

## MEDININFORMATION

### „Gesunde Ernährung ist keine Diät sondern eine Lebensweise“

Bereits zum 14. Mal findet heuer der „Tag der gesunden Ernährung“ statt. Unter dem Motto „Die neue Essklasse“ geben rund um den 7. März 2011 Experten aus allen deutschsprachigen Ländern Tipps, wie man sich gesund ernährt und den Speiseplan langfristig umstellt. „Gesund essen und trinken heißt nicht eine Diät halten, sondern soll eine Lebensweise sein“, stellt die leitende Diätologin am Klinikum Klagenfurt/Wörthersee, Veronika Brandstätter, klar. Und weiter: „Schließlich geht es darum, sich das ganze Jahr über gesund zu ernähren. Gesund essen und trinken soll Freude und Genuss bereiten, was auch bedeutet, dass es keine Verbote gibt. Entscheidend ist die richtige Menge.“

Daher empfiehlt die Expertin, fünf Mal täglich Obst und/oder Gemüse zu sich zu nehmen. „Vor allem Berufstätige sollten sich das Obst – etwa zwei Äpfel – mit ins Büro nehmen.“, rät sie. „Gibt man ins Frühstücksmüsli ein paar Früchte und ersetzt den Kuchen durch ein Kompott, hat man bereits vier Portionen geschafft.“ (Eine Portion Obst/Gemüse entspricht einer Handvoll.)

Aber auch reichlich Flüssigkeit ist wichtig. „Pro Kilogramm Körpergewicht sollte man 30 ml trinken (im Schnitt etwa 2 Liter). Am besten eignen sich Tees, Wasser oder Mineralwasser mit wenig Kohlensäure.“ Bei der Auswahl von Ölen sollte man zu Oliven-, Raps- oder etwa Nussöl greifen.

**Anti-Aging-Effekt.** Die letzte Mahlzeit des Tages sollte nicht zu knapp vor dem Schlafengehen eingenommen werden, idealerweise zwei bis vier Stunden davor. Außerdem verweist Brandstätter in diesem Zusammenhang auf Forschungsergebnisse von Univ. Prof. DDr. Johannes Huber: „Nimmt man zwei bis drei mal in der Woche das letzte Essen zwischen 16 und 17 Uhr ein, kann das einen Anti-Aging-Effekt haben.“

Insgesamt kümmern sich am Klinikum Klagenfurt/Wörthersee neun DiätologInnen um zum Teil schwer kranke Patienten. „Die richtige Nahrung trägt massiv zu einem Heilungsprozess bei“, erklärt Brandstätter. Ein Phänomen fällt ihr in der Praxis immer wieder auf: „Viele Menschen leiden an Mangelernährung. Tatsächlich werden dadurch in Europa mehr Kosten verursacht als durch Übergewicht.“