Ernährungsstils wird immer größer, denn laut Statistik sind mittlerweile mehr als 50 Prozent der Deutschen übergewichtig. Eine professionelle Beratung beinhaltet neben der Analyse und einem darauf folgenden Ernährungsplan auch motivationale Aspekte.

**Mit Aufklärung Verbraucher schützen** Nie zuvor gab es ein so unüberschaubar großes Angebot an Lebensmitteln wie heute, meist verkaufsfördernd aufgemacht und leider häufig

mit irreführenden Werbeaussagen versehen. Genuss und Sättigung sollen und müssen aber kein Widerspruch sein. Gesundes Essen macht Spaß. Das heißt nämlich, den Körper mit allen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen, die er braucht, um sich gesund und wohl zu fühlen. Das Wissen um diese wertvollen Nahrungsinhaltsstoffe erleichtert die Zusammenstellung der eigenen Ernährung. Das heißt, bei der täglichen Zubereitung nicht zu viele ungesunde Fette verwenden, auf den Eiweißgehalt achten und auch auf die Art und den Anteil der Kohlenhydrate.

**Energiebedarf** Energiequellen sind Kohlenhydrate, Fette, Proteine und Alkohol. Maßeinheit für die Energie sind Joule oder Kalorien. Eine Kilokalorie (kcal) entspricht dabei 4,184 Kilojoule(kJ). Die dem Organismus zur Verfügung stehenden Energieträger tragen annäherungsweise folgende Brennwerte in sich: 17 kJ oder 4 kcal pro Gramm Kohlenhydrate oder Protein, 38 kJ oder 9 kcal pro Gramm Fett, 30 kJ oder 7 kcal pro Gramm Alkohol. Wasser hingegen hat keine Energie. Für die Tätigkeit der Organe, Muskeln und die Wärmeerzeugung braucht der Mensch Energie. Schon bei völliger Ruhe wird ein bestimmter Grundumsatz benötigt, um die lebenswichtigen Vorgänge wie Herz- und Atemtätigkeit, Gehirnfunktion aufrechtzuerhalten. Dabei ist die Höhe des Grundumsatzes abhängig von Geschlecht und Lebensalter und beträgt im Mittel bei 18-jährigen Männern 7500 kJ (1800 kcal), bei gleichaltrigen Frauen 6700 kJ (1600 kcal), bei 75-jährigen Männern 5900 kJ (1400 kcal) und ebenso alten Frauen 5400 kJ (1300 kcal). Leistungsumsatz, gerne auch Arbeitsumsatz genannt, ist hingegen die Energiemenge, die der Organismus für Aktivitäten, insbesondere Muskeltätigkeiten, über den Grundumsatz hinaus benötigt. Für den täglichen Gesamtenergiebedarf gilt: Gesamtumsatz gleich Grundumsatz plus Leistungsumsatz. Je mehr sich ein Mensch bewegt und körperlich aktiv tätig ist, desto höher ist dieser. Ein Hochleistungssportler oder Waldarbeiter kann demzufolge leicht einen fast doppelt so hohen Energiebedarf (Gesamtumsatz) haben wie ein Senior im Altenheim oder ein „Schreibtischtäter“. Mit der Zunahme sitzender Tätigkeiten und abnehmender körperlicher Betätigung entsteht bei vie-

len Menschen aber ein Missverhältnis zwischen Nährstoffbedarf und tatsächlicher -zufuhr.

**Komponenten der Ernährung** Die Ernährung des Menschen besteht im Wesentlichen aus sechs Grundkomponenten.

**Proteine** (Eiweiße) sind für Wachstum und Entwicklung von Gewebe, also für Muskel- und Zellaufbau lebenswichtig nötig. Kleinste Bausteine der großen Proteinmoleküle sind die Aminosäuren. Im menschlichen Körper gibt es davon 20 Stück. Je nach Lebensalter werden 8 bis 10 hiervon als essenziell angesehen, das heißt sie können vom Körper nicht selbst synthetisiert werden, sondern müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Tierische Proteinquellen sind vor allem Eier, Milchprodukte sowie mageres, muskulöses Fleisch. Pflanzliche Eiweiße finden sich insbesondere in Hülsenfrüchten, Samen, Gemüse, Buchweizen, Wildreis. Da Aminosäuren aus tierischen Quellen eher dem menschlichen Bedarf entsprechen, besitzen die tierischen Quellen einen höheren Ernährungswert.

Mineralstoffe sehr spezifische Funktionen. Folglich treten bei einem Mangel an diesen Komponenten stoffspezifische, nicht immer jedoch symptomatische Mangelercheinungen auf. 50 bis 70 Prozent des menschlichen Körpers bestehen aus **Wasser**. Es ist der wichtigste Nährstoff in unserem Körper, obwohl er noch nicht einmal Kilokalorien enthält. Der Organismus benötigt Wasser zum Zellaufbau und als Transport- und Lösungsmittel für andere Nährstoffe. Ferner ist es das Kühlmittel zur Temperaturregulation, Neutralisationsmittel bei einer Übersäuerung des Körpers – kurzum ein wichtiger Wohlfühl- und Vitalbrunnen für den Körper.

**Die DGE-Empfehlungen** Eine Ernährung, die Krankheiten vorbeugt, lässt sich nach derzeitigem Kenntnisstand vereinfacht beschreiben: Begrenzter Fettanteil mit überwiegend pflanzlichen Fetten; Proteine sollten etwa 15 Prozent der aufgenommenen Energie ausmachen. Eine abwechslungsreiche, Pflanzen betonte Kost mit möglichst hohem Anteil an wenig verarbeiteten Obst und Gemüse sollte Vorrang haben. Solche allgemeinen Empfehlungen reichen jedoch nicht

## »Gesunde Ernährung als Schwerpunkt«

**Kohlenhydrate** oder Saccharide sollten zu etwa 50 bis 55 Prozent die Energielieferanten für alle Zellen des menschlichen Körpers sein. Faktisch sind es Zucker, wobei unterteilt werden kann in Einfachzucker oder Monosaccharide, zum Beispiel Frucht- oder Traubenzucker, Zweifachzucker oder Disaccharide, etwa Malz-, Milch- oder Haushaltszucker, sowie Vielfachzucker oder Polysaccharide, wie pflanzliche Stärke, Glykogen und Zellulose. Bevorzugt sollten Kohlenhydrate aus ballaststoffreichen Pflanzen verzehrt werden, da diese stärker sättigen und langsamer vom Körper aufgenommen werden (niedriger glykämischer Index). Maximal zehn Prozent sollten Einfach- und Zweifachzucker sein.

**Fette** sind neben den verdaulichen Kohlenhydraten die wesentlichen Energielieferanten für den menschlichen Körper. Sie sind in speziellen Fettzellen zudem wichtiges Energiespeichermedium, Isolatoren gegen Kälte, Lösungs- und Transportmittel für nur fettlösliche Stoffe wie einige Vitamine und selbst Bestandteil der Zellmembranen. Wichtige tierische Fettquellen sind Fisch, Milch, Käse, Eier, wichtige pflanzliche Fettquellen sind rohe, kaltgepresste Öle oder Nüsse. Viele pflanzliche Öle, aber auch „Fischöl“, enthalten größere Mengen der so wichtigen, essenziellen ungesättigten Fettsäuren.

**Vitamine und Mineralstoffe** sind Mikronährstoffe und für das Wachstum und die Entwicklung von Gewebe ebenfalls von entscheidender Bedeutung. Während die energieliefernden Komponenten (Kohlenhydrate, Fette, Proteine) in ihrer Funktion teilweise austauschbar sind, erfüllen Vitamine und

immer aus. Um der Komplexität der Ernährung gerecht zu werden, legt in Deutschland die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) **Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr** fest. Das sind Empfehlungen, Schätzungen und Richtwerte, die – da sich auch die Ernährungswissenschaft im Fluss befindet – immer wieder neuen Erkenntnissen angepasst werden.

**Ernährungskunde** Sie betrachtet die Inhaltsstoffe unserer Nahrung deshalb genauer und vermittelt Wissen zur richtigen Ernährung in jedem Alter oder in besonderen Lebenssituationen, wie beispielsweise während einer Schwangerschaft. Auch Diäten zur Gewichtsreduktion oder bei bestimmten Krankheiten, etwa der Gicht oder Diabetes mellitus, werden in den Weiterbildungen gezielt besprochen. ■

*Dr. Eva-Maria Stoya, Apothekerin / Journalistin*

- 
- **Weitere Informationen** zu Ernährung boomt finden Sie, wenn Sie diesen Artikel online unter [www.pta-aktuell.de](http://www.pta-aktuell.de) lesen!



**WEBCODE: BB081**