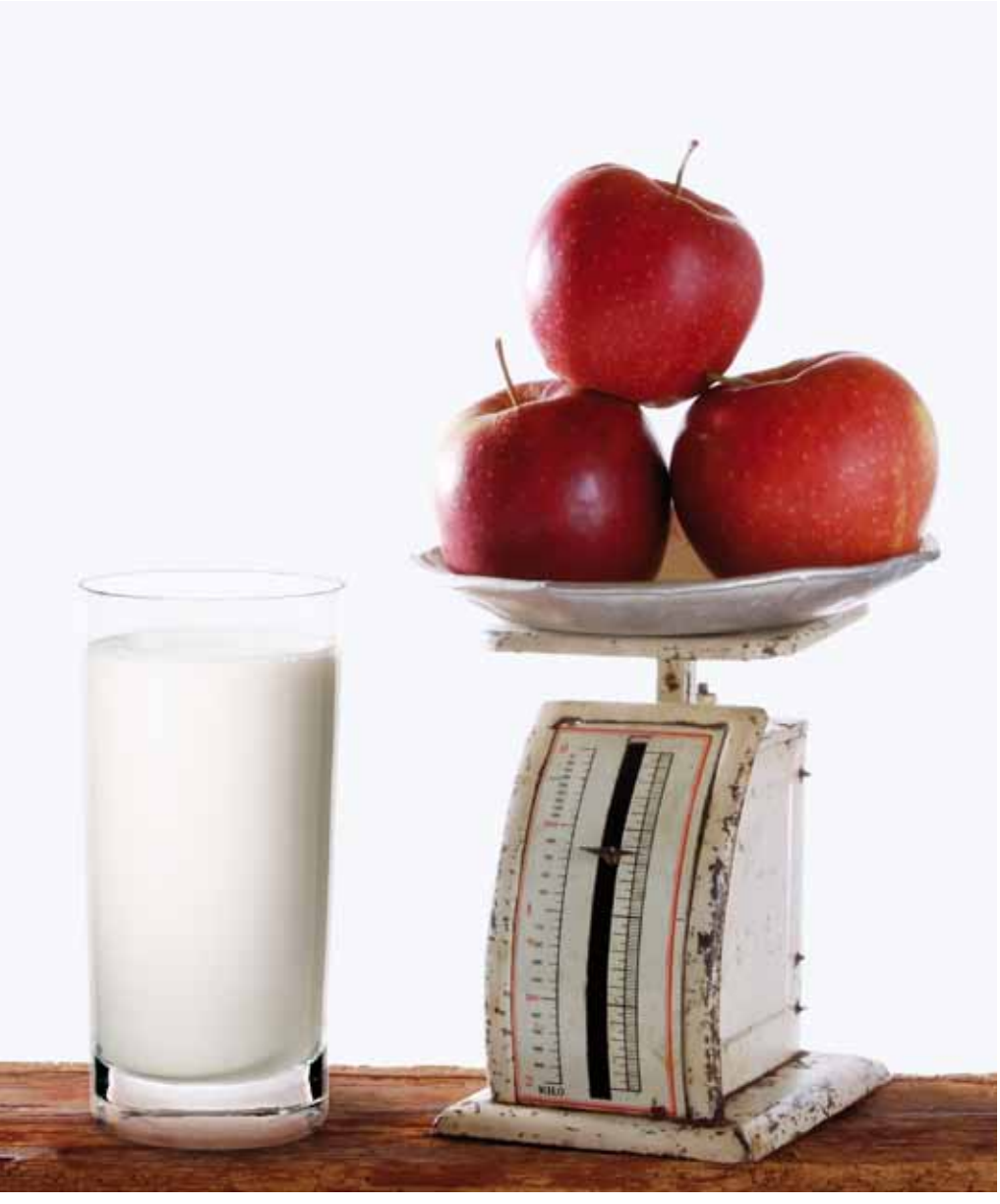
swissmilk Newslaiter

Diskussionsreihe
Low Fat und
Low Carb, Teil 1

April 2011



Die Geschichte der Ernährung

Nährstofftabellen: Von der Antike zur Moderne

Ernährungsempfehlungen: Seit mehr als 100 Jahren aktuell

Der Weg zur Ernährungspyramide

Einfach gesund essen: Swissmilk-Ernährungspyramide

Editorial

Die Geschichte der Ernährung geht weit zurück. Wie sich Lebensmittel zusammensetzen, welches die optimalen Mengenempfehlungen sind, was der Gesundheit zuträglich ist – diese Fragen beschäftigen uns nicht erst heute. Bis ins antike Griechenland lässt sich die Auseinandersetzung mit der Ernährung zurückverfolgen.

Allerdings wurde das Wissen um die vielfältigen Bestandteile der Nahrung erst mit dem Aufkommen der chemischen Lebensmittelanalysen gegen Ende des 19. Jahrhunderts erweitert. Die ersten Nährmitteltabellen, die daraus entstanden, bildeten die Basis für Ernährungsempfehlungen, wie wir sie heute kennen.

Low Fat und Low Carb

In der Ernährungsberatung taucht eine Frage regelmässig auf: „Was ist besser: Low Fat oder Low Carb?“ Antworten dazu werden wir in unserer Newslaiter-Reihe 2011 geben. Wir erläutern die beiden Ernährungsformen und zeigen deren Vor- und Nachteile auf. Im ersten Teil starten wir mit einem Blick zurück in die Vergangenheit, um die Entstehung und Geschichte von Ernährungsempfehlungen besser verstehen zu können.

Nährstofftabellen:
Von der Antike zur Moderne

490 v. Chr.

Die alten Griechen hegten bereits ein grosses Interesse an der Ernährung. Sie waren der Auffassung, dass sich Materie und folglich auch Lebensmittel aus den vier Elementen Erde, Luft, Wasser und Feuer zusammensetzen.

15. Jh.

Dieses Prinzip hielt sich bis ins 15. Jahrhundert und erfuhr erst durch Paracelsus eine tiefer greifende Änderung: Seine sogenannte „Tria Prima" definierte Merkur, Schwefel und Salz als die Bestandteile der Materie. Mit dem Fortschritt der analytischen Chemie setzte sich in späteren Jahrhunderten dann die Erkenntnis durch, dass Materie aus weit mehr als nur einigen wenigen Elementen besteht.

18. und 19. Jh.

Die ersten tabellarischen Darstellungen von Lebensmittelanalysen tauchten im 18. Jahrhundert auf. Ende des 19. Jahrhunderts erscheint in Deutschland die „Chemie der menschlichen Nahrungs- und Genussmittel."

ab 1944

In der Schweiz stellte die 1944 herausgegebene „Tabelle der Nährwerte der Lebensmittel" eine der ersten Tabellensammlungen dar. Sie war eine Folge des Zweiten Weltkriegs.

1990 bis heute

Anfang der 90er-Jahre haben die ETH Zürich und das Bundesamt für Gesundheit BAG die Arbeiten an der aktuellen Nährstofftabelle aufgenommen. In der daraus resultierenden „Schweizer Nährwertdatenbank" sind die Lebensmittel in 13 Hauptklassen mit diversen Unterklassen gruppiert und mit detaillierten Angaben zu den Nährstoffgehalten versehen. www.swissfir.ethz.ch

Ernährungsempfehlungen:
Seit mehr als 100 Jahren aktuell

Was sollen wir essen? Wie viel ist gesund? Welche Nährstoffe benötigen wir? Antworten auf diese Fragen sind seit Beginn des 20. Jahrhunderts in Ernährungsempfehlungen zu finden, die laufend neuen Erkenntnissen angepasst wurden.

Ernährungsempfehlungen hatten einstmals das Ziel, bessere und humanere Bedingungen in der Gefängnis- und Truppenverpflegung sowie in der Armenfürsorge zu schaffen. Mit dem „Voitschen Kostmass" erweiterte sich dann aber Anfang des 20. Jahrhunderts der Blickwinkel: Ins Zentrum rückten nun Empfehlungen für eine bekömmliche und gesunde Alltagskost der breiten Schichten. Der ausreichenden Versorgung mit Nährstoffen und deren richtigem Verhältnis wurde genauso Bedeutung zugeschrieben, wie einem angemessenen Verzehr von Genussmitteln. Basierten die Ernährungsempfehlungen im Ersten Weltkrieg noch auf Basis der Kalorienlehre, verschoben sich die Akzente mit dem Aufkommen der Vitaminlehre. Die Erfolge gegen Krankheiten wie Pellagra, Skorbut oder Rachitis schienen eine neue Ära der Diätetik einzuleiten. Doch gleichzeitig wurden immer neue Stoffe gefunden respektive ausdifferenziert: Die Auseinandersetzung mit der täglichen Kost wurde nicht einfacher und stellte sich für die Ernährungswissenschaft als immer komplexer dar.

1954: Der Ernährungskreis

Quelle: DGE

1956: Die guten Sieben

Quelle: Verbraucherausschuss für Ernährungsfragen

1980: Nahrungsmittelpyramide

Quelle: Bund deutscher Konsumgenossenschaften

Der Weg zur Ernährungspyramide

Anfang der 50er-Jahre entstanden die ersten Visualisierungen, um die komplexe Materie der Ernährungs- und Verzehrsempfehlungen zu vereinfachen.

Der 1954 veröffentlichte Ur-Ernährungskreis präsentierte sich noch in einer komplexen Form mit zahlreichen Zusatzerläuterungen. „Die guten Sieben“, ein in den USA entwickelter Ernährungskreis, präsentierten sich nur wenig später wesentlich überschaubarer. Mehr als 40 Jahre blieb dieses Modell, das die Nahrungsmittelgruppen in sieben gleich grosse Segmente gliederte, in seinen Grundzügen aktuell. Änderungen erfuhren „Die guten Sieben“ unter anderem in der Reihenfolge der Lebensmittelgruppen wie auch in der Grösse der Segmente zur Darstellung der empfohlenen Zufuhrmengen: Grosse Felder versinnbildlichen grosse Mengen und kleine Felder bedeuten kleine Mengen.

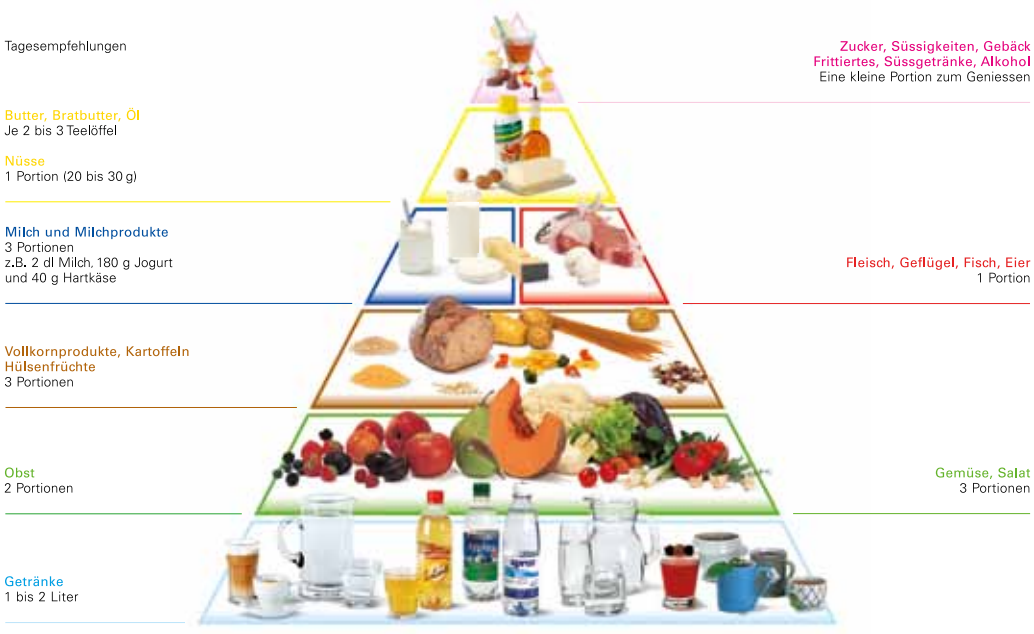
1980 entstand in Schweden die heute vertraute Darstellung in Pyramidenform, ursprünglich mit nur drei Ebenen. Die weltweit bekannte Pyramide mit sieben Lebensmittelgruppen auf vier Ebenen wurde 1992 vom US-Landwirtschaftsministerium veröffentlicht. Die wichtigsten Lebensmittelgruppen erscheinen an der Basis, die am wenigsten gewünschten Lebensmittel sind an der Spitze zu finden. Die Flächen deuten an, wie viel von den einzelnen Gruppen verzehrt werden sollte. Je nach Anliegen der Verfasser erfuhr die Pyramide in den vergangenen Jahren zahlreiche Ergänzungen und Abänderungen. Dazu gehören neue Empfehlungen zu den Verzehrsmengen von Obst und Gemüse und die Berücksichtigung von Getränken.

„Ernährungsempfehlungen unterliegen dem Wandel der Zeit. Das spiegeln die sich verändernden Modelle für Ernährungskreise und -pyramiden wider.“

Einfach gesund essen:
Swissmilk-Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide von Swissmilk lehnt sich, in wesentlichen Teilen, an die Pyramiden der Fachgesellschaften an und fördert eine ausgewogene, vielseitige und nährstoffreiche Ernährung. Die Grösse der Flächen zeigt an, aus welchen Nahrungsmittelgruppen grosszügig ausgewählt werden kann und wo Sparsamkeit am Platz ist. Die Empfehlungen gelten dabei als Richtlinien und müssen nicht täglich exakt eingehalten werden. Zu einem gesunden Lebensstil gehören neben ausgewogenem Essen und Trinken tägliche Bewegung an der frischen Luft und Entspannung. Swissmilk vertritt die Auffassung, dass bei der Ernährung Herkunft und Natürlichkeit wichtig sind. So wird Produkten aus dem eigenen Land, die nicht weit transportiert werden und möglichst naturbelassen sind, eine hohe Bedeutung beigemessen.

„Gesunde Ernährung heisst auch, regional und saisonal zu kochen.“



3 am Tag:

Milch und Milchprodukte sind wichtig fürs Wohlbefinden und fördern die Leistungsfähigkeit. Schon drei Portionen Milch und Milchprodukte am Tag decken rund zwei Drittel des täglichen Kalziumbedarfs und sorgen so für den Knochenaufbau und -erhalt.

3 Portionen sind enthalten in:

2 dl Milch,
180 g Jogurt und
40 g Käse.

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
Postfach
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 53
Telefax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Servicebox

Newslaiter
Aktuelle Ausgabe Newslaiter „Die Geschichte der Ernährung“ bestellen unter Telefon 031 359 57 28 oder webbestellungen@swissmilk.ch

Poketpyramide
Natürlich gesund essen auch für unterwegs. Ernährungsempfehlungen kompakt. Gratis online bestellen unter www.swissmilk.ch/shop

Wochenpläne
Ideen für die ganze Familie: saisonale Wochenpläne mit Rezepten.
www.lemenu.ch/wochenplaene

Quellen
Bund deutscher Konsumgenossenschaften (Hrsg.) (1988): Nahrungsmittelpyramide. 6. Auflage, Hamburg: coop Verlag, S. 1.
Colombani, Paolo (Hrsg.) (2010): Zusammensetzung der Schweizer Lebensmittel. Zürich: SwissFIR, ETH Zürich.
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.) (o. J.): Der Ernährungskreis. Umschau-Verlag.
Eissing, Günter/Bönnhoff, Nora/Scheer, Carsten (2003): Visualisierung von Verzehrsempfehlungen durch Ernährungskreis und -pyramide. In: Ernährung im Fokus 3-07/03.
Leitzmann, Claus (2004): Ernährungspyramiden unter der Lupe. In: UGB Forum 3/04.
Schwarz, Mathias (Hrsg.) (2005): Fleisch oder Nudeln – Ernährungsempfehlungen auf Schlingerkurs. Kassel: kassel university press GmbH.
Verbraucherausschuss für Ernährungsfragen (Hrsg.) (o. J.): Alle die Gesundheit lieben, achten auf die guten Sieben. In: Schriftreihe „Richtige Ernährung“, Köln: Eigenverlag, S. 4.

Impressum
Newslaiter erscheint 2011 4-mal.
Herausgeber: Swissmilk, Bern.
Redaktion: Susann Wittenberg,
Ernährungswissenschaftlerin B. Sc., Swissmilk.
Konzept/Redaktion: C-Matrix Communications, Zug.
Gestaltung: gra’vis, Eich.
Art.-Nr. 133080D