

„Ernährung – zwischen Bic Mac und Mohrrübe“

Expertenchat vom 25. Oktober 2005 mit Dr. Edda Breitenbach, Dipl.-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin

Ungefähr die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung in der Bundesrepublik Deutschland ist übergewichtig. Dabei ist eine ausgewogene, vollwertige Ernährung die Basis für die Gesundheit des Menschen. Nur – was heißt das eigentlich genau? Zwischen „Designer Food“, „Slow Food“ und „Convenience Food“ kann man schnell den Überblick verlieren. Im Expertenchat vom 25. Oktober 2005 beantwortete die Diplom-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin Dr. Edda Breitenbach alle Fragen rund um das Thema „Ernährung – zwischen Bic Mac und Mohrrübe“. Viele Ratsuchende wollten gern wissen, wie man am besten abnimmt oder was man gegen den Heißhunger auf Süßes tun kann. Aber auch zu Therapiemöglichkeiten bei Essstörungen gab es einige Fragen.

Auf den Bauch hören

Die Expertin empfiehlt bei allen Fragen zur Ernährung, vor allem auf sein Körpergefühl zu hören und sich an seinen persönlichen Bedürfnissen zu orientieren. So braucht man morgens nicht unbedingt viel zu essen, wenn man keinen Hunger hat: „Etwas Warmes zu trinken, z.B. ein Kakao, reicht schon aus. Dann essen Sie erst, wenn Sie Appetit verspüren. Es gibt beim Essen keine festen Zeiten, die für jeden gelten.“ Auch ist es nicht grundsätzlich falsch oder ungesund, noch nach 18 Uhr zu essen – allerdings sollten späte Mahlzeiten nicht allzu schwer sein: „Kurz vor dem Einschlafen viel zu essen, bekommt vielen Menschen nicht.“ Eine gesunde, vollwertige Ernährung, die auch die Konzentrationsfähigkeit stärkt, beinhaltet viele frische Lebensmittel, Obst, Gemüse und Vollkornprodukte (siehe hierzu auch die 10 Regeln für vollwertiges Essen und Trinken der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., nachzulesen unter <http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=15>). „Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel und die Konzentration nicht so schnell nachlassen,“ so Dr. Breitenbach. Die zulässige

Kalorienmenge pro Tag hängt von der körperlichen Aktivität, dem Alter, dem Geschlecht und der Muskelmasse ab, lässt sich also nicht verallgemeinern.

Wenn die „kleinen Sünden“ zur Gewohnheit werden

Wer denkt, dass er zuviel Süßes zwischendurch isst, sollte probieren stattdessen etwas anderes, z.B. Obst, zu essen oder sich mit einer Tätigkeit ablenken, die einem Spaß macht. Auch gibt es keine Süßigkeiten, die „empfehlenswerter“ sind als andere – Süßes sollte man grundsätzlich nur zum Genuss, also in Maßen essen. Wer abnehmen will, sollte auch hier besser auf kalorienärmere Varianten zurückgreifen, also z.B. lieber Fruchteis als Milchspeiseeis. Süßes, wie z.B. Schokolade, liefert außer Energie keine nennenswerten anderen Nährstoffe. Man sollte also versuchen, diese kleinen Zwischenmahlzeiten vollwertiger zu gestalten, z.B. mit Magerquark oder Yoghurt.

Immer wieder weist Dr. Breitenbach darauf hin, dass Essen sehr viel mit Gewohnheiten zu tun hat – Gewohnheiten, die man eben auch ändern kann. Für Menschen, die abnehmen oder sich bestimmte Essgewohnheiten (z.B. zwischendurch zu naschen) abgewöhnen wollen, ist es oft hilfreich sich einen Essensplan zu machen: „Vielen Menschen hilft, wenn sie sich einen festen Essensrhythmus angewöhnen, z.B. drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten über den Tag verteilt. Dann kommt weniger der kleine Hunger zwischendurch.“ Hierdurch lernt man auch, „das Gefühl für Hunger oder Sättigung wieder besser zu spüren.“

Um eine ausreichende Nährstoffversorgung zu gewährleisten, sollte man auch bei einer Diät auf keinen Fall weniger als 1800 Kalorien zu sich nehmen. Gerade bei reduzierter Kost ist eine ausgewogene und hochwertige Ernährung umso wichtiger. Auch sollte man beim Abnehmen mit Geduld und schrittweise vorgehen: „Ziel sollte es sein, die Ernährung grundsätzlich umzustellen und nicht nur eine „Diät“ zu machen, die man vielleicht vier Wochen durchhält.“ Um das Gewicht auch langfristig zu halten, sei es effektiver, „langsam abzunehmen, indem man seine Ernährungsgewohnheiten langfristig umstellt.“ Mit Süßstoff sollte man lieber sparsam umgehen: Dieser ist zwar „in geringen Mengen nicht bedenklich. Aber er kann den

Appetit anregen und in großen Mengen z.B. auch zu Verdauungsproblemen führen. Die Verträglichkeit ist individuell verschieden.“

Body Mass Index (BMI)

Es gab viele spezielle Fragen zum Body Mass Index (BMI). Der BMI ist eine Kennzahl für die Körpermasse und gibt das Verhältnis des Körpergewichts zum Quadrat der Körpergröße wieder. Mittels einer einfachen Formel kann jeder seinen BMI ganz leicht selbst ausrechnen:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht in Metern} : (\text{Körpergröße in Kilogramm})^2$$

Bei Normalgewichtigen liegt der BMI zwischen 19 und 25, bei Übergewichtigen zwischen 25 und 30. Bei einem BMI über 30 liegt in der Regel Adipositas (starkes Übergewicht bzw. Fettsucht Grad I und II) vor. Ein BMI ab 30 gilt als behandlungsbedürftig, „weil das Risiko für bestimmte Krankheiten, wie z.B. Herz-Kreislaufkrankungen ansteigt.“ Von schwerer Adipositas (Fettsucht Grad III) spricht man ab einem BMI von 40. Liegt der BMI unter 19, gilt man als untergewichtig. Von einem kritischen Untergewicht bzw. einer Essstörung ist auszugehen, wenn der BMI kleiner als 16 ist. Jedoch darf man nicht außer Acht lassen, dass der BMI nur ein „ungefährer Richtwert für das optimale Gewicht“ ist. Da bei Kindern und Jugendlichen alters- und geschlechtsspezifische Veränderungen und Wachstumsphasen eine Rolle spielen, gibt es für sie spezielle Tabellen.

Empfehlungen bei Essstörungen

Auch zu Essstörungen, wie Bulimie und Magersucht gab es einige Fragen. Als bulimiekrank gilt man, wenn man sich regelmäßig gewollt übergibt. Bei den für Bulimiker typischen „Fressanfällen“ hält Dr. Breitenbach es vor allem für wichtig „herauszufinden, wann es zu den Fressattacken kommt, also z.B. welche Gefühle und Stimmungen zuerst auftauchen.“ Langfristig gehe es darum sich alternative Methoden zu überlegen, die negativen Gefühle aufzulösen. Auf jeden Fall sollten Betroffene sich in ärztliche bzw. therapeutische Behandlung begeben. Mit Hilfe eines Psychologen sei es leichter, den Ursachen für das gestörte Essverhalten auf den Grund zu gehen, um gemeinsam neue Strategien der Problembewältigung zu entwickeln. Reicht eine Therapie nicht aus, gibt es auch betreute Wohngruppen für Essgestörte: „Dort wohnt man in der Regel mit anderen Betroffenen zusammen und ist eingebunden in einen Therapie- und Gruppenprozess.“ Hier gewinnt man den

nötigen Halt, um etwas zu ändern. Grundsätzlich gilt für Bulimiker aber kein anderer Essensplan als für jeden anderen Menschen, also vielseitige Ernährung, mehrere Mahlzeiten am Tag, um dem Heißhunger vorzubeugen, usw.

Genauso wie es Menschen gibt, die unter Heißhungerattacken leiden, gibt es auch solche, die erst gar kein Hungergefühl entwickeln. Auch hier ist es wichtig, der Sache auf den Grund zu gehen und die Ursachen für die Appetitlosigkeit herauszufinden. Darüber hinaus nennt die Expertin verschiedene Möglichkeiten um den Appetit anzuregen, z.B. sich ausreichend zu bewegen, weniger zu rauchen und bestimmte Gewürze, wie z.B. Curry zu verwenden.

Angesprochen auf die sogenannte „antidepressivogene Ernährung“, bei der bestimmte Nahrungsmittel mit hohem Serotoningehalt, wie Bananen, Schokolade oder Fisch dazu geeignet sein sollen, depressive Verstimmungen abzumildern, erklärt die Expertin: „Diese Lebensmittel führen zwar zu einer etwas höheren Ausschüttung des Botenstoffes Serotonin, aber das reicht bestimmt nicht, um eine schwerere Depression zu mildern.“

Von Vegetarismus bis Fast Food

Die Versicherten stellten auch Fragen zu alternativen Ernährungsformen, z.B. zur Gefahr des Eisenmangels bei vegetarischer Ernährung. So ist Eisen nicht nur in Fleisch, sondern auch in pflanzlichen Lebensmitteln, wie Vollkorngetreide, Hirse usw. enthalten. Jedoch kann der Körper das Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln nicht so gut aufnehmen wie z.B. aus Fleisch. Um einem Eisenmangel vorzubeugen, sollten Vegetarier daher viele Vollkornprodukte essen und möglichst gleichzeitig Vitamin C in Form von frischem Obst oder Gemüse bzw. Saft zu sich nehmen: „Das fördert die Ausnutzung des Eisens erheblich,“ so Dr. Breitenbach.

Auch die Bewertung von Fast Food durch die Ernährungsexpertin war für die Versicherten von Interesse. Laut Dr. Breitenbach ist Fast Food nicht generell ungesund, man könne es genauso „wie anderes Essen auch“ beurteilen: „Sind die Zutaten frisch, gibt es Gemüse, Obst dazu usw.“ Auch Pommes und Burger „sind nicht generell ungesund, aber ziemlich fett und liefern weniger Nährstoffe als z.B. Vollkornbrot. Trotzdem sind diese Lebensmittel in Maßen o.k.“

Zum Schluss gibt die Beraterin den Versicherten noch einen guten Rat mit auf den Weg: „Versuchen Sie sich an Ihren Bedürfnissen zu orientieren und wenden Sie nicht pauschale Empfehlungen für eine gesunde Ernährung an.“