

Essen und Trinken

- **Allgemeine Empfehlungen**
- **Spezielle zusätzliche Empfehlungen bei Cholesterin und Herzkrankgefässerkrankung, Diabetes, erhöhtem Blutdruck, Gicht, Menopause, Nierensteinen und zur Prophylaxe der Osteoporose**
- **Übergewicht**

Allgemeine Ernährungsempfehlungen

Vor lauter Diätratschlägen und Warnung vor Gefahren, die im Essen lauern, kann einem die Lust vergehen, sich um eine ausgewogene Ernährung zu bemühen.

Dabei gibt es eigentlich nur einige **Grundsätze**, die befolgt werden sollten:

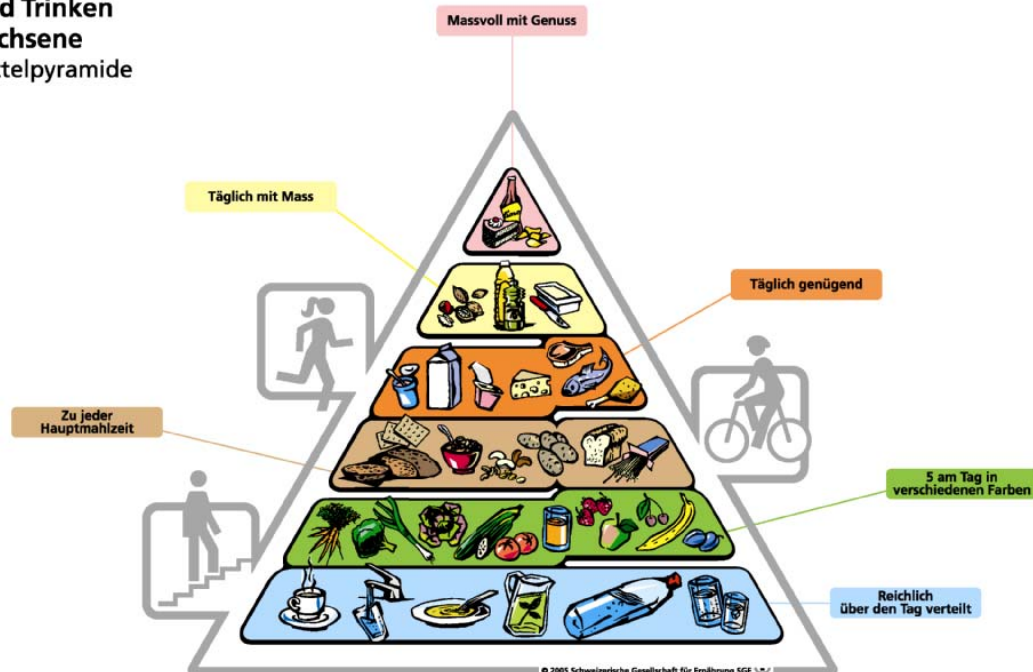
1. Freuen Sie sich über das Essen
2. Essen Sie abwechslungsreich
3. Essen Sie vorwiegend pflanzliche, faserreiche Produkte wie Brot, Getreide, Reis, Kartoffeln, Früchte und Gemüse etc.
4. Bewegen Sie sich regelmässig
5. Trinken Sie genügend (Wasser, Tee, Fruchtsäfte), halten Sie Mass mit Süssgetränken und Alkohol

Eine gesunde Ernährung sollte also vor allem lustvoll, abwechslungsreich, kohlenhydrat- und nahrungsfaserreich sein. Als Beispiel kann die **mediterrane** Kost empfohlen werden: Viel Gemüse und Früchte, Getreide und Brot, Reis, Kartoffeln, Teigwaren, Fisch, aber wenig Fleisch, reichlich Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch, regelmässiger Gebrauch von Olivenöl, 2-3 dl Wein pro Tag und viel Zeit zum Essen.

Generell sind pflanzliche Lebensmittel zu bevorzugen. Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag sind bekömmlicher als 2 oder 3 üppige Menüs. Eine gesunde Ernährung ist nur in einer gesunden und möglichst intakten Umwelt möglich. Achten Sie auf frische, saisongerechte und biologische Produkte. Eine schonende Zubereitung des Essens hält die Vitamine aktiv. Beachten wir die allgemeinen Ernährungsempfehlungen (s. Pyramide auf Seite 2), sind wir mit genügend Nährstoffen versorgt. Vitaminpräparate und functional foods (z.B. vitaminangereicherte Müesli, LC1-Joghurts etc.) nützen vor allem dem Hersteller.

Die **Ernährungspyramide** der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung stellt eine einfache Checkliste der Ernährungsempfehlungen dar:

**Empfehlungen
zum gesunden und
genussvollen
Essen und Trinken
für Erwachsene**
Lebensmittelpyramide



Lebensmittelpyramide Copyright: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Spezielle Empfehlungen: In Ergänzung zu den allgemeinen Empfehlungen

Cholesterin und Herzkrankgefässerkrankung

Erhöhte Cholesterinwerte stellen einen von verschiedenen Risikofaktoren für die Erkrankung der Arterien und somit auch der Herzkrankgefässe dar. Wie hoch der Cholesterinwert toleriert werden darf, muss nach individuellem Risikoprofil in der ärztlichen Sprechstunde beurteilt werden. Cholesterin findet sich ausschliesslich in tierischen Nahrungsmitteln. Zur Senkung des Cholesterins sollte eine möglichst fettarme Ernährung eingehalten werden, d.h. selten fettes Fleisch und Wurstwaren, wenig fettreiche Milchprodukte, Frittiertes und Süssgebäck. Dafür vermehrt Fisch und Hülsenfrüchte. Ein täglicher, mässiger Verbrauch an Oliven- oder Rapsöl ist jedoch empfehlenswert. Auch wirkt sich eine nahrungsfaserreiche Kost mit viel frischem Obst und Gemüse positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Neuere Studien haben die Beobachtung belegt, dass eine mediterrane Diät (s.o.) einen günstigen Einfluss auf die Erkrankung der Herzkrankgefässe hat. Mässiger Alkoholkonsum (2-3 dl Wein oder Bier pro Tag) senkt das Risiko eines Herzinfarktes um etwa 20–30 %.

Diabetes (Zuckerkrankheit)

Die Ernährungsrichtlinien beim Diabetes entsprechen grundsätzlich den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung (s.o.). Zusätzlich sollte auf zuckerhaltige Getränke verzichtet und Fett mit Mass gegessen werden.

Beim Diabetes Typ 1, der von Anfang an mit Insulin behandelt werden muss, führt ein individuelles Insulinbehandlungsschema mit einer Blutzuckerkontrolle vor den Mahlzeiten zu einer grösseren Freiheit bei der täglichen Menüwahl. Unumgänglich ist dabei ein sehr gutes Ernährungswissen.

Der Diabetes Typ 2 tritt häufiger bei Übergewicht und Bewegungsmangel auf. In der Regel kann eine Gewichtsreduktion und vermehrte körperliche Aktivität den Blutzucker senken, manchmal sogar normalisieren. Auch hier soll auf fettarme Ernährung geachtet werden. Die Mahlzeiten werden meistens auf 5-6 mal am Tag verteilt. Wird der Typ 2-Diabetes mit Medikamenten behandelt, so muss die individuelle Kohlenhydratzufuhr besprochen werden.

Erhöhter Blutdruck

Eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Früchten kann einen leicht erhöhten Blutdruck normalisieren. Die Einschränkung des Salzkonzsums hat ebenfalls eine blutdrucksenkende Wirkung. Umgekehrt führt zusätzliche Salzzufuhr beim zu tiefen Blutdruck, der Müdigkeit und Schwindel erzeugen kann, zu einer angenehmen Normalisierung des Blutdrucks. Ein weiterer Grund für den hohen Blutdruck ist Übergewicht. Eine Gewichtsreduktion von 5 kg senkt den Blutdruck um 10 mm Hg.

Gicht

Von einer Gichtkrankheit spricht man nach einem sehr schmerzhaften Arthritisschub in einem der Grosszehengrundgelenke zusammen mit einer erhöhten Harnsäurekonzentration im Blut. Gichtanfälle können mit der richtigen Ernährung weitgehend vermieden werden: wenig Fleisch und Hülsenfrüchte, v.a. wenig Innereien und Geflügel mit Haut. Genügend Eiweiss in Form von fettreduzierten Milchprodukten und Eiern. Fleisch- und Hefeextrakt sowie Alkohol meiden. Langsame Gewichtsabnahme bei Übergewicht. Wichtig ist eine möglichst grosse Flüssigkeitszufuhr über den ganzen Tag und wenn möglich auch nachts.

Menopause

Aus Beobachtungen in Japan weiss man seit längerer Zeit, dass dort klimakterische Beschwerden kaum vorkommen. Neuere Untersuchungen haben nun das Vorkommen von Phytoöstrogenen (pflanzlichen Östrogenen) v.a. in Soja und Leinsamen nachgewiesen. Diese Phytoöstrogene scheinen auch einen günstigen Einfluss auf verschiedene Krebsarten (u.a. Brustkrebs) und auf die Osteoporose zu haben. Eine regelmässige Einnahme von Sojaprodukten und gemahlene Leinsamen scheint deshalb eine überaus günstige Wirkung zu entfalten.

Nierensteine

Die Ernährungsempfehlungen richten sich nach der Art der Steine und müssen deshalb individuell besprochen werden. Allgemein jedoch gilt: Nierensteine können durch eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr ausgelöst werden. Es sollten deshalb mindestens 2-3 Liter pro Tag getrunken werden. Entscheidend ist dabei, dass die Trinkmenge möglichst über den ganzen Tag und wenn möglich auch über Nacht verteilt wird. Günstig sind Leitungswasser, Mineralwasser, Kräutertees und verdünnte Fruchtsäfte. Schwarztee/Eistee, Cola und Bier sollen nicht im Übermass getrunken werden.

Osteoporoseprophylaxe

Die genügende lebenslange Zufuhr von Calcium durch Milchprodukte und calciumreiches Mineralwasser (z.B. Valser, Aproz, Eptinger) ist für Frauen eine wichtige Vorbeugung vor Osteoporose. Die tägliche Calciumzufuhr sollte etwa 1g betragen. Als einfache Regel wird der Konsum von 3 Portionen Milch oder Milchprodukten pro Tag empfohlen (z.B. 2 dl Milch, 180 g Joghurt und 50 g Käse). Auch die regelmässige Bewegung und der Aufenthalt an der frischen Luft (Vitamin D) spielt eine elementare Rolle für die Knochenstärke.

Übergewicht

Werden dem Körper mehr Kalorien zugefügt als er verbrennen kann, so entwickelt sich über die Jahre eine stetige Zunahme des Körpergewichts. Alle Versuche, das Körpergewicht innert kurzer Zeit drastisch zu senken, müssen fehlschlagen. Bei einer radikalen Abmagerungskur stellt sich die körpereigene Verbrennung auf Sparflamme und es führt zu einer grossen Enttäuschung.

Bei der Beurteilung des Übergewichts gibt es ästhetische und medizinische Aspekte. Galten früher Begriffe wie Normalgewicht und Idealgewicht, so weiss man heute, dass erst ein beträchtliches Übergewicht gesundheitlichen Schaden anrichtet. Das Gewicht sollte mit dem sogenannten Body-Mass-Index beurteilt werden. Er berechnet sich nach der Formel:

Körpergewicht (kg) geteilt durch das Quadrat der Körpergrösse (m)

Beispiel: eine Person mit einem Gewicht von 80 kg und einer Grösse von 175 cm hat einen Body-Mass-Index von 26 ($80 \text{ geteilt durch } 1,75 \times 1,75 = 80 \text{ geteilt durch } 3,06 = 26$)

Von Übergewicht spricht man heute bei einem Body-Mass-Index über 27. Ab einem Index von 30 steigt das gesundheitliche Risiko deutlich an (Diabetes, Gallensteine, Bluthochdruck, Erkrankung der Herzkranzgefässe).

Eine **langfristige Korrektur** des Körpergewichts ist nur über zwei Wege möglich:

1. Empfehlenswert sind 4-5 kleinere, faserstoffreiche Mahlzeiten pro Tag, statt 2-3 üppige Menüs. Die tägliche Kalorienzufuhr wird durch weniger Fett und Zucker reduziert. Der Alkoholkonsum sollte möglichst gemieden werden. Denn im Alkohol sind nicht nur Kalorien versteckt, alkoholische Getränke hemmen auch die Fettverbrennung und regen den Appetit an.
2. Regelmässige Bewegung steigert die Verbrennung von Kalorien und beeinflusst das Sättigungsgefühl positiv.

Menschen, die im Alltag immer in **Bewegung** sind, verbrennen allein durch diese regelmässige Aktivität bis zu 700 Kilokalorien oder 100 g Fett pro Tag. Aus grossen Untersuchungen ist bekannt, dass Übergewichtige, die viel in Bewegung sind, ein deutlich

geringeres gesundheitliches Risiko haben, als inaktive Übergewichtige. Wichtiger als abnehmen ist also die körperliche Fitness. Neben der Alltagsaktivität sollte deshalb 3-4 mal/Woche eine körperliche Anstrengung während 30 Minuten unternommen werden, die auch längerfristig Spass macht.

Das Körpergewicht kann nachhaltig nur ganz langsam gesenkt werden. Angenommen, wir essen täglich 10g Butter weniger, dann reduzieren wir unser Körpergewicht um 400g pro Monat. Es gibt eine Unmenge von Abmagerungsdiäten. Wichtiger als diese spezifischen Ratschläge ist eine langfristige Strategie mit viel naturbelassenen Produkten wie frisches Gemüse und Obst und mehr körperlicher Aktivität. Pro Woche sollte höchstens eine Gewichtsreduktion von 500g angestrebt werden, was einer täglichen Kalorienreduktion von 500 Kcal entspricht. Anders ausgedrückt: Um 1 kg an Körpergewicht abzunehmen, müssen 7000 Kcal eingespart werden.

Das MediX-Gesundheitsdossier Nr. 6 wurde am 15.5.2005 aktualisiert.

© 2001, 2005 by MediX Ärzte AG

Verantwortlich für die Redaktion:

- Bettina Kobelt, Ernährungsberaterin SVDE
- Dr. med. Felix Huber, Facharzt für Allg. Medizin FMH
- Verena Sutter, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe FMH

MediX Gruppenpraxis

Rotbuchstrasse 46

8037 Zürich

info@medix-gruppenpraxis.ch

Telefon 044 365 30 30

Alle MediX Gesundheitsdossiers finden Sie auch unter www.medix.ch,

Sie können gratis bestellt werden bei:

MediX Ärzteverbund Zürich

Rotbuchstrasse 46

8037 Zürich

Telefon: 044 366 50 60

info@medix.ch