

swissmilk Newslaiter



Mahlzeiten planen

Teil 3 · November 2014



Znacht

Das Abendessen ist die ideale Gelegenheit für die dritte Milchportion des Tages. Es bietet auch die Möglichkeit, Lebensmittel, die tagsüber zu kurz gekommen sind, zu berücksichtigen. Ob ein Café complet oder eine warme Mahlzeit: Milch und Milchprodukte bilden eine leichte und feine Basis für ein ausgewogenes Abendessen, das der ganzen Familie schmeckt.



Schweiz. Natürlich.



Abendessen

Ausgleichen und geniessen



Schnell und einfach muss die Zubereitung des Abendessens sein, für die meisten zumindest unter der Woche. Wie verträgt sich das aber mit einem ausgewogenen und leichten Abendessen? Sehr gut sogar, wenn ein paar Regeln befolgt werden.

Wer sich am Mittag mit einem grünen Salat oder einem einfachen Sandwich begnügen musste, kann am Abend ausgleichen, was am Tag gefehlt hat. Der Körper braucht nun vollwertige Stärkeprodukte und

hochwertiges Eiweiss. Gemüse und Obst liefern Vitamine und Mineralstoffe. Milch und Milchprodukte sorgen für eine ausreichende Kalziumzufuhr.

Rund um das Abendessen ranken sich viele Ernährungsmythen. Soll man nur wenig essen? Muss das Znacht warm sein, damit es gesund ist? Ist gar Dinner Cancelling die Lösung? Richtig ist: Nicht der Zeitpunkt einer Mahlzeit bestimmt über Körpergewicht oder Gesundheit, sondern Ausgewogenheit und Gesamtenergiebilanz des Tages und wie viel man sich bewegt. Entsprechend fällt das Znacht kleiner oder grösser aus. Ein zu üppiges Abendessen allerdings kann die Verdauung belasten und den Schlaf stören.

Einfach und gesund sind Gerichte mit Gemüse, dazu eine Stärkebeilage wie Kartoffeln, Getreideprodukte oder Hülsenfrüchte. Milchprodukte wie Käse, Quark oder Jogurt – zur Abwechslung auch Fleisch, Fisch oder Eier – vervollständigen die Mahlzeit. Ab und zu ein süsses Gericht wie Obstwähe mit Jogurt, Milchreis mit Fruchtkompott oder Birchermüesli bringen Abwechslung auf den Tisch.

«Das Znacht ist ideal, um einen Ausgleich zu schaffen und die Tagesbilanz ins Lot zu bringen.»

Drei oder fünf Mahlzeiten?

Regelmässig essen ist wichtig



Regelmässige Mahlzeiten bilden die Basis für eine gute körperliche und mentale Leistungsfähigkeit. Fallen Mahlzeiten aus, leiden Stimmung und Konzentration. Kopfschmerzen können die Folge sein. Heisshungerattacken drohen und die nächste Mahlzeit kann schnell zur Kalorienfalle werden.

Drei bis fünf Mahlzeiten pro Tag halten den Blutzucker stabil und vermeiden Heisshunger. Regelmässige Mahlzeiten sind das eine. Genauso wichtig ist das Bewusstsein dafür, was man isst. Bei einer ausgewogenen Ernährung ist das Hungergefühl ein verlässlicher Gradmesser für die Einteilung der Mahlzeiten. Gestört wird dieses Gleichgewicht, wenn der Insulinspiegel durch zu viel Süsses ausser Kontrolle gerät und der Körper andauernd Hungergefühle sendet. Ob es drei, vier oder fünf Mahlzeiten pro Tag sind, hängt von den individuellen Vorlieben und von der Menüzusammenstellung ab.

Unregelmässige Arbeitszeiten

Rund ein Fünftel aller Berufstätigen in der Schweiz arbeitet im Schichtdienst. Die Empfehlung lautet, den Mahlzeitenablauf zu den üblichen Zeiten möglichst einzuhalten. Weil die Insulinproduktion in den Nachtstunden gedrosselt ist, lässt die Zuckerverträglichkeit deutlich nach. Auf Süssigkeiten sollte während der Nachtschicht deshalb verzichtet werden, um die Gefahr von Übergewicht und Diabetes zu mindern. Ideal sind während der Nacht eine bis zwei leichte Zwischenmahlzeiten, um die Lebensgeister wachzuhalten. Beispielsweise mit einer warmen Suppe oder Milchreis mit Früchten.

Fünfer-Rhythmus

Bei fünf Mahlzeiten werden die drei Hauptmahlzeiten mit zwei kleinen Zwischenmahlzeiten ergänzt. Die Portionengrössen der einzelnen Mahlzeiten sind überschaubar. Dieser Fünfer-Rhythmus macht vor allem Sinn, wenn die Ernährung relativ reich an Stärkeprodukten ist, die den Blutzucker schneller erhöhen. Für das Znüni oder Zvieri sind Lebensmittel ideal, die länger sättigen, gleichzeitig aber energiearm sind. Dazu zählen beispielsweise Gemüse, Früchte sowie Milch- und Vollkornprodukte. Kinder haben weniger Muskelmasse und können daher weniger gut Energie speichern. Für sie sind regelmässig über den Tag verteilte Mahlzeiten optimal.

Vierer-Rhythmus

Wenn zwischen zwei Hauptmahlzeiten (zum Beispiel Zmittag und Znacht) eine sehr lange Pause liegt, ist eine Zwischenmahlzeit sinnvoll. Mit Gemüsestücken, Trockenfleisch, Vollkornkrackern oder Jogurt überbrückt man die Zeit am besten. So kommt bis zum Znacht kein Heisshunger auf und man läuft nicht Gefahr, ihn mit Chips oder Schoggi zu stillen.

Dreier-Rhythmus

Die Portionengrössen von Frühstück sowie Mittag- und Abendessen sollen so bemessen sein, dass man sich am Ende gut satt fühlt. Dazwischen liegen längere Essenspausen. Die Verdauung und der Stoffwechsel können so in Ruhe ihre Arbeit tun. Dieser Rhythmus eignet sich, wenn das Schwergewicht der Nahrungsauswahl nicht bei den Stärkeprodukten, sondern beim Eiweiss liegt.

5 Tipps fürs Wohlbefinden

- Essen Sie regelmässig – unabhängig davon, ob es drei, vier oder fünf Mahlzeiten sind.
- Essen Sie nicht unter Zeitdruck und geniessen Sie das Essen.
- Reinigen Sie nach der Mahlzeit die Zähne. Das gibt ein gutes Mundgefühl und stimmt mental auf die Essenspause ein.
- Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten nur Wasser oder ungesüssten Tee, damit auch die Geschmacksnerven zur Ruhe kommen.
- Bewegen Sie sich regelmässig. Das fördert die Verdauung.



Warm oder kalt

Zusammensetzung entscheidet

Ausschlaggebend für eine ausgewogene Mahlzeit ist nicht deren Temperatur, sondern deren Zusammensetzung. Ob warm oder kalt, grundsätzlich sind beide Varianten gesund.

Dennoch sprechen zwei gute Gründe für eine warme Mahlzeit am Tag: Die Erfahrung zeigt, dass für eine kalte Mahlzeit die Vielfalt der verwendeten Lebensmittel kleiner ist. Mit einer warmen Mahlzeit ist deshalb die Gewähr für eine ausgewogene Zusammenstellung höher. Ein warmes Essen ist zudem für das Gemüt eine Wohltat: Man sitzt länger am Tisch, isst langsamer und das Essen schmeckt würziger. Wann die warme Mahlzeit eingenommen wird, am Mittag oder am Abend, ist nicht entscheidend.

Tipps für Salate

- Salate stillen den ersten Hunger vor dem Hauptgericht und ihre Bitterstoffe regen die Verdauung an.
- Ausreichend Nährstoffe und Nahrungsfasern erhalten Salate erst, wenn sie mit saisonalem Gemüse, Nüsse und Samen angereichert werden.
- Vorsicht ist angezeigt bei Fertigsalaten, Salatbuffets und Dressings: Sie sind oft Kalorienfallen. Besser sind Salate mit Saucen, die man selber dosieren kann und die nicht mit Mayonnaise hergestellt sind.
- Ein Salat als Hauptmahlzeit macht länger satt, wenn er mit Käse, Hüttenkäse, Kräuterquark, Hülsenfrüchten oder Fleisch ergänzt wird.



Das Café complet

Es ist bei Klein und Gross beliebt und lässt sich mit etwas Fantasie immer wieder anders zubereiten.

- Brotsorten aus Vollkornmehl verwenden. Dabei ist es unerheblich, ob sie aus Roggen- oder Weizenvollkornmehl hergestellt sind.
- Klein geschnittenes Gemüse wie Rübli-, Gurken- und Peperonistängeli, Cherrytomaten oder Fenchelspalten servieren.
- Kalziumlieferanten wie Jogurt nature oder mit frischen Früchten, Hüttenkäse, Quark mit Schnittlauch oder mit Früchten einsetzen.
- Butter, Käse und/oder kaltes Fleisch servieren.
- Den Kindern zusätzlich eine Tasse Milch – warm oder kalt – anbieten.

Dinner Cancelling

Sinnvoll oder überflüssig?

Bis 18.00 Uhr wird normal gegessen und auch Naschen ist erlaubt, dann aber ist Schluss bis zum nächsten Morgen? Mit dem Dinner Cancelling, dem Verzicht auf das Abendessen, sollen angeblich die Kilos purzeln. Weil erstens Kalorien gespart werden und zweitens der Insulinspiegel durch die Essenspause tief gehalten wird.

Nur: Auch mit Dinner Cancelling wird sich auf der Waage kein Erfolg einstellen, wenn die Kalorienbilanz des gesamten Tages zu hoch ist. Eine Kalorie bleibt eine Kalorie, egal zu welcher Uhrzeit sie eingenommen wird.

Anstatt gänzlich auf das Abendessen zu verzichten, und damit oftmals auch auf die Freuden sozialer Kontakte mit der Familie oder Freunden, empfiehlt es sich, regelmässig über den Tag verteilt zu essen. Ideal sind natürliche Grundnahrungsmittel, die lange sättigen und den Insulinspiegel im Gleichgewicht halten, wie Gemüse, Fisch und Fleisch, Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte.

Milch vor dem Zubettgehen

Eine Schoggimilch sorgt für einen guten und tiefen Schlaf. Dafür verantwortlich ist der in der Milch enthaltene Eiweissbaustein Tryptophan. Im Gehirn wird Tryptophan in das Wohlfühlhormon Serotonin und dieses in Melatonin umgewandelt. Melatonin, eines der wichtigsten Schlafhormone, regelt den Tag-Nacht-Rhythmus. Kohlenhydrate fördern die Insulinproduktion und das hilft dem

Tryptophan, ungehindert ins Gehirn zu wandern. Deshalb sind eine Schoggimilch oder ein Glas Milch mit ein bis zwei Trockenfrüchten ideale Bettmümpfeli.



Knochen sind Nachtarbeiter

Die knochenaufbauenden Zellen arbeiten nachts stärker als die knochenabbauenden. Deshalb ist eine kalziumreiche Spätmahlzeit empfehlenswert.

Den Tag mit einem Glas kalter Buttermilch, einer Tasse warmer Honigmilch oder einem Becher Joghurt abzuschliessen, tut nicht nur den Knochen gut, sondern ist auch eine linienfreundliche Alternative zu Süssigkeiten oder Knabbereien. Eine Tasse warme Milch mit Honig und einem Gewürz wie Curry oder Kardamom sorgt an kalten Tagen ausserdem für ein angenehmes Wohlfühl.

Milch und Milchprodukte Kraftstoff fürs Gehirn

Milchprodukten als «Brain Food» wurde bisher wenig Aufmerksamkeit zuteil. Dabei hat Milch verschiedene Inhaltsstoffe, für die positive Wirkungen auf die geistige Leistungsfähigkeit entdeckt wurden.

Unter anderem weisen die Makro- und Mikronährstoffe von Milch und Milchprodukten ein Nährstoffmuster auf, das dazu beiträgt, die kognitive Leistungsfähigkeit zu optimieren.

- Milchzucker sorgt für einen langsamen und kontinuierlichen Blutzuckeranstieg und stellt damit Kohlenhydrate in idealer Weise für das Gehirn bereit.
- Kalzium ist an der Signalübertragung im Gehirn beteiligt. Wenn unser Gehirn aktiv ist und neue Informationen eine Nervenzelle erreichen, fließt Kalzium.
- Jod ist für die Produktion der Schilddrüsenhormone unerlässlich. Diese wiederum sind für das Wachstum und die Entwicklung des Gehirns essentiell.
- B-Vitamine spielen eine Rolle bei der Energiebereitstellung und beeinflussen die Neurotransmittersynthese. Ein Mangel führt zu Störungen der Aufmerksamkeit und der Konzentration und beeinflusst die Stimmungslage.
- Fettlösliche Vitamine schützen die (Gehirn-)Zellen vor freien Radikalen und tragen damit zur langfristigen Aufrechterhaltung der Gehirnfunktion bei.
- Ungesättigte Fettsäuren, vor allem die Omega-3-Fettsäuren, sind essentiell für die Gehirnfunktion.
- Milchfett ist sehr gut verdaulich, weil es einen hohen Anteil an kurz- und mittelkettigen Fettsäuren aufweist. Diese werden leichter resorbiert als langkettige Fettsäuren.

Schlank mit Milch

Kalzium aus der Milch setzt die Fettverbrennungsprozesse in Gang, fördert den Fettabbau und verhindert gleichzeitig den erneuten Fettaufbau. Zudem erhöht das Milcheiweiß das Sättigungsgefühl. Studien zeigen, dass drei bis vier Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag den schlankmachenden Effekt optimal unterstützen.

Kinder brauchen Milch Und wenn sie streiken?



Für das Knochenwachstum und gesunde Zähne braucht der Körper Kalzium. Eine wichtige Lieferantin dieses Nährstoffs ist die Milch. Doch nicht alle Kinder und Jugendlichen mögen Milch pur. Abwechslung bringen Milchgetränke wie ein Milchshake mit Früchten oder ein Jogurtdrink. Aber auch in Gerichten wie Milchreis, Kartoffelstock oder Pudding lassen sich Milchprodukte gut verstecken.

- Gemüse mit Käse knusprig gratinieren.
- Den Salat mit würzigen Käselocken verzieren.
- Zu den Hamburgern eine feine Joghurtsauce servieren.
- Omeletten mit Schinken, Gemüse und Quark füllen.
- Pizza mit Mozzarella belegen.
- Milch für den Guss auf der Wähe verwenden.
- Zum Dessert frische Früchte mit Quark genießen.

Checkliste für einen Tag

Haben Sie die Portionen der einzelnen Nahrungsmittelgruppen für einen Tag erreicht? Fehlt noch eine Gemüse- oder Milchportion? Dann holen Sie Fehlendes zum Znacht nach.

Gemüse, Salat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Obst	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Milch, Milchprodukte	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier	<input type="checkbox"/>
Butter, Bratbutter, Öl, Nüsse	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Abendessen für eine Woche

Sieben Tage Abwechslung

Montag

Herbstlich

Dreifarbige Nudeln mit
Rahmchampignons



Dienstag

Linienfreundlich

Marinierter Fisch auf
Spinatbett



Mittwoch

Vegetarisch

Gefüllte Randen



Donnerstag

Schnell gemacht

Poulet-Kürbis-Curry



Freitag

Für Pizzafans

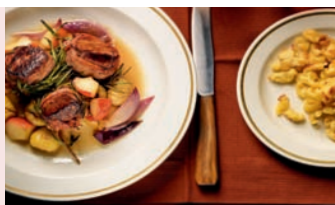
Pizza Williams



Samstag

Für Geniesser

Rehmedaillons mit
Herbstgemüse



Sonntag

Etwas Süßes

Omeletten mit
Birnen-Quark-Füllung



3-mal täglich Milch und Milchprodukte

Mit drei Portionen Milch und Milchprodukten werden gut zwei Drittel des täglichen Kalziumbedarfs gedeckt. Zum Beispiel mit

- einem Glas Milch (2 dl),
- einem Becher Joghurt (180 g) oder Hüttenkäse (200 g)
- und einem Stück Hartkäse (40 g).

Download Rezepte:

www.swissmilk.ch/nutrition

> 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



Znacht-Organizer



Zwölf schnelle After-Work-Rezepte und praktische Ernährungstipps. Die Karten können bestellt werden unter webbestellungen@swissmilk.ch oder 031 359 57 28.

Art.-Nr. 142108D

Weitere Znacht-Ideen: www.swissmilk.ch/rezepte

Newslaiter

Weitere Exemplare des Newslaiters können bestellt werden unter webbestellungen@swissmilk.ch oder 031 359 57 28.

Quellen und weiterführende Literatur

Diverse Publikationen

- «Macht spätes Essen dick?», DGEInfo, 2006
- «Mahlzeiten. Im Rhythmus der inneren Uhr», Tabula SGE, 2013
- «Ernährungstipp: Einmal pro Tag warm essen», familienleben.ch
- «Kohlenhydrate», European Food Information Council EUFIC, 2012
- «Dinner Cancelling: Abends hungern, morgens schlank?», familienleben.ch
- Biesalski, Ernährungsmedizin, 2010

Swissmilk Publikationen

- «Aufbau und Erhalt kognitiver Fähigkeiten. Der Beitrag verschiedener Milchinhaltsstoffe», Maillaiter, 2013
- «Die Erhaltung kognitiver Fähigkeiten – der Beitrag der Milch», Maillaiter, 2013
- «Potenzial der Milchprodukte als Brain Food», Maillaiter, 2012
- «Abends keine Kohlenhydrate mehr?», Le Menu, 2012
- «Drei- oder fünfmal täglich essen?», Le Menu, 2008
- «Salat ist gesund! Wirklich?», Le Menu, 2010
- «Treffpunkt Abendessen», Newslaiter, 2009

Impressum

© Swissmilk 2014
Herausgeber: Swissmilk, Bern
Projektleitung: Susann Wittenberg,
Oecotrophologin BSc, Swissmilk
Redaktion: Birchmeier Communications AG, Zug
Gestaltung: Monica Kummer, Baar
Fotos: Dennis Savini Photography, Zürich/Swissmilk
Styling: Sarah Semrau, Zürich, und Katja Rey, Zürich
Geschirr Titelseite: Globus
Litho: Denz digital AG, Bern
Druck: Mastra Druck AG, Urtenen-Schönbühl
Art.-Nr. 133095D