

Fett ok, Zucker ade

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat ihre zehn Regeln aktualisiert

VON ANNETTE SYMANCZYK

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt seit 1956 Regeln heraus, wie man sich ausgewogen ernähren kann. In den letzten Jahren wurde von Experten darauf hingewiesen, dass diese Regeln dringend einer Überarbeitung bedürfen. Nun gibt es eine aktualisierte Fassung, die auf neue wissenschaftliche Erkenntnisse angepasst wurde. Im Gespräch mit Dr. Norbert Henke, Kardiologe der Helios Rehaklinik Damp, erklären wir, was wichtig ist und was sich verändert hat.

1. VIELFALT GENIEßEN Je abwechslungsreicher man isst, desto eher erhält unser Körper alle nötigen Stoffe und ein Mangel wird vermieden. Gegen Langeweile auf dem Teller, hilft es, sich an neue Nahrungsmittel und Rezepte heranzuwagen. „Wer seinen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln in der täglichen Ernährung erhöht, hat schon viel für sein Wohlergehen getan“, rät Henke.

2. „5 AM TAG“ Die DGE empfiehlt mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. Neben viel grünem Gemüse, sollte man ebenso Hülsenfrüchte, wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen in seinen Speiseplan aufnehmen. Eine Handvoll (ungesalzene) Nüsse komplettiert die Auswahl. „Mit der Reduzierung auf zwei Obstportionen am Tag,

hat die DGE auf die heutige Überversorgung mit Zucker reagiert. Obst enthält viele gute Sachen, wie Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Allerdings enthalten Bananen, Äpfel und Co. auch sehr viel Fruchtzucker und erhöhen damit unsere Kalorienbilanz“, erläutert Henke.

3. VOLLKORN WÄHLEN Bei Brot, Nudeln, Reis und Mehl sind die Vollkornvarianten immer die bessere Wahl. Sie machen länger satt und enthalten mehr Ballaststoffe, die wichtig für unsere Verdauung sind. Die Auswahl an Brot ist in Deutschland nicht umsonst legendär; jeder sollte ein Vollkornbrot finden, das ihm schmeckt. Selbst die italienischen Nudelhersteller bringen heute schmackhafte Vollkornnudeln auf den Markt. Ausprobieren lohnt sich.

4. MIT TIERISCHEN PRODUKTEN ERGÄNZEN Milchprodukte wie Joghurt und Käse sollten täglich auf den Tisch. Fisch am besten ein- bis zweimal pro Woche. Fleisch gilt mit einer wöchentlichen Menge von 300 bis 600 Gramm als unbedenklich. Was für einen richtigen Fleischfan leider nicht sehr viel ist. „Bei den Milchpro-

dukten hat sich herausgestellt, dass die Vollfett-Varianten ihren gesundheitlichen Schrecken verloren haben. Die Regel nur zwei bis drei Eier die Woche zu verzehren ist überholt. Grundsätzlich sollte man auf verarbeitete Fleischprodukte wie Wurst und Fertigprodukte verzichten. Sie enthalten zu viele Transfettsäuren, die uns schaden können“, sagt Henke.

5. GESUNDHEITSFÖRDERNDE FETTE Besonders Oliven- oder Rapsöl versorgen uns mit lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Vorsicht ist bei Wurst, Gebäck, Fertiggerichten und Fast-Food geboten. Sie enthalten viele versteckte, „schlechte“ Fette und belasten den Organismus. „Wer sich allerdings meist ausgewogen ernährt, kann relativ unbeschwert hin und wieder einen Burger oder ein Leberwurstbrot genießen“, weiß der Experte.

6. ZUCKER UND SALZ EINSPAREN Zucker sollten wir sehr sparsam einsetzen. Besonders zuckerhaltige Getränke und versteckter Zucker in

Fertiggerichten sind nicht zu empfehlen. Nur etwa 20 Gramm Zucker pro Tag gelten als unbedenklich, die Deutschen konsumieren aber meist über 85 Gramm. „Zucker in diesem Maße ist sehr schädlich für unsere Blutgefäße und unser Herz. Es mehren sich die Studien, die neben Gewichtszunahme und Karies andere häufig vorkommende Krankheiten mit dem hohem Zuckerkonsum in Zusammenhang bringen“, warnt Henke.

Der Salzkonsum in Deutschland ist ebenfalls zu hoch. Mehr als 6 Gramm pro Tag sollten es nicht sein. „In einem Versuch mit russischen Astronauten konnte eine Blutdruckerhöhung bei mehr als 6 Gramm Salzverzehr pro Tag festgestellt werden. Wir Verbraucher sollten Zutatenlisten genau anschauen und stark gesalzene Fertigprodukte oder Wurst meiden“, erklärt Henke. Frische Kräuter wie Petersilie und getrocknete Gewürze wie Bohnenkraut bringen Geschmack ins Essen und sparen Salz.

7. WASSER TRINKEN Jeder Mensch braucht rund 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag. Für unseren Körper ist Wasser am besten geeignet. Wir leben in einem der wasserreichsten Gebiete der Erde und können uns über reines Wasser freuen, das direkt aus dem Hahn ins Glas fließen kann. „Zuckerreiche Getränke und Alkohol liefern unnötige Kalorien und kaum Nährstoffe. Wer sich sonst gesund ernährt und viel Wasser trinkt, dem schadet eine Cola oder ein Glas Wein hin und wieder eher nicht“, beruhigt Henke.

8. SCHONEND ZUBEREITEN Alle Lebensmittel sollten nur so lange wie nötig und so kurz wie möglich gegart werden. Dazu braucht es wenig Wasser und Fett. Deckel auf Töpfen und Pfannen verhindern Vitaminverlust und sparen zudem Strom. Ofengerichte oder Speisen im Bratschlauch zubereitet, sind dem Braten und Grillen vorzuziehen.

9. ACHTSAM ESSEN Langsames, bewusstes Essen ist Genuss und gesund. Wer jeden Bissen gut durchkaut, der ist eher satt und hilft der Verdauung bei der Verarbeitung,

10. AUF DAS GEWICHT ACHTEN, IN BEWEGUNG BLEIBEN „Wer sich pro Tag 30 bis 60 Minuten moderat bewegt, hat schon viel für seine Gesundheit und sein Gewicht getan. Wer abnehmen will, sollte abends Sport treiben und danach nichts mehr essen“, rät der Experte. ●



Professioneller Jahresausblick?

VON BJÖRN UND SÖREN CHRISTENSEN

Jeder Jahresausklang wird von zahlreichen Prognosen für das neue Jahr begleitet. Sowohl selbst ernannte Hellseher als auch Mitglieder vermeintlich professioneller Zunft wagen vorherzusagen, wie sich Ereignisse im kommenden Jahre entwickeln werden. Eine große deutsche Bank beteiligt sich seit vielen Jahren an derartigen Prognosen, was aus zwei Gründen besonders bemerkenswert ist. Zum einen ist ein Kernelement der Tätigkeit von Banken, zukünftige Entwicklungen abzuschätzen, um Kunden in Finanzfragen bestmöglich zu beraten. Zum anderen wertet die Bank zum Jahresende ihre vorige Prognose aus und veröffentlicht die Ergebnisse. Dabei lag die Trefferquote der zehn Prognosen, die jedes Jahr abgegeben wurden, für 2015 bei 9 von 10 und für 2016 und 2017 bei jeweils 7 von 10. Das ist wirklich eine erstaunlich gute Quote, mit der die Bank ihre Kompetenz in der Kundenberatung unter Beweis zu stellen versucht. Allerdings lohnt ein genauerer Blick auf die Art der Prognosen, die jedes Jahr durch die Bank abgegeben werden.

DIE ERSTE PROGNOSE FÜR 2017 war mit „Politik: Zwischen berechtigten Sorgen und Verführung der Massen“ überschrieben und umfasste als echten Ausblick für das Jahr 2017 lediglich, dass die anstehenden Wahlen in Frankreich, den Niederlanden und Deutschland erhebliches Konfliktpotenzial böten. Die Bank hat diese „Prognose“ im Nachgang positiv evaluiert, wobei man sich fragen muss, was konkret eigentlich prognostiziert wurde. Dieser Eindruck drängt sich auch bei weiteren der zehn Prognosen auf, die zum Beispiel wolkig mit „Risiko & Portfolio: Es kann auch gut ausgehen!“ überschrieben sind und als konkrete Aussagen Tipps der Form „Anleger sollten insgesamt flexibel agieren: Eine dynamische Steuerung des Portfolios scheint ratsam“ umfassen.

Es wird kaum ein Jahr gegeben haben, in dem solche Allgemeinplätze nicht richtig gewesen sind. Lediglich in wenigen der zehn Prognosen hat die Bank konkrete Aussagen gewagt, wie zum Beispiel zur Entwicklung des Dax. Für diesen wurde vorausgesagt, dass er nahezu unverändert bleiben sollte. Tatsächlich ist er im Jahresverlauf um 1600 Punkte gestiegen.

Insgesamt offenbaren die Prognosen der Bank das gängige Dilemma des Blicks in die Zukunft: Entweder bleiben Aussagen frei nach dem Motto „Morgen wird es regnen oder auch nicht“ so unkonkret, dass sie keinen wirklichen Mehrwert aufweisen, oder aber es ist kaum möglich, diese seriös zu treffen, auch nicht für eine Bank. Insofern wird auch 2018 in jedem Fall ein spannendes Jahr werden, so viel ist zumindest sicher. ●



Vorhersagen – ob von Banken oder Wahrsagern – sollte grundsätzlich misstraut werden.

ADOBESTOCK