



PRAXIS FÜR ALLGEMEINMEDIZIN UND AKUPUNKTUR

DR. WOLFGANG R. WIESINGER

Stadtarzt

A-2136 Laa an der Thaya, Marktplatz 23

Tel. +43 2522 2345-0

Fax +43 2522 2345-15

Internet: www.laadoc.at



ERNÄHRUNGSTIPPS

Mit freundlicher Empfehlung

Essen ist schon längst nicht mehr ein Vorgang der Sättigung allein. Speisen ist ein lustbetontes Erlebnis geworden. In unserer modernen Überflussgesellschaft ist der tägliche Kampf um Nahrung nicht mehr nötig. Essen ist zum Geschmackserlebnis, Genuss und zur beschwingten Erfahrung geworden.

Die gehobene Gastronomie und die Lebensmittelabteilungen unserer Supermärkte haben diesen Trend schon längst erfasst.

Natürlich erkennen wir heute ebenso die Schattenseiten dieser Entwicklung. Überernährung, Fettleibigkeit und Herz-Kreislaufkrankungen zählen zu den großen Bedrohungen der gegenwärtigen Zeit.

Früher waren Herzinfarkt, Gicht, hoher Blutdruck oder Durchblutungsstörungen praktisch unbekannt. Die Menschen hatten weniger zu essen und obendrein wurden sie körperlich wesentlich mehr gefordert. Hunger sowie schwere körperliche Arbeit waren oft das ständige Los.

Heutzutage sind alle Wochenmagazine voll von guten Tipps zum Abnehmen. Dies ist zum Milliardenbusiness geworden. Leider ist bekanntlich zuviel Information der Tod des Wissens. Deshalb betrachten Sie die folgenden Zeilen eher als Hilfe, denn als Codex.

Wasser (Mineralwasser) und Brot (Vollkornprodukte) mögen zwar für Diätapostel das höchste der Geschmäcker sein, aber instinktiv ahnen wir dass solches seit Menschengedenken nur Gefängniskost gewesen ist und deshalb entlockt es den normalen Menschen kein besonderes Entzücken! ***Ihnen darf und soll Essen Spaß machen! Gerade wenn Sie abnehmen wollen!***

Unsere Kost besteht aus Kohlehydraten, Eiweiß (Proteinen) und Fett. Natürlich auch aus unverdaulichen Ballaststoffen und Wasser. Fett ist der Feind aller Diäten und unser aller

Problem. Wissen Sie, **Fett macht fett** (dick). Allerdings wankt dieser Leitsatz auch schon wieder! (Wie immer ist das letzte Wort noch nicht gesprochen)

Ganz wesentlich ist: **Kalorien oder Joule sind nicht gleichwertig!**

Kalorien aus **Kohlehydraten** wie z. B. aus Getreideprodukten halten unseren Körper warm. Die gängige Lehrmeinung ist: Sie müssten schon, so kann man vereinfacht sagen, „Berge essen“ um mit Brot, Gebäck oder Teigwaren dick zu werden! Kohlehydrate erwärmen und liefern jene Energie, die unsere Muskulatur antreibt. Sie sind Energie pur! Sie sind der Tiger im Tank. Zugleich ist das aber auch ein Problem.

Neue Erkenntnisse warnen allerdings vor einem einseitigen und übermäßigen Konsum von Kohlehydraten, weil sie dann doch dick machen können.

Eiweiß wird nur in geringen Mengen benötigt. Proteine sind wichtige Bestandteile unserer Körperarchitektur. Nur schwer kranke Menschen im körperlichem Verfall brauchen mitunter eine Proteinmast. Sie und ich nicht! Wir alle benötigen entschieden weniger Eiweiß als uns die Werbung glauben macht. Proteine können ebenfalls nicht pummelig machen. Jedoch können sie in Form von Harnsäure unseren Luxusleib ziemlich stark belasten.

Fett wird heutzutage sparsam empfohlen. Fette sind lebenswichtig und fettlose industrielle Massenprodukte (0% Fett...) aus der Fernsehwerbung werden ärztlich NICHT befürwortet! Fett kann im Körper nur wenig genützt werden und wird deshalb für Krisen- und Notzeiten deponiert. Die äußere Form dieser Deponie sind unsere Fettpolster.

Bei Ausdauerbewegung in niedrigen Belastungsstufen können wir Fett verbrennen. Aber leider geschieht das nur sehr langsam. Es braucht daher lange um nur ein wenig Fett los zu werden.

Um 1 kg Körpergewicht abzunehmen müssen Sie 7000 Kcal beim Essen einsparen oder durch Bewegung verbrauchen. Sie erreichen das, indem Sie zum Beispiel von Wien bis München (!) zu Fuß gehen. Möglicherweise könnte das schwierig werden oder zu langweilig sein.

Was soll man als tun?

Butter oder Margarine am Brot nur „aufkratzen“. Sichtbares Fett von den Speisen entfernen. Fette aus tierischer Herkunft gelten als riskanter als jene Fette, die aus Pflanzen gewonnen werden. Optimal gelten heute Olivenöl und Rapsöl. Neuerdings gilt Sonnenblumenöl weniger gesundheitsförderlich. Bitte beachten Sie auch alle versteckten Fette und meiden Sie fettreiche Zubereitungen wie Panieren oder Frittieren.

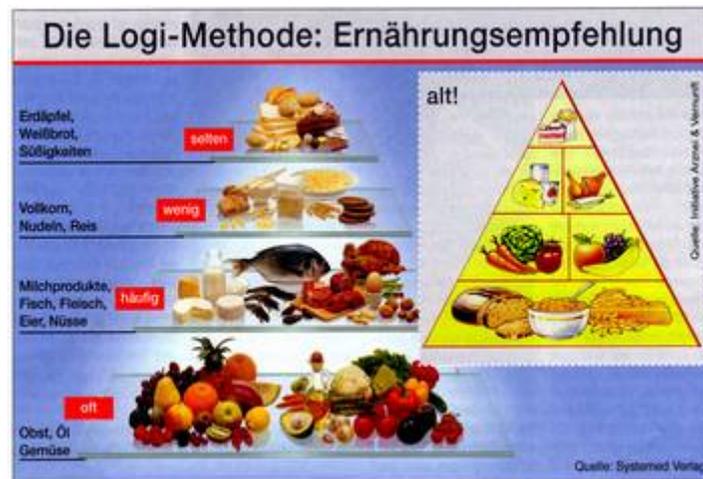
Übrigens wussten Sie, dass nur tierische Lebensmittel Cholesterin enthalten können? Im Pflanzenreich ist Cholesterin im wesentlichen unbekannt.

Gemüse und Salat gehören zu jeder Fleischmahlzeit. Der Leitspruch: „Fünf mal am Tag“ hat sich bewährt! Das bedeutet, dass Sie fünf mal täglich Obst oder Gemüse oder Salat zu sich nehmen sollten. Bitte erweitern Sie auch das Brotangebot zum Frühstück und zum Abendessen. „...Wo ist das Körberl...“

Zuletzt noch ein wenig über Zucker und Salz: Weniger ist besser als mehr. Gut wäre eine salzlose Mahlzeit pro Tag (das Frühstück wochentags ohne Wurst und Käse). Und wer sagt,

dass Kaffee süß schmecken muss? Nehmen Sie etwas mehr Milch und schon schmeckt der Kaffee auch ohne Zucker oder Süßstoff!

Zum bequemeren Verstehen der richtigen Ernährung hat sich eine sogenannte **Ernährungspyramide** durchgesetzt. Sie listet die Nahrungsmittel nach ihrer Wichtigkeit auf:



Die **Basis der täglichen Speisen** besteht aus: Getreide und dessen Produkte wie Brot, Gebäck, Teigwaren vom italienischen Typ, Salat, Obst, Gemüse, Olivenöl oder Rapsöl und Wasser. Auch Joghurt gehört in diese Gruppe.

Die **2. Ebene** sind Nahrungsmittel die nicht unbedingt täglich gegessen werden sollten, aber trotzdem wichtig sind: Milch und Milchprodukte, weißes Fleisch, Meeresfische, frische Nüsse. Sie gehören auf den Speiseplan. Ebenso unser beliebtes Sonnenblumenöl und Maiskeimöl.

Nur selten genossen sollte werden: Rotes Fleisch wie Rind- und Schweinefleisch, fette Speisen, tierische Fette, alle Fertigprodukte wie z.B. Tiefkühlkost und fettreich zubereitete Speisen wie Frittiertes und Gebackenes, natürlich auch alle Süßigkeiten wie Schokolade oder Konditorware gehören in diese Gruppe. Sicher auch alkoholische Getränke!.

Meiden Sie: Naschereien, Snacks wie Chips oder Salzgebäck und gesalzene, geröstete Nüsse.

Wer vernünftig lebt liegt voll im Trend und spart nebenbei noch Medikamente ein. Denn eines ist fix: **Die beste Tablette ist diejenige, die Sie nicht einnehmen müssen. (Alte Haus-Ärzteweisheit)**

Übrigens ist festzuhalten, dass wir Menschen alles essen dürfen. Ein Zuviel oder Exzess von irgend einer Ernährungsform sollten wir alle, wenn wir gesund bleiben wollen, vermeiden. Essen ist wichtig, darf und soll Spaß machen!

Hüten Sie sich davor Essen zur Ersatzreligion machen zu lassen!

Weiterführende Literatur: Die Kalorien Fibel I und II von Univ. Doz. Dr. Ingrid Kiefer; Kneipp Verlag