



Selbstbestimmt essen

*Eine Entscheidungshilfe für Menschen mit
Übergewicht oder Stoffwechselstörungen*

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie
und Prävention (FET) e.V.
www.fet-ev.eu



INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	4
Schuldzuweisungen sind nicht gut	4
Drehen wir den Spieß um	4
Einleitung: Was ist eigentlich gesundes Essen?	5
Gesund ist, was individuell gut tut	6
High oder Low?.....	8
Abwechslungsreich essen.....	11
Jedes Land hat seine eigenen Rituale	13
Essen nach der Ernährungspyramide	14
Die tägliche Basis	15
Regelmäßig zugreifen.....	20
Hin und wieder.....	25
Auf gelegentliche Ausnahmen beschränken	28
Ganz besonderen Momenten sind die Genussmittel vorbehalten.....	29
Natürlich essen	31
Hände an den Herd.....	33
Noch ein letztes	35
Literaturverzeichnis.....	36
Impressum	37

VORWORT

Kennen Sie das Lied von Reinhard Mey, in dem von wohlmeinenden Mitmenschen zu einer Nasenkorrektur geraten wird? Angeblich säße sein Riechorgan zu sehr in der Mitte und er solle unbedingt etwas daran ändern. Solche Ratschläge kennen Sie auch. Ganz besonders wenn es um Ihr Essen geht, hat offenbar fast jeder etwas dazu zu sagen. „Was haben wir bloß gemacht, als es noch keine Ernährungsberatung gab?“ Nun, Diätberater gab es schon vor unserer Zeitrechnung. Sie hießen unter anderem Hippokrates oder Galenus, Hildegard von Bingen oder – wenn man Pech hatte – Dr. Eisenbarth. Nicht zu vergessen all die bedauernswerten Kräuterhexen, die im Mittelalter mitsamt ihren unliebsamen Ratschlägen kurzerhand gescheitert wurden. Denken Sie auch an die Ärzte im alten China, die nur solche Behandlungen überlebten, die von Erfolg gekrönt waren.

Heutzutage ist das natürlich anders. Die Wissensvermittler unserer Tage riskieren nicht mehr Kopf und Kragen. Einfacher ist es deshalb nicht. Der schwarze Peter geht heute an diejenigen, die solche Empfehlungen umsetzen sollen oder wollen. Wenn es nicht klappt, ist in der Regel der Anwender schuld.

SCHULDZUWEISUNGEN SIND NICHT GUT

Um gesund zu essen, braucht es gesunden Menschenverstand, Skepsis gegenüber Maßnahmen, die individuell nicht helfen oder übel schmecken und vor allem das Vertrauen in die Weisheit und den Überlebenswillen des eigenen Körpers. Mit diesem privaten Cocktail ausgestattet, kommen wir ohne Schiffbruch durch die Untiefen der Ernährungsaufklärung. Von den vielfältigen Ratschlägen, die auf allen Kanälen angepriesen und beworben werden, ist nicht jeder einzelne für Sie der Richtige. Hören Sie an, was so mancher zu sagen hat. Probieren Sie es aus, wenn es Ihnen logisch erscheint und tun Sie letztlich davon das, was Ihnen hilft und gut tut. Dabei kann Ihnen niemand reinreden. Das wissen nur Sie allein.

Viele Empfehlungen zur gesunden Ernährung wenden sich an unsere Vernunft und raten zu einem ausgewogenen Verhältnis von Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen. Für die meisten, die vor den Tellern sitzen, geht es jedoch nicht nur um Gesundheit, sondern darum, dass es schmeckt. In diesem Heft wollen wir zeigen, dass Gesundheit und Genuss keine unvereinbaren Gegensätze sind.

DREHEN WIR DEN SPIEß UM

Auf Ihrem Teller liegen keine Poly- und Sonstwie-Saccharide, keine Fettsäuren und auch keine Proteine. Da liegen dampfende Kartoffeln, saftiger Braten und leckeres Gemüse. Das Ganze angereichert mit Sahne, Sauercreme und...
Doch schauen wir mal, was da so geht.

In diesem Sinne, lassen Sie sich schmecken, was Ihnen gut tut.

Ihre Marianne Reiß

(Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und langjährige Ernährungstherapeutin aus Braunschweig)

EINLEITUNG: WAS IST EIGENTLICH GESUNDES ESSEN?

Diese Frage ist nicht mit einem einfachen Satz zu beantworten. Die Ernährungsforschung widmet sich ihr seit über sechzig Jahren. Manche Erkenntnisse haben ein bis zwei Dekaden nicht überlebt. Oft wurden gesicherte Ratschläge durch andere abgelöst, die genau das Gegenteil behaupteten. Der gesundheitlich geschulte Esser aß für einige Jahrzehnte nicht mehr als drei Eier pro Woche, vermied Fettkalorien, bevorzugte vollkörnige Kohlenhydrate und aß mehrmals täglich Obst und Gemüse. Butter war hingegen für lange Zeit tabu.

Nachhaltigen Einfluss auf unsere Essgewohnheiten hatte die Forderung vieler Fachgesellschaften, mit Kalorien sparsam umzugehen. Viele Grundnahrungsmittel wie Butter, Schmalz und Sahne wurden für „zu fettreich“ erklärt und durch industriell produzierte, fettärmere Kunstprodukte ersetzt. Natürlich funktionierte das nur durch den Einsatz von Geschmacksverstärkern. Süßstoffe und „ge-lightete“ Fette wurden zum Bestandteil einer gesunden Ernährung erklärt.

In den Nährwertangaben auf vielen Fertigtüten werden künstliche Zutaten mittlerweile wie echte Nährstoffe behandelt. Damit kann man vielleicht dem Käufer etwas vormachen, dem Stoffwechsel, der diese unbekanntenen Zutaten verarbeiten muss, sicherlich nicht.

Für allgemeine Verwirrung sorgen seit einigen Jahren die High- oder Low-Diskussionen um Fette und Kohlenhydrate. Die Befürworter einer *low-carb und high-fat*-Ernährung sagen: „Fette und Eiweiß sind gesund“. Das würden schließlich die Eskimos beweisen, die trotz fettreichem Fisch und Fleisch auf dem Teller, selten einen Herzinfarkt erleiden. Die Fürsprecher einer *high-carb und low-fat*-Ernährung schwören hingegen auf Kohlenhydrate und argumentieren mit den Asiaten, die ihren schlanken Körperbau scheinbar Reis, Gemüse und wenig Fett verdanken. Natürlich wartet auch jede Ernährungsweise mit ihrer eigenen Ernährungspyramide auf, die Ihnen vor Augen führt, wovon und wie viel Sie essen sollen, um gesund zu bleiben.

Doch was ist denn nun richtig?

Neueren Studien zufolge haben beide Ernährungsformen ihre Berechtigung. Orientieren Sie sich einfach an Ihrem Geschmack und Ihren Bedürfnissen. Ein Essen, das Ihre Blutwerte positiv beeinflusst, Ihnen schmeckt und in Ihr Leben passt, ist gesund für Sie. Es gibt keine allgemeinen Regeln, die für alle Menschen passen. Jeder „tickt“ ein bisschen anders als der andere.

Erfahrungen aus der Ernährungsberatung

In der Ernährungsberatung geht es darum, individuelle Lösungen für Menschen mit gesundheitlichen Problemen zu finden. Mit allgemeinen Regeln ist kaum jemandem geholfen. Das, was dem einen nutzt, muss nicht unbedingt das Richtige für andere sein. Menschen mit hohen Blutfettwerten glauben meist, sie dürften kein Fett mehr essen.

Da gab es den Fall eines jungen Typ 2-Diabetikers, der sich nach Anweisung seines Arztes an die übliche Diabetikerernährung hielt. Er spritzte große Mengen an Insulin, aß kohlenhydratreich und fettarm. Er hatte keine Energie, nahm erheblich an Gewicht zu und vermisste sein Lieblingsessen: Bratwurst. Erst als er das Brot stark reduzierte und dafür mehr Bratwurst aß, verbesserten sich schlagartig seine Blutzucker- und Blutfettwerte. Insulin brauchte er nicht mehr, er verlor erheblich an Gewicht und gewann dafür an Energie, Lebensfreude und Attraktivität.

Eine andere Patientin aß gerne Obst. Ihr wäre mit Bratwurst nicht gedient. Sie hielt sich an den von der Ernährungsberatung vorgeschlagenen Essensplan, naschte aber zusätzlich größere Mengen an Obst und nahm dabei erheblich zu. Um abzunehmen, tauschte sie einfach eine komplette Hauptmahlzeit gegen eine reine Obstmahlzeit aus und brachte damit ihren schwankenden Blutzuckerspiegel und ihr Gewichtsproblem unter Kontrolle.

Wichtig ist zu begreifen, dass es bei solchen Problemlösungen nicht darum geht, sie für immer beizubehalten. Der Bratwurstesser hatte sich nach einiger Zeit an Bratwurst satt gegessen und wählte wieder ein abwechslungsreicheres, fettbetonteres Essen. Ebenso hat die Obstesserin sich nach einiger Zeit wieder für ein normales Mittagessen entschieden. Beide haben dabei gelernt, dass sie auf ihren Appetit vertrauen müssen, wenn sie gesund essen wollen. Der eine so, die andere so.

Wer kochen kann, tut viel für seine Gesundheit. Fertigprodukte verschaffen uns natürlich einige bequeme Vorteile. Vieles jedoch, was wir uns heute an industriell Gefertigtem einverleiben, kann mit wenig Zeit schnell aus Originalzutaten hergestellt werden. Das schmeckt besser und gibt uns das Gefühl zurück, selbst Herr im eigenen Haus zu sein.

Ein gesundes Essen ist alltagstauglich:

- es passt zu den individuellen Bedürfnissen,
- es ist abwechslungsreich,
- es besteht zum größten Teil aus natürlichen, wenig industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln,
- und wird überwiegend selbst gekocht.

GESUND IST, WAS INDIVIDUELL GUT TUT

In kurzen Zeitabständen tauchen in den Medien immer wieder neue Vorschläge zur gesunden Ernährung auf. Die meisten beziehen sich auf eine der beiden derzeit gültigen Denk-Richtungen: Die kohlenhydratreiche, fettarme Kost der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die kohlenhydratreduzierte, an Fett und Eiweiß reichere Ernährungsweise wie sie z.B. die LOGI-Methode, die Paleo-Ernährung oder die Glyx-Diät vertreten. Beide Richtungen nehmen für sich in Anspruch, die einzig funktionierenden Regeln für ein gesundes Essen gefunden zu haben. Dabei wird oft übersehen, dass kein Mensch so funktioniert wie der andere.

Der Kalorienbedarf hängt zum Beispiel davon ab, ob wir ein guter oder schlechter Futterverwerter sind. Kauen wir unser Essen genüsslich oder schlingen wir es hastig in großen Brocken hinunter?

Einen weiteren Einfluss hat der Säuregrad des Magens. Hier wird das Essen nicht nur wie in einer Betonmischmaschine vermengt. Im Magen sorgen Enzyme und der Magensaft für die ersten Spaltprozesse, die die Ausnutzung der Nährstoffe entscheidend beeinflussen.

Was weiter im Dünndarm verdaut und damit für den Stoffwechsel aufbereitet werden kann, ist abhängig von der individuellen Funktion aller beteiligten Verdauungsdrüsen – allen voran die Bauchspeicheldrüse und die Leber mit der Gallenblase.

Auch die Zusammensetzung der Dickdarmflora hat sehr viel mehr Bedeutung auf das, was wir gut vertragen, als bisher angenommen wurde. Wir recyceln in unserem Dickdarm nicht nur Wasser. Unsere Darmbakterien produzieren eine Reihe von energieliefernden Fettsäuren und Vitaminen. Nicht zu vergessen, dass eine gut funktionierende Darmabwehr uns vor so manchen Infektionen

und Krankheitserregern schützt. Es lohnt sich also, die eigene Darmflora zu hegen und zu pflegen [End 2014]. Wenn Sie mögen, mit einem leckeren Poreesüppchen. Es ist leicht zu kochen, streicht die Seele und enthält Inulin, das Lieblingsfutter der Milchsäurebakterien, die als gute Geister für eine gesunde Darmflora sorgen.

Kleiner Exkurs in die Küche

Schnelles Porree-Süppchen

In einem Topf etwas mageren Räucherspeck in Olivenöl anbraten; pro Person eine Stange Porree in kleine Stücke dazu schneiden. Mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Curry und etwas Pfeffer würzen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit einem guten Schuss süßer Sahne verfeinern und mit einem Mixstab pürieren. Wer keinen Speck mag, lässt ihn einfach weg.

Inulin ist übrigens auch in Spargel, Chicorée, Pastinaken, Artischocken, Zwiebeln, Knoblauch und Schwarzwurzeln enthalten.

Was wir essen und in welcher Stimmung wir es tun, entscheidet darüber, welche Hormonsysteme danach bevorzugt aktiviert werden und wie und wo die Nährstoffe im Organismus verbraucht werden. Angst vor Ernährungsfehlern oder das schlechte Gewissen nach vermeintlichen Ess-Sünden aktivieren Stresshormone, die die Weichen im Stoffwechsel ganz anders stellen als fröhliche Gelassenheit. Bereits leichte Stoffwechselstörungen wie z.B. eine anfängliche Insulinresistenz oder Fehlfunktionen der Schilddrüse entscheiden darüber, was individuell mit den aufgenommenen Kalorienträgern passiert. Es ist sinnlos, das anhand von Nährstofftabellen ausrechnen zu wollen. Ob es passt, merken Sie viel genauer an Ihrem Hosenbund und vor allem an Ihrem Befinden.

Ein individuell gesundes Essen schmeckt Ihnen gut und Sie fühlen sich danach rundherum wohl.

Zur Info

Was bedeutet Insulinresistenz?

Ohne das in der Bauchspeicheldrüse produzierte Hormon Insulin gelangt der Zucker aus dem Blut nicht in die Zellen. Es braucht quasi einen „Schlüssel“, der die Zellen für den Zucker aufschließt. Wenn sich der Blutzuckerspiegel erhöht, schüttet die Bauchspeicheldrüse verstärkt Insulin aus. Das Hormon sorgt dann dafür, dass der Zucker aus dem Blut in die Zellen aufgenommen werden kann.

Bei Insulinresistenz reagieren die Zellen nicht mehr so richtig auf das Insulinsignal. Dies geschieht – besonders bei genetischer Veranlagung – dann, wenn jemand oft und reichlich Kohlenhydrate isst, sprich viel Zucker, viel Süßes, viel helles Brot, viele Nudeln und, und, und. Hierdurch bekommen die Zellen ständig ein Insulinsignal und sind gezwungen, permanent Zucker aufzunehmen. Irgendwann beginnen die Zellen zu streiken und werden „resistent“ gegen Insulin. Als Konsequenz schüttet die Bauchspeicheldrüse verstärkt Insulin aus, um die Zellen zu zwingen, weiter Zucker aufzunehmen.

Das geht meist viele Jahre gut. Irgendwann wird jedoch so viel Insulin gebraucht, dass die Bauchspeicheldrüse es nicht mehr so schnell nach produzieren kann. Dann bleibt der Zucker größtenteils im Blut, was beim nächsten Arztbesuch als erhöhter Blutzuckerwert auffällt. Und ehe man sich versieht, heißt die Diagnose dann: Diabetes mellitus Typ 2.

Wenn wir Stärke und Zucker essen, werden größere Mengen an Insulin gebraucht. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, und Eier, aber auch Fette und die meisten Gemüse provozieren keine nennenswerte Insulinantwort. Die Menge an Obst, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot in einer Mahlzeit bestimmt also darüber, wie viel Insulin anschließend benötigt wird.

Insulin senkt jedoch nicht nur den Blutzucker. Es ist auch am Aufbau unserer Fettpolster beteiligt. So öffnet es nicht nur Zucker die Tore in die Zellen, es schleust auch Fett aus dem Blut verstärkt ins Fettgewebe. Je mehr Insulin nach einer Mahlzeit auf den Plan gerufen wird, umso stärker werden die Fettzellen mit dem vorhandenem Fett gefüllt. Das kommt bei einem insulinresistenten Menschen mit seiner Insulinüberproduktion natürlich mehr zum Tragen, als bei jemanden mit normaler Insulinantwort. Folglich können zwei verschiedene Menschen mit dem gleichen Essen sehr unterschiedliche Figuren vorweisen. Der Insulinresistente nimmt zu – besonders um die Taille herum und umso mehr, je kohlenhydratreicher er isst. Der andere bleibt schlank.

HIGH ODER LOW?

Die seit Jahrzehnten von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) propagierte kohlenhydratreiche Ernährung passt gut in unser gewohntes Mahlzeiten-Konzept. Brot zum Frühstück; Kartoffel, Nudeln, Reis mit Gemüse und magerem Fleisch zum Mittagessen und noch einmal Brot mit fettarmer Auflage und Salat zum Abendessen. Wer gesund ist, kein Gewichtsproblem hat und sich mit einem kohlenhydratreichen, fettarmen Essen wohl fühlt, der lässt sich am besten nicht durch Horrormeldungen über die Folgen der „Insulinmast“ aus der Fassung bringen. Warum sollten Sie etwas ändern, was gut funktioniert?

Wenn Sie jedoch leicht an Gewicht zulegen – besonders um die Taille herum –, wenn Ihre Blutfettwerte nicht in Ordnung sind, Ihr Blutzuckerspiegel macht, was er will, Sie sich häufig schlapp fühlen, Heißhungerattacken kennen und der JoJo-Effekt für Sie bittere Realität ist, dann wäre es gut, sich von der kohlenhydratreichen, fettarmen Kost zu verabschieden.

Wir und besonders unsere Bauchspeicheldrüse sind nicht an die großen Kohlenhydratmengen angepasst, die wir heutzutage essen. Soviel Insulinproduktion, um den Zucker aus dem Blut zu räumen, ist in unserem Bauplan nicht vorgesehen. Den Ackerbau, der uns das Getreide beschert hat, gibt es erst seit 10.000 Jahren. Das ist gemessen an der Menschheitsgeschichte ein Wimpernschlag. Davor wurde gejagt und gesammelt. Man aß das, was man erlegen konnte oder auf der Wandschaft hinter den Wildherden her am Wegesrand fand. Fleisch, Fisch, Nüsse, wildes Obst und Gemüse.

Kartoffeln? Fehlanzeige. Die sind sogar noch neomodischer als der inzwischen allgegenwärtige Weizen. Margarine oder gar Halbfettmargarine, Chips und Pops und Chops und Flips? Man stelle sich das für den Steinzeitler vor. Evolutionäre Innovationen wie Süßstoff, Geschmacksverstärker, Farb- und Zusatzstoffe? Es ist schon unfassbar, was wir uns in neuester Zeit alles haben einfallen lassen und zu „Essbarem“ erklärt haben.

Nach den Erfahrungen aus der Ernährungsberatung, kommen die meisten Erwachsenen, besonders wenn sie gesundheitliche Probleme haben, besser mit einem kohlenhydratreduzierten, fettreicherem Essen zurecht.

Erfahrungen aus der Ernährungsberatung

Tipp für Unentschiedene

Wer sich nicht entscheiden kann, ob er lieber kohlenhydratreich und fettarm oder eiweiß- und fettreich essen sollte, dem hilft vielleicht dieser Tipp: Achten Sie auf Ihren Appetit.

Bevorzugen Sie ein süßes Frühstück, trinken Sie tagsüber viel Kaffee oder süße Getränke und tragen Sie in Ihrer Tasche Bonbons mit sich herum? Ist Ihr Mund oft trocken und bleibt Ihnen in Stresssituationen häufig „die Spucke weg“? Dann brauchen Sie Kohlenhydrate, ohne werden Sie nervös. Ein kohlenhydratreicheres, etwas fettärmeres Essen ist Ihnen „auf den Leib geschneidert“. Wer aus gesundheitlichen Gründen kohlenhydratreduziert essen will, achtet darauf, zu jeder Mahlzeit kleine Mengen Brot oder kohlenhydratreiche Beilagen zu essen.

Essen Sie dagegen meistens gerne fettreich? Mögen Sie zum Frühstück lieber Wurst und Käse? Macht Ihnen ein süßes Essen Appetit auf etwas Deftiges? Hätten Sie zur Kaffeezeit am Nachmittag statt des obligatorischen Kuchens lieber ein Butterbrot? Läuft Ihnen beim Gedanken an einen saftigen Braten „das Wasser im Mund zusammen“? Dann sind Sie mit dem kohlenhydratarmen und an Fett und Eiweiß reichem Low-Carb-Essen bestens bedient.

Wer weniger Kohlenhydrate essen möchte und sich etwas genauer mit dem Thema befasst, stößt zwangsläufig auch auf die Begriffe des glykämischen Indexes und der glykämischen Last. Diese sagen etwas darüber aus, wie sehr ein stärke- oder zuckerhaltiges Nahrungsmittel den Blutzucker erhöht. Je höher der Blutzucker nach dem Essen steigt, umso mehr Insulin wird gebraucht, um ihn in die Zellen zu transportieren. Normalerweise hat das keine pfundigen Folgen. Anders verhält es sich bei Insulinresistenz. Ein Zuviel an Insulin sorgt bei dieser Stoffwechselstörung dafür, dass nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten vermehrt Fettgewebe aufgebaut wird.

Der *glykämische Index* eines Nahrungsmittels bestimmt, wie hoch der Blutzucker bei einer Menge von 50 g Kohlenhydraten ansteigt. Das entspricht etwa der Menge Zucker, die man mit zwei Scheiben Brot aufnimmt. Dabei kommt es darauf an, wie gut die Stärke (die übrigens nichts anderes als ein Gewirr aus vielen verzweigten Zuckerketten ist, die im Darm zu Zucker abgebaut werden) ausgenutzt wird. Der Zucker aus der Weißbrot-Stärke ist gut verdaulich und lässt den Blutzucker schnell und stark steigen. Die gleiche Menge Vollkornbrot enthält weniger Stärke und dafür aber mehr Ballaststoffe und Fett, was den Blutzuckeranstieg deutlich bremst. Das ist ein beachtlicher Vorteil, besonders für diejenigen, die leicht zunehmen – allerdings nur dann, wenn man nicht entsprechend mehr davon isst. Der glykämische Index ist schließlich nur die halbe Wahrheit. Am Ende kommt es darauf an, wie viel von einem Kohlenhydratlieferanten gegessen wird. Diese Menge umschreibt die *glykämische Last*. Zwei Scheiben Vollkornbrot schaffen genauso viel Zucker ins Blut wie eine Scheibe Weißbrot. Wer also eine Scheibe Toastbrot durch zwei Scheiben Vollkorn-toast austauscht, hat nichts gewonnen.

Oder anders ausgedrückt:

Der glykämische Index bewertet die blutzuckersteigernde Wirkung von 50 g Kohlenhydrate eines Lebensmittels. In manchen Lebensmitteln stecken aber bei weitem nicht so viele drin. Im Gegensatz zu Beilagen wie Nudeln, Reis, Klöße und Co enthalten die meisten Gemüsesorten pro Portion weniger als 10 g Kohlenhydrate. Also ist es sinnvoll, das Ganze in Bezug auf die Kohlenhydratmenge einer Portion zu betrachten und Lebensmittel lieber nach ihrer glykämischen Last zu bewerten.

Für die Rechenkünstler unter uns gibt es in der einschlägigen Literatur [Wor 2003] eine Formel, mit der die glykämische Last einzelner Nahrungsmittel annähernd bestimmt werden kann.

Glykämische Last = Glykämischer Index eines Nahrungsmittels : 100 x Kohlenhydratgehalt in g

Demnach haben 100 g Weißbrot bei einem glykämischen Index von 70 und einem Kohlenhydratgehalt von 48 g eine glykämische Last von etwa 34.

Doch dies soll nur als kleine Erläuterung am Rande dienen. Wenn eingangs davon abgeraten wurde, die Kalorien seines Essens zu berechnen, so trifft das auch auf diesen Aspekt zu. Lassen Sie es lieber sein. Das sind rein theoretische Rechenspielerien. Denn wir essen ja nicht nur einfach Brot oder Kartoffeln, sondern Butterbrot mit Wurstbelag oder Kartoffeln mit Fleisch und Mischgemüse. Niemand kann genau vorhersagen, wie ein Essen aus verschiedenen Bestandteilen individuell wirkt. Es reicht aus, das was Sie oft und gerne an Kohlenhydraten essen „über den Daumen zu peilen“: Hat es eine starke, mittlere oder schwache glykämische Wirkung/ Last? Das genügt für den Alltag.

Diabetiker zum Beispiel, die zur Dosierung ihrer Medikation die verspeiste Kohlenhydratmenge abschätzen müssen, wissen, dass die blutzuckersteigernde Wirkung eines Essens nicht genau eingeschätzt werden kann. Es macht einen Unterschied, wie viel Butter auf das Brot geschmiert ist, ob es gut schmeckt oder nur so lala. Ob wir uns gleichzeitig mit dem Tischnachbarn streiten oder uns um unsere Zukunft sorgen. Es macht einen Unterschied, ob Sie sich vor dem erwarteten Blutzuckeranstieg fürchten oder sich gelassen eine Ausnahme gönnen.

Erfahrungen aus der Ernährungsberatung

Wie hoch der Blutzucker nach einem Essen klettert, liegt nicht allein an den aufgenommenen Kohlenhydratmengen. Diabetiker, die sich auf einer Familienfeier mit Freude eine Ausnahme gönnen, stellen immer wieder fest, dass ihr Blutzucker danach nur leicht gestiegen ist. Anders sieht es aus, wenn jemand sich vor den Folgen dieser Ausnahme fürchtet, eine Blutzuckerentgleisung erwartet und das Stückchen Kuchen oder den gezuckerten Milchkaffee als „Sünde“ oder „Fehlverhalten“ ansieht. Allein durch diese Angst kann der Blutzucker höher klettern, als die aufgenommenen Kohlenhydrateinheiten es rechtfertigen würden. Der Grund hierfür ist, dass Stresshormone den Blutzuckerspiegel ebenfalls erhöhen. Wenn wir uns selbst mit unserem Essen „stressen“, permanent abwägen, ob die Speise erlaubt ist und uns nie beruhigt mal eine kleine Ausnahme gönnen, schlägt sich das bereits in erhöhten Blutzuckerwerten nieder.

In der folgenden Tabelle finden Sie eine Übersicht über die ungefähre Blutzuckerwirkung einiger ausgewählter Lebensmittel. Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf wissenschaftliche Genauigkeit. Sie ist bei Selbstmessungen in Diabetikerschulungen entstanden. Jeweils ähnliche Lebensmittel wurden nach Kohlenhydrateinheiten abgewogen und in ihrer Blutzuckerwirkung miteinander verglichen. Bis zu einer Blutzuckererhöhung von 20 mg% pro Portion wurden sie als niedrigglykämisch, bis zu 40 mg% als mittleglykämisch und darüber als hochglykämisch eingestuft. Isst man mehr als die angegebene Menge, kommt die glykämische Last zum Tragen. Dann steigen zum Beispiel Nudeln, Reis, Kartoffeln und sogar Vollkornbrot flugs in den roten Bereich auf.

Glykämische Last einiger ausgewählter Lebensmittel				
<i>Brot</i>	<i>Stärkebeilagen</i>	<i>Obst</i>	<i>Gemüse</i>	<i>Milch</i>
Hohe glykämische Last: deutliche Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel				
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Croissant • 1 Brötchen • 1 Scheibe Weißbrot • 2 Zwieback • 2 Scheiben Toastbrot 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Backkartoffel • 100 g fettarme Pommes frites • 6 EL Cornflakes 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 EL Rosinen • 1 Banane • 3 Datteln • 300 g Wassermelone 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g Mais 	
Mittlere glykämische Last: mäßige Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel				
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Körnerbrötchen • 1 Scheibe Sauerteigbrot • 2 Scheiben Vollkorntoast 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Kartoffel • 2 EL Reis • 2 EL Nudeln • 2 EL Haferflocken 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Scheibe Ananas • 12 Weintrauben • 110 g Mango • 1 Kiwi • 1 Birne 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g Dicke Bohnen • 150 g Kidneybohnen • 150 g Erbsen 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Portion gezuckertes Milchprodukt (z.B. Fruchtjoghurt) • 1 Schüssel Pudding
Niedrige glykämische Last: geringe Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel				
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Scheibe Vollkornbrot • 2 Scheiben Knäckebrot • 1 Scheibe Pumpernickel 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 EL Vollkornspaghetti • 2 EL Naturreis • 20 g Haferkleie • 150 g Griesbrei 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Trockenfeigen • 4 Pflaumen • 2 Aprikosen • 1 Pfirsich • 1 Apfel • 1 Apfelsine • 2 Mandarinen • ½ Grapefruit • 100 g Kirschen • 150 g Beeren 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g Linsen • weiße kleine Bohnen • die meisten Gemüsesorten 	<ul style="list-style-type: none"> • 250 ml Milch • 200 g Joghurt • 250 ml Sauermilch • 200 g Kefir
Quelle: Die Bewertung der glykämischen Last der einzelnen Lebensmittel basiert auf eigenen Messungen an Patienten				

ABWECHSLUNGSREICH ESSEN

Ein abwechslungsreiches Essen schützt wirkungsvoll vor Nährstoffmängeln. Alle Nahrungsmittelgruppen stehen für die gute Versorgung an bestimmten lebenswichtigen Nährstoffen. Milch und Milchprodukte sind zum Beispiel unschlagbare Kalziumlieferanten. Durch den gleichzeitig enthaltenen Milchzucker wird die Kalziumaufnahme sogar noch gefördert. Andererseits enthält die Milch wenig Eisen. Das ist der Grund, warum Säuglinge ab etwa dem 6. Monat zugefüttert werden müssen.

Tierische Produkte liefern uns das „Nerven“-Vitamin B12. Zink und Selen sind in nennenswerten Mengen in Eiern und Schweinefleisch enthalten, Vitamin C besonders in vielen Gemüse- und Obstsorten, Folsäure im Brokkoli, Jod in Meeresfischen und Magnesium in allen grünen Gemüsesorten. Nicht zu vergessen die erst in den letzten Jahren zu Ehren gekommenen sekundären Pflanzenstoffe wie z.B. Carotine, welche Möhren, buntem Paprika und Eigelb die typische gelbrote Farbe verleihen. Essen wir bevorzugt nur bestimmte Lebensmittel, bekommen wir zwar von einigen Nährstoffen genug, von anderen aber zu wenig.

Es ist ein offenes Geheimnis, das heute kein Nahrungsmittel – egal ob konventionell oder biologisch hergestellt – unbelastet von unerwünschten Stoffen ist. Umweltverschmutzung, Rückstände von Pflanzenschutzmitteln, Hormone und Wachstumsbeschleuniger im Fleisch, Zusatzstoffe und technische Hilfsstoffe bei der Lebensmittelproduktion, Rückstände aus Verpackungen vom Pappkarton über Plastik- und Aluminiumschalen etc., etc. Die Liste ist lang und unübersichtlich. Allen Schadstoffen aus dem Wege zu gehen, ist nahezu unmöglich. Die einzige Möglichkeit, den Schaden zu minimieren ist, ihn bei der Speiseauswahl möglichst auf viele verschiedene Nahrungsmittel zu verteilen. Die Dosis und die stetige Aufnahme machen das Gift.

Abwechslungsreich essen ist bei unseren heutigen Lebensgewohnheiten eine echte Herausforderung. Man will oder kann sich nicht mehr die Zeit nehmen, täglich genüsslich über den Markt zu schlendern und aus der Fülle des Angebotes zu wählen. Viele kaufen nur einmal in der Woche ein. In der Gemüseabteilung werden unbekannte Früchte angeboten. Kein Verkäufer in der Nähe, der entsprechende Tipps geben kann. Wir haben zwar von allem viel und alles, was das Herz begehrt, aber viele wissen nicht, wie es zubereitet wird. Zum Beispiel die an hochungesättigten Fettsäuren reiche Avocado:

Kleiner Exkurs in die Küche
<p>Avocadocreme</p> <p>Die Avocado längs halbieren und eine Hälfte pro Portion mit einem Esslöffel aushöhlen, Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Tomatenscheiben belegen. Schmeckt besonders lecker auf Knäckebrot. Die Creme wird schnell bitter, deshalb sollte sie kurz vor dem Essen zubereitet werden.</p> <p>Die übrige Avocadohälfte schlägt man mit dem Kern fest in Alu- oder Frischhaltefolie ein und kann sie für zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahren.</p>

In Familienhaushalten gibt es in der Regel nur wenige Speisen, die alle Familienmitglieder gerne mögen. Oftmals sind das vier bis fünf Gerichte. Da nimmt man im Interesse des Hausfriedens doch lieber das wenige und kann einigermaßen sicher sein, dass zu Hause am Esstisch keiner mäkelt. Das ist eigentlich schade, denn in Rezeptbüchern und im Internet warten Tausende leckerer Rezepte, die es wert wären, einmal ausprobiert zu werden. Wer seine skeptische Familie für Neues gewinnen möchte, kann ja erst mal die gewohnten Rezepte schrittweise abwandeln. Wollen Sie Ihre Familie von völlig neuen Geschmackserlebnissen überzeugen, versuchen Sie an den Wochenenden gemeinsam zu kochen und richten Sie das Essen besonders hübsch an. Da steigt die Lust aufs Probieren.

Aber auch bei Singles geht es in der Regel ziemlich eintönig zu. Zwei Kartoffelchen zu schälen und zu kochen scheint sich für viele nicht zu lohnen. Dabei kann man problemlos mehr kochen und Übriggebliebenes gut weiterverarbeiten.

Kleiner Exkurs in die Küche
<p>Kartoffelsalat</p> <p>Wenn Sie Kartoffeln kochen, kochen Sie am besten immer ein paar mehr, die Sie abkühlen lassen. Dadurch bildet sich resistente Stärke, die nur von Darmbakterien verwertet werden kann, die dem Menschen wohlgesonnenen sind. Die üblen Bakterien-Kollegen können mit resistenter Stärke nichts anfangen. Abgekühlten Reis betrifft das übrigens auch.</p> <p>Die kalten Kartoffeln werden in kleine Stücke geschnitten und mit Olivenöl beträufelt. Dazu schneidet man saure Gurken, Lauchzwiebeln und – wer mag – einen säuerlichen Apfel. Mit einer halben Tasse kräftiger Gemüsebrühe und Gurkensud, etwas Pfeffer und (TK-)Petersilie vermengen und mindestens eine Stunde kühl stellen.</p>

JEDES LAND HAT SEINE EIGENEN RITUALE

In den asiatischen Ländern wird schon morgens gekocht. Franzosen nehmen zum Frühstück nur einen Milchkaffee und ein Croissant. Die Engländer haben ihren Porridge und die Eggs mit Bacon. In Deutschland essen wir Brötchen oder Vollkornbrot mit Marmelade oder Käse und Wurst. Zum Mittag braucht der Mensch was Warmes und abends gibt es Brot mit Käse oder Wurst. Es heißt ja auch Abendbrot. Dieses Festhalten an alten Mahlzeiten-Ritualen ist alles andere als abwechslungsreich. Schwierig wird es besonders dann, wenn man eine Kostform ausprobieren möchte, bei der das Brot und die Beilagen reduziert oder gar ganz weggelassen werden. Dann ist Kreativität und Mut zum Ausprobieren gefragt.

Kleiner Exkurs in die Küche

Pizza ohne Boden?

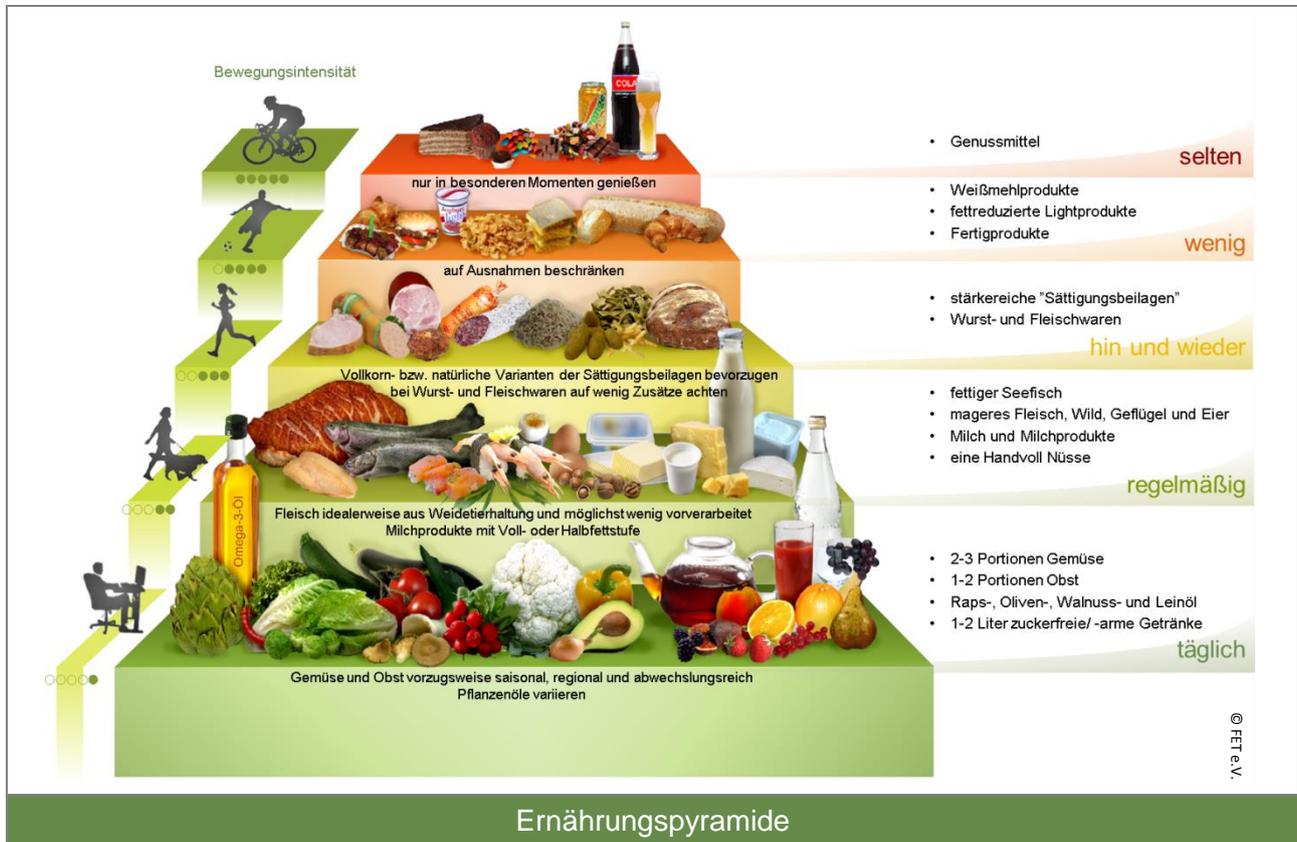
Das funktioniert sehr gut. Alles, was Sie sonst auf Ihrer Pizza mögen, kommt auf ein geöltes Backblech: In Scheiben geschnittene Paprika, Tomaten, Zucchini, vielleicht Thunfisch, angebratenes Gehacktes, Salami oder Schafskäse, in Scheiben geschnittene Champignons. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen und dick mit geriebenem Käse bestreuen. Für 10 Minuten unter den Grill oder 15 Minuten bei 200 °C Umluft backen. Wenn Sie anschließend einige Minuten warten können, wird der Käse fest und Sie können die falsche Pizza in Stücke schneiden.

Spiegelei ohne Brot

Während das Ei mit klein geschnittenem Lauchzwiebeln und Räucherspeck brät, einige Salatblätter auf dem Teller verteilen, mit etwas Balsamico beträufeln und als Unterlage für das gebratene Ei nutzen. Das schmeckt nicht nur gut, es sieht auch schön aus. Vielleicht noch ein wenig geriebener Käse darüber?

ESSEN NACH DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Die Ernährungspyramide gibt einen Überblick, welche Lebensmittel möglichst täglich, welche ab und an und welche eher seltener auf dem Speiseplan stehen sollten, sowie einige Tipps, was beim Einkauf zu beachten ist.



Im Folgenden arbeiten wir uns über die einzelnen Treppenstufen der Pyramide hindurch. Angefangen bei den Nahrungsmitteln, die wir überwiegend und täglich essen, über die wichtigen Eiweißlieferanten, die wir regelmäßig verzehren, zum Brot und den Stärkebeilagen, die in einer kohlenhydratreduzierten Ernährung nur hin und wieder Platz finden, bis zu den Fertignahrungsmitteln, die möglichst selten auf den Tisch kommen. Und als letztes – zur Belohnung – kommen die Genussmittel, die besonderen Gelegenheiten vorbehalten sind.

Sehen Sie solche Ernährungspyramiden, egal von welcher Seite sie verfasst werden, bitte nicht als Aufforderung, sondern lediglich als Vorschlag an, den Sie an Ihre Bedürfnisse anpassen.

DIE TÄGLICHE BASIS

...Gemüse, Obst, zuckerfreie Getränke und eine Auswahl an hochwertigen Ölen



Gemüse

... enthält zwar Kohlenhydrate, ist aber trotzdem eine gute Basis für einen kohlenhydratreduzierten Speiseplan. Die Zuckerarten aus den meisten Gemüsesorten können wir nur in geringem Umfang verdauen. Es sind Ballaststoffe wie zum Beispiel Zellulose. Kühe können daraus Zucker produzieren, sie verfügen über das entsprechende Enzym im Darm, das die Zellulose zu Zucker aufspaltet. Uns fehlt dieses Enzym. Deshalb sind die Gemüse-Kohlenhydrate für uns weitgehend unverdaulich. Das bedeutet, dass wir relativ große Mengen davon essen können, ohne dass unser Energiehaushalt damit überlastet wird.

Das bedeutet aber gleichzeitig einen Nachteil. Wer viel Gemüse essen will, insbesondere Kohlsorte, muss einen robusten Darm haben. Die unverdaulichen Anteile landen im Dickdarm, wo sie durch die Darmflora abgebaut werden. Dabei können größere Mengen an Gas entstehen. Besonders bei Älteren oder bei Menschen mit empfindlichem Verdauungssystem mag der Darm diese Schwerarbeit nur ungern leisten. Völlegefühl, Blähungen und Bauchgrimmen sind die Folge. Das sind zwar keine Erkrankungen, sie sind aber äußerst lästig und können die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen. Probieren Sie aus, wie viel Gemüse Sie vertragen. Gekochtes ist leichter zu verdauen als Rohes, weil Zellulose durch die Hitze „gelöchert“ wird und leichter zu verarbeiten ist. Auch Gewürze wie Kümmel, Fenchel und Dill tragen zur Bekömmlichkeit bei. Salate aus rohem Gemüse machen besonders abends vielen Menschen Probleme. Auch unser Darm unterliegt tageszeitlichen Leistungsschwankungen. Mit der untergehenden Sonne schaltet unser Verdauungssystem in den Ruhemodus. Wer trotzdem gern Salat isst, tut das am besten bis zur Mittagszeit.

Gemüsemuffeln gilt das Grünzeug als lästige Beilage. Sitzen wir vor einem typisch deutschen Restaurant-Teller, macht das Gemüse meist den geringsten Anteil aus. Manchmal reduziert er sich gar auf ein Salatblättchen und ein Tomatenachtel, die mehr für die Optik als für den Verzehr gedacht sind. In der deutschen Küche wurde dem Gemüse bisher wenig Aufmerksamkeit gezollt. Das mag der Grund sein, warum wir nicht gelernt haben, es schmackhaft zuzubereiten. In dieser Beziehung haben uns Italiener, Spanier, Franzosen, Türken und Griechen viel voraus. Sie haben nicht nur eine breitere Palette an bunten Gemüsesorten. Sie trauen sich auch, das Ganze in ordentlich gutem Öl zuzubereiten und als hauptsächliche Speisenkomponente anzubieten.

Dass wir das auch können, beweisen wir in der kälteren Jahreszeit mit unseren opulenten Kohlgerichten, für die wir im Ausland gerne als „Krauts“ belächelt werden. Klar schmecken die nur mit reichlich Fett. Warum auch nicht? Wer bei einem fettreichen Essen auf die Beilagen verzichtet, oder nur sehr wenig davon nimmt, kann die verspeiste Fettmenge nicht wirklich als schwerwiegende Ess-Sünde verbuchen. Fett wird besonders dann „aufgebaucht“, wenn gleichzeitig stärkereiche Beilagen einen Insulinschub provozieren. Ohne Beilagen funktioniert das nicht so recht. Wenn Sie Rotkohl mit Speck, Braten und Knödel anschließend nur auf der Couch verdauen können, probie-

ren Sie doch dasselbe einmal ohne Knödel. Sie werden feststellen, dass das Après-Essen-Koma ausfällt und Sie viel von der Energie spüren und auch nutzen können, die so ein Essen Ihnen kalorienmäßig bringt.

Kleiner Exkurs in die Küche

Linsencurry

...aus der kapmalaisischen Küche Südafrikas. Die Linsenpaste wird dort als warme Beilage zu fast allen Hauptspeisen gegessen und schmeckt kalt hervorragend auf Brot. Sie lässt sich gut für drei bis vier Tage im Kühlschrank aufheben. Je länger das Curry köchelt, desto breiiger, bekömmlicher und leckerer wird es. Aufgrund der vielen Zutaten sieht es arbeitsaufwendiger aus als es ist.

Man nehme 3 mittelgroße Tomaten, 60 ml Öl, 1 große Zwiebel, 1 ½ Teelöffel gemahlener Koriander, 2 Teelöffel Kurkuma, 2 ½ Teelöffel Cumin (Kreuzkümmel), 1 Teelöffel Cayennepfeffer, 1 ½ Teelöffel gemahlenes Anis, 3 Teelöffel Currypulver, 2-3 kleingehackte Knoblauchzehen, 2 Tassen Gemüsebrühe, 2 Tassen rote Linsen, frisch gemahlener Ingwer nach Geschmack und 1 Bund kleingehackter frischer Koriander für die, die ihn mögen. Für die anderen schmeckt es auch mit gehackter Petersilie. Besonders lecker wird das Curry mit etwas Kokosmilch.

Tomaten blanchieren, häuten und klein hacken. Rapsöl und Zwiebel in einem großen Topf anbraten. Alle Gewürze und den Knoblauch dazugeben und mitbraten (Vorsicht, die Gewürze brennen leicht an). Nach etwa drei Minuten die Tomaten hinzufügen.

Gemüsebrühe und rote Linsen dazugeben, kurz aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 20-30 Minuten köcheln lassen bis die Linsen weich sind. Immer mal wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Zum Schluss Ingwer, Koriander und Kokosmilch dazugeben, evtl. etwas nachsalzen. Abgekühlt mit Tomatenscheiben auf Brot servieren.

Sauce Bolognese

Gehacktes und die gleiche Menge geriebene Möhren, Zwiebeln, Knoblauchzehe in Olivenöl anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Tomatenmark, italienische Gewürze, Paprikapulver und Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano nach Bedarf dazugeben und einköcheln lassen. Mit einer Dose Kidneybohnen, einer kleinen Chili und eingelegten Paprikastücken wird das Ganze zu mexikanischem Chili con Carne. Statt mit Fleisch schmeckt es auch sehr gut mit Schafskäse.

Bunte Gemüsepfannen

...sind die Archen für alles, was weg muss. Sie können in jeder erdenklichen Weise kombiniert werden und sind immer lecker.

Eine große kleingehackte Zwiebel in 2 EL Öl anbraten. Wer mag nimmt zusätzlich magere Räucherspeckwürfel oder Wurst- und Fleischreste dazu. Das kleingeschnittene Gemüse dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Trockenkräutern und Ihren Lieblingsgewürzen würzen und auf kleiner Stufe fertig brutzeln. Wer mag, schiebt das Gemüse in der Pfanne etwas beiseite und brät ein bis zwei Rühreier dazu. Sind sie gestockt, werden sie einfach unter das Gemüse gerührt. Das Ganze mit etwas Sahne ablöschen. Zum Schluss mit Petersilie und vielleicht einigen Stücken eingelegter Peperoni vermischen. Als Krönung eine Handvoll in Streifen geschnittenen Salat und/ oder ein paar frische Tomatenachtel über das Gemüse geben.

Leckere Kombinationen sind Zucchini oder Weißkohl mit gekochter Krakauer, Champignons mit Ei, Sojasprossen mit Lauch und Gehacktem, Spinat mit Knoblauch und Schafskäse und vieles mehr. Gemüsepfannen sind auch lecker als Beilage zu Fleisch und Fischfilet.

Die einfachste Salat-Anmache

Salat waschen und trockenschleudern. In einer großen Schüssel Olivenöl, etwas Balsamicoessig oder ausgepressten Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und (TK-)Petersilie vermischen. Kurz vor dem Essen den Salat und weitere Zutaten wie Tomaten dazugeben, mit der Soße vermengen.

Obst

... hat viele Vitamine, insbesondere Vitamin C. Es gilt gemeinhin als gesund und verführt dazu, nach dem Motto „Viel hilft viel“ größere Mengen davon zu essen. Obst enthält jedoch auch – je nach Sorte – größere Mengen an Zucker. Dem Stoffwechsel ist es am Ende egal, wo der Zucker herkommt, er muss ihn verarbeiten. Dabei tun sich Bananen und Weintrauben als besonders zuckerreich hervor. Dagegen wirken sich alle Beeren weniger auf den Blutzucker aus (siehe Tabelle Glykämische Last). Mit ein bis maximal zwei Portionen Obst, entsprechend je einer Handvoll, kann man die Vorteile von Obst nutzen, ohne die Nachteile in Kauf zu nehmen.

Ein Trost für alle, die gern die zuckerreichen Obstsorten mögen: Essen Sie sie zusammen mit etwas Fettreichem. Fett sorgt dafür, dass der Zucker nicht allzu schnell ins Blut übergeht und eine hohe Insulinausschüttung provoziert. Banane mit Joghurt oder Speisequark, vielleicht noch eine Handvoll Nüsse dazu und Sie können dem Zuckeraan Sturm Paroli bieten. Weintrauben mit Käsestückchen haben auch diesen Effekt. Melone mit Schinken: Lecker.

Den Obstmuffeln unter uns sei allerdings gesagt, dass sie sich nicht allzu viele Sorgen machen müssen. Der Leitspruch „An apple a day keeps the doctor away“ („Ein Apfel am Tag, erspart den Arzt“) funktioniert auch ohne Obst. Gemüse bietet ebenso vieles an wertgebenden Inhaltsstoffen. Zudem ist es übrigens auch keine gute Idee, Obst in größeren Mengen oder in Form von mehreren Gläsern Fruchtsaft zu konsumieren. Immer mehr Menschen klagen über Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfälle nach dem Genuss von Früchten. Der Grund hierfür ist eine sogenannte Fruktoseintoleranz, also eine Unverträglichkeit von Fruchtzucker. Diese trifft oft Menschen, die sich besonders viel Gutes tun wollen und in Aussicht auf die vielen Vitamine täglich einen kleinen Obstkorb verspeisen oder eine komplette Flasche Fruchtsaft trinken. Doch neben den guten Wirkstoffen enthält so ein Liter Orangensaft auch umgerechnet 30 Würfelzucker. In fünf Äpfeln stecken immerhin etwa 20 Würfelzucker – also eine ganze Menge. Unser Organismus ist jedoch nicht auf große Mengen der „Süße aus Früchten“ ausgelegt und kann diese in großem Umfang nur schwer verwerten. Wenn Sie unter solchen Beschwerden leiden, probieren Sie es mit weniger Obst, also maximal zwei Portionen am Tag und nicht mehr als ein kleines Glas Fruchtsaft. In den meisten Fällen verschwinden die Symptome.

Keine Angst vor Fett

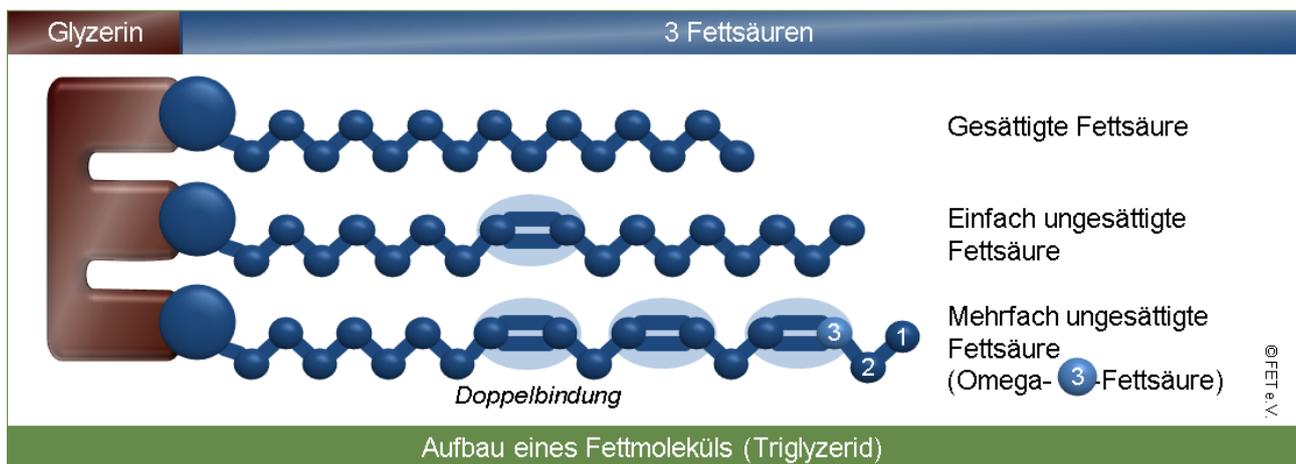
... und auch nicht vor tierischen Fetten. Fett macht vor allem dann „fett“, wenn es zusammen mit Zucker und Stärke gegessen wird [Gon 2010]. Würden Sie die Butter statt auf eine Brotscheibe, beispielsweise auf eine Käsescheibe schmieren, könnte sie kaum in Ihren Fettpolstern wieder auftauchen. Dieses Prinzip hat vor einigen Jahrzehnten die Atkins-Diät populär gemacht. Mit dieser extrem kohlenhydratarmen Diät purzelten die Pfunde, obwohl große Fettmengen verspeist wurden.

Die medizinische Forschung widmet sich seit Jahrzehnten besonders der Frage, welches Fett gesund ist. Immer öfter lösen neue Erkenntnisse die vorherigen ab. In den 60er Jahren war das Distelöl das Wundermittel zur Cholesterinsenkung. Wer damals Butter oder andere tierische Fette aß, war selber schuld an seinem Herzinfarkt. Denn nach dem damaligen Kenntnisstand, kam es vor allem auf die sogenannten Doppelbindungen in den Fettsäuren an (siehe Abbildung). Gesättigte

Fette, also Fettsäuren ohne diese Doppelbindungen, galten lange – und in vielen Köpfen auch heute noch – als ungesund und schlecht fürs Herz. Wem seine Gesundheit wortwörtlich am Herzen lag, verwendete vorwiegend pflanzliche Fette, die reich an Fettsäuren mit ein oder mehreren Doppelbindungen sind. So griffen auch Menschen ohne Cholesterinprobleme vorsorglich zu Pflanzenmargarinen aus Sonnenblumen-, Mais- und Weizenkeimöl.

Um Pflanzenöle aufs Brot schmieren zu können, wurden diese in früheren Jahren gehärtet. Das bedeutet, dass die Doppelbindungen im Fettmolekül chemisch zu Einfachbindungen „geknackt“ wurden, was aus flüssigen Ölen hartes, streichbares Fett machte. Dann wurde bekannt, dass gehärtete Fette nicht gesund waren und die Pflanzenöle durch die Härtung ihre gesundheitsfördernde Wirkung verloren. Was tun? Inzwischen waren in allen Köpfen die Pflanzenfette als gesund und die tierischen Fette als Krankmacher etabliert. So kamen zwei Pflanzenfette zu Ehren, die es natürlicherweise in harter Form gibt: Palmkernfett und Kokosfett. Diese werden mit flüssigen Pflanzenölen zur streichbarer Margarine vermischt (emulgiert). Auch heute wird auf diese Weise Margarine hergestellt. Nur das jeweils verwendete Pflanzenöl ändert sich von Zeit zu Zeit, je nachdem welches davon gerade hoch im Kurs steht und als gesund vermarktet wird.

Heute weiß man: Alles halb so wild, solange man von allen Fettquellen etwas dabei hat. Wer hier und da verschiedene Pflanzenöle in der Küche verwendet, muss sich auch keine Sorgen machen, wenn er sein Gemüse mit Butter verfeinert.



Als sich herausstellte, dass nicht nur die Menge der Doppelbindungen im Fettmolekül gesundheitlich interessant sind, sondern auch, an welcher Stelle sie sitzen, schlug die Stunde der Omega-3-Öle. Diese haben mindestens eine Doppelbindung am 3. Atom des Fettmoleküls. So ging der Oscar bei der letzten Fett-Nominierung an das Rapsöl, das aufgrund seines neutralen Geschmackes gerne in unseren Küchen verwendet wird. Leinöl hat in dieser Beziehung noch einiges mehr zu bieten, wird aber aufgrund seines Eigengeschmackes nicht von jedem gemocht. Außerdem ist es empfindlich und nur für Kaltspeisen wie Salate geeignet.

Am besten, Sie bauen bei der Wahl Ihres Speiseöles auf die Abwechslung. Nehmen Sie zum Kochen und Braten geschmacklich neutrale Öle, mal Raps- und ein andermal Sonnenblumen- oder Maiskeimöl und genehmigen Sie sich für Ihren Salat ein etwas teureres kaltgepresstes Olivenöl. Auch andere Öle wie Leinöl, Kürbiskern- und Walnussöl sind für den Salat nicht zu verachten. Weil sie allerdings einen intensiven Eigengeschmack haben, eignen sie sich nicht für alle Speisen. Kaufen Sie sie besser in kleinen Flaschen, die schnell aufgebraucht werden können. Zum Langzeitbraten für Rouladen oder Goulasch eignet sich am besten ein hitzestabiles Fett wie Kokosfett oder Butterschmalz. Auf diese Weise nutzen wir die gesunden Vorteile einzelner Öle und schützen uns vor den möglichen Nachteilen, die nur bei chronischer langjähriger Verwendung spürbar werden können.

... machen einen Hauptteil unseres täglichen Bedarfes aus. Verdursten geht schneller als Verhungern. Unser Flüssigkeitshaushalt ist streng reguliert und eng mit unserem Mineralstoffhaushalt verknüpft. Wir brauchen ständig Flüssigkeitsnachschub von etwa ein bis eineinhalb Litern. Wenn wir uns viel bewegen oder viel schwitzen, sogar noch mehr. Allzu viel Feuchtes wird vermehrt ausgeschieden. Dabei werden wertvolle Mineralstoffe mit ausgeschwemmt. Dafür sorgen Niere, Haut und Lunge, die Überflüssiges über Urin, Schweiß und Atemluft abgeben. Kaffee steigert in größeren Mengen genossen zwar die Ausscheidung. Zwei bis drei Tassen können aber entgegen anders lautender Meldungen in die tägliche Flüssigkeitsmenge einbezogen werden.

TRINKEN, IMMER WENN DER DURST KOMMT

... und dann bitte sofort. In diesem Fall brauchen Sie umgehend Wasser. Was Sie nicht brauchen sind Limos, Colagetränke, Fruchtsäfte, Eistee, Isogetränke, Wellnesswasser und andere bunte Getränke, die uns die Werbung als Durstlöscher anrät. Lassen Sie sich nicht für dumm verkaufen. Sie brauchen Wasser und nicht Zucker, Süßstoff oder irgendwelche Nährstoffe, die Sie ohnehin in Ihrem sonstigen Essen haben. Süße Getränke sollten am besten nur zu besonderen Gelegenheiten getrunken werden. Es ist wenig verständlich, warum viele von uns meinen, dass sogar Durstlöscher nach irgendetwas Besonderem schmecken müssen. So wird der Durst in großem Stil ausschließlich durch Getränke gelöscht, die neben Wasser jede Menge Zucker und Geschmacksstoffe enthalten. Dabei belastet ein Liter Limonade das Kalorienkonto mit etwa 450 kcal, ein Liter Apfelsaft liefert immerhin knapp 500 kcal – allesamt Kalorien, von denen man nicht satt wird, aber umso mehr auf der Hüfte merkt.

Diejenigen, die aus Angst vor Gewichtszunahme zu den Light-Versionen mit Süßstoffen greifen, sparen natürlich jede Menge Kalorien. Möglicherweise nutzt das aber nicht viel. Es scheint so, dass allein der Süßreiz zwischendurch – egal ob natürlich oder künstlich – den Appetit bei der darauf folgenden Mahlzeit verstärkt und zum Mehressen verführt. Vor wenigen Jahren erschreckte eine Studie aus Amerika die Softgetränk- und Süßtrinker [Swi 2008]. Man fand bei der Fütterung von Ratten heraus, dass die Tiere, die mit Zucker gesüßten Joghurt bekamen, weniger stark zunahmten als die, bei denen das Futter mit Süßstoff gesüßt und eigentlich kalorienärmer war. Die Süßstoff-Ratten fraßen zur nächsten Mahlzeit mehr. Außerdem stellte man fest, dass ihre Körpertemperatur gesunken war und vermutete, dass das bei Menschen ähnlich sein könnte. Wenn die Körpertemperatur dauerhaft sinkt, muss die Dämmschicht, sprich die Fettpolsterung, verstärkt werden. Wie auch immer, süße Getränke sind keine Durstlöscher und sollten nur ab und zu getrunken werden (z.B. „Beilage“ zu einer Mahlzeit). Für den Alltag sind die selbstgemachten Durstlöscher ideal:

Kleiner Exkurs in die Küche

Ingwer-Zitronenwasser

Eine halbe Zitrone und ein daumengroßes Stück Ingwer in Scheiben schneiden und in eine Glaskanne füllen. Mit kochendem Wasser überbrühen und den Rest mit Leitungswasser auffüllen. Statt Ingwer kann man auch gut frische Minze verwenden.

Apfeltee

Einen säuerlichen Apfel, am besten Boskop, und ein kleines Stück Ingwer in feine Scheiben schneiden. Mit einer Stange Zimt und zwei bis drei Nelken in einer Teekanne mit kochend heißem Wasser übergießen. Vielleicht noch einen Anisstern dazu? Der Tee sollte mindestens 20 Minuten ziehen. Je länger er das darf, umso besser schmeckt er. Man kann ihn tagsüber auf der Heizung stehen lassen. Er schmeckt aber auch kalt.

REGELMÄßIG ZUGREIFEN

...bei Milch und Milchprodukten, magerem Fleisch, fetten Meeresfischen, Eiern und Nüssen



Milch

... ist unser wichtigster Kalziumlieferant. Das in den letzten Jahren in Verruf gekommene Milchfett darf man nicht mit dem Fett von Leberwurst und Co vergleichen. Milchfett enthält u.a. viele kurzkettige Fettsäuren, was es – im Gegensatz zu den Fetten aus Fleisch – sehr bekömmlich macht. Es ist gut verdaulich und stellt unseren Stoffwechsel nicht vor besondere Herausforderungen. Milchfett ist das erste Nahrungsfett, das wir mit der Muttermilch aufnehmen. Nach Abschluss des Wachstums brauchen wir es eigentlich nicht mehr.

Die Milch – so wie sie von der Kuh kommt – enthält 3,5 bis 3,8 % Fett, manchmal sogar mehr. Bei der Verarbeitung wird sie entrahmt und anschließend so wieder mit Rahm vermischt, bis der gewünschte Fettgehalt erreicht ist – ob 3,5% Fett, 1,5% Fett oder die absolute Sparvariante 0,1% Fett. Besonders dann, wenn in einer Mahlzeit keine oder nur wenige Kohlenhydrate enthalten sind, dürfen es getrost auch die fetteren Sorten sein: Vollmilch und Joghurt ab 3,5 % Fett, Quark gern auch mit 20% Fett.

Vorsicht bei den weiterverarbeiteten „gelichteten“ Milchprodukten wie Fruchtojoghurt mit 0,1% Fett, fettreduzierten Frischkäse oder Light-Fruchtquark. Damit sie trotzdem schön cremig schmecken, sind sie häufig mit Stärke versetzt. Sie glauben das nicht? Schauen Sie bei der Verpackung auf die Zutatenliste. Je weiter ein Produkt industriell von seinem Ursprung verändert und verarbeitet wird, umso mehr Zutaten werden gebraucht, um das entsprechende Produkt zu „faken“.

Das können Sie selber viel besser, wenn Sie Ihren Joghurt-Snack selbst anrühren:

Kleiner Exkurs in die Küche

Schneller Snack für zwischendurch

Einige Esslöffel vollfetten Joghurt griechischer Art in eine kleine Schüssel geben, mit Mandeln verrühren und mit ein wenig Honig verfeinern. Fertig.

Eine besonders leckere Variante: Joghurt mit etwas kleingeschnittenem Obst, wenig Honig und je einem Esslöffel in Kokosfett gerösteten Sonnenblumenkernen und geschälten Sesam verrührt.

Ayran für heiße Sommertage: Joghurt und Wasser im Verhältnis 2:1 mit ein wenig Salz aufschäumen.

Für Kakao wird pro Person eine große Tasse Milch erwärmt. Einen schwach gehäuften Teelöffel Backkakao in etwas warmes Wasser anrühren, mit etwas Zucker zur Milch geben und kurz aufkochen lassen. Genießer schäumen den Kakao mit einem Cappuccino-Quirl auf und /oder gießen etwas Sahne oder Amaretto dazu. Im Winter kommt ein wenig Zimt dazu, das wärmt so schön von innen.

Keine Angst vor Eiern

...auch wenn um deren Gesundheitswert seit Jahrzehnten wie um des Kaisers Bart gestritten wird. Dabei ging es um ihren hohen Cholesteringehalt. Die Eiergegner warnten davor, nicht mehr als drei Eier pro Woche zu essen. Das ging so weit, dass Betroffene nicht nur ihre wöchentlichen Frühstückseier zählen sollten, sondern auch die in Kuchen und Nudeln versteckten. Die Eierfreunde dagegen erklärten das Cholesterin für völlig harmlos und negierten einen Zusammenhang mit der steigenden Zahl an Herzerkrankungen.

Cholesterin ist ein lebenswichtiger Stoff, den wir und alle Tiere selber bilden. Es dient als Grundlage für die Bildung einiger Hormone, ist der Ausgangsstoff für die Produktion von Vitamin D und Gallensäuren und sorgt als Bestandteil von Zellwänden für deren Elastizität. Die Cholesterinmenge, die unser Organismus für alle diese Aufgaben braucht, kann unser Körper theoretisch selbst bilden.

Mit tierischen Nahrungsmitteln nehmen wir immer Cholesterin auf. Bei den meisten Menschen – das ist inzwischen anerkannt – wirkt sich das kaum auf den Cholesterinspiegel im Blut aus. Deshalb sind Eier, Butter und Sahne inzwischen von der Verbotsliste gestrichen. Die Mehrzahl der Cholesterin-Patienten hat mit dem Cholesterin im Essen wenig Probleme. Sie reagieren hingegen besonders auf hochglykämische Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißmehlprodukte sowie Alkohol. Beides erhöht bei ihnen den Triglyceridspiegel im Blut (Blutfette). Die beste und einzig wirksame Maßnahme ist in diesen Fällen ein kohlenhydratarmes Essen und der Verzicht auf Alkohol.

Eier kaufen wir am besten in kleinen Mengen auf dem Wochenmarkt direkt beim Erzeuger oder schauen im Lebensmittelgeschäft nach Bioeiern. Dort sind sie meist in allen Größen und jeder gewünschten Menge zu haben.

Auf der Website www.was-steht-auf-dem-ei.de können Sie die Nummer Ihres Frühstückseies eingeben und schauen, wo es herkommt. Die erste Zahl auf dem Ei sagt etwas über die Haltung aus: Null bedeutet Biohaltung, Eins Freiland, Zwei weist auf Bodenhaltung und Drei auf Käfighaltung hin. Letztere ist in Deutschland übrigens mittlerweile verboten. An zweiter Stelle steht das Herkunftsland und die Zahl am Ende führt zum Legebetrieb.

Kleiner Exkurs in die Küche

Eiercreme

Früher gab es russische Eier auf jeder Party. Dazu wurden gekochte Eier halbiert, das Eigelb herausgenommen, mit weiteren Zutaten wie Senf und Zitronensaft vermischt und wieder in die Eierhälften gefüllt. Die Eiercreme ist die schnellere Variante:

4 Eier, 2 Esslöffel Joghurt, 1 Esslöffel Mayonnaise oder Salatcreme, ½ Teelöffel Senf, etwas Salz, Pfeffer, frisch gehackter Dill.

Die Eier hartkochen, mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken, die übrigen Zutaten dazugeben und gut vermischen.

Ist das die Frage der Fragen? Der Verzehr von Fleisch und Fisch polarisiert unsere Gesellschaft seit etlichen Jahrzehnten. In manchen Familien wird der Kampf sogar täglich am Esstisch ausgetragen.

Erwarten Sie jetzt bitte kein Schiedsrichterurteil. Wir haben große Hochachtung vor Menschen, die sich um den ethischen Aspekt ihres Essens Gedanken machen. Fakt ist aber, dass eine vegane Ernährung es erschwert, genug Eiweiß und vor allem B-Vitamine aufzunehmen. Darüber sollte sich jeder, der sich dafür entscheidet, auf alles Tierische zu verzichten, im Klaren sein. Wer vegan leben will, sollte seine Lebensmittel kennen wie seine Westentasche und seine Mahlzeiten gut planen können. Auch wer das kann, wird zumindest um Vitamin-B12-Tabletten oder angereicherte Lebensmittel nicht herum kommen. Einige Nährstoffe stecken von Natur aus eben nur in tierischen Produkten.

Den Eiweißbedarf ausschließlich über Sojaprodukte oder Seitan zu decken, ist keine gute Idee. Seitan besteht aus Weizengluten, also einem bestimmten Weizeneiweiß. Viele Menschen reagieren inzwischen auf hohe Glutenmengen mit Unverträglichkeiten und Magen-Darm-Beschwerden. Das Eiweiß in Sojaprodukten gilt zwar allgemein hin als gesund, ist jedoch ebenfalls mit Vorsicht zu genießen. Soja ist in unseren Breitengraden ursprünglich kein Nahrungsmittel gewesen. Es wurde früher als Gründünger benutzt. Um das Eiweiß aus der Sojabohne zu isolieren und verdaulich zu machen, braucht es hohen chemischen Einsatz. Soja ist ein gutes Beispiel dafür, was wir uns in den letzten Jahrzehnten alles für unsere Mägen „urbar“ gemacht haben, ohne dass es eigentlich ein Nahrungsmittel ist. Weder für Menschen noch für Tiere. Da wundert es kaum, dass Sojaallergien immer häufiger auftreten. Viele denken zwar: „Die Ostasiaten essen doch auch viel Soja und werden so alt.“ Doch in der ostasiatischen Küche kommen Sojaprodukte wenn, dann vor allem in fermentierter Form auf den Teller: als Miso, Sojasoße oder Tempeh. Neuerfindungen wie Tofuwürste, Sojamilch oder Sojajuisine kennt die traditionsbewusste Küche nicht. Ob diese der Gesundheit auf Dauer und in den hohen Mengen, wie sie manche von uns essen, gut bekommen, ist noch gar nicht klar. Durch die fehlende Fermentation enthalten viele unserer Sojaprodukte noch Inhaltsstoffe, die sich durchaus als gesundheitliches Problem erweisen könnten. Übertreiben Sie es mit Sojaprodukten also nicht.

Sollte Ihnen ein vegetarisches oder veganes Essen keine Verdauungsprobleme machen, dann können Sie sich zu einem sehr robusten Verdauungssystem beglückwünschen. Doch eins sei gesagt: Die Zahl an Patienten, die wegen heftigen Magen-Darm-Beschwerden in die Ernährungsberatung kommen und sich wundern, dass dies mit ihrer veganen Lebensweise zusammenhängen soll, steigt.

Wenn Sie gerne Fleisch essen, dann tun Sie es mit Genuss. Sie tun sich damit auch nichts Schlechtes, wie oft behauptet wird. Fleisch enthält wichtige Nährstoffe wie Eisen, Zink, verschiedene B-Vitamine – vor allem das Nervenvitamin B12 – und last but not least viel Eiweiß. Auch der schlechte Ruf, der dunkleren Fleischsorten seit Jahren anhängt, ist unberechtigt. Wie sich mittlerweile herausstellte, sind nicht Steak, Schnitzel und Hackfleisch schlecht fürs Herz, sondern lediglich das, was die Industrie mit reichlich Zusatzstoffen daraus kreiert: Wurst, Pökelfleisch und Co [Bel 2014]. Hier sollte man vielleicht lieber seltener zugreifen.

Gegen ein Schnitzel oder Steak ab und zu ist nichts einzuwenden. Fragen Sie sich aber, ob es Ihnen wirklich egal ist, wo und wie es produziert worden ist. Ganz abgesehen vom ethischen Aspekt, ist Fleisch von artgerecht gehaltenen Tieren reicher an Nährstoffen wie Omega 3-Fettsäuren, schmeckt besser und ist nicht so wasserhaltig wie das Fleisch aus der Massentierhaltung. Das merkt man spätestens in der Pfanne, wenn das Schnitzel aus der Massenproduktion um die Hälfte kleiner (und zäher) wird. Eine gute Option wäre, weniger Fleisch zu essen und es beim Fleischer Ihres Vertrauens einzukaufen.

Häufig kommt bei der Diskussion um die Fleischqualität der Einwand, dass zunehmend mehr Familien nicht das Geld haben, teures Fleisch aus artgerechter Produktion zu kaufen. Mit der Angewohnheit, mehrmals täglich Fleisch und Wurst zu essen ist das natürlich ein sehr teures Vergnügen. Eine Fleischmenge von 300 bis 600 g Fleisch pro Woche würde eigentlich für unseren Bedarf ausreichen. Das entspräche umgerechnet 24 kg pro Person und Jahr. Tatsächlich isst der Durchschnittsbürger aber 61 kg Fleisch im Jahr.

Sie möchten weniger Fleisch essen, aber nicht unbedingt Vegetarier werden? Da gäbe es die Möglichkeit, zum Flexitarier zu werden. Fleisch könnte es zu besonderen Gelegenheiten geben. Ein leckeres Goulasch, das „auf der Gabel zerfällt“, wird sicherlich nicht jeden Tag gekocht. Es braucht viel Zeit und Muße. Als Belohnung winkt ein Goulasch wie wir es von früher kennen. Wer es einmal gekocht und gekostet hat, wird nie mehr wieder ein schnelles Goulasch und auch keine anderen zähen Fleischstücke wollen.

Kleiner Exkurs in die Küche

Goulasch

1 kg Rinder- oder Schweinegoulasch, 150 g Speckstreifen, 1 große Zwiebel, ein Beutel Charlotten, 500 g Möhren, 500 g Champignons, 30 g Mehl, 1 l Rotwein, ½ l Gemüsebrühe, 1 EL Tomatenmark, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Thymian, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Curry, Öl und Butter zum Anbraten. Ein ofenfester Bratentopf mit Deckel.

Backofen auf höchster Stufe vorheizen. Speckstreifen und kleingeschnittene Zwiebel mit 1 EL Öl im Bratentopf anbraten und beiseite stellen. Das Gulasch mit Küchenpapier trocken tupfen. Nach und nach schichtweise in einer großen Bratpfanne von allen Seiten bei starker Hitze braun anbraten. Die fertigen Stücke in den Bratentopf geben und mit Pfeffer und Curry würzen. Den Bratensatz mit Rotwein löschen und zum Bratentopf zufügen. Die Pfanne säubern und den Vorgang so oft wiederholen, bis alle Fleischstücke angebraten sind.

Die Möhren in dünne lange Streifen schneiden, im Bratfett braten und zum Fleisch geben. Bratentopf mit Gemüsebrühe und Rotwein auffüllen, bis das Fleisch gerade bedeckt ist. Salz, Tomatenmark, klein geschnittenen Knoblauch, Thymian und Lorbeer dazugeben. Backofen auf etwa 160 °C herunter schalten und den Bratentopf mit Deckel in den Ofen stellen. Für mindestens zwei, besser drei Stunden leise simmern lassen. Ab und zu die Backtemperatur prüfen. Es soll nicht kochen. In dem Fall die Temperatur auf bis zu 120 °C herunter regeln. In der Zwischenzeit die Champignons vierteln und in je 1 Esslöffel Butter und Öl goldgelb braten. Beiseite stellen. Die Charlotten mit Schale in kochendes Wasser halten und danach abpellen. Oben kreuzweise einschneiden, ebenfalls in der Pfanne goldgelb braten und zu den Champignons geben.

Nach etwa zwei bis drei Stunden kann man das Fleisch prüfen. Wenn man es mit einer Gabel ansticht, sollte es leicht auseinanderfallen. Notfalls noch länger köcheln lassen. Zum Schluss fertiges Fleisch, Speck und Möhren aus dem Topf nehmen, beiseite stellen und die Soße auf der Herdplatte reduzieren. Dazu das Mehl 1:1 mit Butter verkneten, in einem Stück zum Fond geben und schnell verrühren (auf diese Weise klumpt es nicht). Fleisch, Speck, Möhre, Zwiebeln und Champignons dazugeben und gut umrühren. Fertig.

Fisch

... mögen nicht alle. Das ist schade. Fische und Fischprodukte haben eine Fülle an wichtigen Nährstoffen zu bieten. Als Lieferanten für hochungesättigte Fettsäuren, vor allem Omega-3-Fettsäuren, und Jod sind die Wassertiere aus dem Meer ohne Konkurrenz.

Viele mögen den Fischgeruch bei der Zubereitung nicht. Das lässt sich durch vorheriges Säuern und Salzen vermeiden. Vielleicht kann ja die Zubereitung in Folie überzeugen. Wenn auch das nicht geht, wäre es gut, nach Alternativen unter den fertigen Angeboten zu suchen. Vielleicht ge-

räucherte Makrele? Hin und wieder eine Fischkonserve zum Brot oder als Zugabe für Salate ist kein Problem.

Kleiner Exkurs in die Küche

Makrelencreme

1 geräucherte Makrele, 4 Esslöffel Frischkäse, 1 Zwiebel, etwas Zitronensaft, schwarzer Pfeffer, frischer gehackter Schnittlauch.

Die Makrele filetieren und mit zwei Gabeln fein zerteilen. Mit Zitronensaft und Frischkäse zu einer glatten Creme verrühren. Zwiebel und Schnittlauch untermischen. Mit Pfeffer abschmecken. Lecker wird die Creme auch mit anderen Fischarten wie Lachs oder Thunfisch.

Heringssalat

1 Packung Matjesfilets, saure Gurken, Zwiebeln, ein säuerlicher Apfel, saure Sahne oder Joghurt, Curry.

Die Matjesfilets in dünne Stücke schneiden. Mit dem Öl in eine Schüssel füllen. Kleingeschnittene Gurken, Apfel und Zwiebeln dazugeben. Mit saurer Sahne und etwas Gurkensud vermengen und mit Curry abschmecken. Mindestens eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Folienfisch

Fischfilet säubern, mit Zitronensaft säuern und salzen und auf ein Stück Folie legen, sodass rundherum etwa 10 cm überstehen. Mit Olivenöl beträufeln, pfeffern und mit frischem Dill und Cocktailtomaten belegen. Eine zweite Folie darüber legen und das Ganze mit der unteren Folie zu einem Päckchen falten. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft backen.

Lecker ist auch diese Variante: Aus Tomatenmark und Kondensmilch eine Paste rühren, mit italienischen Kräutern vermengen und auf das Fischfilet streichen. Darüber ein wenig angebratener Räucherspeck und Frühlingszwiebeln und ab in die Folie.

Achten Sie beim Fischeinkauf auf nachhaltigen Fang, die mehr wichtige Omega-3-Fettsäuren bieten als Fische aus den konventionellen Zuchtbetrieben. Das blaue MSC-Siegel zum Beispiel bietet Ihnen eine gute Kaufentscheidungshilfe. Damit unterstützen Sie die nachhaltige Fischerei und leisten einen Beitrag gegen die Überfischung unserer Meere. Bei den Fangflotten, die nicht unter diesem oder einem vergleichbaren Siegel fischen, werden oft immense Mengen an sogenanntem „Beifang“ tot oder schwer verletzt ins Meer zurückgeworfen. Das sind die Fischarten, die gerade nicht auf der Auftragsliste stehen. Auf diese Weise landet jeder zweite gefangene Fisch nicht auf unseren Tellern, sondern wieder im Meer, wo er in der Regel verendet [Kre 2012].

Nüsse...

... wurden über viele Jahrzehnte von der Gesundheitsaufklärung als Kalorienbomben vorgeführt. Schade, denn Lebensmittel dürfen nicht allein über ihren Energiegehalt beurteilt werden. Nüsse enthalten wertvolle Fettsäuren, Mineralstoffe und Eiweiß. Vergessen Sie die Warnung vor den Kalorien und genießen Sie jeden Tag ruhig eine Handvoll. Das entlastet unter anderem den Geldbeutel vom Kauf der vielfach zum Herzschutz angepriesenen Fischöl-Kapseln, denn Nüsse liefern weit mehr schützende Inhaltsstoffe für Herz und Gefäße. Als kleine Zwischenmahlzeit sind diese perfekt. Sie lassen sich gut verpacken und für den Notfall mitnehmen oder in der Büroschublade lagern. Auch vor dem Fernseher machen sie sich gut als Ersatz für Chips und Flips und sonstiges Naschwerk. Übrigens sind auch andere Samen nicht zu verachten. Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen machen sich gut als Zutat für Salate und Nachspeisen.

Geriebene Mandeln und Haselnüsse sind ein idealer Mehlersatz, weil sie wenig Wirkung auf den Blutzucker haben. Probieren Sie bei Gelegenheit einmal diesen Kuchen. Das Fett, das die Mandeln enthalten, wird im Gegenzug bei der Butterzulage gespart:

Kleiner Exkurs in die Küche

Apfelkuchen ohne Mehl

6-8 säuerliche Äpfel, 80 g Rohrzucker, 80 g geschmolzene Butter, 2 Eier, 200 g geriebene Mandeln oder Haselnüsse, 1 Teelöffel Backpulver, Zimt nach Belieben, Vanille, 1 Tüte Mandelstifte.

Die Äpfel schälen und in kleinen Stücken in eine gefettete Auflaufform legen. Zucker, Butter und Eier so lange verrühren, bis es nicht mehr knirscht. Backpulver und Gewürze dazugeben und verrühren. Zum Schluss die Mandeln unterrühren und mit Mandelstiften bedecken.

Bei 180 °C (Umluft) etwa 30 Minuten backen. Je nachdem, wie saftig die Äpfel sind, wird es ein Kuchen oder ein Auflauf. Wie auch immer, er schmeckt auf jeden Fall.

Statt der Äpfel eignen sich auch gut Rhabarber (dann braucht es etwas mehr Zucker), Sauerkirschen oder Zwetschgen.

Der Grundteig allein bietet viele Variationsmöglichkeiten für Tortenböden, Muffins mit und ohne Kakao, Torteletts mit diversen Zutaten wie Kokosflocken, Schokostreusel und, und, und...

Lecker ist auch ein einfacher Mandelboden, der noch warm mit Amaretto getränkt wird. Ein dunkler Boden wird mit Rumaroma und Lebkuchengewürz auf weihnachtlich getrimmt.

...und was ist Ihr persönlicher Lieblingskuchen?

HIN UND WIEDER

...stärkereiche Sättigungsbeilagen und Brot



Vollkornbrot

... hat einen niedrigeren glykämischen Index als Weißbrot. Vorausgesetzt, es handelt sich wirklich um Vollkornbrot und nicht um ein mit Malzsirup dunkelgefärbtes Weißbrot, das mit Körnern „aufgepeppt“ wurde. Überprüfen lässt sich das bei verpackten Broten an der Inhaltsangabe. Wenn an erster Stelle Mehl und nicht Vollkornmehl steht, ist es kein Vollkornbrot. Wer Vollkorn verträgt und mag, kann die geringere Wirkung auf den Blutzucker für sich nutzen, solange er nicht übermäßig davon isst. Durch die Vermahlung des ganzen Korns stecken in den kernigen Backwaren zudem mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Letztere kurbeln die Verdauung an, solange man es nicht übertreibt. Besonders Weizenvollkornbrot beschert jedoch oft Magengrimmen. Dann hilft es in der Regel, einfach auf eine andere Getreidesorte umzusteigen, zum Beispiel auf Roggen- oder Dinkelvollkornbrot.

Ein richtig gutes Brot gibt es nur bei einem Bäcker zu kaufen, der noch bereit ist, vor Tau und Tag in seiner Backstube hinter dem Laden das Mehl aus der regionalen Mühle zu verbacken. Solche Kleinbetriebe sind selten, aber es gibt sie noch. Es lohnt sich, in der eigenen Stadt danach zu suchen. Ein gutes Brot braucht Zeit. Wenn es gut bekommen und längere Zeit frisch bleiben soll, säuert der Brotteig mindestens vierundzwanzig Stunden, bevor er in den Ofen kommt. Diese Zeit nimmt sich heute kein Großbetrieb mehr. Schneller geht es mit künstlichen Triebmitteln und Zusatzstoffen. Bekömmlicher wird es dadurch nicht. Besser schmecken tut es auch nicht.

Brot kann aber ohne großen Aufwand auch selbst gebacken werden. Das Topfbrot zum Beispiel macht nicht viel Arbeit und schmeckt besser als so manches Turbobrot aus den modernen Backfabriken. Es enthält nur Mehl, Hefe, Salz und Wasser. Das ist alles. Mehr braucht es nicht für ein gutes Brot.

Kleiner Exkurs in die Küche

Topfbrot

500 g Weizen- oder Dinkelmehl (Type 550 oder höher, je nach Vollkornbedarf), 330 ml Wasser, 1 ½ Teelöffel Salz, 2 Teelöffel Trockenhefe oder ein halbes Päckchen frische Hefe, nach Belieben 50 g Sesam und/ oder andere Kerne.

Alle Zutaten in einer Schüssel kurz zusammen rühren, so dass kein trockenes Mehl mehr zu sehen ist. Nicht kneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben. Die Schüssel fest abdecken und etwa 24 Stunden in der Küche stehen lassen. Dabei gärt der Vorteig.

Den fertigen Teig in eine ofenfeste Deckelform schaben. Um das Brot nach dem Backen besser aus der Form nehmen zu können, wird die Backform vorher mit Backpapier ausgelegt. Bei 180 °C im vorgeheizten Ofen 30 Minuten mit Deckel und danach 20 Minuten bei 160 °C ohne Deckel fertig backen. Das Brot ist fertig, wenn es eine goldbraune Kruste hat und gut duftet.

Eine unserer neuen Angewohnheiten ist, dass Brot gerne noch warm und wie frisch aus dem Ofen zu genießen. Das schlägt jedoch so manchen Brotliebhaber auf den Magen. Früher gab es nur Brot, das mindestens einen Tag alt war. Die Bäcker lagerten es in sogenannten Brotkammern, bevor es frühestens am zweiten Tag in den Verkauf kam. Altbackenes kann nicht nur dünner geschnitten werden, es ist auch sehr viel bekömmlicher als frisches Brot. Beide Einsichten sind heute in Vergessenheit geraten. Die zunehmenden Klagen über Verdauungsbeschwerden sind teilweise sicherlich auch auf diese Unsitte zurückzuführen.

Kleiner Exkurs in die Küche

Blinis aus Buchweizen

300 ml Milch (oder Gemüsebrühe), 10 g Hefe (oder 1 TL Trockenhefe), 1 Ei, 1 TL Salz, 200 g Buchweizenmehl (gib es in gut sortierten Discountern zu kaufen)

Die handwarme Milch mit Hefe, Buchweizenmehl, Ei und Salz vermengen und für etwa eine halbe Stunde gehen lassen. In einer Pfanne kleine Pfannkuchen ausbacken.

Dazu schmeckt Räucherlachs und die Sauerrahmcreme:

Sauerrahm-Creme

200 g Sauerrahm oder vollfetter Joghurt, 2 TL Senf, Dill, 1 TL Honig

Alles miteinander zu einer Creme verrühren und zu den fertigen Blinis geben.

Erfahrungen aus der Ernährungsberatung

In den letzten Jahren haben zunehmend mehr Menschen Probleme mit Weizen. Nur wenige haben jedoch eine Zöliakie (allergieähnliche Unverträglichkeit gegen das Weizeneiweiß Gluten), bei der allein der komplette Verzicht auf sämtliche Gluten-haltigen Getreide wie Weizen, Dinkel, Hafer etc. angesagt ist.

Auch ohne diese schwere Erkrankung häufen sich die Klagen über chronische Verdauungsbeschwerden und Unbekömmlichkeit. Häufig hilft es, zu Brot und Nudeln aus Dinkel- oder Roggen überzugehen. Diese Getreide enthalten zwar auch Gluten, allerdings nicht in den großen Mengen, wie sie der heutige Weizen anbietet. Vor fünfzig Jahren war das noch nicht so. Seitdem wurde der Weizen im Interesse von Ertragssteigerung und lebensmitteltechnologischer Verarbeitung stark umgezüchtet. Der heutige Weizen enthält mehr Gluten als der, den wir im vorletzten Jahrhundert angebaut und gegessen haben. Zudem wurden zugunsten höherer Erträge auch die Gehalte getreideeigener Abwehrproteine, mit denen sich Weizen vor Fraßschädlingen wie Insekten schützt, hochgezüchtet. Diese reizen nicht nur Käfer, Motten und Co, sondern auch unsere Darmschleimhaut. Möglicherweise ist das die Ursache für die zunehmenden Probleme beim Verzehr von Weizen [Dav 2013].

Interessant ist vielleicht die Rückbesinnung auf ein uraltes Hauptnahrungsmittel, das heute in Vergessenheit geraten ist: Buchweizen. Es ist kein Getreide, sondern gehört zu den Knöterichgewächsen und ist frei von Gluten. Allerdings enthält auch der Buchweizen größere Mengen an Kohlenhydraten. Je mehr man davon zu einer Mahlzeit isst, umso höher ist die glykämische Last. Buchweizen kann anstelle von Weizen zu Pfannkuchen, Brot und Kuchen verbacken werden und ist leckerer als es sich anhört.

Haferflocken

....haben eine mittlere glykämische Wirkung. Beim Müsli allerdings scheiden sich die Geister. Manche Menschen mögen es und andere halten es für Vogelfutter. Wer es nicht mag, lässt es einfach sein. Die Müsli-Liebhaber können sich über den hohen Gehalt an Glukanen freuen, die bei Lebererkrankungen und Insulinresistenz gute Dienste leisten. Noch besser als Haferflocken ist in dieser Beziehung die Haferkleie, die besonders viele dieser Ballaststoffvertreter, dafür aber weniger Kohlenhydrate und mehr Eiweiß enthält. Müsli oder Haferkleie sind übrigens nicht notwendigerweise Bestandteil des Frühstückes. Sie schmecken auch mittags oder zum Abendessen

Kleiner Exkurs in die Küche

Hafermahlzeit

Für die Süßen: Eine große Tasse Milch mit 3 EL Haferkleie kurz aufkochen. Mit wenig Honig süßen.

Für die Deftigen: Eine große Tasse Gemüsebrühe mit 3 EL Haferkleie aufkochen. Mit etwas Sahne verfeinern.

Kartoffel, Nudeln, Reis

...haben als übliche Sättigungsbeilagen ihren Namen zu Unrecht. Auch in größeren Mengen machen sie nicht lange satt. Sehr viel besser sättigen eiweiß- und fettreiche Nahrungsmittel. Menschen, die zum schnellen Zunehmen neigen, sei empfohlen, die Beilagen auf ein Minimum zu beschränken oder sogar ganz wegzulassen. So heißt es in Zukunft lieber „Tomatensoße mit Nudeln“, statt umgekehrt. Im Gegenzug können die Gemüseportion vergrößert werden. Wer häufig im Restaurant isst, dem wird diese Bitte bestimmt gern erfüllt werden. Sind die Pommes erst einmal auf dem Teller, wird es meist schwieriger, diese liegenzulassen.

Beilagen machen unser Essen nicht unbedingt bekömmlicher. Sie sorgen als Bestandteil von deftigen Essen häufig für die anschließende Müdigkeit. Wenn Sie nach einem fettreichen Rot- oder Grünkohlessen eine Couch zum Verdauen brauchen, probieren Sie dasselbe Essen ohne Kartoffeln, Knödel und Co. Sie werden feststellen, dass der anschließende Energieabfall ausfällt. Das gleiche gilt übrigens auch für beliebte Kantinegerichte wie Schnitzel mit Pommes. Tauschen Sie die Pommes doch mal gegen einen knackigen Salat aus. Sie werden sehen, dass Ihnen die Arbeit nach der Mittagspause viel konzentrierter gelingt.

AUF GELEGENTLICHE AUSNAHMEN BESCHRÄNKEN

...sollte man Weißmehlprodukte, Lightprodukte und Fertiggerichte



Brötchen, Baguettes und Co

... sind für viele Bauchträger aufgrund ihrer hohen glykämischen Last leider ein Zunehmprogramm. Es lohnt sich, nicht allzu viel davon zu essen und sie auf Ausnahmehahlzeiten zu beschränken. Wenn die nette Kollegin ihren Geburtstag mit Ihnen und dem obligatorischem belegten Brötchen feiern möchte, brauche Sie das aber nicht abzuschlagen. Die meisten Schwergewichtigen überschätzen die Wirkung einer einzigen Mahlzeit. Hier gilt wie so oft: „Die Menge und die Regelmäßigkeit machen es.“

Fertiggerichte

... sind bequeme Convenience-Produkte (engl. „bequemes Essen“) in Dosen und Tiefkühltruhen, aus denen wir schnell selbst etwas zusammen köcheln können. Von Konserven wie Bohnen oder Sauerkraut und eingefrorenen Gemüsen sollte immer ein gewisser Bestand auf Lager sein, um bei Bedarf ein schnelles Essen kreieren zu können. Natürlich geht nichts über frisch Gekochtes, aber für die meisten Haushalte ist die tägliche Erfüllung dieses Anspruchs aus Zeitgründen schlichtweg unrealistisch.

Anders sieht es aus bei den Mahlzeiten, die uns die Industrie fix und fertig anbietet. Sie sind selten das, was Sie erwarten. Wir lassen uns gern ein X für ein U vormachen. Wenn auf der Gemüsebrühe ein Bild mit knackigen Möhren und leuchtend grünem Porree zu sehen ist, dann denken wir, dass das Pulver ein Quer-Beet-Extrakt aus einem sonnenbeschieneenen Gemüsegarten ist. Weit

gefehlt. Es ist überwiegend Salz und Stärke. Dazu eine Prise gefriergetrocknetes Gemüse und ordentlich Geschmacksverstärker oder Hefeextrakt dazu. Ohne diesen Trick würden Sie den geringen Einsatz an wertgebenden Zutaten sofort bemerken. Wie viel Fleisch, Gemüse und anderes enthalten ist, können Sie in der Zutatenliste lesen. Die einzelnen Zutaten werden in der Reihenfolge ihrer Menge angegeben. Tauchen erwartete Zutaten erst auf den hinteren Plätzen der Liste auf, ist das schon sehr fragwürdig. Manchmal tauchen sie auch gar nicht auf, sondern stattdessen nur Aromastoffe.

Lightprodukte

... brauchen wir nicht, egal ob wir mit unserer Figur zufrieden sind oder nicht. In der Regel handelt es sich um fett- oder zuckerreduzierte Produkte. Dabei wird der natürliche Fettgehalt eines Lebensmittels künstlich gesenkt und meist durch Wasser, Stärke und viel Chemie zur gleichen Menge wieder aufgebauscht. Zucker wird meist durch Süßstoffe ersetzt. Geholfen, unser bundesweites Übergewichtsproblem abzubauen, hat das in all den Jahren nicht. Denn oft essen wir dann guten Gewissens einfach größere Portionen der Light-Variante und bürden uns so unbedacht mehr Kalorien auf, als durch die herkömmliche Version. Oder wir kompensieren den oft faden Geschmack, in dem wir uns bei anderen Lebensmitteln das Geschmackserlebnis holen.

Eine neue Variante der Light-Süße bietet das als natürlich beworbene Stevia. In der natürlichen Form ist die Pflanze durchaus zum Süßen geeignet. Haben Sie die Pflanze auf dem Balkon, so ist sie natürlich. Auch die getrockneten Blätter ähneln sehr dem Ursprungsprodukt. Das können die unter hohem chemischem Aufwand gewonnenen Tinkturen, Pulver oder Tabletten jedoch nicht für sich in Anspruch nehmen. Wenn Sie etwas für den süßen Zahn brauchen, fahren Sie immer noch am besten mit kleinen Mengen Zucker oder Honig.

Wie auch immer: Süßstoffe und gelichtete Fette haben in einem guten Essen nichts zu suchen. Essen Sie von den natürlichen Produkten einfach weniger. Schwups ist es light. Ganz ohne Chemie.

GANZ BESONDEREN MOMENTEN SIND DIE GENUSSMITTEL VORBEHALTEN



Auf dem Olymp der Ernährungspyramide thronen all die netten Leckereien, die so gut für unsere Stimmung sind - Guten Appetit. Sie haben sich bis hierher durch das gesunde Essen durchgearbeitet und verdienen sich jetzt eine Belohnung. Knabbereien wie Chips und Co und auch die als fettfrei beworbenen Gummibärchen sind Luxuslebensmittel ohne lebenswichtigen Nährwert. Aber das erwartet auch niemand von ihnen. Wie oft und ausgiebig wir sie essen, entscheidet die Figur.

Immer verzichten ist sowieso nicht angesagt. Wir feiern die Feste wie sie fallen. Unsere Lieblings-Leckereien sind das nette Beiwerk zu einem gesunden Essen und tragen viel zur Lebensqualität bei.

Ein Stückchen Schokolade zum Kaffee. Oder auch zwei. Nicht beißen, sondern genüsslich auf der Zunge zerfließen lassen. Schokolade schmeckt nur, wenn sie im Mund schmelzen darf. Auf diese Weise reicht sogar eine kleine Menge. Sie glauben das nicht? Probieren Sie es aus. Am besten mit einer Schokolade, die einen etwas höheren Kakaoanteil hat als Ihre bevorzugte.

Da gibt es im Leben so Tage und Gelegenheiten, die besonders mit Festessen überfrachtet sind. Wenn Sie hin und wieder allzu genüsslich auf der obersten Pyramidenstufe zulangen, dann seien Sie nicht zu hart zu sich. Sehen Sie kalorische oder zuckrige Entgleisungen nicht als Sünde, sondern ab sofort als Ausnahme an. Genießen Sie Ihre kleinen Auszeiten in vollen Zügen. Schließlich gibt es die nicht alle Tage. Vertrauen Sie darauf, dass Sie sie immer bekommen, wenn Ihnen danach ist. Sie werden feststellen, dass Sie erlaubte Ausrutscher viel seltener brauchen. Verbotenes spukt gern so lange in unseren Köpfen herum, bis wir den Widerstand aufgeben und den Bauch gewinnen lassen.

Und Übrigens:

Zugenommen wird nicht zwischen Weihnachten und Neujahr, sondern in der Zeit zwischen Neujahr und Weihnachten.

NATÜRLICH ESSEN

Schauen Sie sich einmal in Ihrer eigenen Küche um. Das, was in Vorratsschränken lagert, im Kühlschrank oder im „ewigen Eis“ auf den Einsatz wartet, bestimmt über die Qualität Ihres Essens. Hier geht es nicht um Grundzutaten wie Mehl, Zucker, Salz, Reis oder Nudeln, die zu einer gut ausgestatteten Küche gehören. Es geht auch nicht um Hülsenfrüchte und Sauerkraut in Dosen oder Gläsern. Was aber ist mit all den Trocken- und Dosensuppen, Soßen zum Anrühren, fertigen Würzsoßen, Gewürzmischungen für Salatdressings, Kartoffelbrei aus der Tüte, kurz gesagt all den fertigen Produkten, mit deren Hilfe das Verspeisen von Essen inzwischen länger dauert als die dafür notwendige Zubereitungszeit? Es gibt heute wohl nur noch wenige Haushalte, die diese zeitsparenden Angebote nicht nutzen.

Es ist ein Unterschied, ob Sie Ihr Essen selbst kochen oder vorwiegend industriell gefertigte Speisen nutzen. Die jeweils enthaltenen Nährstoffe sind mitnichten identisch. Modifizierte Stärken, hydrolysierte Eiweiße, industriell veränderte Fette, künstliche Zusatzstoffe und andere Zutaten, die die Industrie für die Herstellung lang haltbarer Speisen braucht, sind Fremdlinge für unseren Organismus. Unser Stoffwechsel muss sich damit anders auseinandersetzen, als mit den seit Jahrtausenden bekannten natürlichen Nahrungsmittelbestandteilen. Was die Industrie uns an fertigen Speisen anbietet, ist nicht das, was wir in den Topf tun, wenn wir es aus Grundzutaten selbst kochen würden. In den fertigen Suppenprodukten sind neben Spuren von wertgebenden Bestandteilen Zutaten enthalten, die bei der industriellen Herstellung gebraucht werden, um mit möglichst geringem Produkteinsatz den höchstmöglichen Preis zu erzielen – mit Namen, die die meisten von uns überhaupt nicht kennen, geschweige denn aussprechen können, wie Dinatriumguanylat oder Butylhydroxyanisol. Würden sie in Einzelteilen vor uns auf dem Küchentisch liegen, würden wir das auf keinen Fall essen wollen. Übrigens enthalten die schnellen Brühen aus dem Reformhaus oder Biomarkt ebenfalls Geschmacksverstärker wie Glutamat, haben aber einen gesünder klingenden Namen: Hefeextrakt.

In der letzten Zeit organisiert sich der Widerstand aufseiten der Verbraucher. Organisationen wie Foodwatch wachen verstärkt über die innovativen Praktiken der Lebensmittelindustrie. Die Website www.lebensmittelklarheit.de ist eine öffentliche Informations- und Austauschplattform der Verbraucherzentralen. Seit 2011 können sich Konsumenten insbesondere über solche Produkte der Lebensmittelbranche beschweren und informieren, deren Aufmachung und Kennzeichnung irreführenden Charakter besitzen. Gefördert wird diese Initiative vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

Es ist gut, dass die namenlose Masse der Verbraucher mit solchen Initiativen eine öffentliche Stimme erhält. Unter uns Konsumenten machte sich das diffuse Gefühl breit, dass dem gesamten Lebensmittelmarkt irgendwie nicht mehr zu trauen ist. Vorrangig wird in diesen Foren darum gestritten, wie weit der Begriff *regional* in Kilometern vom jeweils eigenem Zuhause zu verstehen ist und wie weit das, was in der Packung ist, in Art und Inhalt von den originären Lebensmitteln abweichen darf. Da die meisten von uns einen Großteil ihres Speiseplanes auf Convenience-Produkte stützen, ist die Vehemenz mit der diese „Schlacht“ ausgetragen wird, nur allzu verständlich.

Wir müssten uns allerdings nicht so oft aufregen, wenn wir nicht alles kaufen würden, was uns ans Käuferherz gelegt wird. Bei frischen und natürlichen Nahrungsmitteln gibt es keine Mogelpackungen. Eine Orange oder ein Rinderfilet liefern nur das, was man erwartet – ohne versteckte Fette, ohne zugesetzten Zucker, Geschmacksverstärker und künstliche Aromen. Natürlicherweise in Lebensmitteln enthaltene Geschmacksverstärker und Aromen verführen nicht so sehr zum Mehressen wie das die künstlich zugesetzten Varianten tun. Ja genau, der Verdacht, Kartoffelchips enthalten einen geheimnisvollen Stoff, der dazu verleitet, die Tüte leer zu essen, ist gar nicht so weit hergeholt. Glutamat wirkt stark auf unser Belohnungszentrum im Gehirn. Genau da also, wo auch anerkannte Suchtmittel ihre Arbeit verrichten. Noch Fragen?

Unser Organismus ist auf natürliche Nahrungsmittel abonniert. Wenn wir vor einem Teller Hühnersuppe sitzen und den würzigen Duft einatmen, richtet sich unser Verdauungssystem auf das ein, was gleich kommt: Mindestens ein Achtel Huhn, eine halbe Möhre, eine viertel Stange Porree, etwas Sellerie und alles, was sonst noch in einer hausgemachten Suppe enthalten ist. Die Anzahl der Bewegungen mit dem Löffel vom Teller zum Mund richtet sich danach, dass wir diese Menge auch bekommen. Sitzen wir vor einer hochgewässerten Pulversuppe, riecht es intensiv nach Hühnersuppe. Was kommt? Eine Spur getrocknetes Huhn, ein Minimum an getrocknetem Gemüse und andere unbekannte Dinge [Gri 2008]. Wollen Sie jetzt so lange löffeln bis Sie auf das achtel Huhn kommen? Das wird das Fassungsvermögen Ihres Magens nicht erlauben.

Verdauung und Stoffwechsel danken es, wenn wir uns möglichst natürlich und damit artgerecht ernähren. Auf der Suche nach wenig verarbeiteten Produkten stellt sich die Frage: „Gab es das Nahrungsmittel bereits, bevor die Industrie uns die Kocharbeit abgenommen hat?“ Die Herstellung von Brot, Käse und Ölen war schon in der Antike verbreitet. Doch hätten unsere Vorfahren ohne industrielle Technologien den Fettgehalt im Käse reduzieren, eine Tütensuppe kreieren oder gar die breite Palette an Zusatzstoffen gewinnen können? Wer bei dieser Frage immer noch unsicher ist, wirft einen Blick auf die Zutatenliste. Erinnern Zutaten mehr an den Chemieunterricht in der Schule als an das heimische Gewürzregal oder drängen sich Zucker und Stärke in der Aufzählung auf die vorderen Plätze, dann heißt es „zurück ins Regal“.

Lassen wir uns bei der Kaufentscheidung vom Volksmund helfen: Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht.

So könnte ein natürliches Essen funktionieren:

- möglichst oft selber kochen,
- Obst und Gemüse dann essen, wenn es saisonal angeboten wird,
- frische Lebensmittel auf den regionalen Märkten oder den kleinen Läden einkaufen. Adressen für Ihr Wohngebiet finden Sie im Internet unter dem Stichwort „Direktvermarkter“,
- bei Fast Food hochwertige Varianten bevorzugen – billig ist auch billig,
- drei Viertel unseres Essens sollte pflanzlichen Ursprunges sein,
- mindestens ein Veggi-Day pro Woche, noch besser wäre zwei bis drei Tage ohne Fleisch und Wurst.

HÄNDE AN DEN HERD

Essen einfach, schnell und lecker selbstmachen geht nicht? Geht doch.

Wir haben uns angewöhnt, möglichst wenig Zeit mit Kochen und Backen zu verbringen. Kochen gilt für viele mittlerweile als Arbeit statt als Vergnügen, damit möchte man sich nicht den wohlverdienten Feierabend verderben. Komplett fertige Hauptmahlzeiten können aus Folien oder Dosen in Minutenschnelle auf den Tisch gebracht werden. Dabei ist uns nicht nur ein schmackhaftes und gesundes Essen verloren gegangen. Die Grundkompetenzen, die es braucht, ein gutes Essen zu kochen, sind vielen von uns nicht mehr geläufig. Das ist nicht nur schade. Es macht uns zum unmündigen Esser, der die Qualität einer Speise kaum noch beurteilen kann. Aber noch ist nicht alles verloren. Anfänger finden genaue Anleitungen in Grundkochbüchern. Internet-Gängige werden im weltweiten Netz schnell fündig. Trauen Sie sich, beim Marktstand oder im Fleisch- oder Fischgeschäft zu fragen, wie dieses oder jenes zubereitet wird. Alle, die es können, sind immer gern bereit, ihr Wissen zu teilen. Und wer sich auf den abenteuerlichen Exkurs durch den Rezept-Dschungel wagt und dabei so manche neue Geschmacksensation entdeckt, wird bald viel Spaß beim Kochen empfinden.

Wenn Sie im Restaurant auf das Essen warten, nutzen Sie die Zeit zum Studieren der Speisekarte. Lassen Sie sich inspirieren. Blattspinat mit Knoblauch in Öl gebraten und mit Rosinen und Pinienkernen vermischt ist beispielsweise so ein Fundstück aus einer spanischen Tapas-Bar. Lecker! Oder schauen Sie zu, wie in einer italienischen Restaurantkette das Gewünschte vor Ihren Augen gekocht wird. Das schaffen Sie zu Hause auch.

Es geht nicht darum, das letzte Jahrhundert mit seinen technischen Neuerungen auszulöschen. Wer Convenience-Produkte wegen der Zeitersparnis nutzen möchte, der soll das fröhlich tun und im Gegenzug bei anderen Gelegenheiten wieder selbst Hand anlegen. Sauerkraut einzustampfen oder Nudeln selbst anzuteigen und zum Trocknen auf den Wäscheständer zu hängen, geht vielen wahrscheinlich zu weit. Vieles aber, was wir in unseren Küchen nutzen, sind Dinge, die die Welt nicht braucht.

Es führt kein Weg darum herum: Wer gesund und richtig lecker essen will, muss vieles selber kochen. Wer glaubt, das nicht zu können, ist vielleicht den vielen TV-Kochsendungen und Hochglanzkochbüchern auf den Leim gegangen. Wenn Chef- und Sterneköche am Werk sind, beschleicht den Laien schnell das Gefühl, dass das, was da so stylisch auf den Tellern drapiert ist, nicht ganz so gelingt, wenn man es in der heimischen Küche nach kochen möchte. Nun, darum geht es ja zu Hause auch nicht. Niemand mag dreimal täglich Haute Cuisine. Schlichte Hausmannskost besticht durch ihre Einfachheit. Sie kommt mit wenigen Zutaten aus, gelingt fast immer und schmeckt wie bei Müttern. Und wenn mal etwas nicht gelingt, kann immer noch der Pizza-Dienst gerufen werden.

Alles, was Sie brauchen, ist ein gewisser Bestand an Grundzutaten, alle Ihre Lieblingsgewürze in greifbarer Nähe, etwas Mut zum eventuellen Scheitern und das Urvertrauen, das man am gründlichsten aus den eigenen Fehlern lernt. Dann kann es schon losgehen. Trauen Sie sich, Rezepturen nach eigenem Gutdünken zu verändern und tauschen Sie Zutaten aus, die Sie nicht mögen. Vielleicht fangen Sie damit an, alle fertigen Würzen, Trocken- und Salatsoßen aus Ihrer Küche zu verbannen. Die brauchen Sie nicht. Auch Gewürzmischungen macht man sich am besten selbst. Schauen Sie auf die Inhaltsangabe Ihrer Lieblingsmischungen und stellen Sie sich danach Ihre eigene her. Pommies-Gewürzsalz zum Beispiel geht so: Zwei Teelöffel Paprikapulver, zwei Teelöffel Currypulver und vier Teelöffel Salz in eine Streudose mit Deckel füllen und gut vermischen. Fertig.

Ab sofort gibt es ehrliche Suppen und Soßen ohne Geschmacksverstärker. Die unverzichtbare Basis dafür ist die geniale Gemüsepaste:

Kleiner Exkurs in die Küche

Gemüsepaste ohne Geschmacksverstärker

700 g Suppengemüse (rohe Möhren, Sellerie, Porree), ein Bund frische Petersilie, 100 g (Meer)-Salz

Alles im Mixer zu einer Paste schreddern, in Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Sie können die Paste um weitere Zutaten wie Petersilienwurzel, frischen Thymian, Kerbel, Rosmarin oder Liebstöckel aufpeppen. Für eine schnelle Tasse Brühe übergießt man einen gehäuften Teelöffel mit heißem Wasser. Für einen Liter Brühe braucht es einen gehäuften Esslöffel.

Diese Paste wird durch das Salz konserviert und hält sich etwa für ein Jahr. Das Glas, das gerade in Arbeit ist, kommt für den schnellen Zugriff in die Kühlschrankschranktür. Die restlichen Gläser warten im obersten Kühlschrankschrankfach ganz hinten auf ihren Einsatz.

Für eine Suppe oder Eintopf braten Sie zunächst eine grob gewürfelte Zwiebel, ein bis zwei gepresste oder klein gehackte Knoblauchzehen in zwei Esslöffeln Öl an. Wer mag, nimmt zusätzlich etwas gewürfelte Räucherspeck dazu. Danach wird das zerkleinerte Gemüse kurz mit gebraten und mit etwa einem halben Liter Gemüsebrühe abgelöscht. Die Flüssigkeit sollte das Gemüse gerade bedecken. Weiter geht es mit diversen Zutaten, je nachdem, was am Ende dabei herauskommen soll. Gute Kombinationen sind Tomaten mit frischem Dill, Zucchini mit Sahne und Zimt verfeinert, Kürbis mit Kokosmilch... und welches ist Ihre Lieblingsuppe?

Nicht eingekauft? Eine Schar unerwarteter und hungriger Gäste vor der Tür? Keine Lust zum Kochen? Eingeschneit? Dann heißt die Lösung:

Kleiner Exkurs in die Küche

Bohnensuppe

1 Glas weiße Bohnen, 1 Dose Kidneybohnen, 1 Dose abgetropfter Mais, 1 Dose Tomatenstücke, 2 Esslöffel Tomatenmark, 1 gehäuften Esslöffel von der genialen Gemüsepaste (s.o.), viel Thymian, Würstchen oder Krakauer in Scheiben geschnitten.

Alle Zutaten mitsamt dem Bohnenwasser im Gemüsesud köcheln lassen. Die Wurst kommt erst zum Schluss dazu, damit sie nicht zu sehr auslaugt. Zum Schluss mit frischer oder TK- Petersilie würzen.

Was von Suppen, Soßen und Eintöpfen übrig bleibt, wird heiß in ausgediente Gurkengläser mit Twist-off-Deckel gefüllt und fest verschlossen. Sie halten sich für einige Zeit im Kühlschrank. Für eine schnelle Suppe wird der Inhalt kurz aufgewärmt. Diese Suppen sind viel schneller als der Pizzadienst. Sehr viel schneller.

NOCH EIN LETZTES

Sind Sie noch da, verehrter Leser? Oder stehen Sie schon in Ihrer Küche, um das eine oder andere beschriebene Rezept auszuprobieren?

Fragt sich vielleicht der eine oder andere, was das hier eigentlich gerade war? Eine Aufklärungsbroschüre über gesunde Ernährung oder eher ein Kochbuch?

Sehen Sie, das genau ist das Problem der Ernährungsberatung. Wenn wir von Ernährung sprechen, dann meinen wir Kohlenhydrate, Eiweiße, Fettsäuren unterschiedlichster Kettenlängen, Vitamine, Mineralstoffe und dies und das. Ernährung ist eine reine Kopfsache. Besonders, wenn wir all das auch noch ausrechnen, was auf unseren Tellern liegt, womöglich noch mit zehn Stellen hinter dem Komma. Das sind reine Planspiele, die niemals die Individualität des betroffenen Essers berücksichtigen und von denen übrigens auch niemand sicher weiß, ob sie immer stimmen.

Wenn wir vom Essen sprechen, dann meinen wir das Wohlgefühl in unserem Bauch. Wir denken an Nudeln, Bratkartoffeln, Pommes, Pudding, Eis und vieles mehr, was schmeckt. In den 60iger Jahren geisterte ein Spruch durch viele Köpfe: „Alles, was im Leben Spaß macht, ist entweder ungesund, unmoralisch oder es macht dick“. Es scheint, als ob dieser ironische Sinnspruch noch immer fest in unseren Köpfen sitzt: Gesund schmeckt nicht und Ungesund darf nicht.

Mit diesem Vorurteil will dieses Heft aufräumen. Ernährung ist doch nur dann gesund, wenn sie als schmackhaftes Essen auf unseren Tellern liegt und uns das Wasser im Munde zusammen laufen lässt. Es gibt nur wenige Menschen, die standhaft einen übel schmeckenden Brei schlucken, nur weil sie von dessen Nährstoffreichtum geblendet sind. Für den Rest der Menschheit ist es wichtig, dass das gesunde Essen schmeckt.

Am einfachsten ist das zu erreichen, wenn Sie selbst den Kochlöffel schwingen. Haben Sie erst einmal damit angefangen, werden Sie merken, wie schnell und einfach viele Ihrer Lieblingsgerichte aus wenigen Zutaten zu zaubern sind. So etwas Leckeres können wir gar nicht in fertiger Form kaufen. Eine Suppe anbrennen zu lassen ist kein Fehler. Ein Fehler wäre, am Ende seiner Tage festzustellen, dass man noch nie eine Suppe hat anbrennen lassen.

Worauf warten wir noch?

LITERATURVERZEICHNIS

- [Bel 2014] Bellavia A, Larsson SC et al. (2014): Differences in survival associated with processed and with nonprocessed red meat consumption; 100 (3): 924–929.
- [Dav 2013] Davis W (2013): Weizenwampe. Warum Weizen dick und krank macht. Dt. Erstaug., 1. Aufl. München. Goldmann.
- [End 2014] Enders G (2014): Darm mit Charme. Berlin. Ullstein Buchverlage.
- [Gon 2010] Gonder U, Worm N (2010): Mehr Fett! Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein ; Liebeserklärung an einen zu Unrecht verteufelten Nährstoff. 1. Aufl. Lünen. Systemed.
- [Gri 2008] Grimm H (2008): Die Suppe lügt. Die schöne neue Welt des Essens. Vollst. Taschenbuchausg., aktualisierte Neuausg. München. Knauer-Taschenbuch-Verl.
- [Kre 2012] Kreuzberger S, Thurn V (2012): Die Essensvernichter. Warum die Hälfte aller Lebensmittel im Müll landet und wer dafür verantwortlich ist ; [taste the waste]. 1. Aufl. Köln. Kiepenheuer & Witsch.
- [Swi 2008] Swithers SE, Davidson TL (2008): A role for sweet taste: calorie predictive relations in energy regulation by rats; 122 (1): 161–173.
- [Wor 2003] Worm N (2003): LOGI-Methode - glücklich und schlank. Mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett ; die LOGI-Methode in Theorie und Küche. 3. Aufl. Lünen. Systemed-Verl.

IMPRESSUM

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.
Kapuzinergraben 18-22
52062 Aachen
Fax: 0241 – 160 35 684
E-Mail: info@fet-ev.eu

www.fet-ev.eu

www.facebook.com/bewusste.ernaehrung

Vorstand:

Prof. Dr.med. Helmut Mann
Dr.med. Alexander Mauckner
Gilbert Kuhnert

Geschäftsführung:

Dipl.troph. Irina Baumbach, MPP

© 2015 Alle Rechte vorbehalten