

«Wie sage ich es meinem Mann?»

Wer in Buchhandlungen herumstöbert, bemerkt schnell, dass Ratgeberliteratur Hochkonjunktur hat. Praktisch für alle Lebenslagen finden sich entsprechende Bücher mit guten Tipps.

Doch ein Buch mit Hinweisen, wie Männer für gesundes Essen begeistert werden können, fehlt!

Laut der schweizerischen Gesundheitsbefragung von 1997 achten 40 Prozent der Männer nicht auf ihre Ernährung, und ihr Essverhalten ist deutlich ungünstiger als das der Frauen. Zudem sind Männer häufiger übergewichtig und haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein gesünderes Essverhalten könnte hier viel bewirken. Wie aber kann Mann das erreichen?

Was Männer lieben

Männer erleben das Essen vor allem als lustvoll und befriedigend. Sie essen, was ihnen schmeckt. Kalorien und Gesundheitswert der Speisen sind nebensächlich. Rotes Fleisch (Schwein, Rind) mögen sie lieber als weisses (Poulet, Kaninchen, Kalb). Gemüse und Salat kommen bei Männern deutlich schlechter weg als bei Frauen. Und fast die Hälfte aller Schweizer Männer isst zudem deutlich zu wenig Obst. Kurz zusammengefasst: Männer lieben Ungesundes.

Davon brauchen Männer mehr

Männer haben einen leicht höheren Energie- und Proteinumsatz als Frauen. Daraus ergibt sich auch ein etwas höherer Bedarf an einigen Vitaminen sowie an Magnesium und Zink. Dieser leicht höhere Bedarf gewisser

Nährstoffe vermag das unterschiedliche Essverhalten von Männern und Frauen jedoch nicht zu erklären. Vielmehr sind die unterschiedliche Erziehung und die Sozialisation von Männern und Frauen sowie abweichende Körperideale mitverantwortlich für die geschlechtsspezifischen Essgewohnheiten. So gilt eine Ernährung, die sättigend, deftig, stark gewürzt und fleischbetont ist, als besonders männlich.

Zauberwort Health Food

In Zeiten, da berufliche und familiäre Anforderungen immer komplexer werden, wird auch ein gesunder Lebensstil immer wichtiger. Wer gesund isst, kann mehr leisten. Mit einfachen Tricks ist eine gesunde Ernährung schneller nachvollziehbar und einleuchtender als mit langen Präventionsreden. Zeigen Sie daher Ihrem Partner auf, wie er von einer gesunden Ernährung auch kurzfristig profitieren kann. Gesundes Essen beugt nicht nur Krankheiten vor, sondern hilft auch, die Leistungsfähigkeit in Beruf, Alltag, Freizeit, Sport etc. zu verbessern. Auch ausreichendes Trinken und gesunde Zwischenmahlzeiten gehören in «seine» Aktentasche. Kleine Schritte bewirken bereits viel und wer die Sache mit einem Quäntchen Humor angeht, macht es sich leichter.

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratbertelefon: 031 359 57 58.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch

KLEINE TIPPS UND TRICKS

- Selbstgemachtes schmeckt feiner. Erstellen Sie gemeinsam einen Kochplan. Wer kocht, bestimmt das Menü. So wird Ihre Ernährung abwechslungsreicher und vielfältiger und damit automatisch gesünder.
- Geniessen Sie Früchte und Gemüse einmal anders. Vielfach schmecken Männern (und auch Kindern) Früchte und Gemüse besser, wenn sie klein geschnitten sind. Stellen Sie daher statt Chips und Co. einen Teller mit Früchte- oder Gemüsespiesschen auf den Fernseh Tisch.
- Verstecken Sie in seinen Lieblingsgerichten Vollkornprodukte oder strecken Sie den Kar-

- toffelstock oder die Pommes Duchesses zur Abwechslung einmal mit Gemüse.
- Schwärmen Sie Ihrem Partner von einem Fernsehkoch vor. Wer weiss, vielleicht wird er dann automatisch zu einem kleinen «Jamie Oliver», um Ihnen zu imponieren.
- Legen Sie an strategisch wichtigen Punkten Ernährungsratgeber hin.
- Starten Sie das Projekt «Mein Mann und das gesunde Essen» langsam. Wer gleich alles ändern will, scheitert oft. Kleine, dafür langfristig angelegte Veränderungen bringen mehr.