



Lustvoll essen!

Ernährung soll Spaß machen. Doch der ist irgendwie in den Hintergrund gerückt – seit hauptsächlich auf die Schnelle, im Gehen und Stehen, der Hunger gestillt wird. Investieren Sie doch mal wieder Zeit in eine gemeinsame Mahlzeit. Ganz gemütlich, mit der Familie oder Freunden am Tisch.



Ständig und überall lockt die Versuchung: In der U-Bahn-Station duften die frisch gebackenen Croissants, am Zeitungskiosk liegen köstlich belegte Baguettebrötchen, und in der Kantine der Firma gibt es den ganzen Tag über leckeren Kuchen.

Zuzugreifen, sich hier oder da mit etwas Essbarem zu bedienen ist immer möglich. Schon längst sprechen Soziologen gar nicht mehr von Mahlzeiten, sondern von „Verzehrsituationen“. Eine Formulierung, die nicht nur ungemütlich klingt. Es ist doch in der Tat keine (Gaumen-)Freude, sich auf dem Weg zum Bus Nudeln aus einer Pappschachtel zu angeln oder im Fastfood-Restaurant vorm Plastiktablett ein „Menü“ zu verzehren.

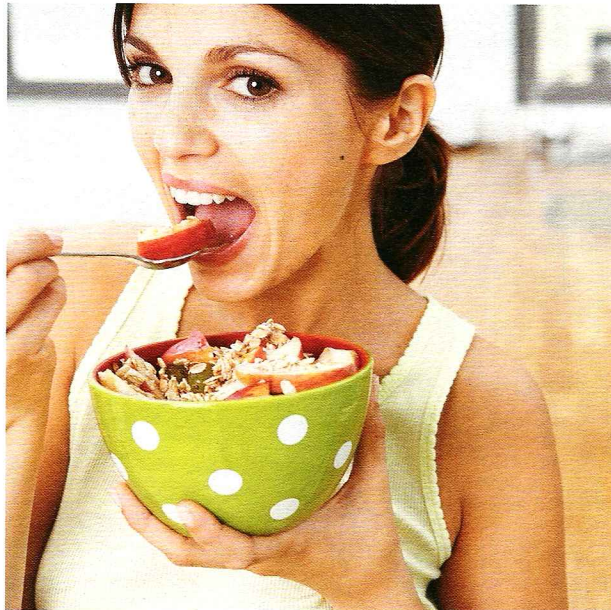
Kinder, zu Tisch! „In den letzten 200 Jahren hat sich unsere Ernährung komplett gewandelt“, so Professor Marin Trenk, kulinarischer Ethnologe von der Goethe-Universität, Frankfurt. „Während früher die Ernährung auf Kohlenhydraten beruhte, mit proteinhaltigen Speisen und ein wenig Fett als Beilage, sind heute Getreideprodukte und Kartoffeln zur Beilage geworden. Die Zusammensetzung unserer Speisen hat sich schlicht umgekehrt. Folglich nehmen wir unsere Kalorien überwiegend in Form von Fett, Fleisch und Zucker zu uns.“

Wir essen zu süß und zu fett. Der Anteil an Kohlenhydraten ist dagegen deutlich auf etwa 40 bis 45 Prozent in der Gesamtbilanz gesunken. Und die stammen zu meist aus minderwertigen Lebensmitteln, die kaum Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten. So steigt das Gewicht – und wir haben das Gefühl, nichts dagegen tun zu können.

Dabei bedeutet eine ausgewogene, gesunde Ernährung nicht Verzicht – sondern eigentlich vor allem Genuss! „Nur der ist uns leider abhandengekommen“, erklärt Professor Trenk, der in diesem Zusammenhang gern von „Gastro-Anomie“ spricht. Gemeint ist damit ein Zustand kulinarischer Hilflosigkeit. Keine allgemeinverbindliche Regel sagt uns noch, wann wir was und wie viel essen sollten. Jeder isst, wann es gerade passt, individualistische Ernährung ist angesagt.

Abendbrot ohne Brot Gewachsene Traditionen wie das gemeinsame Mittagessen oder das Frühstück verschwinden zunehmend aus unserem Alltag. Lieber einen Coffee to go im Vorübergehen ordern und mittags eine fertige Suppe in der Mikrowelle aufheizen. „Der Trend, Kohlenhydrate ab nachmittags gänzlich zu streichen –

dem Abendbrot den Rücken zu kehren –, demonstriert besonders schön, wie sehr wir uns schon von allen Traditionen entfernt haben. Brot, die Basis unserer Ernährung und eine der



unbestritten gesündesten Speisen seit jeher, ist verdächtig geworden“, so Trenk weiter.

Dabei wäre doch ein Essen am Tisch, eine gemeinsame Mahlzeit zusammen mit anderen, die richtige Maßnahme. Mahlzeiten machen Familien. Wo könnte man sich besser austau-



Nicht mehr der Herd und der Esstisch stehen im Zentrum der Familie, sondern der Kühlschrank und der Fernseher

Professor Dr. Marin Trenk, Goethe-Universität, Frankfurt

schen, zusammenkommen und Gemeinschaft fühlen als am Esstisch? Wissenschaftler der Universität Illinois haben untersucht, welche Auswirkungen gemeinsame Mahlzeiten mit den Eltern auf die Gesundheit von Kindern haben. Fast 200.000 Kinder und Jugendliche wurden in die Studien eingebunden. Das Ergebnis:

Schon drei gemeinsame Mahlzeiten pro Woche haben ausgesprochen positive Wirkung. Kinder, die so oft in Familienkonstellation bei Tisch sitzen, waren weniger übergewichtig, ernährten sich gesünder und hatten ein geringeres Risiko, an Essstörungen zu leiden.

In netter Runde macht das Essen natürlich auch Spaß. An einen Abend in aller Gemütlichkeit, an dem leckere, selbst zubereitete Gerichte serviert werden, erinnern wir uns gern. Würde das Essen sogar gemeinsam geplant und zubereitet, bekommt es einen noch wichtigeren Stellenwert. Dazu Professor Trenk: „Kochen – vor allem Selberkochen – hat eine große Bedeutung. Es ist sinnliche Vorfriede, aber auch Wertschätzung wird dem Koch zuteil. In je-

dem Fall ist es sehr viel besser, selbst zu kochen, als seine Seele an die Nahrungsmittelindustrie zu verkaufen.“

Die kulinarische Kompetenz nimmt jedoch eher ab als zu. Auch wenn der Boom an Kochsendungen den Eindruck erweckt, als werde in deutschen Küchen nur noch gebrutzelt und

gebacken. „Die unzähligen Kochshows sind eher Ersatzhandlungen: Man schaut gemütlich zu – und schiebt derweil die Tiefkühlpizza in den Ofen“, hat der Forscher weltweit Esskultur herausgefunden. >>

Dabei ist Selberkochen einer der größten Liebesbeweise überhaupt. Sogar pubertäre Jugendliche lassen sich mit Düften aus der Küche locken: Die köstliche Lasagne von Mama, die stundenlang vorbereitet wurde, ist doch unschlagbar! Dafür verlässt man dann auch gern die Unterhaltung auf Facebook oder legt die Spielkonsole beiseite. Im Übrigen konzentriert man sich bei einem „geregelten“ Essen am Tisch ganz anders als auf einen Snack zwischen Tür und Angel. Nur wer sich Zeit für seine Mahlzeiten nimmt, spürt, wann der Körper satt ist. Ein gesetztes Frühstück daheim ist also der beste Start in den Tag. Da können dann ruhig Köstlichkeiten in den Auslagen liegen – richtig satt erliegt man der Versuchung nicht so schnell.

Kohlenhydrate – nein danke Fast jede achte Frau – so hat es die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ermittelt – hält quasi ständig Diät. Derzeit besonders beliebt: „Low-Carb“, ein Diät-Prinzip, nach dem man vor allem abends leben soll. Verzichtet man am Abend ganz und gar auf Kohlenhydrate, wird man schlank im Schlaf, sagen die „Low-Carb“-Anhänger. Wie das gehen soll? Um die in Brot oder Nudeln enthaltenen Kohlenhydrate abzubauen, muss unsere Bauchspeicheldrüse Insulin produzieren. Dieses Hormon nimmt allerdings ungünstigen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, und in der Folge wird schließlich die Fettverbrennung eingeschränkt. Abends verzehrtes Brot würde also ansetzen.

Tagsüber sollte eine ausgewogene Ernährung aber unbedingt Kohlenhydrate enthalten. Ohne diese Sattmacher, die gleichzeitig Energie liefern, geht es nun mal nicht. Gehirn und Muskulatur brauchen Power – sonst sind wir schlapp und lustlos. Etwa 50 Prozent der zugeführten Kalorien sollten aus Kohlenhydraten stammen (weitere 20 Prozent aus Eiweiß, maximal 30 Prozent aus Fett).

TK-Service Ernährung

Zum Thema „Ernährung“ bietet die TK die gleichnamige Broschüre an. Einfach im Internet unter www.tk.de, Webcode 049164, bestellen, herunterladen oder bei Ihrer TK vor Ort beziehen. Auch der TK-Gesundheitscoach (Webcode 449024) und die TK-Ernährungskurse, im Internet unter www.tk.de/gesundheitskurse, unterstützen Sie beim gesunden Essen.

Wichtig zu wissen: Von allem einfach mal weniger zu essen, ist nicht unbedingt das gesündeste Prinzip. Besser ist es, auf hochwertige Nahrungsbausteine zu achten. So sollten beispielsweise reichlich ungesättigte Fettsäuren, wie „Omega-3-Fettsäuren“ verzehrt werden. Sie verlangsamen nicht nur das Altern der Zellen, sondern helfen sogar beim Abnehmen. Indem die Ölsäure im Dünndarm zu einem Hormon verarbeitet wird, das für Sättigungsgefühl sorgt. Außerdem schützen sie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gesunde Fette sind enthalten in

- > Fisch (vor allem in Lachs, Hering und Makrele)
- > in Nüssen
- > in Raps-, Lein- oder Olivenöl

Im Idealfall sollten etwa 20 Prozent der Nahrung aus Eiweiß gedeckt werden. Eiweiße sind Aufbaustoffe und lassen sich durch keinen anderen Nährstoff ersetzen. Sie liefern das Baumaterial für Muskeln, Organe und Blut, aber auch für Enzyme und Hormone. Wenn wir zu wenig Kohlenhydrate essen, greift der Körper übrigens auf Eiweiß als Ersatzenergiequelle zurück.

Kombiniert man Eiweiß aus pflanzlichen und tierischen Quellen geschickt, erreicht man besonders hohe biologische Wertigkeit. Günstig sind:

- > Kombinationen aus Getreide mit Milch, Fleisch, Fisch oder Ei (Müsli mit Obst, Aufläufe mit Reis, Vollkornbrot mit Quarkaufstrich)
- > Kartoffeln und tierisches Eiweiß (Pellkartoffeln mit Quark)
- > Hülsenfrüchte mit Milch, Fleisch, Fisch, Ei oder Getreide (Bohnen-suppe mit Reis, Eintöpfe zusammen mit Vollkornbrot)





Ein
Trick, um gesund
abzunehmen: die Um-
stellung auf Nahrungsmittel,
die langsame Kohlenhydrate
enthalten. So bleibt man länger
satt – und leidet nicht unter
Heißhungerattacken.

Sattmacher oder Dickmacher? Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten. Auch wenn sie mit vier Kalorien pro Gramm nicht einmal halb so viel Energie liefern wie Fett. Besonders tückisch: Es gibt gute und schlechte Kohlenhydrate, die jeweils in ganz unterschiedlicher Weise vom Körper verarbeitet werden.

Die schlechten („schnellen“) Kohlenhydrate gehen sofort ins Blut über. Meist ist das bei süßen Gerichten und Weißmehlprodukten der Fall. Dadurch, dass prompt der Blutzucker ansteigt und der Zucker sehr zügig in die Zellen abtransportiert wird, gerät der Körper sehr schnell auch wieder in Unterzucker. Das bedeutet: Wir bekommen Heißhunger – auf ebensolche süßen (und ungesunden) Kohlenhydrate. Der Teufelskreis dreht sich und man isst immer mehr, ohne wirklich satt zu werden. Die ständig neu angetriebene Insulinproduktion verhindert außerdem, dass eingelagertes Fett aus den Fettzellen abgebaut wird. Auch weißer Reis, weich gekochte Nudeln und Kartoffeln sind eher ungünstig.

Die guten („langsamen“) Kohlenhydrate werden nach und nach in Glukose umgewandelt und gelangen deshalb über einen längeren Zeitraum in den Blutkreislauf. Dadurch werden wir wirklich satt, Hungerattacken entfallen. Hinzu kommt, dass diese Kohlenhydrate auch noch wertvolle Ballaststoffe enthalten. Vollkornprodukte, Gemüse, Getreideflocken, Reis (Parboiled oder Basmati) und Trockenfrüchte sind Lieferanten der guten Kohlenhydrate. <

INVESTIEREN SIE IN IHRE GESUNDHEIT:

Jetzt Vorsorge-Paket sichern!

Exklusiv für
die Leser von
TK aktuell



FIT FOR FUN – das Magazin für Lifestyle & Fitness

bringt jeden Monat die Top-Tipps für einen gesunden, durchtrainierten Körper direkt zu Ihnen nach Hause – garniert mit den besten Rezepten der modernen Fitness-Küche und den angesagtesten Lifestyle-Trends.

1 Jahr FIT FOR FUN
+ 5-teiliges Vorsorge-Paket
zusammen für nur € 80,-

Ihr 5-teiliges Vorsorge-Paket

- DVD – 7 Workouts
- DVD – Rücken-Workout
- Körperfettwaage von beurer
- Übungsband ARTZT vitality® in Rot (mittel)
- Übungsband ARTZT vitality® in Grün (stark)

Aktionscode: G082



BESTELLEN SIE IHR VORSORGE-PAKET UNTER:

FON: 01805 91 31 48*

WEITERE PRÄMIEN FINDEN SIE HIER:

FITFORFUN-ABO.DE

* Dieser Anruf kostet 14 ct/Min. aus dem dt. Festnetz; aus dem Mobilfunknetz max. 42 ct/Min.
FIT FOR FUN Verlags GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg, GF: Burkhard Graßmann, Andreas Mayer

Aktions-Nr. 634 419 ET50