

## Presseinformation

### GIVE-Ernährungsberatung:

#### Vitamine in der Kantine



Rosbach, 9. September 2009 – „Wie gesund ernähren wir uns, welche Vitamine und Mineralstoffe benötigen wir?“ Unter diesen Leitfragen standen den Nutzern der Verlagskantine eines großen Hamburger Medienzentrums Ernährungsexperten im Rahmen eines Gesundheitstages Rede und Antwort. Eingeladen hatten zu dieser Veranstaltung die Betriebskrankenkasse BKK zusammen mit der GIVE e.V. – „Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung“. Dabei zeigten sich positive und negative Ergebnisse: Das Interesse an gesundem Essen und sachkundiger Information darüber ist sehr ausgeprägt. Der Erfahrung der Küchenleitung zufolge wird jedoch im Kantinenalltag lieber Deftiges auf den Teller geladen als Salate und gemüsereiche Speisen. Daran ändert auch die insgesamt recht gesundheitsbewusste Speisekarte wenig.

Nachfragen galten besonders Unverträglichkeiten und der ausreichenden Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Bei der Ernährungsberatung vor Ort gaben die GIVE-Ernährungswissenschaftler Ebba Loeck und Dirk Neuberger, Flensburg, sowie der Mediziner Professor Peter Weber, erschöpfende Auskunft auf zahlreiche Fragen des gesunden Essens. Viele interessieren sich dafür, wie man sich ernähren sollte, um Leistungstiefs zu vermeiden. Lactoseunverträglichkeit, also die Unfähigkeit, Milchzucker zu verdauen, ist offenbar ein Thema mit Zukunft, wie sich in mehreren Anfragen spiegelte. Professor Peter Weber erläuterte, dass diese Störung nur vom Arzt zweifelsfrei festzustellen ist, in einfacheren Fällen kann sie sich auch schon durch Blähungen nach dem Verzehr von Milch äußern. Wie viel Lactose noch vertragen wird, ist jedoch individuell sehr unterschiedlich. Da es keine Heilung gibt, bleibt nur die konsequente Vermeidung von Milchzucker, und das bedeutet: sorgfältige Information über die Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln. Für die Betroffenen können weitere Konsequenzen ergeben, weil Milch eine wichtige Rolle bei der Calcium- und Vitamin-D-Versorgung spielt. Bei Lactoseintoleranten sollte deshalb besonders darauf geachtet werden, dass diese Vitalstoffe nicht zu kurz kommen.

Wer sich besonders gesund ernähren und deshalb den Anteil der viel gerühmten Omega-3-Fettsäuren in seinem Essen steigern möchte, denkt dabei wahrscheinlich zuallererst an Fisch. Menschen, die keinen Fisch mögen, haben dann natürlich ein Problem, das sich aber Neuberger zufolge recht einfach lösen lässt: Die überaus gesunden Omega-3-Fettsäuren kommen nämlich auch in Pflanzen vor, zum Beispiel in Walnussöl. Es sollte allerdings nicht nur auf eine einzige Quelle zurückgegriffen werden, weil die Verwertung im menschlichen Körper sehr unterschiedlich ist. Es muss eben nicht immer Kaviar sein ...!

#### Tipps:

Wer an Unverträglichkeiten leidet, sollte sich über die möglichen Konsequenzen einer dadurch eingeschränkten Ernährung informieren. Wenn die Gefahr besteht, dass Vitalstoffe nicht ausreichend zugeführt werden, kann man meistens auf andere Quellen ausweichen. Omega-3-Fettsäuren sind in vielen pflanzlichen Ölen vorhanden, Calcium findet man z. B. in Hülsenfrüchten, Grünkohl, Brokkoli usw. Mit Nahrungsergänzungsmitteln können Vitalstoffdefizite leicht vermieden werden.

**Der Beratungs-Service von GIVE vor Ort steht Verlagshäusern weiterhin zur Verfügung und kann jederzeit unter der Email-Adresse [info@giveev.de](mailto:info@giveev.de) angefragt werden.**