

Presseinformation

Ernährungsberatung beim Axel Springer Verlag

Besser Vitamine satt, statt dauernd matt!



Rosbach, 15. Juli 2009 – Fragen der gesunden Ernährung und der ausreichenden Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen standen im Mittelpunkt eines Gesundheitstages in der Kantine des Axel-Springer-Verlags in Berlin. Die Betriebskrankenkasse BKK Axel Springer und GIVE e.V. – „Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung“ luden gemeinsam die Nutzer der Verlagskantine ein, ihre persönlichen Fragen über ihre Ernährung und ihren Vitalstoffbedarf zu stellen. Dabei zeigte sich, dass das Interesse an kompetenter Information über richtige Ernährung unabhängig von Alter und Geschlecht sehr groß ist. Die Fragen, die den GIVE-Experten Ernährungswissenschaftler Axel Turowski, Münster, und dem Biologen Dr. Andreas Erber, München, gestellt wurden, belegten, dass sie es mit einem bereits gut informierten Publikum zu tun hatten. Trotzdem fällt es oftmals schwer, das eigene Wissen auch konsequent umzusetzen, wie die rege Diskussion zeigte.

Unsicherheiten gab es im Hinblick auf die Supplementierung von Mineralstoffen, zum Beispiel Calcium und Eisen. Es gibt Vermutungen, dass sich die Calcium- und Eisenionen im Darm gegenseitig beeinflussen, wodurch Eisen möglicherweise schlechter aufgenommen wird. Belegt ist dies allerdings nicht, wie Dr. Erber erläuterte. Eine gewisse Vorsicht sollte man diesbezüglich aber im Zusammenhang mit dem Genuss von Kaffee walten lassen. Dieser enthält Substanzen, die Mineralstoffe binden und ihre Ausscheidung fördern. Der Effekt macht sich jedoch erst beim Trinken großer Kaffeemengen bemerkbar. Die Aufnahme von Vitaminen wird durch Kaffee nicht behindert.

Fragen nach der richtigen Ernährung wirft auch Diabetes auf, die sich zur Volkskrankheit entwickelt. Im Prinzip gelten dafür die gleichen Regeln wie auch sonst für eine gesunde ausgewogene Ernährungsweise. Sehr empfehlenswert ist zum Beispiel die traditionelle Mittelmeerdiet, also viel Gemüse, wenig Fleisch und Fett, viel Olivenöl und frische Früchte. Bei Diabetikern kommt es darauf an, dass der Blutzuckerspiegel nicht sprunghaft ansteigt, sondern eher allmählich. Deshalb sollten sie Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index bevorzugen, wie z. B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, frisches Obst etc. Viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind auf jeden Fall besser als drei Mal täglich eine Hauptmahlzeit. Diese Regeln gelten auch für Nichtdiabetiker und Diabetes-Gefährdete. Wenn Übergewicht dazu kommt, dann sollte dies unbedingt reduziert werden, da es zahlreiche andere Störungen begünstigt.

Tipps:

Ernähren Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich. Viele kleine Mahlzeiten oder Snacks belasten den Organismus weniger und verführen nicht dazu, über den Hunger hinaus zu essen. Greifen Sie öfters zu einem Salat oder zu Rohkost. Frisches Obst als Snack oder Nüsse führen dem Körper Vitalstoffe zu, im Gegensatz zu Schokoriegeln, Chips, Currywurst oder ähnlichem. Wenn Sie gerne Nudeln essen, wählen Sie Vollkornprodukte. Das ist nicht nur für Diabetiker besser, es reduziert die Kalorienzufuhr, erhöht das Sättigungsgefühl und trägt zur Versorgung mit Ballaststoffen bei. Weitere Informationen stellt GIVE gerne zur Verfügung.