



P R A X I S T I P P

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Ernährung allgemein:

Die Ernährungsgewohnheiten insbesondere in den industrialisierten Ländern haben sich in den letzten Jahrhunderten und Jahrzehnten geändert, hin zu einer Fehlernährung. Hohe, den Bedarf häufig überschreitende Energiezufuhr, die hohe Energiedichte der meisten verzehrten Lebensmittel, der hohe Gehalt an Fett, raffinierten Kohlenhydraten und tierischen Eiweißen und der geringe Anteil an Ballaststoffen begünstigen die Entstehung unserer modernen Volkskrankheiten. Diabetes mellitus lässt sich nachweislich durch Umstellung der Ernährung verhindern. Fettstoffwechselstörungen und Hypertonie mit den Komplikationen der Arteriosklerose lassen sich günstig beeinflussen. Einige Krebserkrankungen stehen in Zusammenhang mit der Art der Ernährung.

Energiebedarf:

Bei der Berechnung unseres Energiebedarfes kann man getrost den Bedarf bei leichter Arbeit annehmen.

Frauen benötigen im Alter von 25 bis 50 Jahren etwa 2000 kcal/Tag. Dieser Bedarf sinkt in der Zeit vom 50. bis zum 65. Lebensjahr auf 1800 kcal/Tag, und danach auf 1700 kcal/Tag. Männer benötigen etwas mehr Energie: Im Alter von 25 bis 50 Jahren etwa 2400 kcal. Auch hier ist der Bedarf mit zunehmendem Alter weniger. Mit 65 Jahren nur noch 1900 kcal/Tag.

Nahrungszusammensetzung:

Empfohlen wird ein Anteil von ca. 55% Kohlenhydraten, ca. 30% Fett und ca. 15% Eiweiß. Die Art der Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße ist jedoch ebenfalls von entscheidender Bedeutung.

à **Kohlenhydrate:** Raffinierte Kohlenhydrate wie handelsüblicher Industriezucker (Saccharose) sind praktisch frei von Ballaststoffen und essentiellen Nährstoffen. In kleinen Mengen kann mit Zucker viel Energie zugeführt werden (hohe Energiedichte). Übersteigt der Anteil an solchen Kohlenhydraten in unserer Nahrung bestimmte Mengen, so kommt es unter Umständen zu einem Mangel an Eisen und Zink. Bevorzugt werden sollten langkettige Kohlenhydrate (Stärke) in Form von Vollkornprodukten.

à **Fette:** Besonders günstig sind die einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren in unserer Ernährung (Olivenöl, Rapsöl). Essentielle Fettsäuren wie die Linolsäure (Pflanzenmargarine, Sonnenblumenöl) und die Omega-3-Fettsäure (Makrele, Hering, Lachs, Lebertran) haben protektive Wirkung und senken z.B. die Cholesterinspiegel. Gehärtete Fette sollten gemieden werden, Cholesterin in kleinen Mengen verzehrt werden.

à **Eiweiße:** Fleisch bietet biologisch hochwertiges Eiweiß zusammen mit Eisen, Zink und B-Vitaminen. Problematisch wird es dann, wenn der Anteil an Fett und Kochsalz im Fleisch hoch ist. Mageres weißes Fleisch ist empfehlenswert. Der Bedarf an essentiellen Nährstoffen kann jedoch auch mit einer ovo-lacto-vegetabilen Kost gedeckt werden.

Nahrungsergänzung:

Vitamine, Spurenelemente und Mikronährstoffe lassen sich supplementieren. Insbesondere in besonderen Lebenssituationen ist die Zufuhr zusätzlicher Nährstoffe sogar empfehlenswert (Schwangerschaft, hohes Lebensalter, Krankheiten, Immobilität).

Andererseits gibt es auch Beschränkungen, z.B. beim Vitamin A.

Eine ausgewogene Ernährung bedarf in der Regel keiner weiteren Nahrungsergänzung.