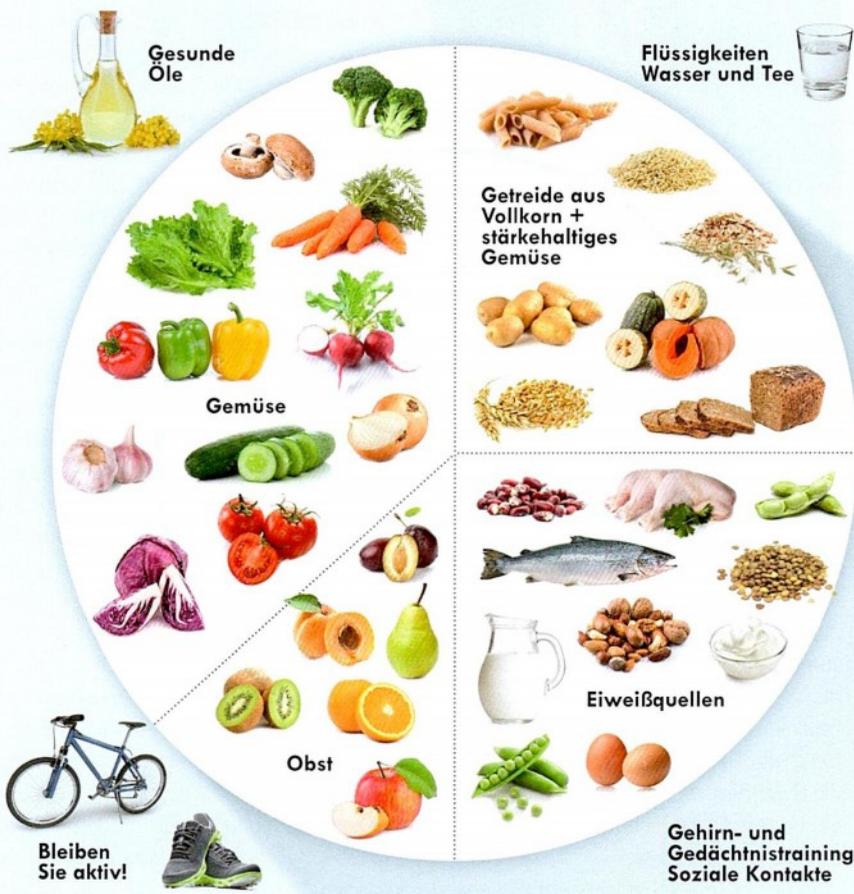


Ernährungsmedizin: Teller statt Pyramide

Bereits Hippokrates bezeichnete den Darm als „Wurzel aller Gesundheit“. Grund genug, den Fokus auf die Ernährung und damit auf ein gesundes Mikrobiom zu legen.



Der gesunde Teller

- Bewegung:**
Täglich körperliche Bewegung!
- Flüssigkeit:**
Nehmen Sie – je nach körperlicher Tätigkeit – ausreichend Flüssigkeit zu sich und bevorzugen Sie Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Tees.
- Gemüse:**
Gemüse macht den größten Anteil des gesunden Tellers aus. Wählen Sie frisches Gemüse, nach regionalem und saisonalem Angebot.
- Obst:**
Essen Sie täglich in Maßen frisches Obst aller Art und Farbe, nach regionalem und saisonalem Angebot.
- Getreide aus Vollkorn + stärkehaltiges Gemüse:**
Wählen Sie Getreideprodukte aus Vollkorn (Vollkornbrot, -nudel, -reis, -zerealien). Auch stärkehaltige Gemüsesorten wie Kartoffeln oder Kürbis eignen sich als Beilagen. Achten Sie dabei auf eine kalorienarme Zubereitung.
- Eiweißquellen:**
Bevorzugen Sie Fisch, fettarme Milchprodukte, Joghurt, mageres helles Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse. Achten Sie daneben auf einen maßvollen Umgang mit rotem, sowie sehr fettem und stark verarbeiteten Fleisch.
- Gesunde Fette:**
Verwenden Sie zum Kochen und Backen hochwertige Pflanzenöle wie Raps- und Olivenöl. Auch Nüsse und Samen liefern gesunde, pflanzliche Fette. Gesunde Fette sind auch wichtig zur Sättigung und als Geschmacksträger. Bei Butter und anderen tierischen Fetten empfiehlt sich hingegen eine sparsame Verwendung.

Foto: © ÖAIE

Der „Gesunde Teller“ zeigt anschaulich, dass die Hälfte der Mahlzeit aus Obst und Gemüse sowie je ein Viertel aus Vollkornprodukten und Proteinen besteht.

Der Lifestyle unsere Zeit ist in vielerlei Hinsicht durch ein Übermaß geprägt. Besonders in puncto Ernährung. Wir essen zu viel – und dabei häufig vom Falschen. Lange Zeit war die sogenannte Ernährungspyramide bei der Auswahl der Lebensmittel von großer Bedeutung. Mittlerweile wurde sie vom „Gesunden Teller“ verdrängt, der zeigt, in welchem Verhältnis die einzel-

nen Nahrungsmittel zusammengestellt werden sollen. Dazu meint Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE): „Gesunde Ernährung ist heutzutage sehr gut definiert und zeichnet sich durch einfache Maßnahmen aus. Einer der wichtigsten Punkte ist eine drastische Reduktion des Fleischkonsums. So sollten täglich nicht mehr als 35 g Fleisch verzehrt werden. Bei Obst, Gemüse und Ballaststoffen darf hingegen zugegriffen werden. Der ‚Gesunde Teller‘ wurde von der Harvard Medical School entwickelt und zeigt auf anschauliche Weise, dass die Hälfte des Tellers aus Obst und Gemüse besteht,

ein Viertel aus Vollkornprodukten und ein Viertel aus Proteinen. Letztere können auch pflanzlichen Ursprungs sein, etwa Hülsenfrüchte oder Nüsse. Bei tierischen Produkten sollte Fisch oder Geflügel der Vorzug gegeben werden.“

Wunderwaffe Mikrobiom

Dass eine gesunde und damit auf pflanzliche Produkte fokussierte Ernährung auch schonender für unsere Umwelt ist, liegt auf der Hand. Denn für die Produktion von 1 g Fleisch werden 6 g pflanzliches Protein benötigt, der Transport und die Haltung der Tiere erhöhen den CO₂-Ausstoß, darüber hi-

Foto: © Kurt Widhalm, privat



Experte zum Thema:
Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm
Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE)

„Das Metabolische Syndrom kann nachweislich durch mehr körperliches Training ohne Medikamente rückgängig gemacht werden.“

naus wird viel Stickstoff freigesetzt. Zusätzlich beeinflusst eine gesunde Ernährung unseren Darm positiv, und damit die Darmflora, die auch Mikrobiom genannt wird und aus Bakterien besteht. Prof. Widhalm: „Diese Bakterien können – je nachdem, welche Bakterienstämme vorherrschen – immunologische, aber auch metabolische Wirkungen auf unseren Körper ausüben. Hier ist ein völlig neues Forschungsgebiet entstanden, das Zusammenhänge mit verschiedenen Krankheiten aufzeigt. Etwa mit Asthma, Infektionskrankheiten, Diabetes oder allergischen Erkrankungen.“

Übergewicht – die Geisel unserer Zeit

Immer mehr Menschen leiden unter Übergewicht, insbesondere in Krisen wie in der aktuellen. Besonders deutlich zeigt sich das bei Kindern, die im Rahmen der Projektstudie EDDY-Kids des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE) untersucht wurden. So haben die Kids im Jahr 2020 während eines sechsmonatigen Beobachtungszeitraums durchschnittlich 4,5 Kilogramm Gewicht zugenommen. „Kinder müssen auf Grund dieser alarmierenden Zahlen zu sportlicher Betätigung motiviert werden“, so Prof. Widhalm. „Das Homeschooling und der dadurch eingeschränkte Turnunterricht zeitigen schnell negative Folgen. Hier muss dringend gegengesteuert werden. Etwa mit einem kindgerechten Online-Training, in das die ganze Familie einbezogen wird. Denn auch die Erwachsenen klagen über Gewichtszunahme, da sie im Homeoffice leichter Zugang zu Lebensmitteln und viel mehr Gelegenheiten zum Snacken haben. In Bezug auf das Metabolische Syndrom – also Übergewicht, Insulinresistenz, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck – ist erwiesen, dass es durch mehr körperliches Training ohne Medikamente rückgängig gemacht werden kann.“

Gabriella Mühlbauer

► Tipps für eine gesunde Ernährung

- Tierische Produkte in Maßen genießen.
- Gesunde Fette bevorzugen.
- Pro Tag mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßte Tees trinken.
- Natürliche Produkte bevorzugen.
- Zucker und Salz einschränken.
- Saisonale Produkte aus der Region bevorzugen.