

Weniger Fleisch und Fett, mehr Obst und Gemüse

Mischkost: Zwei lippische Gesundheitsexperten raten zu einer ausgewogenen Kombination bei der Ernährung.

Eine gute Orientierung bietet aus ihrer Sicht die Lebensmittelpyramide. Vom Verzicht auf bestimmte Produkte halten beide wenig

VON CAROLIN BROKMANN

Kreis Lippe. Dass die Ernährung Einfluss auf die Gesundheit hat, ist nicht neu. Aber worauf kommt es bei einer gesunden Ernährung an? Zwei Gesundheitsexperten aus Lippe raten vor allem zur Ausgewogenheit auf dem Teller.

„Die Mehrheit der Bevölkerung lebt ungesund, ist zu dick, bewegt sich zu wenig und hat eine zu hohe Stressbelastung“, fasst der Allgemeinmediziner Dr. Uwe Burghardt aus Lage seine Beobachtungen zusammen. Der Experte für Ernährungsmedizin weiß: „Das kann zu krankhaftem Übergewicht, zu Bluthochdruck, Fett- und einer Zuckerstoffwechselstörung sowie Gelenk- und Wirbelsäulenleiden führen.“ Betrachte man den Ist-Zustand bei der Ernährung finde man häu-

fig „einen zu hohen Konsum an Fleisch und Wurstwaren, eine erhöhte Zufuhr an Fett, Kohlenhydraten und Salz, eine geringe Zufuhr an Obst, Gemüse, Kräutern und Salaten. Auch Ballaststoffe sind oft Mangelware“, sagt der Mediziner. „Für eine gesunde Ernährung ist eine optimierte Mischkost ideal“, sagt er.

Dem kann Brigitte Mühlenkord nur zustimmen. Die Diätassistentin am Klinikum Lippe sagt: „Wichtig ist die Vielfalt der Lebensmittel, ein einziges kann uns nicht sämtliche benötigten Nährstoffe liefern.“ Eine gute Orientierung bietet die Lebensmittelpyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Es gelte die Faustregel „Fünf am Tag“. Das heißt: „Wir sollten bis zu zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse zu uns nehmen.“ Bei Brot, Nudeln, Reis

und Mehl empfiehlt die Diätassistentin den Griff zur Vollkornvariante: „Die sättigt, regt die Darmtätigkeit an und glättet den Blutzucker.“

Zudem empfiehlt sie, täglich Milch- und Milchprodukte auf den Speiseplan zu setzen. „Wöchentlich etwa 300 bis 600 Gramm Fleisch liefern zudem genug Eisen und Vitamin B12, ein bis zwei Portionen Fisch in der Woche wertvolles Fett; See-



Diätassistentin: Brigitte Mühlenkord. FOTO: SILKE BUHRMESTER

fisch zudem Jod“, erklärt Mühlenkord. „Fett ist außerdem ein Geschmacksträger, auf den kaum jemand verzichten möchte.“

Dr. Burghardt ergänzt: „Verbraucher sollten Produkte mit ungesättigten Fettsäuren bevorzugen. Das Öl von Oliven, Raps, Leinsamen, Nüssen und fetten Seefischen wie Lachs oder Makrele ist empfehlenswerter.“ Damit werde der Anteil an



Ernährungsmediziner: Dr. Uwe Burghardt. BILDRECHTE: BURGHARDT

gesundheitlich wichtigeren Omega-3-Fettsäuren erhöht, so der Mediziner. „Essen Sie saisonal und regional, bevorzugen Sie Lebensmittel aus kontrolliert-biologischem Anbau. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie ausreichend, umso schneller stellt sich ein Sättigungsgefühl ein.“ Außerdem empfiehlt Uwe Burghardt, Zwischenmahlzeiten und Snacks zu vermeiden, nicht spät zu essen und statt kohlenhydratreicher Nahrungsmittel mehr eiweißhaltige Kost zu sich zu nehmen. „Ernährung sollte lecker und gesund sein“, sagt Mühlenkord. „Wichtig für mich sind das achtsame, bewusste Essen und der Genuss. Qualität geht vor Quantität. Wir sollten uns keine Lebensmittel oder Süßigkeiten verbieten. Es kommt immer auf die Dosis an.“

Ersatzstoffe

Wer vegetarisch oder vegan lebt, muss laut der Diätassistentin Brigitte Mühlenkord eine gute Kenntnis über Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe haben. Je mehr man bei seiner Ernährung auf bestimmte Produkte verzichte desto ausgewogener müsse die Ernährung sein. Vitamin B12 oder Vitamin D, das man in Fleisch- und Fischprodukten findet, müssen gesund ersetzt werden.“ Beispielsweise durch Soja. Das enthält aber Phytoöstrogene, deren gesundheitliche Bedeutung zurzeit kontrovers diskutiert werde. (cbr)