

swissmilk Newslaiter



Ratgeber Ernährung
Mein Wohlfühlgewicht
Teil 2

Juni 2012



Die Balance wiederfinden

Der Kampf mit den Kilos:
gestern und heute

Praktische Tipps zum
Gewichthalten

Schlank und stark mit
3 Portionen Milch

swiss
milk

Schweiz. Natürlich.



Editorial

Die Balance wiederfinden

Wissen und Handeln sind zwei Paar Schuhe. Oder wie liesse sich sonst erklären, dass eine deutliche Mehrheit der erwachsenen Bevölkerung die wichtigsten Ernährungsgrundsätze kennt und trotzdem mehr als ein Drittel der Erwachsenen übergewichtig ist? Oder weshalb bewegen sich zwei Drittel deutlich zu wenig, obwohl weitherum bekannt ist, dass mehr Bewegung notwendig wäre?

Bequemlichkeit oder Zeitdruck sind Gründe dafür. Aber es gibt noch weitere Faktoren: Nicht nur unsere Lebensweise hat sich in den vergangenen Jahrzehnten stark verändert, auch das Angebot an Nahrungsmitteln und unser Essverhalten sind mit früheren Jahren nicht mehr zu vergleichen.

In den Regalen der Supermärkte steht heute eine reiche Auswahl an verarbeiteten und energiedichten Lebensmitteln, also Produkte, die zwar jede Menge Kalorien liefern, aber nur wenige Mineralstoffe und Vitamine. Der Konsum von ballaststoffreichen Nahrungsmitteln, Gemüse und Obst ging hingegen zurück. Wir sitzen mehr und bewegen uns insgesamt weniger. Auf einen einfachen Nenner gebracht: Eine erhöhte Kalorienaufnahme steht einem verminderten Kalorienverbrauch gegenüber. «Ideale» Bedingungen also für die Entstehung von Übergewicht. Fachleute sagen dem Übergewicht schon länger den Kampf an, mit wechselnden Ernährungskonzepten, aber bisher mit wenig Erfolg. Gefragt sind praxisnahe Tipps – und ein gehöriges Mass an Disziplin von denjenigen, die ihr Gewicht im Griff behalten wollen.



«Eine ausgewogene Ernährung sowie genügend Bewegung sind wichtige Voraussetzungen für ein gesundes Körpergewicht.»

Nährwertangaben als (wertvolle) Orientierungshilfe

Die sogenannten Guideline Daily Amounts (GDA), die immer häufiger auf Lebensmittelpackungen aufgedruckt sind, sollen zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen und den Konsumentinnen und Konsumenten die dafür notwendigen Informationen liefern. Die Angaben zeigen auf, wie viel Energie, Zucker, Fett, gesättigte Fettsäuren und Kochsalz ein Lebensmittel enthält und welcher Anteil des empfohlenen Tagesbedarfs abgedeckt wird. Allerdings wird für die Angaben häufig nur der niedrigere Energiebedarf für Frauen mit 2000 kcal/Tag als Berechnungsgrundlage genutzt. Zu Missverständnissen können ausserdem die Portionsgrössen führen. Die meisten Angaben beziehen sich auf kleine Portionen von nur gerade 30 Gramm. Bezüglich Kalorien oder Fettge-

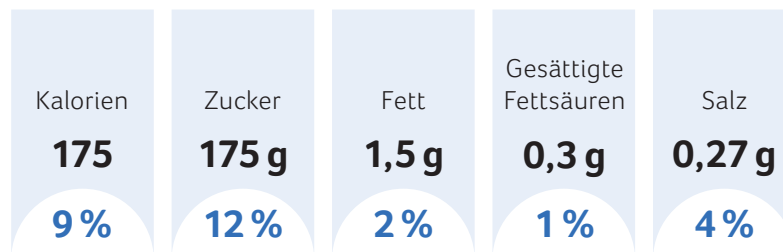
halt scheinen so selbst Snacks und Süssigkeiten auf den ersten Blick harmlos zu sein. Nur wer genauer hinschaut, entdeckt den Irrtum.

Hilfreicher ist die Nährwertkennzeichnung auf der Rückseite der Verpackung: Hier sind die Nahrungsbestandteile pro 100 Gramm angegeben. Auch die Zutatenliste gibt Auskunft über die Zusammensetzung von Lebensmitteln. Hier sind die Zutaten, meistens ohne Mengenangaben, nach der enthaltenen Menge von viel nach wenig aufgelistet. Werden Zucker oder gehärtetes Fett an erster oder zweiter Stelle genannt, empfiehlt es sich, nach einer Alternative zu suchen oder diese Lebensmittel nur in kleinen Mengen zu essen.

Beispiel für eine Guideline Daily Amount-Angabe

Nährwertangaben können missverständlich sein, denn vielfach beziehen sich die Angaben lediglich auf eine kleine Portion. Hier ein Beispiel:

Eine Portion Frühstückscerealien enthält ...



... des Tagesbedarfs eines Erwachsenen.

Allerdings werden auf der Packung als Portion lediglich 30 Gramm angegeben. In der Realität beläuft sich eine Portion aber auf rund 50 Gramm. Der effektive Zuckerkonsum ist also wesentlich höher als deklariert und kann schon zum Frühstück einen Viertel des Tagesbedarfs ausmachen.



Diese Portion entspricht ca. 30 Gramm.



Der Kampf mit den Kilos: gestern und heute

Kam einstmals auf den Tisch, was Hof und Garten hervorbrachten, so stieg in den 50er-Jahren nicht nur der Verbrauch von Fleisch, Milchprodukten, Zucker, Brot und Getreideprodukten an, auf dem Speiseplan hielten auch mehr und mehr verarbeitete Lebensmittel Einzug. Der zunehmende Wohlstand hat seine Schattenseiten: Eine davon heisst Übergewicht. Die Strategien dagegen änderten sich im Lauf der Zeit.

Die Zahl der Übergewichtigen steigt in der Schweiz seit Jahren. Brachten in den 90er-Jahren noch 30 Prozent der Bevölkerung zu viel Gewicht auf die Waage, sind es heute bereits 37 Prozent, und ein Ende dieser Entwicklung ist nicht abzusehen. Die gesundheitlichen Risiken von Übergewicht sind bekannt, und dennoch kämpfen immer mehr Menschen mit einem zu hohen Körpergewicht. Nicht nur haben sich die Lebens- und Arbeitsbedingungen in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Wo einstmals harter körperlicher Einsatz gefordert war, haben in den modernen Arbeitswelten sitzende Tätigkeiten Einzug gehalten. Der tägliche Kalorienbedarf hat sich reduziert, die Zufuhr an Energie ist aber grosszügig geblieben.

Ernährungsempfehlungen, wie wir sie heute kennen, entstanden einst aufgrund von Beobachtungen verzehrter Energie- und Nährstoffmengen. Die Empfehlungen unterlagen schon immer Veränderungen und spiegeln Lebensweise, Zeitgeist und verfügbare Nahrungsmittel einer Epoche wider.

Die einfachen Kohlenhydrate sind die «Fettbildner»
Bis in die 70er-Jahre herrschte die Auffassung vor, dass vor allem Fett für Gewichtsprobleme verantwortlich sei,

und die Devise hiess lange «Fette machen dick». Um der drohenden Übergewichtspandemie entgegenzuwirken, lauteten die Empfehlungen, Fett einzusparen und mehr Kohlenhydrate zu verzehren. Es wurde weniger Fett konsumiert, der Kohlenhydratanteil stieg an, allerdings in Form der einfachen Kohlenhydrate und nicht der wünschenswerten komplexen Kohlenhydrate. Die Folge war, dass das Übergewicht in der Bevölkerung weiter zunahm. Heute weiss man, dass überschüssige einfache Kohlenhydrate in Fett umgewandelt werden und sich auf den Hüften und am Bauch festsetzen. Diesen Zusammenhang erkannte der niederländische Arzt Jakob Moleschott übrigens bereits 1859. Er nannte die Kohlenhydrate «Fettbildner».

Heute ist sich die Ernährungswissenschaft zunehmend einig, dass nicht das Fett das grosse Problem ist, sondern der hohe Konsum von Einfachzuckern in Süssigkeiten, in Süssgetränken und in Form von Weissmehl (z. B. Weissbrot und Teigwaren).

Die Zusammenhänge für die Entstehung von Übergewicht sind heute gut bekannt, auch in weiten Teilen der Bevölkerung. Essen soll zwar in erster Linie schmecken,

gesundheitliche Aspekte sind den Schweizerinnen und Schweizern aber ebenfalls wichtig. Zwischen Wissen und dem tatsächlichen Verhalten scheint allerdings eine Diskrepanz zu bestehen, denn viele ernähren sich nach wie vor eher zu kalorien- und zuckerreich sowie zu salzig. Begünstigt wird dies durch die ständige Verfügbarkeit von Lebensmitteln und durch neue Essgewohnheiten fern des Familientischs.

Was steht einer gesunden Ernährung im Weg?

Zeitmangel oder der Aufwand für die Zubereitung gehören zu den häufigsten Gründen, die einer ausgewogenen Ernährung im Weg stehen. Ein zu hoher Preis ist ein weiterer Grund. Aus gesundheitlicher Sicht empfehlenswerte Lebensmittel wie Früchte und Gemüse sind oft teurer als verarbeitete, energiedichte Produkte, die eine wichtige Rolle für die zunehmenden Übergewichtsraten in der Bevölkerung spielen. Wie Studien zeigen, sind bei Personen aus tieferen Einkommensschichten «ungesunde» Essgewohnheiten eher anzutreffen als bei besser verdienenden Gruppen. Aus Untersuchungen der Zusammenhänge zwischen Landwirtschaft, Handel und Gesundheit geht hervor, dass Preissenkungen an erster Stelle bei Früchten und Gemüse einen deutlich höheren Konsum zur Folge hätten.

Stiefkind Bewegung

Die Rechnung ist einfach: Nur wenn Energieaufnahme und Energieverbrauch übereinstimmen, kann auch das Gewicht unter Kontrolle gehalten werden. Eine ebenso entscheidende Rolle kommt deshalb neben einer ausgewogenen Ernährung nach den Grundlagen der Ernährungspyramide dem Bewegungsverhalten zu. Aktuelle Zahlen lassen allerdings aufhorchen: Nur gerade 30 Prozent der Bevölkerung bewegen sich ausreichend und machen mehr als dreimal wöchentlich Sport.



Das fördert Übergewicht besonders stark:

- Nahrungsmittel mit einer hohen Energiedichte und einem hohen glykämischen Index (sie lassen den Blutzuckerspiegel stark ansteigen; z. B. Weissbrot, Bananen und Schoggiipfeli).
- Stark verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte.
- Salzige, süsse und fettige Snacks.
- Häufiger Konsum von Süssgetränken und Fruchtsäften.

Das begünstigt die Gewichtsreduktion und -stabilisierung:

- 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst täglich.
- 3 Portionen Milch und Milchprodukte täglich.
- Vollkornprodukte und/oder Hülsenfrüchte.
- 1 bis 2 Liter Wasser am Tag.

Praktische Tipps zum Gewicht halten

Die bewusste Auswahl an Lebensmitteln ist eine wichtige Voraussetzung, um das Gewicht zu halten. Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei.

Bewusst auswählen

- Essen Sie nach der Ernährungspyramide und halten Sie sich an die angegebenen Mengen.
- Wählen Sie saisongerechte und möglichst frische Nahrungsmittel aus.
- Kochen Sie möglichst oft selber.
- Lesen Sie die Nährwertangaben auf den Packungen.

Kohlenhydratbewusst essen

- Halbieren Sie die Kohlenhydratportion und verdoppeln Sie die Gemüseportion.
- Nehmen Sie keine kohlenhydratreichen Zwischenmahlzeiten ein (z. B. Gebäck, Gipfeli etc.).
- Wählen Sie Brot, Teigwaren oder Reis aus Vollkorn.

Zucker sparen

- Meiden Sie Fertig- oder Halbfertigprodukte.
- Reduzieren Sie bei Rezepten die angegebene Zucker- menge.
- Warten Sie bei Lust auf Süßes 15 Minuten, der Süß- hunger geht dann meist vorbei. Zähne putzen oder sich bewegen sind ebenfalls bewährte Strategien.

Fettbewusst essen

- Vermeiden Sie fettreiche Zubereitungsarten wie Frittieren, Panieren, Einlegen in Öl, langes Braten. Wählen Sie stattdessen fettarme Zubereitungen wie Dämpfen und Dünsten, Grillieren und kurzes Braten.
- Verwenden Sie für Salatsaucen wenig Öl. Sämige Saucen sind fettärmer, wenn Sie Joghurt oder Quark anstelle von Mayonnaise verwenden.
- Seien Sie genau: Verwenden Sie Fett nicht nach Augenmass, sondern messen Sie ab. So bekommen Sie ein Bewusstsein dafür, wie viel Fett Sie verbrauchen.
- Bevorzugen Sie wertvolle und natürliche Fette: Butter, Bratbutter und Rapsöl.
- Light-Produkte aus Magermilch und kalorienarme Margarine statt Butter sind keine Alternativen.



Genügend Milchprodukte essen

- Geniessen Sie täglich 3 Portionen Milch und Milch- produkte.

Milch bei Süßhunger

Milch und Milchprodukte kurbeln – wie Süßigkeiten auch – die Serotoninkonzentration im Gehirn an. Dafür verant- wortlich sind die in der Milch enthaltenen Tryptophane und neutralen Aminosäuren. Je höher der Serotonin- spiegel im Gehirn ist, desto besser und entspannter fühlen wir uns. Das ist aber nicht alles: Milch und Milch- produkte wirken auch appetithemmend und sättigend. Weshalb also bei Süßhunger anstatt zur Schokolade nicht einmal zu einem Glas Milch oder einem Nature- Joghurt greifen?

Sich regelmässig bewegen

- Bewegen Sie sich im Alltag, so oft es geht: Nehmen Sie das Velo statt das Auto, gehen Sie zu Fuss statt mit dem Tram und benützen Sie die Treppe statt den Lift.
- Täglich mindestens eine halbe Stunde Bewegung und zwei- bis dreimal in der Woche Sport sind ideal.
- Ein kleiner Spaziergang am Mittag bringt Sie zusätzlich in Bewegung und macht den Kopf wieder frei.

Fürs Abnehmen ...

... ist in erster Linie die Zufuhr von Kalorien im Vergleich zum persönlichen Energieverbrauch wichtig. Wer also abnehmen möchte, muss weniger Energie, sprich Kalorien, aufnehmen, als der Körper verbraucht. Für viele ist das schwierig, denn wer kennt schon seinen Energiebedarf? Zudem ist es nicht immer leicht, den Energiegehalt von Lebensmitteln einzuschätzen. Um abzunehmen, gilt prinzipiell: Die Kalorienzufuhr sollte etwa 200 bis 500 Kalorien unter dem Verbrauch liegen, aber nicht weniger als 1500 Kalorien täglich betragen. Die dipl. Ernährungsberaterin HF/FH oder der dipl. Ernährungsberater HF/FH helfen, ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie man gesund abnehmen kann und langfristig das Gewicht hält.

Mittagsvarianten

Für einen fitten Nachmittag

Schnell und einfach:
Überbackene Eglifilets
mit Tomaten



Knackig und frisch:
Blattsalat mit Kernen,
Nüssen und Zieger



Heiss und wohltuend:
Spinatsuppe und ein
Stück Käse dazu



Unterwegs:
Sandwich mit Frischkäse,
Roastbeef und Birne



Restenverwertung:
Pastaresten mit roher
Tomatensauce und Sbrinz



Schlank und stark mit 3 Portionen Milch

Milch und Milchprodukte unterstützen nicht nur das Abnehmen und Gewicht halten, sie bieten ebenso eine ganze Palette von wertvollen Inhaltsstoffen, die den Knochen guttun:

- Kalzium sorgt für feste und stabile Knochen.
- Vitamin D hilft, das Kalzium in die Knochen aufzunehmen.
- Hochwertiges Eiweiss hält die Knochen elastisch.
- Phosphor und Magnesium mineralisieren die Knochen.

Es ist nie zu spät, etwas für starke Knochen zu tun. Die Knochenmasse und -dichte kann auch im Erwachsenenalter gefördert und länger aufrechterhalten werden.

3 Portionen Milch und Milchprodukte am Tag decken rund zwei Drittel des täglichen Kalziumbedarfs. Das sind zum Beispiel:

**2 dl Milch,
180 g Jogurt und
40 g Hartkäse.**

Die Rezepte finden Sie unter: www.swissmilk.ch > Services > Ernährungsfachleute > Publikationen > Newsletter

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

Telefon 031 359 57 28
Telefax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch



Servicebox

Newsletter 2012

Die Newsletter-Reihe 2012 bietet Wissenswertes und Praktisches zum Thema «Mein Wohlfühlgewicht». Die bisherigen Ausgaben können bestellt werden unter 031 359 57 28 oder webbestellungen@swissmilk.ch.

Teil 1: Einflussfaktoren
auf das Gewicht



Art.-Nr. 133084D

Teil 2: Die Balance
wiederfinden



Art.-Nr. 133085D

In den nächsten Ausgaben:

Teil 3: Gewichtskontrolle. Erscheint im September 2012.

Teil 4: Ernährungsmythen und Fakten. Erscheint im Dezember 2012.

Online-Pyramide

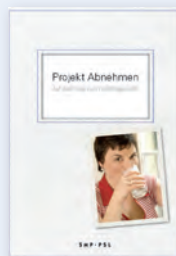
Ernährungspyramide mit Empfehlungen für einen ausgewogenen Menüplan.

Online unter: www.swissmilk.ch > Gesund essen & leben > Ernährung > Ernährungspyramide



Broschüre

Projekt Abnehmen – Auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht. Die Broschüre kann unter www.swissmilk.ch/shop, Telefon 031 359 57 28 oder webbestellungen@swissmilk.ch bestellt werden.



Art.-Nr. 143158D

Quellen

Eichholzer, Monika: Körpergewicht der Schweizer Bevölkerung: eine Übersicht zur aktuellen Literatur. In: www.suissebalance.ch; Hayn, Doris et. al. (2005): Trends und Entwicklungen von Ernährung im Alltag. Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE), Frankfurt am Main; Schlupep Campo, Isabelle/Jörin, Robert. Impacts of Swiss agricultural trade policy on consumer behavior and dietary patterns. Federal Office of Public Health, 7/2008; Sieber, Robert/Reinli, Kathrin: Verbrauch an Kohlenhydraten und Nahrungsfasern in der Schweiz. In: Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 3/2009; Ampelkennzeichnung – Pro und Contra. In: [aid infodienst](http://aid.infodienst.ch), 2008; Essen im Wandel. In: FoodToday, 9/2000; Gesundheit in Europa – Wie geht's uns denn?. In: FoodToday, 3/2011; What are GDAs. In: <http://gda.ciaa.eu>;

Impressum

Newsletter erscheint 2012 viermal.

Herausgeber: Swissmilk, Bern.

Redaktion: Susann Wittenberg,

Ernährungswissenschaftlerin B. Sc., Swissmilk.

Konzept/Redaktion: Birchmeier Communications AG, Zug.

Gestaltung: gra'vis, Eich.

Art.-Nr. 133085D