

Essen: Was ist für mich gesund?

Gesunde Ernährung zu definieren ist gar nicht so einfach. Obwohl sich eine ganze Wissenschaftsdisziplin intensiv damit auseinandersetzt, was und wie viel wir essen sollen, gibt es keine griffige Definition für gesunde Ernährung. Die unterschiedlichen Bedürfnisse der Essenden und die vielfältigen Aspekte des Essens selbst lassen sich nicht auf einen gemeinsamen Nenner bringen.

REGULA THUT BORNER



ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 57
Oder schreiben Sie an:
Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
ernaehrungsberatung@lemenu.ch

Essen ist zentraler Baustein der Gesundheit. Es ist unser «Treibstoff», gibt Energie und sorgt für den reibungslosen Ablauf lebenswichtiger Prozesse. Fehlen längere Zeit bestimmte Nährstoffe, bekommen wir Mangelsymptome und werden auf Dauer krank. In unserer westlichen Welt leiden wir vor allem am Überfluss: Für uns liegt das Geheimnis der richtigen Ernährung wohl am ehesten darin, das ideale Mass zu finden.

Wer Fettpölsterchen hat, ist nicht automatisch gut versorgt mit Vitaminen und Mineralstoffen – wer immer an seiner schlanken Linie bastelt, auch nicht. Ein stabiles Körpergewicht im Normbereich schafft gute Voraussetzungen für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Und es ist die Basis, dass wir uns gesund und ausreichend ernähren können. Wir brauchen nämlich nicht nur eine ausgewogene Auswahl an Nahrungsmitteln, sondern auch eine bestimmte Nahrungsmenge, damit die Versorgung mit allen Nährstoffen sichergestellt ist. Wer nur Rüebl knabbert und literweise Wasser trinkt, ist genauso schlecht versorgt wie einer, der sich nur von Pizza und Burger ernährt.

Die beste Ernährung für Sie

Welche Ernährung ist nun aber die beste für Sie? Sie wissen es nicht so genau? Wenn Sie es nicht wissen: wer dann? Essen ist eine höchst individuelle Angelegenheit. Jeder von uns hat andere Bedürfnisse, und die hängen nicht nur vom Alter, vom Ge-

schlecht und vom Beruf ab. Auch unser Stoffwechsel, die Lebensbedingungen und unser Lebensstil gilt es zu berücksichtigen. Fazit: Die gesunde Ernährung gibt es nicht, denn jeder Mensch ist einzigartig – auch in seinen Bedürfnissen in Bezug auf Nahrung.

Da bleibt nur eines: Sie machen sich auf den Weg und finden die Ernährung, die die beste für Sie ist. Eine Ernährung, die Sie leistungsfähig, glücklich, ausgeglichen und gesund macht.

Tipps für unterwegs

■ Orientierungshilfe für eine ausgewogene Menüzusammenstellung gibt die Ernährungspyramide. Infos dazu finden Sie auf www.lemenu.ch/ratgeber unter dem Stichwort Ernährungspyramide.

VERFÜHRERISCHE FETTIGKEITEN

Alles, was süss und fettig ist, schmeckt gut: Schokolade, Guetzi, Torten und Gebäck. Alles, was gut schmeckt, ist verboten! Vergessen Sie diesen Spruch: Er ist ebenso falsch wie die Aussage, dass beim Essen sündigen erlaubt ist. Essen hat mit Verboten und Sünden nichts zu tun. Das macht nur ein schlechtes Gewissen. Werfen Sie solche Gefühle über Bord: Sie bestimmen zu jedem Zeitpunkt selber, was und wie viel Sie essen. Wenn Sie Lust auf etwas Süsses haben, essen Sie es mit Genuss. Umgekehrt sagen Sie freundlich und bestimmt Nein, wenn Sie etwas nicht essen wollen.



Verwöhnen Sie sich im Alltag mit Gesundem.



Gut und gesund essen ist auch unterwegs möglich.



Geniessen Sie ein gutes Essen mit Freunden.



Es gibt weder Verbote noch Sünden.

■ Essen Sie genug: Nach einer Mahlzeit sollten Sie sich gut satt fühlen. Anschließend machen Sie eine Essenspause von drei bis vier Stunden.

■ Vergessen Sie sämtliche Diäten zugunsten eines Körpergewichtes im Wohlfühlbereich: mehr unter www.swissmilk.ch/bmirechner

■ Entwickeln Sie ein Gespür dafür, was Sie essen und was Ihnen gut tut. Ihr Bauch wird so zu Ihrem besten Ratgeber.

■ Gesund essen beginnt beim Einkaufen: Füllen Sie Ihren Einkaufswagen nur mit Produkten, die Ihnen auch wirklich zusagen. Dazu gehört nicht nur eine qualitativ hochwertige Zusammensetzung: Auch

Herkunft, Saisonalität und Verarbeitung sind wichtige Kriterien für eine gesunde Ernährung. Interessante Informationen dazu finden Sie unter www.suissegarantie.ch.

Stolperstein Festtage?

Möchten Sie das alles jetzt noch gar nicht wissen, weil die Festtage mit all den Üppigkeiten vor der Tür stehen? Es ist nicht das Ziel, dass Sie der perfekte Gesundesser werden. Vielmehr steht Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden im Mittelpunkt. Dazu gehört auch die Freude am Genuss: Ein feines Essen im Familienkreis, ein Glas Wein mit Freunden, das Fondue in der Skihütte tun uns ebenfalls gut. Anderntags

schaffen wir wieder den Ausgleich durch Normalität mit mehr Ausgewogenheit und weniger Üppigkeit. Körperliche Bewegung hilft ebenfalls, die Balance wiederherzustellen.

Alltagsfrage

Gesund essen findet nicht am 24. Dezember statt, auch nicht an Silvester oder an Ostern. Solche Ausnahmetage darf man in vollen Zügen geniessen. Gesund essen ist vielmehr eine Alltagsfrage. Denn im Alltag wollen wir uns in Beruf, Schule und Familie bewähren. Mit gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung schaffen wir die Voraussetzungen dazu.