

Foodnews 09-2008

In den "Foodnews" finden Sie immer wieder Aktuelles über wichtige Forschungs-
erkenntnisse, Lebensmittelneuheiten, nützliche Ernährungstipps, Wissenswertes über unsere
Nahrungsmittelrohstoffe, wissenschaftliche Aspekte der Ernährung, exotische Ernährung, u.v.m.
Alle Angaben ohne Gewähr.

Bezugsquellen:
Fleischnet Onlinemagazin für Fleisch und Wurst - B&L Medien Gesellschaft mbH & Co. KG, 40702 Hilden
Foodnews GmbH, 4151 Basel
Österreichische Gesellschaft für Ernährung, 1030 Wien
Bürger-Forum - Verbraucher News, 89309 Günzburg

Fetter Fisch, scharfe Sicht

Mit der Ernährung variiert auch das Risiko für Erkrankungen der Netzhaut. Diese Ansicht bekräftigen die Resultate einer europäischen Studie. Wer mindestens einmal pro Woche fettreichen Fisch isst, leidet im fortgeschrittenen Alter demnach seltener unter einem Untergang der Lichtsinneszellen im Bereich des schärfsten Sehens. Das gilt zumindest für die "feuchte" Form der altersbedingten Makuladegeneration (AMD), berichten Astrid Fletcher von der London School of Hygiene & Tropical Medicine im "American Journal of Clinical Nutrition". Bei dieser Form wuchern zusätzlich Blutgefäße in die Netzhaut ein - ein Prozess, der sich mit Hilfe von Lasern und Injektionen zumindest bremsen lässt.

Fletcher und ihre Kolleginnen aus sieben europäischen Ländern verglichen die Ernährungsgewohnheiten von 105 AMD-Patienten jenseits des 64. Lebensjahrs mit denen von 2.150 Nicht-Betroffenen gleichen Alters. Bei jenen Teilnehmern, die mindestens einmal wöchentlich fettreichen Fisch wie Thunfisch, Makrele oder Hering aßen, lag das Erkrankungsrisiko demnach um 53 Prozent niedriger als bei jenen, die das seltener taten. Solcher Fisch ist insbesondere für seinen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren bekannt. Entsprechend sank das Erkrankungsrisiko auch mit der rechnerischen Aufnahme zweier solcher Fettsäuren (Dokosahexaen- und Eikosapentaensäure). Die Studie liefere jedoch keine Belege für einen Schutzeffekt dieser Fettsäuren, betont Fletcher. Auf Basis der neuen Daten könne daher auch keine Empfehlung für entsprechende Nahrungsergänzungsmittel ausgesprochen werden.

Edle Öle nicht nur fürs Dressing

Hochwertige Essenzen, die aus ölhaltigen Früchten und Samen gepresst werden, gehören nicht nur zu den ältesten Grundnahrungsmitteln des Menschen. Doch was macht Sesam-, Oliven-, Jojoba-, Macademanuss-, Lein-, Raps-, Mohn-, Distel- bis hin zu Traubenkern-, Nachtkerzen-, Argan-, Avocado-, Sonnenblumen- oder Mandelöl so wertvoll für Gesundheit und Schönheit?

Den Gaumen verwöhnen speziell unraffinierte Pflanzenöle mit ihrem einzigartigen Aroma und ihren nussig bis dezent fruchtigen Geschmacksnuancen. Sie sind ideal, um Speisen genussvoll abzurunden! Aber auch der ernährungsphysiologische Wert von Oliven-, Rapsöl & Co ist unbestritten. Denn Fett ist nicht gleich Fett. Ein Gramm Fett hat zwar immer dieselben neun Kalorien, der chemische Aufbau, insbesondere das Fettsäuremuster, und damit die Wirkung verschiedener Fette bzw. Öle im Körper ist jedoch z.B. je nach ihrer Herkunft, tierisch oder pflanzlich, sehr unterschiedlich. Tierische Fette, etwa Schmalz, Butter oder Speck, und fettreiche tierische Lebensmittel, wie z.B. fettes Fleisch etc. enthalten reichlich gesättigte Fettsäuren. Diese erhöhen das Herz-Kreislauf-Risiko. Dementsprechend wenig sollte man davon konsumieren.

Setzen Sie daher verstärkt auf schonend gepresste Pflanzenöle! Sie sind praktisch cholesterinfrei, liefern neben reichlich Vitamin E und sekundären Pflanzenstoffen, wie den Phytosterinen, auch lebensnotwendige

ungesättigte Fettsäuren. Zu diesen zählen z.B. die Ölsäure, die Linolensäure, eine Omega-3-Fettsäure, und die Linolsäure, eine Omega-6-Fettsäure. Diese unentbehrlichen Inhaltsstoffe der Pflanzenöle leisten bei regelmäßigem, moderatem Genuss im Rahmen eines gesunden Lebensstils einen wertvollen Beitrag zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislaufsystems, indem sie Cholesterinspiegel und Blutfettwerte günstig beeinflussen. Kaltgepresste, unraffinierte Öle sollten nicht erhitzt werden, um sämtliche wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten: Sie sind meist von sortentypischem Eigengeschmack und eignen sich für die kalte Küche, z.B. für Dressings, Pesto, Aufstriche, Dips oder zum Einlegen von Gemüse.

Für warme Speisen sind Mohn-, Distelöl & Co nach dem Kochen als Geschmacksgeber bei Tisch geeignet. Raffinierte Pflanzenöle sind geschmacklich relativ neutral. Da sie hitzebeständiger sind, können sie auch zum (An-)Braten und Kochen verwendet werden.

Was für die Zubereitung köstlicher Speisen gut ist und das Wohlbefinden von innen her unterstützt, davon profitieren Schönheit und Gesundheit auch äußerlich. Pflanzenöle werden in Kosmetikprodukten aber auch „pur“ zur Hautpflege verwendet.

So können z.B. die sekundären Pflanzenstoffe und das Vitamin E der Öle die natürlich Zellschutz- und Abwehrfunktion der Haut stärken, da sie antioxidativ wirken. Darunter versteht man die Fähigkeit, sogenannte „freie Radiale“, die z.B. durch Umweltverschmutzung, Ozon, UV-Strahlung oder Zigarettenrauch entstehen, unschädlich zu machen. Das ist auch zum Schutz vor Hautalterung interessant.

Auch trockene, fettarme Haut profitiert vom „flüssigen Gold“. Neigt die Haut zu Empfindlichkeit oder Entzündungen könnte als einer von vielen Gründen auch ein Mangel an ungesättigten Fettsäuren dahinter stehen. Einer ausreichenden Zufuhr ungesättigter Fettsäuren kommt daher in jedem Fall wichtige Bedeutung zu. Ob für kulinarischen Genuss, ein entspannendes Bad mit ausgewähltem Ölbadezusatz, als Bodylotion, für die Gesichtspflege oder für eine Massage - genießen Sie die Welt der Öle mit allen Sinnen!

Nicht mehr als 70 bis 80 Gramm Fett täglich sollte man zu sich nehmen. Das entspricht knapp 30 Prozent des Gesamtenergiebedarfs. Mindestens zwei Drittel pflanzliche Öle und Fette, maximal ein Drittel tierische Fette sollten es sein. Mit einer Portionspackung Butter (20g) und zwei Esslöffeln Pflanzenöl (20g) in sichtbarer Form, dazu versteckte Fette (z.B. in Mayonnaise, Torten, Knabbereien, Wurst oder Schokolade, die kalorisch nicht zu unterschätzen sind, ist das Fett-Soll erreicht.

Nicht ohne meinen Ballast

Die meisten Menschen nehmen nicht genug Ballaststoffe zu sich. Dabei sind sie für eine gesunde Ernährungsweise unverzichtbar. Sie tragen Ihren Namen zu Unrecht: Lösliche und unlösliche Ballaststoffe, zu deren wichtigsten Vertretern Pektin, Inulin, Oligofruktose bzw. Cellulose und Hemicellulose zählen. Pflanzen geben sie Halt und Stütze, bilden ihr „Gerüst“. Uns Menschen tun sie ebenso Gutes. Und das, obwohl die ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthaltenen Substanzen den Körper unverdaut passieren, keine Vitamine, Mineralstoffe und praktisch keine Kalorien liefern.

Mindestens 30 g Ballaststoffe sollten es laut ernährungswissenschaftlicher Empfehlung täglich sein. Dafür gilt es zu frischem Obst, Trockenfrüchten, Gemüse, Hülsenfrüchten, wie Erbsen Linsen oder Bohnen und vollwertigen Getreideprodukten, wie Brot, Flocken oder Nudeln genauso wie auch zu Reis oder Kartoffeln zu greifen. Sie alle sind optimale Ballaststoffquellen. Wer Müsli, Jogurt oder Suppen mit Lein-, Flohsamen oder Weizenkleie aufpeppt und faserreiche Obstsaft trinkt, kann sein Ballaststoff-„Konto“ zusätzlich verbessern.

Der aktuelle Österreichische Ernährungsberichts belegt aber, dass ballaststoffreiche Lebensmittel in zu geringem Umfang verzehrt werden. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass der Richtwert von mindestens 30 g nur zu etwa zwei Drittel erreicht wird.

Wozu Ballaststoffe?

Schon im Mund geht es los: Wer faserreiche Kost isst, muss automatisch länger und intensiver kauen. Das regt die Speichelproduktion an. Die säurepuffernde Wirkung des Speichels und die mechanische Arbeit beim Kauen sind wichtig für den Zahnerhalt und die Vorverdauung kohlenhydratreicher Speisen. Wer länger zum Essen braucht, isst obendrein automatisch bewusster. Im Magen angelangt, erhöhen Ballaststoffe die Verweildauer der Speisen und sorgen so für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl.

Weiter geht es im Darm. Da Ballaststoffe eine ausgeprägte Quellfähigkeit besitzen, gewinnt der Darminhalt an Volumen und Gewicht. Die Peristaltik, also die Darmbewegung zum Weitertransport des Nahrungsbreies, wird dementsprechend angeregt, die Stuhlfrequenz erhöht. Verstopfung und Darmträgheit wird vorgebeugt. Damit diese „natürliche Verdauungsaktivierung“ optimal funktioniert, ist jedoch reichliches Trinken ein Muss! Die Wasserflasche ist daher der beste Begleiter für Vollkorn, Gemüse & Co. Durch die Zufuhr löslicher Ballaststoffe kann auch die Darmflora günstig in ihrer bakteriellen Zusammensetzung moduliert werden, die Präsenz erwünschte Darmbakterien, zB Lactobazillen und Bifidobakterien wird gefördert. Eine adäquate Darmflorabesiedelung ist nämlich für ein funktionierendes Immunsystem von wesentlicher Bedeutung.

Auch der gesamte Stoffwechsel erlebt eine positive Beeinflussung: Die Glukose aus stärke- und ballaststoffreichen Lebensmitteln wird zur Energiegewinnung wesentlich langsamer verstoffwechselt als jene aus Weißmehlprodukten oder Süßigkeiten. Unerwünschte, weil extreme Blutzuckerschwankungen bleiben bei einer stärke- und ballaststoffreichen Kost aus. Parallel dazu erfolgt die Ausschüttung von Insulin, jenes Hormon, das zur Glucoseverwertung nötig ist, kontinuierlich und gleichmäßiger. Für eine ausgewogene Leistungsbereitschaft und im Hinblick auf eine langfristige Diabetes-Prävention sind diese Stoffwechselspezifika relevant.

Schließlich binden die meisten Ballaststoffe aufgrund ihrer hohen Quellfähigkeit nicht nur Wasser, sondern zB Steroide. Der bekannteste Vertreter der Steroide, das Cholesterin wird normalerweise über die Gallenflüssigkeit in den Darm ausgeschieden, im Dünndarm aber teilweise rückresorbiert. Ballaststoffe können Gallenflüssigkeit im Darm binden und damit Cholesterin aus dem Stoffwechsel entfernen. Eine pflanzenfasersatte Kost unterstützt daher auch eine cholesterinbewusste Lebensweise.

Tipp

Wer die Ballaststoffaufnahme erhöhen möchte, sollte dies schrittweise nach und nach tun. Die abrupte Umstellung auf eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung könnte anfangs zu Beschwerden wie Blähungen führen. Ein durch die fehlenden Ballaststoffe träge gewordene Darm braucht nämlich eine gewisse Zeit zur Gewöhnung.

Info

Inulin und Oligofruktose werden sogenannten „Präbiotika“, das sind funktionellen Lebensmitteln mit Zusatznutzen, wie zB Jogurt, zugefügt. Oligosaccharide haben aber auch lebensmitteltechnologische Eigenschaften, die die Industrie zB in Backwaren oder kalorienarmen Produkten nützt.

Gemüse-Kaspar oder Hobby-Koch?

Vielen Kindern geht es mit Gemüse ähnlich wie dem Kaspar mit Suppen: „Ich esse keinen Spinat! Nein, meine Karotten ess' ich nicht!“, tönt es aus so manchem Kindermund. Wir verraten Ihnen, wie man den Kleinen Gemüse schmackhaft macht und sie selbst zu kleinen Hobby-Köchen werden lässt. Das weiß doch jedes Kind: Gemüse ist gesund und Schokolade ist schlecht für die Zähne. Dennoch kämpfen viele Eltern mit den Vorlieben ihres Nachwuchses für Pommes, Schnitzel und Co., genauso lacht fast jedes Kinderherz bei Hamburger und Pizza. "Gerade bei Kindern sind viele Einflussfaktoren wichtig", weiß Ernährungswissenschaftlerin Dr. Eva Derndorfer. "Das beginnt damit, ob ein Kind ein Produkt mehrmals zu essen bekommt."

Viele Kinder lassen ein "Das mag ich nicht" vernehmen, obwohl sie das Abgelehnte noch niemals probiert haben! Sie verschmähen etwas, weil ihnen die Farbe nicht gefällt oder weil es der Bruder auch nicht isst. Eltern nehmen beim Genuss von Gemüse wichtige Vorbildfunktion ein: "Eine Untersuchung hat ergeben: Es geht nicht darum, ob die Eltern dasselbe Lebensmittel essen, sondern es genügt bei sehr kleinen Kindern oft schon, dass die Eltern ein Produkt mit derselben Farbe essen", sagt Derndorfer. Für Kinder ist meist wie es schmeckt weniger wichtig als die Darbietung. "In einer Untersuchung hat sich bei Kindern im Kindergartenalter, aber auch bei Sieben- bis Achtjährigen herausgestellt: Die Textur (also ob etwas gekocht, roh, Julienne oder gewürfelt geschnitten serviert wird) ist wichtiger als der Geschmack", sagt Derndorfer. Bunte Karotten- und Paprikasticks stoßen daher oft eher auf Zustimmung beim Nachwuchs als die pürierte Gemüsesuppe.

Gewusst wie, macht man aus kleinen Gemüse-Verweigerern Gourmets der grünen Küche:

- Mit unterschiedlichen Konsistenzen experimentieren: Dasselbe Gemüse roh zum Beißen, gerieben, gekocht, püriert, etc. anbieten. Süße Gemüsesorten kommen meistens gut an.

- Kinder essen gerne mit der Hand. Schneiden Sie Obst und rohes Gemüse in mundgerechte Stücke. Kinder greifen dann häufiger zu. Deshalb sind Rohkoststreifen beliebter als Salat. Dipp-Saucen können dabei helfen, die "Kinder auf den Geschmack" zu bringen.
- Gemüse lässt sich gut in Saucen verstecken: einfach Zucchini, Karotten oder anderes Gemüse fein raspeln oder pürieren und untermischen. Die Kleinen merken gar nicht, dass sie „etwas Gesundes“ essen. Auch Aufläufe eignen sich hervorragend zur Gemüse-Tarnung.
- Besonders gut kommt an, wenn man zwischendurch auch einmal Figuren aus Gemüse schnitzt oder Salat, Kraut und Rüben sonst wie lustig auf dem Teller arrangiert werden.
- Aber vor allem: Unbedingt akzeptieren, dass ein Kind nicht jedes Gemüse mögen muss.
- Aktivitäten wie Bärlauch sammeln, Pilze pflücken machen den Kindern Spaß und schaffen einen Bezug zu den Lebensmitteln.

Von Kindesbeinen an gilt: Selbst Gemachtes schmeckt am besten! Deshalb binden Sie Ihrem Sprössling eine Schürze um und lassen Sie ihn selbst aktiv werden in der Küche: Lassen Sie ihn den Obstsalat nach Lust und Laune zusammenstellen und die Gemüsesticks selbst schnipseln. Auch den Belag für die Gemüsepizza kann "kind" selbst bewerkstelligen und Sie können sichergehen, dass die Pizza dann garantiert schmeckt. Das Kochen schult die Motorik ebenso wie die Selbstständigkeit des Kindes. Erfolgserlebnisse beim Kochen steigern außerdem das Selbstbewusstsein des Sprosses. Der praktische Umgang mit Lebensmitteln, der Einkauf, ihre Verwendung und Zubereitung lässt Kinder bewusster mit dem Thema Essen und Ernährung umgehen. Sie wissen dann, was in unserer Nahrung steckt und begreifen eher, dass "grün und gesund" nicht gleichbedeutend sein muss mit "Nein, das mag ich nicht!".

Wie gesund ist Kantinenessen?

Jeder fünfte Österreicher isst täglich in einem Betriebsrestaurant, im Volksmund "Kantine" genannt. Manches Kantinenessen macht aber eher fett als fit. "Viele Kantinen sind jedoch besser als ihr Ruf. Wer ein paar Regeln beachtet, kann sich auch mit Kantinenessen ausgewogen und gesund ernähren", sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin bei der AOK.

Ihr Tipp: "Essen Sie nicht immer alles, was auf den Tisch kommt, sondern seien Sie wählerisch." Verzichten sollten Kantinenesser zum Beispiel auf Rahm- oder Sahnemais, auf gebundene Cremesuppen sowie auf Krokette, Pommes Frites und Paniertes.

"Nährstoffreiche aber fettarme Beilagen sind Salz- oder Pellkartoffeln und Nudeln. Wer mehrere Gerichte zur Auswahl hat, sollte öfter vegetarisch essen. Doch Achtung: auch hier sind oft große Fettmengen versteckt", warnt Anita Zilliken. "Ein bis zweimal pro Woche sollten Sie Fisch essen – am besten gegrillt, ohne Panade gebraten oder gedünstet." Möglichst oft sollten Gemüse, Salat und Rohkost gegessen werden. Die Ernährungsexpertin: "Essen Sie in den kleinen Arbeitspausen zwischendurch das, was am Mittagstisch zu kurz gekommen ist: also Joghurt, rohes Gemüse oder Obst."

Wie bei der übrigen Gastronomie gibt es auch bei Kantinen die Bandbreite von ganz schlecht bis ausgezeichnet: In vielen Kantinen wird das Essen nicht frisch zubereitet, sondern fertig geliefert und aufgewärmt. Vor allem Banken, Versicherungen und große Unternehmen haben oft hervorragende Restaurants für ihre Mitarbeiter eingerichtet – das Essen wird dort vom Unternehmen entsprechend subventioniert.

Mehr Obst, weniger Fleisch

Geld allein ist jedoch kein Kriterium dafür, ob eine Kantine ein gutes oder schlechtes Angebot hat. "Frisches Obst und Gemüse ist zwar teurer, wenn aber dafür weniger Fleisch eingekauft wird, gleicht sich das wieder aus", erklärt Anita Zilliken. In einer guten Kantine kann sich der Gast die Komponenten des Hauptgerichts selbst zusammen stellen und bekommt auf Wunsch auch eine halbe Portion oder nur einzelne Komponenten. Ganz wichtig ist auch Abwechslung auf der Speisekarte. Als Faustregel gilt: Kein Gericht sollte sich innerhalb von vier Wochen wiederholen. Fünf am Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in ihrer bundesweiten Kampagne. Wer täglich fünf Portionen möglichst verschiedener Obst-, Salat- und Gemüsesorten verzehrt, kann sicher sein, dass er damit die wichtigsten Nährstoffe bekommt – vorausgesetzt, die pflanzliche Kost ist einigermaßen frisch.

"Das kann jeder in der Kantine selbst prüfen: Solange das Gemüse knackig ist, die Kartoffeln auf dem Teller nicht zerbröckeln und der Salat noch seine Spannkraft hat, sind ausreichend Vitamine und Nährstoffe enthalten", erklärt Zilliken. Ist das Gemüse allerdings verkocht und die Salatblätter hängen braungerändert,

schlaff herunter, muss der Vitaminbedarf anders gedeckt werden – zum Beispiel mit frischem Obst, das zur Arbeit mitgebracht wird. Wer wissen will, ob "seine" Kantine gut oder schlecht ist, kann das mit der folgenden Checkliste prüfen. Je öfter mit "Ja" geantwortet wird, desto besser ist die Kantine.

Kantinen-Checkliste:

- Werden verschiedene Gerichte angeboten?
 - Können Sie zwischen verschiedenen Komponenten für Vor-, Haupt- und Nachspeise wählen?
 - Gibt es öfter fettarme vegetarische Gerichte?
 - Werden täglich frisches Gemüse und Salat angeboten?
 - Gibt es mindestens einmal pro Woche Fisch?
 - Werden überwiegend Pell-, Salz- oder Folienkartoffeln angeboten oder gibt es nur Pommes Frites?
 - Gibt es auch etwas für den kleinen Hunger oder für Zwischenmahlzeiten, am besten frisches Obst oder Milchprodukte?
 - Kocht die Küche fettarm und geht sie sparsam mit Salz um?
-