

«DER KÖRPER WEISS, WAS ER BRAUCHT»

Gesunde Ernährung ist gar nicht so schwierig. Wenn man weiss, wie. Die besten Tipps, wie Sie alle wichtigen Nährstoffe bekommen.

In der Schweiz ist der grösste Teil der Bevölkerung gut mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt, wie Ernährungsmediziner Prof. Dr. med. David Fäh vermutet. «Wer sich breit und ausgewogen ernährt, dem mangelt es an nichts», so der Dozent an der Berner Fachhochschule. Und das ist gar nicht so kompliziert. Am besten orientiert man sich an der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, isst also viel Gemüse und Früchte, trinkt viel Wasser und hält sich bei stark verarbeiteten Produkten, Fleisch und «leeren Kalorien» aus Süssigkeiten sowie zuckergesüsst und alkoholischen Getränken zurück.

AUF DEN KÖRPER HÖREN

Der eigene Körper ist ein guter Ratgeber, wie Fäh sagt. «Er weiss, was er braucht. Er funktioniert wie ein Thermostat, immer darum bemüht, ein ideales Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Das gilt zum Beispiel für die Körpertemperatur, den Säure-Basen-Haushalt oder die Hormone. Und auch

für Nährstoffe.» Kurz: Wer auf seinen Körper hört, isst meistens ausgewogen. Vorsicht gilt bei häufigem Gluscht nach Süssem. Ist jemand viel Zucker gewohnt, verlangt der Körper immer wieder danach. Vorlieben und auch Abneigungen gegen bestimmte Lebensmittel sind gute Ratgeber. «Viele Kinder mögen keinen Spinat. Das kann auch damit zusammenhängen, dass darin Bitterstoffe enthalten sind, die Kinder oft nicht gut vertragen. Ausserdem ist «bitter» in der Natur ein Hinweis darauf, dass etwas giftig sein könnte. Es ist also durchaus sinnvoll, wenn Kinder solche bitteren Lebensmittel nicht essen möchten.»

JODIERTES SALZ

Wer genug isst und sich ausgewogen ernährt, hat in der Regel also keinen Nährstoffmangel. Aber: «Schweizer Böden enthalten nicht alle wichtigen Spurenelemente und Mineralstoffe», sagt der Ernährungsmediziner. «Jod und Selen sind in zu kleinen Mengen vorhanden. Wer sich also nur von

Produkten ernähren würde, die auf Schweizer Böden gedeihen oder von Tieren stammen, die Schweizer Futter gefressen haben, riskiert Jod- und Selenmangel.» Allerdings nur theoretisch. «Dass wir trotzdem keinen Mangel haben, liegt daran, dass in der Schweiz Kochsalz und Tierfutter mit Jod angereichert sind.» Und auch die Selenversorgung ist in der Schweiz gut, obwohl die Böden selenarm sind. Denn wir konsumieren, etwa in Form von Teigwaren, auch viel ausländischen Weizen, beispielsweise aus Nordamerika, wo die Böden mehr Selen enthalten.

URSACHE SUCHEN

Ob man an einem Nährstoffmangel leidet oder an einem Überschuss, ist nicht immer einfach zu erkennen. «Mängel zeigen sich meist indirekt, zum Beispiel über Wundheilungsstörungen, Blutarmut oder an Unregelmässigkeiten bei der Haut. Oft sind solche Symptome aber sehr unspezifisch, wie Müdigkeit oder Erschöpfung, und können viele Ursachen haben.»

Darum ist es wichtig, einen vermuteten Mangel abzuklären. «Nimmt man einfach irgendwelche Nährstoffe ein, weil man denkt, einen Mangel zu haben, kann das gefährlich werden – auch weil man wirksame(re) Massnahmen verpassen könnte.»

BEWEGUNG

Eine gute Versorgung mit Nährstoffen hängt nicht nur mit der Ernährung zusammen. «Gerade im Alter ist Mangelernährung oft ein Problem von Bewegungs-mangel. Viele ältere Menschen bewegen sich wenig, die Muskelmasse nimmt ab. Das wiederum führt dazu, dass sie weniger Hunger und Appetit haben, sie essen weniger und eintöniger – was letztlich zu Nährstoffmangel führen kann.»

SUPPLEMENTE

Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamintabletten gibt es in jedem Supermarkt zu kaufen, ohne Beratung. Es könne gefährlich sein, wenn man sie falsch einnehme, etwa in zu hoher Dosierung. «Vor

allem bei den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K muss man aufpassen. Sie lagern sich in der Leber ab und können sie schädigen.» Supplemente können sinnvoll sein, wenn ein nachgewiesener Mangel vorliegt. Grundsätzlich gilt: Lassen Sie sich vor der Einnahme eines Supplementes immer von einer Fachperson beraten, denn selbst Supplemente können Risiken bergen. Und: «Es ist wichtig, nur das zu supplementieren, was man nachgewiesenermassen braucht und nicht einfach ein Breitband-Supplement einzunehmen. Man sollte immer das Risiko-Nutzen-Verhältnis im Auge behalten. Das heisst, Risiken kann man eingehen, wenn ein gewisser Nutzen gegeben ist. Ist kein Nutzen vorhanden, warum sollte man dann ein mögliches Risiko eingehen?» epp

Essen Sie, was Sie mögen. Der Körper weiss, welche Nährstoffe er braucht.

Fotos: iStock.com/Prostock-Studio, OProd – stock.adobe.com, iStock.com/Floortje, oxi99 – stock.adobe.com, by-studio – stock.adobe.com, iStock.com/Eivaisla, iStock.com/angorius, iStock.com/anilakkus, iStock.com/serebryakova, Sanja – stock.adobe.com, iStock.com/Fascinadora