

Ernährungsberatung-Allgemeine Empfehlungen

von Hanni Wagner und Dr. Wolfgang Kernbauer

Essen und trinken Sie, was Ihnen gut tut und vermeiden Sie, was Ihnen schadet

Das ist zugegebenermaßen ein banaler Rat, trotzdem stellen wir ihn an den Anfang, weil Hand auf's Herz, wie oft essen und trinken wir etwas, von dem wir hinreichend wissen, dass es uns nicht gut tun wird, und etwas anderes, von dem wir wissen, dass es uns wohl täte, lassen wir bleiben. Dass das immer wieder vorkommt, ist normal, niemandem geht es anders, aber wir können schon sehr viel erreichen, wenn wir nur an diesen beiden Rädchen drehen. Und vor allem: das sind Zusammenhänge, die wir aus Erfahrung verstehen, und mit dem, was wir verstehen, können wir beginnen.

Häufigkeit, Regelmäßigkeit, Menge und Zeit

Im allgemeinen wird es günstig sein, 3 bis 5 mal täglich zu essen, wobei idealerweise drei, wenigstens aber zwei warme Mahlzeiten dabei sein sollten.

Günstig ist ein regelmäßiger Rhythmus von Essen und Nichtessen, also im Großen und Ganzen zu den gleichen Zeiten und dazwischen nichts zu essen.

Die Verdauung funktioniert am besten, wenn man nicht zu viel auf einmal isst. Eine brauchbare Faustregel lautet: Essen Sie etwa 80% von der Menge, die Sie ganz satt machen würde. Wenn man langsam und mit Genuss isst, ist das gut möglich.

Schauen Sie, dass Sie sich Ihr Leben so einrichten können, dass Sie die Zeit haben, in Ruhe und mit Freude zu essen. Lassen Sie den Leistungs- und Zeitdruck des Arbeitsalltags so weit wie möglich beiseite und widmen Sie sich Ihrer Mahlzeit.

Achten Sie darauf, dass Sie Nahrungsmittel von hoher Qualität zu sich nehmen:

Bevorzugen Sie frisch zubereitete Speisen.

Bevorzugen Sie Nahrungsmittel aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft.

Obst und Gemüse sollten möglichst frisch, soweit möglich aus einheimischer Produktion sein.

Achten Sie bei Fleisch, Fisch, Geflügel und Eiern auf die Herkunft und die Tierhaltung.

Tiefgekühltes kann frische Ware bis zu einem gewissen Grad ersetzen, sollte aber nicht überhand nehmen.

Vermeiden Sie Konservendosen, Packerlsuppen und Mikrowelle.

Frühstück:

Es ist wichtig gut zu frühstücken und es ist besonders empfehlenswert, dabei etwas Warmes zu essen.

Im Grunde genommen kommen alle warmen Speisen in Frage. Für den Alltag und auch bei Verdauungsbeschwerden besonders geeignet ist der gekochte Reis- oder Getreidebrei, der auch unter dem Namen „Congee“ bekannt ist.

Versuchen Sie es zum Beispiel mit folgendem Rezept für einen

Reis- oder Getreidebrei = „Congee“

Für drei Tage pro Person etwa ein viertel Liter Reis (Hirse, Mais, Qinoa, Buchweizen, Amaranth sind glutenfrei, Hafer, Gerste, Dinkel, , Weizen,) auf kleiner Hitze trocken (ohne Öl) kurz anwärmen, bis es duftet.

In einem zweiten Topf die 10 bis 12 fache Menge Wasser zum Kochen bringen und den Reis bzw. das Getreide ins kochende Wasser geben.

Auf kleiner Hitze, (fast) zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Zugedeckt über Nacht stehen lassen.

Die Menge fürs Frühstück mit etwas heissem Wasser und einigen der unten genannten Zutaten noch mal 5 bis 10 Minuten köcheln, fertig.

Eine Alternative zum Reis oder Getreidekorn sind Haferflocken oder Dinkelflocken. Die braucht man nur mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen.

Zutaten, süß:

Obst, kleingeschnitten

Kompott, Fruchtmasse

Rosinen (nicht zu viel)

Datteln (1 bis 2, je nach Größe, ungeschwefelt, kleingeschnitten)

andere Trockenfrüchte (nicht zu viel)

1 Vanilleschote aus dem Bioladen

Nüsse

eine Prise echtes Kakaopulver

Zimtpulver

darüber:

geröstete oder im Backofen erhitzte Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

gerösteten Sesam

Zimtpulver

Kakaopulver

1 Teelöffel hochwertiges Pflanzenöl wie Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Traubenkernöl oder Sojaöl (beinhaltet essentielle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren)

eventuell statt dem Öl ein Teelöffel Butter

Zutaten pikant:

gekochtes oder gedünstetes Gemüse

milchsauer eingelegtes Gemüse

Spinat

Kräuter, wenn möglich frisch (Basilikum, Oregano, Petersilie, Schnittlauch, Kresse ...)

Oliven, Kapern

Pinienkerne, Sonnenblumenkerne

Fleischgerichte

Eine Alternative zum lang gekochten Congee ist das Müsli, allerdings empfiehlt sich auch hier das Getreide durch kurzes Rösten und Aufkochen verdaulicher und verträglicher zu machen:

Müsli

Frisch geschrotetes Getreide (1 Esslöffel pro Person) im trockenen Topf unter ständigem Umrühren anrösten, bis es duftet, dann mit kochendem Wasser übergießen, einmal kurz aufkochen und mindestens 20 Minuten, besser über Nacht quellen lassen.

Obst und Beeren zum Teil gemixt, zum Teil kleingeschnitten dazugeben, so dass es schön saftig ist und man gleichzeitig auch etwas zum Beissen hat, geröstete oder im Backofen erhitzte Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne dazugeben und das Ganze im Wasserbad wärmen.

Das Müsli ist auch in dieser Art der Zubereitung nicht so leicht verdaulich, wie das lange gekochte Congee, deshalb bitte darauf achten, ob Sie es auch wirklich vertragen. Wenn ja, dann ist es ein wunderbares Frühstück.

Selbstverständlich kann ein gutes Frühstück neben der warmen Speise in Form von Congee oder Müsli auch noch anderes wie Brot, Honig, Marmelade, Ei, Kaffee und so weiter beinhalten. Mit dem warmen Teil legt man eine gute Basis für den ganzen Tag, und wenn man Probleme mit der Verdauung hat, verträgt man alles andere dadurch wesentlich besser.

Ein Tipp: Wenn Sie es nicht gewohnt sind, zu frühstücken oder wenn Sie keine Zeit haben oder in der Früh nichts runterbringen, dann könnten Sie sich Congee oder Müsli zumindest aufwärmen und in einem Warmhaltegefäß für später am Vormittag mitnehmen. Und bedenken Sie bitte auch, dass die Ursache dafür, dass man in der Früh keinen Appetit hat häufig darin liegt, dass man am Abend zu spät, zu viel und zu schwer gegessen hat. Wenn das der Fall ist, sollten Sie das ändern.

Abendessen:

Für das ideale Abendessen gilt: warm und leicht verdaulich, nicht zu spät und nicht zu viel (siehe die 80% Faustregel). Die Verdauungskraft lässt am Abend nach, wenn man am Abend zu schwer, zu spät und zu viel isst, staut sich daher die Nahrung im Magen und im Darm und es kommt durch Gärungs- und Fäulnisprozesse zu gestörtem Schlaf, Unwohlsein und Appetitlosigkeit in der Früh und auf längere Sicht zu chronischen Verdauungsstörungen mit verschiedenen Folgebeschwerden.

Besonders für den Abend geeignet sind auch Suppen, zum Beispiel können Sie einen Basensuppenfond vorkochen und daraus mit wenig Aufwand und unter Zugabe von frischem Gemüse eine Gemüsesuppe zubereiten:

Basensuppenfond und Gemüsesuppe:

Geben Sie verschiedene Gemüsesorten wie Kartoffel, Petersilie, Sellerie, Gelbwurzel, Zwiebel, Karotten, Fisolen, Erbsen und so weiter in einen grossen Topf mit Wasser und ein bis zwei Lorbeerblätter, eine Nelke, ein paar Wacholderbeeren, Senfkörner und Koriander dazu.

Ohne es zu salzen oder zu würzen 30 bis 60 Minuten köcheln lassen.
Das ausgekochte Gemüse wegwerfen, die Flüssigkeit (den Fond) im Kühlschrank aufbewahren.

Am Abend frisches Gemüse, eventuell auch geschrotetes Getreide dazugeben, würzen mit frischen Kräutern, Pfeffer, Salz und Kurkuma (verdauungsfördernd), das Gemüse bissfest kochen, fertig.

Kalte Mahlzeiten, Rohkost und Obst:

Die Chinesische Kultur und Medizin versteht vom Essen und von der Verdauung und ihren Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und auf unsere Gesundheit sehr viel, und was ganz wichtig genommen wird ist die Bedeutung von warmen und gekochten Speisen. Kalte Mahlzeiten sowie rohes Obst und Gemüse haben sicher ihren Platz in einer ausgewogenen und gesunden Ernährung, aber man sollte nicht zu viel davon essen und beobachten, ob man es auch verträgt. Wenn Sie nach dem Essen ein Unwohlsein oder Spannungsgefühl im Bauch, Blähungen oder weichen oder zu häufigen Stuhl haben, ist mit der Verdauung schon etwas nicht in Ordnung. Und eine häufige Ursache ist die Unverträglichkeit von Kaltem und Rohem.

Fünf mal täglich frisches Obst und Gemüse wird heute von ernährungsmedizinischer Seite als Gesundheits- und Krebsvorsorge propagiert. Dazu ist zu bedenken, dass frisch nicht unbedingt roh heissen muss sondern meint, dass das Obst und Gemüse vor kurzem geerntet wurde, was wie oben schon gesagt für Produkte aus der Region spricht.

Wieviel an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen aus der Nahrung aufgenommen wird hängt zudem nicht nur von der zugeführten Menge, sondern auch von der Funktionstüchtigkeit der Verdauung ab, und durch schonendes Erwärmen, Dünsten und Blanchieren kann die Verdaulichkeit wesentlich verbessert werden, ohne dass der Gehalt an Nährstoffen drastisch abnimmt.

Obst und Gemüse aus biologischem Anbau hat einen größeren Nährwert, frische und kleingeschnittene Kräuter beinhalten viele wichtige Nährstoffe und sind sehr gut verträglich. Im Winter können Sie Sprossen und Keimlinge verwenden.

Tipp 1: Aus der Sicht der chinesischen Diätetik versucht man vier Umstände zu beachten: Die angeborene Konstitution (Menschen mit viel Lebenshitze haben auch mehr Verdauungsfeuer zur Verfügung und können Kaltes und Rohes besser aufnehmen, kältere Naturen nur wenig), das Lebensalter (bei kleinen Kindern ist die Verdauungskraft noch nicht voll ausgebildet, im höheren Alter nimmt sie wieder ab) den aktuellen Gesundheitszustand (in guter gesundheitlicher Verfassung verträgt man mehr, bei massiv gestörter Verdauung kann es sinnvoll sein, eine Zeit lang ganz auf Rohes zu verzichten) und die Jahreszeit (im Sommer kann mehr Kaltes gegessen werden als im Winter).

Tipp 2: Kauen Sie Rohes besonders gut, dadurch machen Sie es der Verdauung leichter.

Tipp 3: Beginnen Sie die Mahlzeit mit etwas Warmem, dadurch wird die Verdauungsfunktion gewärmt und gestärkt und das Kalte und Rohe wird besser verdaut.

Tipp 4: Trinken Sie etwas Warmes dazu, wenn Sie Kaltes und Rohes essen, zum Beispiel wärmende Kräutertees oder Genmai Tee, das ist Grüntee mit geröstetem Reis.

Fleisch, Fisch und Eier

Fleisch ist aus chinesischer Sicht ein Stärkungsmittel und ein wertvolles Nahrungsmittel. Wie alles andere auch ist es in Maßen zu genießen, Fleisch beinhaltet viel Eiweiß und Fett und ein Übermaß lässt die Stoffwechselfunktionen stagnieren und führt zur Ansammlung von belastenden Stoffwechselprodukten, im chinesischen Sinn zur Bildung von Feuchtigkeit.

Bei rheumatischen Beschwerden spielt die Zufuhr tierischen Eiweißes oft eine gewisse Rolle und man sollte sie stark einschränken.

Sich auf die Dauer ausgewogen und gesund vegetarisch zu ernähren ist eine anspruchsvolle Aufgabe, es erfordert jedenfalls weitaus mehr als das Weglassen von Fleisch.

Durch die Kombination bestimmter eiweißhaltiger Nahrungsmittel wie zum Beispiel Kartoffeln mit Topfen, Hülsenfrüchten mit Kartoffeln und Sauerrahm, Getreide mit Hülsenfrüchten usw. kommt es zur sogenannten Eiweißaufwertung, das heisst das Gesamtspektrum der enthaltenen Aminosäuren ist so ausgewogen, dass man damit Fleisch ersetzen kann.

Fisch enthält hochwertige Eiweiße und wichtige ungesättigte Fettsäuren und sollte ein- bis zweimal pro Woche gegessen werden.

Auch Eier sind ein wertvolles Tonikum und enthalten viele Nährstoffe. Ob der Genuss von Eiern einen Einfluss auf den Cholesterinwert hat, ist noch umstritten. Ein Ei pro Tag kann man ohne weiteres essen.

Milch und Milchprodukte:

Milch sollte man als Nahrungsmittel betrachten und nicht als Getränk. Man sollte also nicht zu viel davon trinken. Milch ist aus chinesischer Sicht kühlend, belastet im Übermaß die Verdauung und den ganzen Stoffwechsel und fördert die Bildung von Schleim im Körper. Für fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Kefir und auch für Käse, vor allem für weichen Käse, gilt im Prinzip das gleiche, auch diese Nahrungsmittel sind also in Maßen und mit Bedacht auf die persönliche Verdauungs- und Gesundheitssituation zu genießen. Wenn Sie an Beschwerden leiden, die auf Schleimbildung zurückgehen, sollten Sie Milch und Milchprodukte (wie auch Zucker und Süßigkeiten) eine Zeit lang vermeiden.

Fett

Fett ist ein wichtiger und wertvoller Teil der Nahrung, es wird allerdings im allgemeinen zu viel davon gegessen. Der Tagesbedarf liegt nach heutigem Wissensstand bei 1g pro kg Körpergewicht. Diese Menge hat man sehr schnell erreicht, es ist daher sinnvoll, ein gewisses Bewußtsein dafür zu entwickeln, wieviel Fett in den üblichen Essensportionen enthalten ist. Vor allem ist auch auf die versteckten Fette in Fleisch, Wurst, Milchprodukten, Süßigkeiten, Nüssen, Ölsamen zu achten.

Genauso wichtig wie die Menge ist die Qualität: Verwenden Sie Butter und naturbelassene Öle wie Olivenöl, Sonnenblumenöl usw., weil diese lebensnotwendige (essentielle) Fettsäuren enthalten und für die Bereitstellung der fettlöslichen Vitamine (A, E, D, K) notwendig sind.

Achtung: Butter und kaltgepresste Öle dürfen nicht stark erhitzt werden, weil sie sonst schädlich werden. Vermeiden Sie Produkte, die gehärtete Fette enthalten wie bestimmte, Bratöle, Frittieröle und Margarinen.

Ein Tipp: Gemüse nur in etwas Wasser andünsten und kurz vor Fertigstellung würzen und etwas frisches Fett zugeben.

Nüsse und Samen

Auch Nüsse und Samen enthalten essentielle, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Proteine. Sie sind bekömmlicher, wenn man sie anröstet.

Auf alten Nüssen nisten sich gerne Schimmelpilze ein, daher darauf achten, ob sie noch schön aussehen. Wenn Nüsse beim Öffnen der Packung stauben oder wenn sie alt schmecken sollten sie nicht gegessen werden.

Zucker und Süßigkeiten

Auch bei Zucker und Süßigkeiten sollten Sie die Wirkung auf die Verdauung beobachten und sich danach richten.

Isolierte Zucker wie Haushaltszucker, Rohrzucker, Traubenzucker sollten stark reduziert werden. Sie sind „nackte Energieträger“ und belasten die Bauchspeicheldrüse. Auch den versteckten Zucker in süßen Getränken, Ketchup, Saucen usw. sollten Sie bedenken. Alternativen zum Süßen sind Honig, Ahornsirup, Trockenfrüchte in Maßen.

Süße Nachspeisen unmittelbar nach einem reichhaltigen Essen sind ungünstig, weil die ohnehin schon belastete Verdauung damit überfordert wird. Mit etwas Abstand werden sie wieder besser vertragen.

Im Falle von Erkrankungen, die mit Schleimbildung einhergehen, sollten Süßigkeiten (wie auch Milchprodukte) eine Zeit lang gemieden werden, das gilt vor allem auch für Kinder.

Die Geschmacksschwelle für süß wird durch vermehrten Verzehr ständig erhöht und es kann eine Art von Suchtverhalten entstehen. Durch einen zuckerfreien Tag in der Woche kann das Verhaltensmuster gelockert und das Geschmacksempfinden auf ein normales Niveau zurückgeführt werden.

Salz und Gewürze

Im Allgemeinen wird zu viel gesalzen. Zu bedenken ist auch, dass in vielen Nahrungsmitteln sehr viel verstecktes Salz enthalten ist, ganz zu schweigen von Fastfood Produkten, die den Geschmackssinn der Konsumenten auf süß, salzig und fett einschwören.

Allgemeine Strategie: Salz reduzieren und statt dessen viele frische Kräuter und Gewürze verwenden, das bringt Abwechslung ins Essen und fördert die Bekömmlichkeit.

Trinken:

Man sollte ausreichend, aber auch nicht zu viel trinken. Die Meinung „je mehr, desto besser“ wird von der chinesischen Medizin nicht geteilt. Wenn man wesentlich mehr Flüssigkeit zuführt, als notwendig ist, dann belastet das unnötig die Niere und führt über das viele Urinieren zu Energieverlust. Ein gutes Kriterium ist die Menge und die Farbe des Harnes, der weder zu konzentriert noch ganz wasserhell sein sollte.

Es ist günstig, während des Essens wenig zu trinken, weil der Verdünnungseffekt die Verdauung beeinträchtigt. Besser nach dem Essen trinken.

Gutes Wasser, Kräutertees, Grüntee, Getreidekaffee sind gute Getränke, um den Großteil des Flüssigkeitsbedarfes zu decken. Darüberhinaus können schwarzer Tee, Bier und Wein in Maßen und viele andere Getränke der Gesundheit zuträglich sein.

Bei Kräutertees ist auch die pharmakologische Wirkung zu bedenken, man sollte die Kräuter daher entweder auf die persönlichen Bedürfnisse abstimmen oder zumindest regelmäßig wechseln, so dass nicht zu lange ein und derselbe Tee getrunken wird. Grüner Tee wirkt leicht kühlend, schwarzer Tee leicht wärmend.

Zu beachten ist der beträchtliche Zuckergehalt von süßen Getränken wie Dicksäften, Limonaden, Cola, Fanta, Sprite etc., diese Getränke sollten stark eingeschränkt werden. Vor allem wenn sie zusätzlich noch eiskalt genossen werden, wie das bei Kindern üblich ist, sind sie eine große Belastung für Verdauung und Stoffwechsel. Auch Obst- und Gemüsesäfte sollten nicht im Übermaß getrunken werden.

Tipp: Vermeiden Sie eiskalte Getränke zur Gänze und gewöhnen Sie sich im Gegenteil an, häufig warme Sachen zu trinken. Auch heisses Wasser ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, den Flüssigkeitsbedarf zu stillen und gleichzeitig die Verdauung und den Stoffwechsel zu stärken.