

KURIER

Gesundheitsaktion mit der DAK und Bürgernahe Gesundheitsvorsorge

Fit durch den Tag im Holiday Inn

Karlsruhe (BW). „Es gibt nichts Gutes - außer man tut es.“ Frei nach den Worten von Erich Kästner lassen sich hier viele Facetten beleuchten. Eine neue Form des gesunden und aktiven Tuns vollzogen jetzt das Holiday Inn, die DAK und die Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge. Gemeinsam starteten sie für drei Tage unter dem Motto „Gesund genießen“ eine Aktion, die es in sich hatte. Anlässlich der Eröffnung gab es zunächst einen Augen- und Ohrenschaus: Junge Damen der Tanzschule Mutschler-Morano und die Opernsängerin Rita Bergmann stimmten die Anwesenden auf das umfangreiche Programm ein.

Ein Hotel als Ort der Präsentation? Dirk Raguse von Holiday Inn erläuterte die Wahl: „In unserem Hotel sind langwierige Tagungen und Sitzungen an der Tagesordnung. Zwischendurch natürlich Kaffeepause, um zu entspannen.“ Da sei es doch ganz sinnvoll“ so Raguse „das Angebot zur Gesundheit anzunehmen.“

Was das für die Tagungsteilnehmer und Gäste des Hotels mit 195 Zimmern bedeutete, machte der Fitnessplan klar: Bereits um 6.30 Uhr begann die DAK-Morgengymnastik mit Dehn- und Kräftigungsübungen und anschließendem Entspannen. Um 7 Uhr war Aquagymnastik im Schwimmbad angesagt. Zu allen Mahlzeiten gab's aus dem DAK-Ernährungsprogramm leckere Köstlichkeiten. wie etwa Rohkostsalate, Spargel, Fisch in verschiedenen Variationen - und zum Dessert Rüblichtorte und Obstsalate. Die Speisekarte wurde von der Küche des Holiday Inn zusammen mit dem Verein der Köche Karlsruhe und der DAK-Ernährungsberaterin Ina Kaib zusammengestellt. Das forderte wieder zur Aktion heraus. DAK- Sportpädagogin Petra Nürnberger lud zur Pausengymnastik mit dem Fitnessball und -band ein.



Gesundheitsteam mit Bürgermeister Eidenmüller bei der Eröffnung des großen „Gesundheitsbüfettts“.
Foto: Wagner

Abgerundet wurden die Aktionen durch Bewegungsangebote, die nachmittags bis in den Abend im Fitnessraum und im Schwimmbad viele Gäste anzogen. Und wer sich noch intensiver mit der Gesundheit beschäftigen wollte, hatte am Gesundheitsshop Gelegenheit. So machte die Arge Bürgernahe Gesundheitsvorsorge u. a. mit einem Lungentester deutlich, welche Bedeutung der Atmung zukommt. Mit solchen Aktionen wolle man - so Herbert Spandl, Arge Bürgernahe Gesundheitsvorsorge die Menschen hinführen zu bewusster und gesunder Lebensweise.

AZ

Verein der Köche und DAK

Kochende Infotage

Karlsruhe. Was haben Köche und David Copperfield gemeinsam? Genau! Beide sind Zauberer, die einen in der Küche und der Andere auf der Bühne. Das zeigten die Köche wieder einmal durch den zauberhaften Imbiss, den sie im Holiday Inn gesund und zugleich schmackhaft zubereitet hatten. Die Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge, das Holiday Inn, die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK) und der Verein der Karlsruher Köche luden vom 10. Juni bis zum 12. Juni zu Ihrer Aktion „Gesund genießen im Holiday Inn“ ein. Allen Beteiligten liegt die Gesundheit der Menschen besonders am Herzen. So wählte man für diese 3 Informationstage das Holiday Inn, da besonders bei Tagungen, die Ernährung und die sportliche Fitness zu kurz kommt. Die Köche zauberten aus gesunden Naturprodukten Gerichte, die einem das Wasser im Munde zusammen laufen ließen. Die Gesundheitsaktion sollte in ersten Linie den Gästen im Hotel zeigen, daß es auch anderes geht. Auch die umliegenden Firmen konnte sich an diesen 3 Tagen informieren. Wenn auch Sie Fragen zur gesunden Ernährung haben, oder etwas über die weiteren Aktivitäten dieser Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge wissen möchten, rufen Sie bei der Vorsitzenden Ilona Spandl an unter Tel: 0721/ 689528. Wenn Sie sich gesund ernähren wollen, haben wir für Sie noch ein Rezept parat: Asiatische Gemüsepfanne mit Sprossen und Tofustreifen, bei nicht mehr als 420 kcal pro Person. 120 g Reis gekocht, 100 g Tofu natur in Streifen, 150 g Chinagemüse, 5 g Sprossen, 10 g Sojaöl. Würzmischung: Salz, Pfeffer, Knoblauch, Curry und Finesse. Die Zubereitung: Tofustreifen würzen und in heißem Öl braten. Gemüse und Sprossen über den Tofu streuen und andünsten. Danach den Reis über den Tofu und Gemüse geben und nachwürzen, vermengen und kurz garen.



Badische Neueste Nachrichten

„Bürger aufrütteln, bevor es akut wird“

Aktionstage in Ettlingen zu Ernährung und Bewegung sollte aufklären und anregen

Ettlingen (AWR). „Uns geht es einfach zu gut; wir essen zu üppig, bewegen uns zu wenig“, lautet kurz und prägnant die Antwort von Herbert Spandl, dem Sprecher der Karlsruher Arbeitsgemeinschaft „Bürgernahe Gesundheitsvorsorge“, auf die Frage, warum seit vielen Jahrzehnten Herz-Kreislauf-Erkrankungen unverändert die deutsche Statistik der Krankheiten mit Todesfolge anführt. Zusammen mit der „Deutschen Angestellten-Krankenkasse“ (DAK) veranstaltete die Arbeitsgemeinschaft im Ettlinger Hotel „Holiday Inn“ drei Aktionstage unter dem Motto „gesund genießen“, um durch Aufklärung und Anregung vorzubeugen.

Gerade ein derartiges Konferenzhotel mit eigenem Schwimmbad und Fitnessraum bietet sich beispielhaft dafür an, so DAK-Bezirksgeschäftsführer Dieter Bühler, zumal Seminare durch Sitzen und Essen gekennzeichnet seien. So standen Gymnastik und Rückentraining auf dem Angebotsprogramm des Hotels für die Gäste am Morgen und Abend oder ein besonderes Mittagsbüfett aus der asiatischen Wok-Pfanne.

Gesunde Ernährung und Bewegung seien die wichtigsten Säulen zur Prophylaxe von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erläuterte Ilona Spandl, die Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft „Bürgernahe Gesundheitsvorsorge“, bei der Eröffnungspräsentation der Aktionstage vor über 200 geladenen Gästen, darunter auch Ullrich Eidenmüller, der Karlsruher Bürgermeister für Umwelt und Gesundheit.

Er war es auch, der vor fast zehn Jahren die Arbeitsgemeinschaft initiierte. Von der Weltgesundheitsorganisation wurde Karlsruhe als Modellstadt für die „Deutsche Herz-Kreislauf-Präventionsstudie“ ausgewählt. Die Bereiche der Rehabilitation Erkrankter und der Prävention bei Patienten mit bedrohlichen Risikofaktoren sollten unter dem Motto „Vom Bürger - für Bürger“ um die Zielgruppe „gesunde Normalbevölkerung“ erweitert werden. Durch ehrenamtlich geleitete Aktionen sollte über bekannte Risikofaktoren aufgeklärt und diese dadurch gemindert werden.

Vorträge und Informationsveranstaltungen über Einflussfaktoren wie hohe Cholesterin- und Blutdruckwerte, Stress und Leistungsängste oder Ernährungsfragen bietet die Arbeitsgemeinschaft ebenso an wie Lauf- und Schwimmtreffs. Allein rund 30 Läufer verschiedener Leistungsklassen nutzen jeden Samstag den Treff, um unter Anleitung und kontrolliert die eigene Leistung bei stabiler Pulsfrequenz zu verbessern.

„Wir wollen die Bevölkerung aufrütteln, etwas zu tun, bevor es akut wird“, beschreibt Herbert Spandl das Engagement der Arbeitsgemeinschaft. Dabei bestehe im unkontrollierten Falle aber immer wieder die Gefahr, dass sich Läufer überschätzten und dadurch mehr schädeten. Darüber hinaus trainierten sie nicht für den nächsten Stadtmarathon, sondern ausschließlich für die eigene Gesundheit.

„Der Mensch neigt dazu, das nicht zu tun, was richtig und gesund ist“, so Bühler. Mit dem Verzicht von übermäßigem Kaffee- und Nikotinkonsum, mit mehr Spaziergängen oder Tanzen sei der Gesundheit allein schon mehr gedient, als alle möglichen Pillen oder Spritzen versprechen. Zumal es der eigene Körper danke, viele Jahre länger. WAR

Badische Neueste Nachrichten

Spargelamateure und -profis in Aktion

Für guten Zweck schälten bei Hertie am Samstag Köche und Prominente kiloweise Spargel

wph. „Oh je, er schält mit links und von unten nach oben. Da wird mir ganz schwindelig“, grinste eine Passantin. Bürgermeister Ullrich Eidenmüller konterte: „Ich schäle den Spargel von unten her, dann habe ich das Holzige schneller weg.“ Ein anderer Zuschauer vor dem Haupteingang von Hertie schüttelte lachend den Kopf: „Wenn er nicht gleich aufhört, ist nichts mehr an der Stange dran.“ Das ist eben der Unterschied zwischen Amateuren und Profis, wie Eidenmüller bei der Spargelschälaktion zugunsten der „Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Karlsruhe-Waldstadt“ am Samstagmittag zugab.

„Am besten nimmt man zum Schälen ein Spargelmesser. Je weniger wegfällt, desto besser“, meinte Michael Bastian, Koch im Städtischen Klinikum. „Auf keinen Fall sollte man einen Kartoffelschäler nehmen“, so das Mitglied des „Vereins der Köche Karlsruhe“. Er beginnt am Kopf, läßt die Schale am Anfang einen Fingerbreit stehen. Zum dritten Mal unterstützten 25 Köche die AG um Vorsitzende Ilona Spandl im Zweischichtbetrieb. „Durch den Spargelverkauf bekommen wir für unsere Aktionen das nötige Geld in die Kasse“, so Vereinssprecher Herbert Spandl. Kochen für Obdachlose, Aufklärung für frühe Herz- und Kreislaufvorsorge sind zwei AG-Ziele. Die Leute sollen begreifen, dass ein bewussteres Umgehen mit dem eigenen Körper vor Krankheiten schützen kann. Insgesamt gingen am Samstag bei Hertie 1 450 Kilogramm Spargel über den Ladentisch.



1450 KILOGRAMM Spargel besserten die Vereinskasse der „Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Karlsruhe-Waldstadt“ dank Köchen und Promis (zweiter v. I. Bürgermeister Eidenmüller) bei einer Schälaktion bei Hertie auf. Foto: jodo

KURIER

Erlös ging an Bürgernahe Gesundheitsvorsorge

Spargelschälaktion bei Hertie

Karlsruhe (AUM). Was viele Hausfrauen und Hausmänner nur mit großem Zeitaufwand und viel Mühe bewältigen können, für sie ist es fast ein Kinderspiel. Die 20 Männer vom Verein der Karlsruher Köche aus Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung, die am Samstag unter den Arkaden des Kaufhauses Hertie Spargel schälten, taten es für einen guten Zweck. Für eine „Gebühr“ von einer Mark pro Pfund konnten sich die Liebhaber der edlen Gemüsesorte dort ihren Spargel schälen lassen.

Der Erlös daraus sowie die Spenden für eine kostenlose, von den Küchenchefs extra zubereitete, fettarme Mahlzeit ging an die Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Karlsruhe-Waldstadt. Diese nutzte die Gelegenheit, um bei der Aktion die Bürgerinnen und Bürger über Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufzuklären. „Zu den Risikofaktoren zählen vor allem Übergewicht, Bewegungsmangel.

AZ

Spargelschälaktion für einen guten Zweck

Eidenmüller und das königliche Gemüse...

Karlsruhe (mai). Die bürgernahe Gesundheitsvorsorge machte am letzten Samstag mit einer groß angelegten Aktion wieder auf sich aufmerksam. Die ehrenamtlich tätigen Bürger und Ihre Vorsitzende Iлона Spandl haben sich zum Ziel gesetzt, Gesundheitsvorsorgemaßnahmen rund ums Herz zu initiieren und somit die Spargelschälaktion ins Leben gerufen.

Bei dieser Veranstaltung waren 20 Köche des Vereins der Köche Karlsruhe unentgeltlich für einen guten Zweck tätig. Auch Bürgermeister Ulrich Eidenmüller versuchte sich im Schälen des königlichen Gemüses. Je geschältes Pfund Spargel wurde eine Mark zur Finanzierung von Aktivitäten rund ums Herz einbehalten.

Weitere Informationen zum Thema Herz und Gesundheit erhalten Sie unter der Telefonnummer 0721/68 95 28, bei Iлона Spandl.



Auch Bürger-
meister Ulrich
Eidenmüller
(Bildmitte) übte
sich im Spargel-
schälen.
Foto: mai

Badische Neueste Nachrichten

Köche schälten Spargel der Gesundheit zuliebe

stgb. Ein begnadeter Küchenchef wäre Bürgermeister Ullrich Eidenmüller wahrscheinlich nicht geworden: Neben den Köchen, die vor dem Kaufhaus Hertie am Samstag Spargel putzten, wirkte er mit seinem Schälmesser eher unbeholfen. Die Herren mit den weißen Hauben auf dem Kopf waren mindestens dreimal so schnell wie er. Und so gab der Bürgermeister es nach einigen Stangen auch wieder auf.

Rund 20 Küchenchefs des Vereins der Karlsruher Köche schälten den Kunden auf Wunsch ihren Spargel. Organisiert und unterstützt hat die Veranstaltung auch das Kaufhaus. Den Aufpreis von einer Mark je Pfund erhielt die Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge. Mit diesem Geld finanziert sie Aktionen zur Aufklärung über Gesundheitsvorsorge gegen Herzerkrankungen.

„Im Beobachtungszeitraum von 1987 bis 1992 stellte man bei diesen Menschen eine deutliche Abnahme der Risikofaktoren fest“, erklärte Professor Helmuth Mehmel, Leiter der zweiten medizinischen Klinik im städtischen Krankenhaus. Die Herzinfarktrisiken Rauchen, zu hoher Blutdruck und überhöhter Cholesterinwert hätten durch Aufklärungsarbeit gesenkt werden können. Auch Spargeessen ist übrigens gesundheitsfördernd: „Sein Verzehr kann den Cholesterinspiegel senken, außerdem ist das Gemüse völlig fettfrei“, sagte Mehmel.

DER WALDSTADTBÜRGER

RATGEBER ERNÄHRUNG

von Dipl.oec.troph.M. Muth

Richtige Ernährung - Heute

Zu den risikoreichen Lebensweisen, die Herz- und Kreislauferkrankungen begünstigen, zählt unter anderem die falsche Ernährung. Unsere Nahrung ist oft so zusammengestellt, als ob wir Schwerstarbeit leisten würden. Tatsächlich leiden wir aber unter Bewegungsarmut und verbringen einen Großteil unserer Zeit im Sitzen. Der Überschuss an Nahrungsenergie wird dabei in Form von Fett abgelagert und führt zwangsläufig zu Übergewicht. Übergewicht begünstigt seinerseits die Entstehung von Diabetes, Gicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Herz- und Kreislauferkrankungen. Entscheidend für gesunde Ernährung ist aber nicht nur wieviel sondern auch was gegessen wird. Die angekündigten Informationen sollen deshalb nicht nur wichtige Hinweise für Übergewichtige sein.

Wissenschaftler haben schon 1980 den Anteil der durch ernährungsabhängige Krankheiten im Gesundheitswesen verursachten Kosten auf über 25 % geschätzt. Das Risiko solcher Krankheiten kann von jedem einzelnen durch Veränderung seiner Ernährungsgewohnheiten wesentlich verringert werden.

Viele Leser werden überrascht sein, dass Krankheiten durch Schadstoffe und Radioaktivität in Nahrungsmitteln trotz ihrer Aktualität nach Meinung vieler Wissenschaftler nicht das Hauptproblem in der Ernährung heute darstellen. Viel schwerwiegender dagegen sind zur Zeit die Folgen des

"zu viel", "zu fett", "zu süß", "zu salzig" und von einseitiger Ernährung.

Aus diesem Grund werden sich die ersten Folgen dieser Serie mit der nach heutigen Erkenntnissen richtigen Zusammensetzung und schonenden Zubereitung unserer Nahrung befassen. Dabei werden als Anregung Rezepte vorgeschlagen, die gut schmecken und einfach zu kochen sind.

Stimmt Ihre Energiebilanz?

Um ein bestimmtes Körpergewicht zu halten, muss genauso viel Energie zugeführt werden, wie verbraucht wird. Die Energiebilanz muss ausgeglichen sein. In der heutigen Zeit ist das Angebot an Lebensmitteln und damit auch die Energiezufuhr groß. Gleichzeitig verbrauchen wir immer weniger Energie für körperliche Tätigkeit. Denn nicht nur im Arbeitsleben, auch in unserer Freizeit bewegen wir uns zu wenig und vertauschen oft nur den Bürostuhl mit dem Sessel oder dem Sofa. Zwangsläufig steigt das Gewicht an und bereitet oft großen Kummer.

Für die Berechnung des richtigen Gewichtes und damit einer ausgeglichenen Energiebilanz gibt es eine sehr einfache Formel, die auch Broca-Formel genannt wird:

Normalgewicht in kg = Körpergröße in cm minus 100;

Idealgewicht in kg minus 10 % für Männer, und minus 15 % für Frauen.

Nach den heutigen Kenntnissen sollte das Gewicht, nicht wegen des Schönheitsideals sondern vor allem aus gesundheitlichen Gründen, zwischen Idealgewicht und Normalgewicht liegen. Bei mehr als 20 % über dem Normalgewicht spricht man von Übergewicht, das man behandeln sollte.

Dass durch Sport mehr Energie verbraucht und das Wohlbefinden gesteigert wird, ist bekannt. Sportliche Tätigkeiten werden in ihrem Energieverbrauch aber auch oft überschätzt. Folgende Tabelle zeigt Ihnen den Energieverbrauch bei verschiedenen sportlichen Aktivitäten für die Dauer von 10 Minuten.

Energieverbrauch in 10 Minuten

Betätigung	kcal pro 10 Min.
Spaziergehen	30 kcal
Fenster putzen	30 kcal
Gymnastik	50 kcal
Schwimmen	60 kcal
Radfahren	65 kcal
Dauerlauf	100 kcal

Vergleichen Sie dazu, wie viel Energie in den kleinen Genüssen stecken kann:

1 Stück Käsesahnetorte	315 kcal
1 Bratwurst mit Pommes frites und Ketchup	929 kcal
1 kleines Bier (0,2 l)	85 kcal
1 Praline	60 kcal

Es ist sehr mühsam, ein Zuviel an Energie zusätzlich zu verbrauchen. Für ein kleines Glas Bier müssten Sie 15 Minuten schwimmen. Deshalb achten Sie auch auf das, was Sie essen, um Ihre Energiebilanz auszugleichen. Viel Bewegung hilft dabei, aber vor allem hält sie fit. Damm werden Sie aktiv, denn: Wer rastet, der rostet!

Rezept: Grünkernsalat

Grünkern ist unreif geernteter Dinkel (Grund-form des Weizens), der durch das Darren (Trocknen) bei 120 - 180 Grad C einen sehr intensiven Geschmack erhält. Er wird fast nur in Süddeutschland hergestellt und in Form von Graupen, also als geschälte und polierte Körner vornehmlich zu Suppen verwendet. Bei dem folgenden Gericht wird er als ganzes Korn verwendet, so dass der höhere Gehalt an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen des ungeschälten Kornes erhalten bleibt.

Salate sind gerade in der warmen Jahreszeit für Gartenfeste und zu gegrilltem Fleisch sehr beliebt. Dieser herzhafte Salat schmeckt noch besser, wenn Sie ihn gut durchziehen lassen.

Menge für 4 Personen

Zutaten:

250 g Grünkern

500 ml Wasser zum Einweichen

1 roter Paprika

1 grüner Paprika

1 Zwiebel

50 g Salatgurke

2 Eßlöffel Öl

2 Eßlöffel Essig

Salz, Pfeffer, Zucker und frische Kräuter.

Den Grünkern waschen, über Nacht einweichen und am nächsten Tag mit dem Einweichwasser und etwas Salz etwa 30 Minuten leicht kochen. Noch 10 Minuten nachquellen lassen. Paprika, Zwiebel und Salatgurke gründlich waschen und in kleine Würfel schneiden. Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker eine Salatmarinade zubereiten und das Gemüse und den Grünkern darin vermischen. Die Kräuter waschen, ganz fein schneiden und ebenfalls in den Salat geben. Gut durchziehen lassen.

Nährstoffgehalt pro Portion: 10 g Eiweiß, 15 g Fett, 46 g Kohlehydrate, 357 kcal (1504 KJ)

Wir brauchen Nährstoffe

2. Folge

Kohlenhydrate werden von Pflanzen während ihres Wachstums aufgebaut und kommen daher überwiegend in pflanzlicher Nahrung vor: Unsere wichtigsten Kohlenhydratlieferanten sind:

Getreide - Gemüse Kartoffeln Hülsenfrüchte und Obst.

Kohlenhydrate sollten etwa 55-60% unserer täglichen Energiezufuhr ausmachen. Sie bestehen aus Bausteinen, die wie eine Kette aufgereiht sind. je nach Anzahl der Bausteine in der Kette spricht man von:

Einfachzuckern, die aus einem Baustein bestehen und im Obst vorkommen.(Traubenzucker)

Zweifachzuckern, die aus zwei Bausteinen bestehen, wie der Haushaltszucker, der Milchzucker u.a.

Mehrfachzuckern, die aus vielen Bausteinen aufgebaut sind. Sie sind enthalten in Stärke, Getreide und Kartoffeln.

Auch die Ballaststoffe sind Mehrfachzucker, doch sind sie für den Menschen unverdaulich und werden wieder ausgeschieden. Sie füllen Magen und Darm und tragen zu einer geregelten Verdauung bei. Alle anderen Kohlenhydrate werden im Darm in die einzelnen Bausteine zerlegt. Diese Bausteine liefern dem Körper Energie. Sie werden mit Hilfe des Blutes aus dem Darm in die Muskeln transportiert. Nehmen wir mehr Kohlenhydrate als benötigt zu uns, vermag der Körper einen Teil in den Muskeln zu speichern, den Rest wandelt er in Fett um. Die Fettpölsterchen finden wir dann gerade an den Körperteilen wieder, an denen wir sie aus ästhetischen Gesichtspunkten nicht haben möchten.

Je weniger Bausteine eine Kette enthält, im Extremfall nur ein oder zwei Bausteine, desto einfacher und schneller ist die Verarbeitung in unserem Körper. Dies ist besonders beim Haushaltszucker und beim Fruchtzucker der Fall. Beim Genuss dieser Zuckersorten steigt wegen der schnellen Verarbeitung der Blutzuckerspiegel rapide an. Darauf schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus, um den Blutzucker wieder zu senken. Sinkt der Blutzuckerspiegel ab, vermittelt uns unser Körper erneut Hungergefühl. Zucker sättigt also nur kurzfristig, davon abgesehen schädigt er bekanntlich auch die Zähne. Außerdem enthalten zuckerhaltige Nahrungsmittel kaum Vitamine und Mineralstoffe und können unserem Körper also nichts weiter als schnell Energie zur Verfügung stellen. Allerdings braucht man zur schnellen Energiezufuhr in der Regel weder Haushaltszucker noch Fruchtzucker zum Süßen. Obst enthält nämlich auch den schnell verfügbaren Fruchtzucker und außerdem wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.

Mehrfachzucker sind vom Körper schwerer zu verarbeiten. Je länger die Kohlenhydratkette, desto mehr Zeit wird benötigt bis sie in die einzelnen Bausteine aufgespalten ist und desto langsamer steigt der Blutzuckerspiegel an. Dadurch wird das gleichmäßiger und langsamer ausgeschüttet, der Blutzuckerspiegel steigt nicht rapide an und fällt langsamer ab. Wir sind länger satt, die Nahrung hält länger vor:

Getreide, Kartoffeln und Gemüse enthalten neben den Kohlenhydraten auch lebensnotwendige Mineralstoffe und Vitamine. Für Getreide gilt, dass Sorten mit höherem Ballaststoffgehalt bevorzugt werden sollen. Die Ballaststoffe sind die für den Menschen unverdaulichen Randschichten des Getreides. Gerade in denen sind die wichtigen Mineralstoffe und Vitamine enthalten.

Auch deshalb sollten wir vor allem zu Vollkornprodukten greifen wie zu Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollkornreis. Doch achten Sie beim Einkauf, ob es sich beim Brot oder den Brötchen auch wirklich um Vollkornprodukte handelt. Manche Backwaren, insbesondere Brötchen, werden mit Zuckerkulör gefärbt und sind dadurch dunkler, doch der Teig ist der gleiche wie bei den hellen Sorten. Auch einige Samenkörner im Brot machen aus einem Mischbrot noch kein Vollkornbrot und schließlich ist ein Roggenbrötchen nur deshalb weil es aus Roggen besteht noch - kein Vollkornbrötchen. Andererseits gibt es Vollkornbrote, deren Mehl so fein gemahlen wurde, dass man sie auf den ersten Blick für helle Brote hält. Lassen Sie sich von Ihrem Bäcker beraten!

Was man sich in jedem Fall merken sollte:

- Brot sollte reichlich gegessen werden, doch am Belag muss gespart werden. Sechs Scheiben pro Tag auf die einzelnen Mahlzeiten verteilt sind nicht zu viel
- Getreide, Gemüse, Kartoffeln und Obst sollten regelmäßig gegessen werden, denn sie enthalten zusätzlich Vitamine; Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- Reiner Zucker und Süßigkeiten wie Kuchen. Kekse und Bonbons sind leere Kalorienträger und sollten eingeschränkt gegessen werden.
- Versteckter Zucker in Getränken! Als Getränk sollten Mineralwasser, Tee und ungesüßte Säfte (am besten mit Wasser verdünnt) vor Limonaden und gesüßten Fruchtsäften vorgezogen werden
- Frische Früchte der Saison sollte man in jedem Fall gesüßter Konservenware vorziehen.

Rezept: Makkaroni Auflauf (Mengen für 4 Personen)

Zutaten:

200g Vollkernmakkaroni
200g Champignons (frisch oder aus der Dose)
10g Butter oder Margarine
1 gewürfelte Zwiebel
200g Fleischwurst
7 Eier
¼ l Milch
Salz, Paprika
50g geriebener Käse
20g Fettflöckchen

Zubereitung

Vollkornmakkaroni garquellen und abschrecken. Die Champignons blättrig schneiden, mit der Butter und den Zwiebelwürfeln gardünsten. Die Fleischwurst würfeln. Auflaufform ausfetten, die Hälfte der Makkaroni einfüllen, Pilze und Wurstwürfel darüber geben und die restlichen Makkaroni obenauf. Eier mit Milch und Gewürzen verquirlen und über die Makkaroni gießen. Den Käse und die Butterflöckchen darüber und im Backofen bei 200-220 C 30 Min. backen. Dazu einen gemischten Salat reichen.

Nährstoffgehalt pro Portion: 24g Eiweiß, 31g Fett, 51g Kohlenhydrate, 610 kCal (2.350 kJ)

DER WALDSTADTBÜRGER

RATGEBER ERNÄHRUNG

von Dipl.oec.troph.M. Muth

Vitamine

Vitamine sind lebensnotwendig. Sie sorgen für das Funktionieren des Stoffwechsels. Mit ihrer Hilfe werden Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate ab- bzw. umgebaut und Energie gewonnen. Darüber hinaus haben sie Schutz- und Reglerfunktionen. Sie sind am Aufbau von Zellen, Blutkörperchen, Knochen und Zähnen beteiligt, regulieren den Mineralstoffhaushalt und stärken das Immunsystem.

Vitamine werden in zwei Gruppen eingeteilt. Fettlösliche Vitamine sind die Vitamine A, D, E und K. Sie können im Körper gespeichert werden. Wasserlösliche Vitamine sind die Vitamine der B-Gruppe und das Vitamin C. Sie können im Körper nicht gespeichert werden. Bei überschüssiger Zufuhr werden sie mit dem Urin ausgeschieden.

Vitamine werden leicht durch Hitze, Luft und Wasser zerstört. Beim Einkauf, bei unsachgemäßer Lagerung und Zubereitung, können große Vitaminverluste entstehen. Bei Beachtung folgender Tipps können diese insbesondere bei Obst, Gemüse und Kartoffeln vermieden werden.

- Achten Sie beim Einkauf von Obst und Gemüse auf Frische.
- Werden Obst und Gemüse nicht gleich verbraucht, dann sollten sie kühl und dunkel (Kühlschrank, kühler Keller) aufbewahrt werden
- Obst und Gemüse möglichst kurz, aber gründlich waschen.
- Die Lebensmittel nicht stärker als notwendig zerkleinern.
- Garen Sie nährstoffschonend (dämpfen, dünsten, grillen, in Folie garen).
- Die Gartemperatur ist richtig zu wählen.
- Halten Sie die Garzeiten möglichst kurz.
- Warmhalten von zubereiteten Speisen weitgehend vermeiden.
- Speisen sollten bis zum Wiederaufwärmen so kühl wie möglich aufbewahrt werden. Mahlzeiten lassen sich mit Vitaminen aufwerten, wenn
- Obst- und Gemüsesäfte,
- Rohkostsalate,
- reichlich frische Kräuter,
- Obst als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit Berücksichtigung finden.

Der Bedarf an Vitaminen ist unterschiedlich. Er ist abhängig von der Art des Vitamins, vom Geschlecht, vom Lebensalter, aber auch von den Essgewohnheiten und besonderen Belastungen z. B. während der Schwangerschaft und Stillzeit. Unterschiedlich ist auch der Gehalt an Vitaminen in den einzelnen Lebensmitteln. Es kommt deshalb ganz besonders auf die Auswahl von Lebensmitteln bei den verschiedenen Mahlzeiten an. Bei einseitiger Kost können einzelne Vitamine völlig fehlen oder nur in unzureichender Menge aufgenommen werden, so dass Erkrankungen auftreten können (z. B. Rachitis bei Säuglingen bei unzureichender Vitamin D-Zufuhr). Der Körper verbraucht ständig Vitamine, so dass eine regelmäßige Zufuhr mit der Nahrung notwendig ist. Regelmäßig heißt, dass alle Vitamine täglich mit der Nahrung aufgenommen werden. Dies ist am ehesten durch eine abwechslungsreiche, gemischte Kost gegeben. Gemischte Kost besteht aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln. Essen Sie täglich Obst, Gemüse, Milch und Vollkornerzeugnisse, dann lässt sich im Allgemeinen der Vitaminbedarf decken. Wichtige Lebensmittel zur Deckung des Bedarf ausgewählter Vitamine:

Fettlösliche Vitamine

Vitamin A: Innereien, Butter, Margarine, Eigelb, Käse, Milch, die Vorstufe Carotin in Gemüse und Obst.

Vitamin D: Lebertran, Fisch, Ei, Milch, Milchprodukte, Butter, Margarine

Wasserlösliche Vitamine

Vitamin B 1: Schweinefleisch, Vollkornbrot, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kartoffeln, Milch.

Vitamin B2: Fleisch, besonders Innereien, Fisch, Milchprodukte, Brot, andere Getreideerzeugnisse, Ei, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Obst. Pilze.

Vitamin C: Obst, vor allem Beerenobst und Zitrusfrüchte, Gemüse, Kartoffeln.

Rezept: Rote-Beete-Rohkost

(Menge für 4 Personen)

Ein Rohkostsalat ist zur Aufwertung einer Mahlzeit gut geeignet und außerdem schnell zubereitet.

Zutaten:

200 ml Sauerrahm 20 %

Saft einer Zitrone

2 TL geriebener Meerrettich Zucker. Salz, Pfeffer

200 g rote Bete. roh

200 g Äpfel. säuerlich

1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Aus Sauerrahm, Zitrone, Meerrettich und den Gewürzen eine Marinade zubereiten. Rote Bete und Äpfel schälen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. Sofort mit der Marinade vermischen und durchziehen lassen. Den Schnittlauch gut waschen, klein schneiden und den Salat damit garnieren.

Nährstoffgehalt pro Portion: 3 g Eiweiß, 9 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 152 kcal (623 kj).