

Postadoleszenz oder Generation 25 + Teil 7: Prävention durch richtige Ernährung

Elisabeth Bühler-Astfalk, Buehrer Human Nutrition, Kleinandelfingen



Eine neue Studie zeigte, woran gute Ernährungsvor-sätze meistens scheitern: Zeitmangel! Das gilt auch für die 25+-Generation. Essen nebenbei und auf die Schnelle sind hier alltäglich. Die Gefahr dabei ist, dass die gesunde Ernährung auf der Strecke bleibt. Die Auswirkungen davon zeigen sich oft erst später.

Endspurt Knochenaufbau

Um das 30. Lebensjahr herum erreicht der Knochen seine Peak bone mass (PBM). Das heisst für die 25+ -Generation: Jetzt ist Endspurt. Durch eine entsprechende Ernährung und genügend Bewegung kann die Knochenmasse noch beeinflusst werden. Bei reichlicher Kalziumzufuhr kann entsprechend eine höhere PBM erreicht werden als bei unzureichender Kalziumzufuhr. Spätestens mit 35 Jahren ist dann der Knochenaufbau abgeschlossen. In die Ernährung gehören deshalb jeden Tag mindestens 3 Portionen Milch und Milchprodukte. Diese enthalten so viel Kalzium, dass der tägliche Bedarf zu zwei Dritteln gedeckt ist.

Täglich 3-mal Milch und Milchprodukte:
zum Beispiel 2 dl Milch, 180 g Jogurt und
40 g Hartkäse.



Vorsicht mit Süssgetränken

Gemäss einer aktuellen Befragung geben ein Drittel der unter 30-Jährigen an, häufig Süssgetränke zu konsumieren. Ernährungsphysiologisch ungünstig ist dabei nicht nur der Zucker. Der häufige Konsum von Süssgetränken kann sich auch negativ auf die Knochen auswirken. Dies zeigte eine kürzlich publizierte Studie bei Jugendlichen (vgl. Kasten). Problematisch ist dies vor allem im Hinblick auf die spätere Knochengesundheit.

Denn die Stabilität der Knochen im Alter wird wesentlich mitbestimmt durch die Ernährung in jungen Jahren.

Studie: Weiche Knochen wegen Süssgetränken?

Der Konsum von Süssgetränken im Jugendalter wurde in Zusammenhang mit dem (computer-tomographisch gemessenen) Knochenmineralgehalt gebracht. Dabei zeigte sich, dass bei einem hohen Konsum diverser Limonaden in der Knochenaufbauphase der Mineralgehalt des Knochens geringer war als bei nur gelegentlichem Konsum. Als besonders kritisch erwiesen sich koffeinhaltige Süssgetränke (Cola, Eistee). Diese wirken direkt negativ auf den Knochenstoffwechsel ein. Weiter wurde festgestellt, dass Personen, die ihren Durst häufig mit Süssgetränken stillen, sich auch sonst eher un-ausgewogen ernähren.

Wer richtig isst kann viel leisten

Viele der unter 30-Jährigen stehen heute unter Stress. Sei es durch Leistungsdruck bei der Arbeit, Im Studium oder bei Weiterbildungen. Oft resultiert daraus eine einseitige Ernährung. Hinzu kommt, dass bei Stress und intensiver geistiger Arbeit ein zusätzlicher Energieaufwand entsteht. Dieser kann kurzzeitig bis zu 15 % des Energieumsatzes ausmachen. Entsprechend ist auch der Bedarf der im Energiestoffwechsel beteiligten Vitamine und Mineralstoffe erhöht. Um leistungsfähig zu bleiben ist es deshalb unerlässlich genügend Früchte und Gemüse zu essen. Täglich 2 bis 3 Portionen Obst sowie 3 Portionen Gemüse oder Salat sind unverzichtbar. Besonders bei auswärts verzehrten Mahlzeiten ist darauf ein Augenmerk zu richten. Salate und Gemüsebeilagen sind vielerorts erhältlich und sollten in die Menüauswahl mit einbezogen werden. Als Dessert eignen sich Früchte gut. Es lohnt sich, immer wieder den Check zu machen und auszuwerten wie viel Obst und Gemüse am Tag mit dabei war. War es einmal knapp, kann ein Glas Fruchtsaft den Ausgleich schaffen.

Literatur

Nestle Studie 2009, Ernährung in Deutschland 2008, Nestle Deutschland AG, 2009

Biesalski et al., Ernährungsmedizin, Georg Thieme Verlag Stuttgart - New York 2004



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Libuda Lars et al., Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Erfrischungsgetränken und dem Knochenstatus, Donald Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study) Am J Clin Nutr 2008

Autorin

Elisabeth Bühler-Astfalk
Diplom Ernährungswissenschaftlerin
Buehrer Human Nutrition
Kleinandelfingen

Mailaiter September 2009



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch