

ERNÄHRUNG IM WANDEL DER ZEIT

Von der Mangelernährung zum Übergewicht. Die Ernährung spielt seit jeher eine bedeutende Rolle. Und nicht zuletzt sind Köche Verantwortungsträger und Ärzte, wenn es um den gesellschaftlichen Einfluss geht.

Die Hungersnot bis zum Ende des Zweiten Weltkriegs beherrschte den Speiseplan der Menschen damals, heute leben wir in einem Überfluss an Nahrung. Die Ernährung war entsprechend einfach: Milch und Milchprodukte waren wichtige Eiweißquellen aller drei Hauptmahlzeiten. Einfache Gerichte wie Milchsuppe, kombiniert mit Getreide und Kartoffeln standen fast täglich auf dem Speiseplan. Joghurt, Sauermilchprodukte mit oder ohne Früchte im Glas standen den Menschen zur Verfügung.

Obst und Gemüse wurden nach saisonalem Angebot gegessen: erhältlich war, was Garten und Feld hergaben. Allrounder war der Apfel, der sich gut lagern ließ. Gemüse wurde im Sommer zu Salat zubereitet, im Winter gekocht und warm gegessen. Ein wenig Abwechslung im täglichen Einerlei boten Beerenfrüchte als Saft, Kompott oder Marmelade. Auf Vorrat eingekocht wurden Früchte insbesondere für den Winter. Sauerkraut lieferte Vitamin C; auch andere Gemüsesorten wurden milchsauer vergoren und dadurch haltbar gemacht. Fleisch war während des Krieges und in der Nachkriegszeit sehr kostbar, weil es kaum welches gab und stand bei Durchschnittsfamilien nur sonntags auf dem Speiseplan. Höchstens der gute geräucherte Speck wurde in „kleiner Dosis“ für so manche Mittags- und Abendgerichte als Geschmacksträger verwendet.

Tiroler Speckknödel mit Sauerkraut oder Kartoffelgröstl waren beliebte Mahlzeiten in dieser Zeit. Auch bei Eiern wurde gespart: pro Person wurden nicht mehr als 100 Eier pro Jahr konsumiert. Im Vergleich dazu waren es 2016 mehr als doppelt so viele: nämlich jährlich 234 Stück pro Person.

All dies ist heute unvorstellbar. In den letzten 200 Jahren gab es eine drastische Veränderung des Lebensmittelverbrauches: Getreidekonsum ist auf unter 30 % gesunken und der Verbrauch von Vollkornmehl ist von fast 100 % auf 10 % gefallen. Weißmehlprodukte werden heute in unserer Küche bevorzugt, wodurch der Ballaststoffanteil merklich schwindet. Als Kohlenhydratprodukt steht Zucker an erster Stelle und der Verbrauch pro Kopf von nicht mehr als 50 g pro Tag wird bei Weitem überschritten.

Die Ernährungssituation hat sich Ende des 19. Jahrhunderts allmählich verbessert, doch können wir heute bereits von einem Überangebot sprechen. Verarbeitete Lebensmittel mit einer hohen Energie- und Nährstoffdichte sind in den täglichen Mahlzeiten enthalten. Wir müssen also weniger essen, um unseren täglichen Nährstoffbedarf abzudecken. Nicht nur, dass wir viel zu viel zu uns nehmen, bewegen wir uns leider meist viel zu wenig. Ernährungsbedingte Erkrankungen sind die Folge und das Krankheitsrisiko Nummer eins. Immer mehr Menschen in Österreich zeigen erhöhte Blutfettwerte, leiden an hohem Blutdruck, Übergewicht oder einer Fettleber – die Folge ist Diabetes mellitus: rund 8 bis 9 % der Bevölkerung ist bereits daran erkrankt.

„NICHT NUR, DASS WIR VIEL ZU VIEL ZU UNS NEHMEN, BEWEGEN WIR UNS LEIDER MEIST VIEL ZU WENIG.“

AUCH IM KÜRZLICH ERSCHEINENEN ÖSTERREICHISCHEN ERNÄHRUNGSBERICHT 2017 WIRD BESTÄTIGT:

41 % der erwachsenen Bevölkerung sind übergewichtig bzw. adipös. Ursache: die Ernährung. Wir essen zu viel, zu fett und wählen zu wenig „gesunde“ Kohlenhydrate aus. Der Verzehr von Fleisch und Fleischprodukten liegt deutlich höher, besonders Männer langen hier ordentlich zu. Die empfohlene Menge von drei Portionen Milch und Milchprodukten pro Tag als wertvolle Eiweißlieferanten werden von Frauen wie Männern kaum erreicht.

Der Fokus der Ernährungsweise sollte jedoch auf die Art der Kohlenhydrate gelegt werden, die wir überwiegend zu uns nehmen: in viel zu großer Menge ist es „freier Zucker“. Und zwar mit einer durchschnittlichen Tagesmenge von mehr als 100 g reinem Zuckerkonsum. Dabei wird hier sehr häufig zu Schokolade und Süßwaren gegriffen. Nicht zu unterschätzen sind auch gezuckerte Getränke wie Limonaden, Säfte und die so beliebten Smoothies.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir unsere Gesundheit unterstützen können, indem wir insbesondere bei der Ernährung auf saisonale, regionale, möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu uns nehmen, Essen genießen, uns Zeit dafür gönnen, uns ausreichend bewegen und nach Stresssituationen immer wieder Ruhephase einplanen. Unser Körper wird es uns ebenso danken wie unsere Umwelt. 🍀



MSC. MAS MARIA ANNA BENEDIKT

ist Diätologin und Gastrosophin. Seit 1986 ist sie Leiterin der Ernährungsmedizinischen Beratung der Salzburger Landeskliniken. Seit 2001 führt sie zusätzlich ihre eigene Praxis benevita.

+43 664 3266072 www.benevita.at