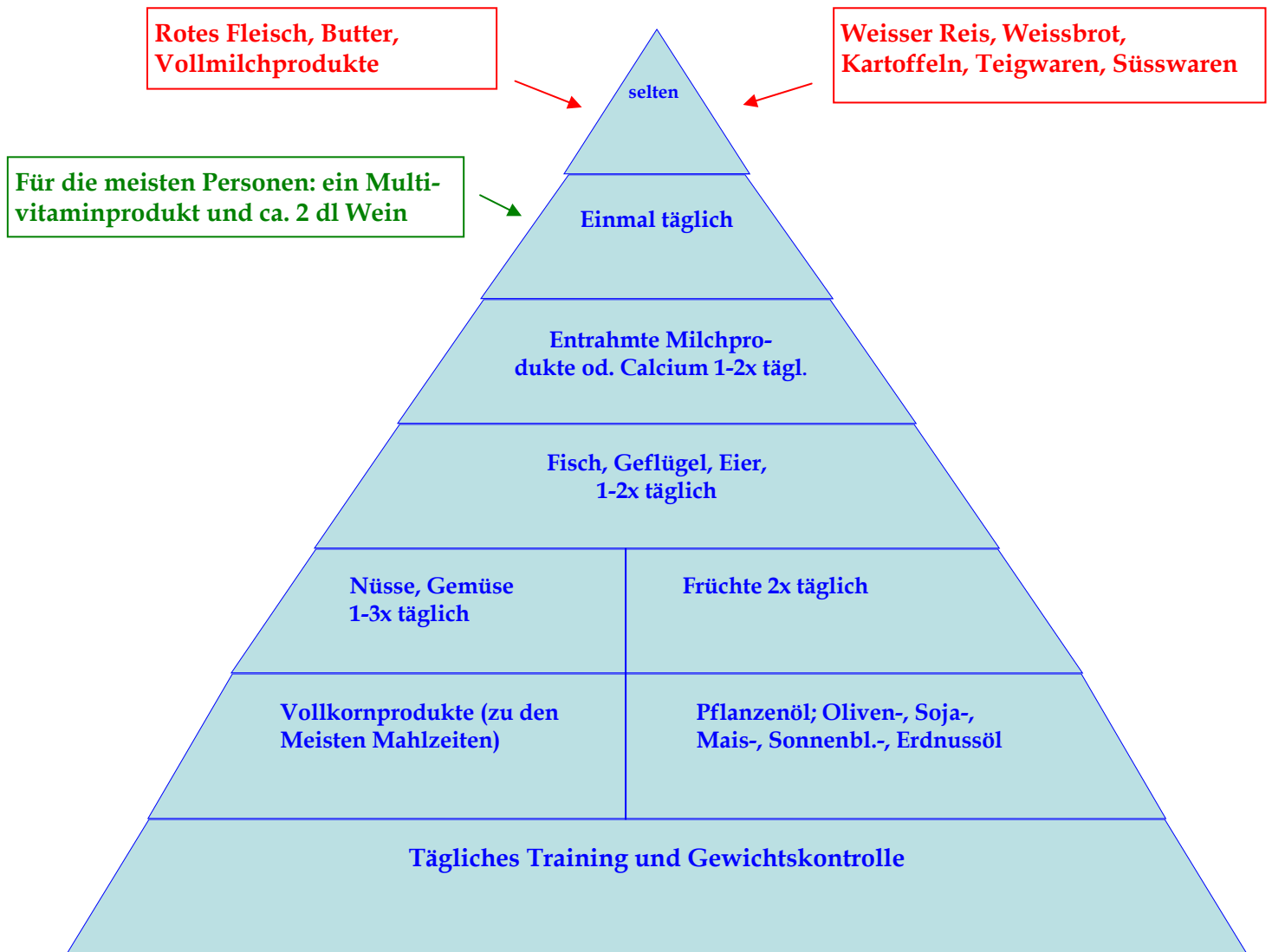


Die gesunde Nahrungsmittelpyramide „The Healthy Eating Pyramid“

in Anlehnung an das Buch „Eat, Drink and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating“ von Walter C. Willett, MD; Copyright 2001 “The President and Fellows of Harvard College“



Aufgrund der in der letzten Jahren gesammelten Evidenz kann die vom *US-Department of Agriculture* (USDA) 1992 publizierte und heute weltweit massgebende Nahrungsmittelpyramide nicht mehr als Standard gelten. Sie ist in vielen Belangen überholt: als **Basis der Ernährung dürfen nicht Kohlenhydrate gelten** (gleich welcher Art), und **Fette sind differenziert zu betrachten**: gesättigte und Trans-Fette sind schädlich, während dem ungesättigte (vor allem mehrfach ungesättigte) Fettsäuren für Ihre Gesundheit von Nutzen sind. Ganz besonders sind Omega-3 Fettsäuren, u.a. in Fisch enthalten, als Schutzfaktor gegen Arteriosklerose belegt. Bei Eiweissquellen muss zwischen rotem Fleisch (ungünstig) und Geflügel, Fisch sowie Gemüse und Früchten (günstig) unterschieden werden.

Wie sieht die ideale Diät heute aus?

Die wissenschaftlich mit mehreren hundert Studien belegbaren Neuerungen der letzten 10 Jahre sind:

1. **Halten Sie Ihr Gewicht unter Kontrolle.** Wenn Sie mit steigendem Alter ständig zunehmen, werden Sie mit keiner der aufgeführten Veränderungen diesen Schaden wieder gutmachen können.
2. **Tägliche (oder mindestens 3x wöchentliche) körperliche Betätigung** (30 Minuten oder mehr). Richtiger Sport ist vorzuziehen, aber tägliches schnelles Gehen hat sich ebenfalls als gesundheitsfördernd erwiesen.
3. **Essen Sie weniger ungesunde und mehr gesunde Fette.** **Ungesunde** Fette sind gesättigte Fette (Milchprodukte und rotes Fleisch), alle künstlich gehärteten Fette (Trans-Fette, vor allem in Margarine und in chemisch veränderten Ölen und in Fertigprodukten enthalten). **Gesunde** Fette enthalten **vielfach ungesättigte Fettsäuren**: Olivenöl, Sojaöl, Maisöl, Sonnenblumenöl, Traubenkern- und Distelöl. Den höchsten Anteil an ungesättigten Fetten enthalten kaltgepresste Öle. Weitere Quellen für ungesättigte Fettsäuren sind **Nüsse, Samen, Kerne, Körner und Fisch**.
4. Achten Sie darauf, dass Sie ungünstige Fette mit günstigen **ersetzen** und **nicht die Gesamtmenge der Fette erhöhen**, da Sie sonst an Gewicht zunehmen.
5. Essen Sie **weniger raffinierte, verarbeitete Kohlenhydrate** wie Weissmehl, Zucker (in jeder Form) und Stärke. Solche Quellen sind Kartoffeln, Pasta, Backwaren und Weissbrot. Essen Sie **Vollkornnahrungsmittel** und langsam verdauliche Kohlenhydrate wie Gemüse (Broccoli), Vollkornbrot, Vollkornpasta, Körnermischungen und Porridge. **Vermeiden Sie jeglichen freien Zucker.**

Der Grund liegt im schnellen Blutzuckeranstieg der einfachen Zucker, welcher zu einem erhöhten Insulinausstoss (und einem möglichen anschliessenden tiefen Blutzuckerwert) d.h. zu einer Berg- und Talbahn der hormonalen Funktionen in Ihrem Körper führt. Es gibt klare Hinweise darauf, dass das Risiko für einen Diabetes Typ II (sog. Altersdiabetes) mit der erhöhten Einnahme dieser einfachen Kohlenhydrate ansteigt.

6. Wählen Sie **gesunde Quellen für Ihren Eiweissbedarf**: Geflügel, vor allem auch Fisch (mindestens 2x pro Woche), Hülsenfrüchte, dafür weniger rotes Fleisch. Rotes Fleisch enthält grosse Mengen an saturierten Fetten. Weitere gesunde Eiweissquellen sind Bohnen, Nüsse und Eier (das im Eigelb enthaltene Cholesterin hat sich nicht als schädlich erwiesen).
7. Essen Sie **täglich Gemüse und Früchte in grossen Mengen**. Vermeiden Sie dabei Kartoffeln, die wir nicht zu den Gemüsesorten, sondern zu den Kohlehydraten zählen müssen. Gemüse und Früchte enthalten eine grosse Anzahl von sogenannten Mikronährstoffen (Vitamine und Spurenelemente), von denen in grossen Studien mehrfach die schützende Wirkung bezüglich koronarer Herzkrankheit, Krebshäufigkeit und weiterer Erkrankungen belegt sind. Es betrifft dies über 20 verschiedene Mikronährstoffe, die jeweils zwischen 2 - 4% Risikoreduktion erbringen.

8. **Wenn Sie mögen**, nehmen Sie eine **geringe Alkoholmenge**, am besten in Form von Rotwein, zu sich. Die am besten untersuchte Menge beträgt ca. 2 dl Rotwein pro Tag. **Trinken Sie keinesfalls mehr**, da damit die schädigenden Wirkungen des Alkohols zunehmen. Wenn Sie gar keinen Alkohol trinken, müssen Sie sich dazu nicht zwingen, sondern arbeiten Sie vermehrt an den anderen Faktoren, wie tägliches Training etc.
9. Nehmen Sie täglich ein Multivitaminpräparat zu sich, welches vor allem Vitamin B6, B12 und Folsäure sowie Vitamin D enthält. Vor allem Frauen, die schwanger werden möchten, profitieren von einer Folsäureeinnahme von mindestens 1 mg pro Tag. Die übrigen Vitamine - in Tablettenform - sind schlechter oder gar nicht belegt. Dieser letzte Tipp ist sicher der wenigst wichtige und kann keinesfalls die anderen Nahrungsmittel-empfehlungen ersetzen.

Welchen Benefit kann ich bei Einhalten dieser Empfehlungen erwarten?

Eine gesunde Diät, gekoppelt mit regelmässigem Training und Rauchfreiheit, kann bis zu 80% Risikoreduktion für koronare Herzerkrankungen und bis zu 70% Risikoreduktion bestimmter Karzinome (z.B. Dickdarm) bewirken. Das Risiko für Diabetes Mellitus Typ II, weitere Erkrankungen des Verdauungsapparates und altersbedingter Sehverlust wird ebenfalls deutlich vermindert. Während der Schwangerschaft kann es aufgrund einer schlechten Diät zu vermeidbaren Fehlbildungen des Babys kommen.

Kann ich mit dieser Diät auch abnehmen?

Selbstverständlich - wir unterscheiden heute nicht mehr grundlegend zwischen einer gesunden Diät und einer Diät zum Abnehmen. Sie müssen Ihre Gesamtenergiezufuhr drosseln und die Ausgaben erhöhen: essen Sie weiterhin ausgeglichen, verzichten Sie aber vollständig auf Alkohol und vollständig auf „schnelle“ Kohlenhydrate (Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index, konsultieren Sie dazu bitte die entsprechende Liste), reduzieren Sie Ihre Fetteinnahme, aber nicht vollständig: „gesunde“ Fette mit ungesättigten Fettsäuren (z.B. Nüsse) dienen Ihnen am besten als Teil Ihrer Zwischenmahlzeit und zur Unterdrückung des Hungergefühls. Erhöhen Sie gleichzeitig die Frequenz Ihrer sportlichen Aktivität. Wenn Sie zusätzliche Hilfe zur Appetitreduktion benötigen, gibt es ungefährliche pflanzliche Präparate (Lu Cha 13). Vermeiden Sie synthetische Pharmaka, ausser für kurze Zeit.

Bezüglich der einfachen Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index ist wichtig, dass je höher Ihr Body-Mass-Index über 25 liegt, desto schlechter kann ihr Körper mit schnell absorbierbaren Kohlenhydraten umgehen. Mit anderen Worten: ein schlanker Marathonläufer kann auch Zucker essen, ohne Schaden zu nehmen - ein übergewichtiger Mann mit einem BMI von 35 wird dabei aber hohe Blutzuckerspitzen erleiden, zusätzliches Fett anbauen und ein erhöhtes Risiko für koronare Herzkrankheit und Diabetes Mellitus Typ II eingehen. Je übergewichtiger Sie sind, umso dringlicher ist das konsequente Befolgen der hier vorgestellten neuen gesunden Nahrungsmittelpyramide.

Übersichtsliste der Nahrungsmittel

Nahrungsmittel	JA	WENIG	SEHR WENIG
Früchte	Äpfel	Trauben	Bananen
	Birnen		Frische Feigen
	Aprikosen		
	Nektarinen, Pfirsiche		
	Erdbeeren		
	Zwetschgen		
	Wassermelone		
	Honigmelone		
	Apfelkompott		
	Früchtekompott		
	Dörrobst		
Gemüse	Bohnen	Mais	Kartoffeln
	Tomaten		
	Salate		
	Karotten		
	Radieschen		
	Auberginen		
Beilagen		Vollkornteigwaren	
		Reis	
Getreide	Haferflocken (=Porridge)	Darvida	Farmerriegel
	Sonnenblumenkerne		Alle gezuckerten Getreidemischungen (Cornflakes etc.)
	Kürbiskerne		
	Leinsamen		
	Buchweizen		
	Hirse		
	Gries (=Griesbrei)		
	Birchermüsli „Bio“		
Brot		Vollkornbrot	Weissbrot
		Pumpernickel	Dunkles Brot
		Mehrkornbrot	Toast
		Nussbrot	
Milchprodukte	Hüttenkäse	Diät Yoghurt	Rahm
	Magerquark	Slimline Yoghurt-Milch	Butter
	Blanc Battu		Vollmilch
	Magermilch		Vollmilchprodukte
	Buttermilch		
Fleisch	Poulet	Rohschinken mager	Rotes Fleisch
	Truten		Wurstwaren
	Trutenaufschnitt		Charcuterie
	Pouletbrustaufschnitt		
		Bündnerfleisch	

Fisch	ALLE		
	Karpfen		
	Lachs		
	Crevetten		
	Scampi		
	Thunfisch		
	Meeresfrüchte		
Nüsse	Erdnüsse		
	Pistazien		
	Baumnüsse		
	Mandeln		
	Maccadamia		
Eier	Eier		
Fette	Olivenöl		Künstliche Fette
	Kürbiskernöl		Butter
	Erdnussöl		Lätta
	Sonnenblumenöl		Alle Margarinen
	Becel Plus		Frittieröle
	Traubenkernöl		
Getränke	Mineralwasser	Fruchtsäfte (selber gepresst)	Alle süssen Mineralwasser
	Cola Light		
	Sprite Light		
	Rivella Blau		
	Pepita Light		
	Tee		
	Kaffee		
Diverses	Oliven	Tortilla Chips	Ketchup
	Senf		Honig
	Meerrettich nature		

Der glykämische Index

Der glykämische Index bezeichnet die "Leichtigkeit" oder auch "Geschwindigkeit" (Verfügbarkeit) von Kohlehydraten in Form von Zucker im Blut. Als 100 wird ein normales gemischtes Brot definiert; alle Kohlenhydrate, welche schneller im Blut als Zucker verfügbar sind und damit die Insulinausschüttung stimulieren, erzielen einen Index über 100, alle Nahrungsmittel welche langsamer in ihre Zuckerbestandteile verdaut und aufgenommen werden, erzielen einen Index von weniger als 100. Es folgt daraus, dass wir möglichst viele Nahrungsmittel mit einem *tiefen glykämischen Index* vorziehen und alle Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index, insbesondere über 100, nach Möglichkeit vermeiden wollen. Eine hohe Insulinausschüttung (Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index) ist nicht erwünscht und macht einen Gewichtsverlust deutlich schwieriger.

Unter 60 ☺		79-60 ☺		99-80 ☹		Über 100 ☹		Über 120 ☹	
Apfel	52	All Bran	60	Ananas	94	Cornflakes	119	Baguette	136
Apfelsaft	58	Ananassaft	66	Aprikosen in Sirup	91	Hirse	101	Kartoffeln gebraten	121
Aprikosen getr.	44	Banane	76	Biscuit	84	Honig	104	Malzzucker	150
Birne	51	Birnen in Zuckersirup	63	Cake	95	Kaiserrollen	104	Traubenzucker	138
Bohnen getr.	40	Buchweizen	78	Couscous	93	Kartoffelstock	118		
Bohnen rot	42	Bulgur	68	Croissant	96	Kürbis	107		
Bohnen weiss	54	Erbsen grün	68	Hamburgerbrot	87	Mais-Chips	105		
Butterbohnen	44	Fruchtcocktail in Sirup	75	Kartoffeln neue	81	Melba Toast	100		
Erbsen getr.	56	Früchtebrot	67	Käseküchlein	86	Müesli gez.	94		
Erdnüsse	21	Grapefruitsaft	69	Limonade	97	Pommes frites	107		
Fruchtjog. mager, gezucker	47	Haferkleie	78	Maisgriess	97	Rice Crispies	117		
Fruchtjog. mager, gesüsst	20	Haferkleiebrot	68	Mango	80	Waffeln süss	109		
Fruchtzucker	32	Kartoffelchips	77	Mars	97	Wassermelone	103		
Grapefruit	36	Kiwi	75	Milchglacé vollfett	87	Weissbrot	100		
Kirschen	32	Maccaroni	64	Müesliriegel	87	Wheetabix	100		
Linsen	41	Milchglacé, fettarm	71	Papaya	83				
Milch mager	46	Milchzucker	65	Pizza	86				
Vollmilch	39	Orangen	62	Porridge	87				
Pfirsich	40	Orangensaft	74	Roggenbrot	92				
Pflaume	34	Pfirsiche in Zuckersirup	74	Gerste	94				
Pumpernickel	58	Popcorn	79	Salzkartoffeln	80				
Reiskleie	27	Reis parboiled	68	Sultaninen	80				
Roggen	48	Schokolade	70	Weinbeeren	91				
Schoggi-drink gesüsst	34	Special Kellogs	77	Zucker	92				
Schoggi-drink gezuckert	49	Süsskartoffel	77						
Sojabohnen	25	Trauben	62						
Spaghetti	59	Vollkornreis	79						
Vollkornspagh.	53	Zuckermals	78						
Weizenkörner	59								

Achtung: Grundsätzlich sind alle Kohlenhydrate mit Vorsicht und nur mit Mass einzunehmen. Es ist auf eine Mischung mit Eiweiss und gesunden Fetten zu achten.