

A top-down view of a dining table with various dishes, glasses, and hands of people eating. The table is light-colored and features a bowl of rice with vegetables, a plate of avocado toast, a bowl of soup, a glass of pink smoothie, and a pitcher of water. Hands are visible at the bottom and right edges, indicating people are seated around the table.

En Guete!

Egal, ob wir uns mit Fleisch, ohne Fleisch oder ganz ohne tierische Produkte ernähren: Wir brauchen nur wenig zu beachten, damit unser Körper erhält, was er benötigt.

Was ihr Lieblingsessen ist? Da muss die 7-jährige Tessa nicht lange überlegen: «Chicken Nuggets mit Pommes frites.» Und das, obwohl ihre Mutter Angélique und ihr Vater Mehdi El Morabit fürs Leben gerne kochen – frisch und vielseitig. Sie müssen kreativ sein, um Tessa Gemüse und Früchte schmackhaft zu machen. «Ich mache zum Beispiel einen Smoothie, um Gemüse im Fruchtsaft zu verstecken», sagt Angélique. Auf dem Teller hätten Blumenkohl, Broccoli oder Rüeblli gekocht keine Chance. Was auch funktioniert: Das Gemüse roh und in Stäbchen geschnitten servieren. Oder die Früchte unter das Joghurt ins Morgenmüesli mischen. So schmeckt es auch Tessa.

Was gibt es zum Znacht? Die Antwort darauf war auch schon einfacher. Die Empfehlungen rund um unsere Ernährung scheinen sich immer wieder zu ändern. Superfood, Nahrungsmittel mit zusätzlichen Vitaminen oder angereichert mit Proteinen: Die Werbung vermittelt uns, dass wir für eine gesunde Ernährung bestimmte Produkte brauchen. Das ganze Jahr über sind zudem unzählige Gemüse- und Früchtesorten im Angebot. Nur wer sich bewusst informiert, weiss, was gerade Saison hat. «Das alles stresst und verwirrt», sagt Ernährungsexpertin Tanja Micheli von der Helsana-Gesundheitsberatung. «Viele Anruferinnen und Anrufer möchten nichts falsch machen und sind unsicher, was eine ausgewogene Ernährung konkret bedeutet.»

Die Tipps und Tricks

Dabei muss es gar nicht kompliziert sein. Tanja Micheli rät, sich am «optimalen Teller» zu orientieren. Eine Mahlzeit, oder eben ein Teller, soll als grobe Richtlinie aus mindestens einem Drittel Gemüse, einem Drittel Fleisch und einem Drittel Kohlehydraten bestehen. Wer mag, kann Fleisch oder Fisch durch Tofu, Hülsenfrüchte, Eier oder Milchprodukte ersetzen. Und es gilt: Wer mehr Energie braucht oder abnehmen möchte, passt die Portionen auf dem Teller entsprechend an. Die Expertin arbeitet in ihren Beratungen oft mit diesem Prinzip. «So kann man das Essen auf dem Teller anrichten und sieht sofort, ob die Balance stimmt.»

Ein Tipp, den Tanja Micheli regelmässig gibt: «Auswärts die Pommes frites durch Gemüse ersetzen oder den Burger mit einem Salat oder rohem Gemüse ergänzen.» Ist das knappe Zmittag schon frühmorgens absehbar, rät sie, alles, was auf dem Teller landen würde, in ein Sandwich zu packen. Ein



Ein wichtiges Ritual: Angélique El Morabit und Tochter Tessa beim gemeinsamen Frühstück.

«Süßes soll man direkt nach der Mahlzeit essen.»

Was macht eine ausgewogene Ernährung aus? Der Arzt David Fäh im Interview.

Herr Fäh, welche Ernährungsform ist langfristig die beste?

Die mediterrane Ernährung ist wissenschaftlich gut untersucht. Sie ist für die meisten Menschen geeignet, um ihren Bedarf zu decken, ihr Gewicht zu kontrollieren und chronischen Krankheiten vorzubeugen oder sie hinauszuzögern: etwa Diabetes Typ 2, Herz-Kreislaufkrankheiten, gewisse Krebsarten, Alzheimer und Übergewicht. Diese Ernährungsform schliesst keine Lebensmittel oder Nährstoffgruppen aus. Sie setzt vor allem auf wenig verarbeitete pflanzliche Nahrungsmittel. Vergleichbare traditionelle Ernährungsweisen, wie etwa japanisch, haben aber wahrscheinlich einen ähnlichen Effekt auf unsere Gesundheit.

Zucker ist in der mediterranen Ernährung auch erlaubt, richtig?

Ja. Wobei es stark auf das Wie und das Wann ankommt. Isst man Süßes als Dessert, hat es einen geringeren

Einfluss auf unseren Insulinspiegel, als wenn man es zwischendurch isst. Es ist also schlauer, das Dessert direkt nach der Mahlzeit zu essen, als dazwischen eine Pause zu machen.

Was, wenn man bewusst nur wenig Kohlehydrate zu sich nimmt?

Eine ausgewogene Ernährung besteht etwa zu 55 Energieprozent aus Kohlehydraten, 30 Prozent Fett und 15 Prozent Eiweiss. Wenn man nun einen Nährstoff auslässt, dann erhöht man automatisch eine andere Nährstoffgruppe, um auf dieselbe Kalorienzufuhr zu kommen. Nimmt man weniger Kohlehydrate auf, braucht man automatisch mehr Eiweiss und Fett. Das ist nicht unbedingt von Vorteil.

Was ist mit Kindern, die fast nur Himbeerjoghurt und Teigwaren essen? Werden auch sie gross und stark?

Ziemlich sicher, ja. Das Geniale an unserem Körper ist, dass wenn ihm etwas fehlt, er alles daransetzt, die Aufnahme von genau diesem Stoff hochzufahren. Kinder sind im Wachstum und haben in der Regel einen grossen Appetit. Selbst wenn sie sich

einseitig ernähren, können sie ihren Bedarf an Nährstoffen durch die Menge meistens decken. Allein in Teigwaren ist viel Wichtiges enthalten. Problematisch wird es erst, wenn sie auch wenig essen. Das sieht man bei älteren Menschen typischerweise.

Weshalb gerade bei älteren Menschen?

Probleme mit der Ernährung im Alter liegen oft nicht an der Ernährung selbst. Es hat vielmehr mit einem Mangel an Bewegung zu tun und am eingeschränkten sozialen Austausch. Die Freude am Essen vergeht, man schmeckt weniger, isst monotoner. Durch die verminderte Aktivität verkleinert sich die Muskelmasse. Sie bestimmt aber zu einem grossen Teil unseren Energiebedarf. Wird die Muskelmasse weniger, wird es auch der Appetit.



David Fäh

Der Arzt und Ernährungswissenschaftler lehrt und forscht an der Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit.

Vollkornbrot mit Käse belegen, dazu ein Rüeblli und einen Apfel – fertig ist die schnelle und gleichwohl ausgewogene Mahlzeit.

Für Körper und Seele

Essen wir ausgewogen, tun wir uns Gutes: Wir stärken unser Immunsystem. Wir sorgen für ein gesundes Körpergewicht – und beugen Krankheiten vor. Zu den wichtigsten Nährstoffen gehören Eiweisse, Kohlenhydrate und Fette. Daneben gibt es zahlreiche weitere Stoffe, die der Körper braucht: Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente sorgen dafür, dass es uns körperlich und seelisch gut geht, sich unsere Zellen erneuern, unsere Organe und Muskeln funktionieren.

Je vielseitiger wir essen, desto kleiner ist das Risiko einer Unterversorgung mit einem bestimmten Nährstoff. Umgekehrt bedeutet dies auch: Je mehr man sich in der Lebensmittelvielfalt einschränkt, desto eher kann es zu einem Mangel kommen. Gründe für einen Verzicht gibt es viele. Sei es, weil man sich vegan oder vegetarisch ernährt, Gluten oder Laktose weglässt. Der Arzt und Ernährungswissenschaftler David Fäh sagt: «Viele Arten des Verzichts, etwa auf Milchprodukte, sind aus wissenschaftlicher Sicht kein Problem und verursachen nicht automatisch einen Mangel.» Wichtig aber sei, sich mit der eigenen Ernährung auseinanderzusetzen und gut auf sich und seinen Körper zu hören.

Wie es allgemein um die Nährstoffversorgung der Schweizer Bevölkerung steht, ist schwer zu sagen. Es fehlen breit angelegte repräsentative Studien mit biologischen Messungen. David Fäh geht davon aus, dass wir mehrheitlich gut versorgt sind. Allerdings hat er den Eindruck, dass Eisenmangel «ein ziemlich verbreitetes Problem» ist. Vor allem Sportler, Senioren

und junge Frauen müssen darauf achten. Eisen ist unter anderem in Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchten enthalten (mehr dazu auf Seite 17).

Glaubt man, an einem Mangel zu leiden, rät Fäh, sich an seine Ärztin oder seinen Arzt zu wenden. Grund für einen möglichen Mangel kann sein, dass jemand zu wenig von einem bestimmten Nährstoff über die Nahrung aufnimmt – oder der Körper diesen nicht aufnehmen oder verarbeiten kann. Die Vitamine D₃ oder K₂ können wir zum Beispiel nur in bestimmten Kombinationen nutzen. David Fäh: «In solchen Fällen nützt es wenig, wenn man einzelne Nährstoffe hochdosiert als Nahrungsergänzungsmittel aufnimmt. Im

«Eisenmangel ist ein ziemlich weit verbreitetes Problem.»

Gegenteil: Es droht eine schädliche Überversorgung.»

Sport bestimmt sein Leben: Der 27-jährige Finanzberater und Hobby-Triathlet Luca Casanova trainiert bis zu sechs Stunden die Woche. Steht abends ein Training an, beginnt er bereits beim Frühstück, ausreichend Energie zu sich zu nehmen – mit Haferflocken und Bananen. Zum Zmittag isst er Kohlenhydrate, Fleisch und Gemüse. Znacht gibt's nach dem Training. Nahrungsergänzungsmittel nimmt er nur selten; vielleicht mal einen Proteinshake im Fitnesscenter oder ein isotonisches Getränk während eines langen Trainings,



Luca Casanova genießt seine Mahlzeiten. Meist kommt bei ihm auch Fleisch auf den Teller.



Fertigprodukte sind dem Triathleten ein Graus. Luca Casanova kocht immer mit frischen Zutaten.

«Essen ist nicht nur Benzin tanken.»

um die Elektrolytspeicher aufzufüllen. Viel wichtiger als Kalorien und konkrete Nährstoffangaben ist ihm aber der Genuss. «Essen ist nicht nur Benzin tanken, das genieße und feiere ich», sagt er.

Was bei Luca nicht auf den Teller kommt, sind Fertigprodukte. Das ist auch aus wissenschaftlicher Sicht das Beste: frisch und mit saisonalen und regionalen Produkten zu kochen. Isst man dagegen verarbeitete Mahlzeiten, steigt das Risiko, übergewichtig zu wer-

den, schon nach kurzer Zeit. In vielen Fertigprodukten stecken grosse Mengen Zucker. Arzt David Fäh rät, sich bei Fertigprodukten zurückzuhalten und maximal 20 Prozent des täglichen Bedarfs mit verarbeiteten Produkten abzudecken.

Täglich einige Nüsse

Sinnvoll ist, sich an die Regel «Fünf am Tag» zu halten, also täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte zu essen. Laut David Fäh ist dieses Ziel hochgesteckt: «Wer drei Portionen schafft, kann schon recht happy sein.» Um auf eine zusätzliche Portion zu kommen, rät er, täglich eine kleine Handvoll unverarbeiteter Nüsse zu essen. Mit ihrem hohen Gehalt an Fasern, Eiweiss und wertvollen Fetten sättigen sie und ergänzen das Nährstoffspektrum von Früchten und Gemüse.

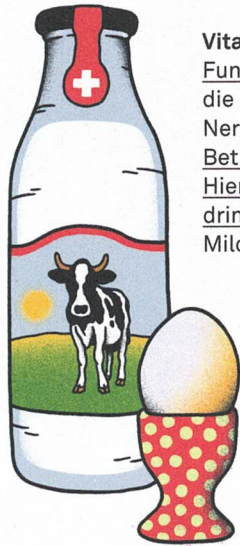
Ernährungsexpertin Tanja Micheli achtet in ihren Beratungen nicht bloss auf das, was auf den Teller kommt. Auch das Drumherum ist wichtig: «Sich Zeit nehmen zum Kochen, Essen und Geniessen gehört ebenso zu einer ausgewogenen Ernährung.» Das möchten auch Angélique und Mehdi ihrer Tochter Tessa mitgeben. «Sie soll Freude am Kochen, am Ausprobieren und am gemeinsamen Essen haben», sagt Angélique. Die Sache mit den geschmacklichen Experimenten ist noch in Arbeit, mit der Freude hats schon geklappt. Auf die Frage, wie sie das Essen mit ihren Eltern findet, antwortet Tessa wie aus der Pistole geschossen: «Toll!»

Haben Sie Fragen zu Ihrer Ernährung?

Wenden Sie sich an unsere Gesundheitsberatung unter 058 340 15 69. Dieses Angebot steht allen Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung. Mit Ihrem Anruf erklären Sie sich mit den Nutzungs- und Datenschutzbestimmungen der Helsana Gesundheitsberatung einverstanden.

➔ helsana.ch/gesundheitsberatung

Auf diese Nährstoffe gilt es zu achten



Vitamin B12

Funktion: für die Zellteilung, die Blutbildung und die Nerven

Betroffene: Veganer, Senioren

Hier hat es Vitamin B12

drin: Fleisch, Fisch, Ei, Milchprodukte

Eisen

Funktion: für die Blutbildung und den Transport von Sauerstoff

Betroffene: Senioren, Frauen

mit starken Menstruationsblutungen, Sportler

Hier hat es Eisen drin: Fleisch,

Fisch, grüne Gemüsesorten, Nüsse, Hülsenfrüchte, Weizenkleie



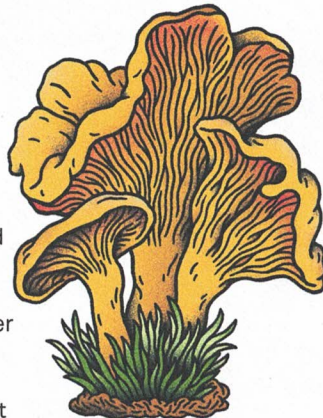
Vitamin D

Funktion: für starke Knochen und Zähne, Muskeln und Nerven

Betroffene: Senioren, Übergewichtige, Säuglinge, Kleinkinder

Hier hat es Vitamin D drin: fetter Fisch, Ei, Milchprodukte, Pilze.

Die Ernährung reicht jedoch nicht aus, um den Bedarf zu decken, es braucht auch Sonnenlicht dazu.



Folsäure

Funktion: für die Zellteilung, um Geburtsfehlern vorzubeugen (offener Rücken)

Betroffene: Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere

Hier hat es Folsäure drin:

Weizenkeime, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Orangensaft



Jod

Funktion: für die Produktion des Schilddrüsenhormons

Betroffene: Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere, Heranwachsende

Hier hat es Jod drin: jodiertes Kochsalz, Algen, Fisch, Milchprodukte

Häufigste Anzeichen für einen allfälligen Mangel

- anhaltende Müdigkeit
- reduzierte Leistungsfähigkeit
- Blutarmut, schneller Herzschlag, Kurzatmigkeit
- depressive Verstimmung und neurologische Symptome
- Veränderung an Nägeln, Haut, Haaren, Zunge, Mundschleimhaut
- bei Kindern/Jugendlichen: Störung der Entwicklung

Kopf lüften und auftanken

Bastien Bonny geniesst auf dem Helsana-Trail in Cugy im Kanton Freiburg auch Familienzeit.

«Laufen ermöglicht mir, den Kopf freizubekommen. Ich bin allein, kann über alles und nichts nachdenken. Plagt mich gerade ein Problem, finde ich oft die Lösung. Mit dem Trail-Running habe ich vor drei Jahren begonnen. Zweimal zehn Kilometer bin ich unter der Woche unterwegs, am Wochenende lege ich eine längere Strecke zurück. Ich mag Herausforderungen und nehme auch

an Wettkämpfen teil. Etwas Milkschokolade nach jedem Training, das muss sein. Als Belohnung für die Anstrengung. Sobald es die Temperaturen zulassen, setzen meine Frau und ich unsere Tochter in den Velositz und begeben uns mit dem Fahrrad auf den Trail. Diese wöchentliche Tour geniesse ich ganz besonders. Da geht es weder um zurückgelegte Kilometer noch um Schnelligkeit.»



Wandern, joggen, spazieren

Nutzen Sie die mehr als 360 Laufstrecken an über 120 Standorten in der ganzen Schweiz.



Kostenlose Helsana Trails App
herunterladen:
helsana.ch/trails