

Dr. Dr. Michael Despeghel



Was können wir noch essen?

Unsere Lebensmittel auf dem Prüfstand



riva

WAS KÖNNEN WIR NOCH ESSEN?

damit einhergehende Dehnung des Magens. Seine Botschaft »Ich bin satt« erfolgt nach einem panierten Schnitzel mit Pommes ebenso wie nach der gleichen Menge Lachs mit Naturreis.

Angestrebt wird, die durchschnittliche Energiedichte der Kost auf einen Wert von etwa 125 kcal pro 100 g zu senken. Zur Verdeutlichung: Ein Croissant hat eine Energiedichte von 430 kcal pro 100 g, Emmentaler liegt bei 400 kcal und ein paniertes Schweineschnitzel bei 320 kcal. Hingegen haben 100 g Kartoffeln nur 70 kcal, Obst wie Äpfel, Kirschen oder Mandarinen 50 kcal und Gemüse wie Brokkoli, Lauch, Wirsing oder Möhren 30 kcal pro 100 g.

Der WCRF empfiehlt, energiedichte Lebensmittel nur selten zu verzehren. Als energiedicht gelten Lebensmittel, wenn ihr Energiegehalt 225 kcal pro 100 g überschreitet. Für relativ unverarbeitete energiedichte Lebensmittel wie Nüsse und Samen konnte allerdings nicht nachgewiesen werden, dass sie zur Gewichtszunahme beitragen, wenn sie als Teil der üblichen Kost verzehrt werden. Nüsse und Samen sowie Pflanzenöle sind wichtige Nährstofflieferanten. Ganz im Gegensatz zu Fast Food, bei dem es sich um meist stark verarbeitete, stärkehaltige und energiedichte Lebensmittel handelt. Wenn überhaupt, sollte Fast Food deshalb nur selten auf dem Speiseplan stehen.



Nahrungsmittel und ihre Energiedichte

NAHRUNGSMITTEL	ENERGIE-DICHTE (KCAL/G)	NAHRUNGSMITTEL	ENERGIE-DICHTE (KCAL/G)
Bohnen, Brokkoli, Gartenkresse, Kürbis, Möhren, Porree, Wirsing, Zwiebel	0,3	Roggenmischbrot	2,1
Kuhmilch, 1,5 % Fett	0,4	Pommes frites (Fritteuse)	2,1
Frischobst im Durchschnitt	0,5	Bismarckhering	2,1
Milch, Joghurt, Dickmilch, 1,5 % Fett	0,5	Mehrkornbrot	2,2
Apfel, Grapefruit, Honigmelone, Kirschen (sauer), Kiwi, Mandarine, Nektarine, Pflaume	0,5	Vollkornbrot	2,2
Kuhmilch, 3,5 % Fett	0,6	Portionseis	1,0–3,9
Kartoffeln	0,7	TK-Pizza	2,1–2,9
Speisequark, mager	0,7	Weizenbrötchen (Semmel)	2,7
Joghurt mit Früchten, gezuckert, 1,5 % Fett	0,8	Marmelade	2,7
Joghurt mit Früchten, gezuckert, 3,5 % Fett	0,9	Leberkäse	3,0
Rindfleisch, mager	1,0	Schlagsahne	3,1
Kalbfleisch, mager	1,0	Bratwurst	3,1
Hähnchenbrustfilet	1,0	Schweineschnitzel, paniert (gegart)	3,2
Forelle	1,0	panierter Fisch (gegart)	3,2
Pudding Schokolade/Vanille	1,0	Fruchtriegel/Müsliriegel	3,3–4,2
Thunfisch (ohne Öl)	1,1	Honig	3,3
Speisequark, 20 % Fett in der Trockenmasse	1,1	Gummibärchen	3,4
Schnitzel	1,1	Salzstangen, -brezeln	3,5
Reis, poliert, gekocht	1,1	Haferflocken (Vollkorn)	3,5
Fruchteis/Sorbet	0,8–1,2	Weihnachtsstollen, sächsisch	3,5
saure Sahne	1,2	Rührkuchen	3,6
Schinken, gekocht (mager)	1,3	Sahnetorte	3,7
Bratkartoffeln	1,3	Halbfettbutter, Halbfettmargarine	3,7
Nudeln, gekocht	1,4	Salami	3,7
Hühnerei	1,5	Lebkuchen	4,0
Obstkuchen aus Hefeteig	1,8	Emmentaler/Greyerzer, 45 % Fett in der Trockenmasse	4,0
Fischstäbchen	2,0	Milchschnitte	4,2
		Croissant	4,3
		Keks, Plätzchen (allgemein)	4,9
		Nuss-Nugat-Creme	5,2
		Vollmilchschokolade	5,4
		Erdnuss, geröstet	5,9
		Diätmargarine	8,0
		Butter	8,0

i

Nicht zu viel Obst(-saft)

Ein zu hoher Konsum von Fruchtzucker kann zu folgenden Problemen im menschlichen Organismus führen:

- Karies wird gefördert und verschlechtert.
 - Die Blutfettwerte steigen an.
 - Eine Fettleber wird begünstigt.
 - Da Fruktose nicht sättigt, kann Übergewicht die Folge sein.
 - Die Harnsäurewerte steigen.
 - Der Blutzuckerspiegel erhöht sich.
- Selbstverständlich ist Obst aufgrund seiner sekundären Pflanzenstoffe, Vitamine und Ballaststoffe sehr gesund. Doch auf keinen Fall gilt: je mehr, desto besser. Experten empfehlen eine Handvoll frische Früchte täglich, z. B. einen Apfel – er enthält immerhin schon 30 g Fruchtzucker.



Zu vermeiden sind außerdem Getränke, denen Zucker zugesetzt wird. Sie gelten als energiedicht. Auch Fruchtsäfte sollten nur begrenzt konsumiert werden, denn sie haben in der Regel ebenfalls einen hohen (Frucht-)Zuckergehalt.

Lebensmittel tierischer Herkunft und Salzkonsum

Der WCRF empfiehlt nicht ausdrücklich eine fleischlose Kost oder eine Ernährung ohne Lebensmittel tierischer Herkunft. Vielmehr wird der verträgliche Verzehr von rotem Fleisch auf 300–500 g pro Woche festgelegt. Als grober Richtwert gilt, dass 300 g bzw. 500 g zubereitetes rotes Fleisch einem Frischgewicht von etwa 400–450 g bzw. 700–750 g entsprechen. Die Organisation weist zudem ausdrücklich darauf hin, dass viele Lebensmittel tierischer Herkunft in der Ernährung einen wichtigen Beitrag zur Nährstoffversorgung (insbesondere mit Protein, Eisen, Zink und Vitamin B12) leisten und gesundheitsförderlich sind, solange sie in mäßiger Menge verzehrt werden.

Wer regelmäßig Fleisch isst, sollte darauf achten, dass davon sehr wenig, wenn überhaupt, verarbei-

tet ist. Denn besonders Wurstwaren gelten als stark gesalzen. Der WCRF begrenzt seine Empfehlung für die Aufnahme von Salz aus allen Nahrungsquellen auf 5 g (entspricht 2 g Natrium) pro Tag. Diese Menge reiche aus, um die essenzielle Wirkung von Salz im menschlichen Körper zu gewährleisten. Beklagt wird der deutlich höhere Salzkonsum in reichen Ländern: Salz und mit Salz haltbar gemachte Lebensmittel werden als wahrscheinliche Ursache für bestimmte Krebserkrankungen eingestuft.

Vitaminpräparate & Co. am besten meiden

Eindeutig ist die Aussage zum Thema Nahrungsergänzungsmittel: Sie werden für die Krebsprävention nicht empfohlen. Mit einer Einschränkung: In bestimmten Situationen, wie etwa im Falle einer Krankheit oder bei festgestelltem Nährstoffmangel, können Nahrungsergänzungsmittel notwendig sein. Ansonsten sollte der Nährstoffbedarf über die übliche Kost gedeckt werden, denn es gibt Hinweise, dass hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen beeinflussen können.

Zwei gut untersuchte Beispiele dazu: Betakarotin als Nahrungsergänzungsmittel (Supplement) erhöht das Risiko für Lungenkrebs, zumindest bei ehemaligen Rauchern, senkt aber als natürlicher Bestandteil von Lebensmitteln das Risiko für Lungenkrebs. Kalziumsupplemente von etwa 1000 g pro Tag senken zwar das Risiko für Darmkrebs, erhöhen aber das Risiko für Prostatakrebs. Und ein weiteres Ergebnis: In einer schwedischen Studie wurde nachgewiesen, dass Männer, die über einen längeren Zeitraum hoch dosiertes Vitamin C schluckten, doppelt so häufig Nierensteine bekommen wie jene, die keinerlei Vitamine in Form von Fertigpräparaten zu sich nahmen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sagt: Wer denkt, er könne auf Obst verzichten und seinen Vitaminbedarf über »Tabletten« decken, irrt. Die positive gesundheitliche Wirkung kommt nämlich nur durch die Kombination der Inhaltsstoffe im Obst (und Gemüse) zustande und kann durch isolierte Vitamine nicht nachgeahmt werden. Um eine ausgewogene Ernährung kommt man also nicht herum. Ernährungssünden lassen sich nicht mit künstlichen Präparaten ausgleichen.

So weit die komprimierten Erkenntnisse und Empfehlungen der zitierten Gesundheitsorganisationen. Eine ausführliche Zusammenfassung des vom WCRF in Zusammenarbeit mit dem AICR erstellten und Ende 2007 veröffentlichten zweiten WCRF-Reports finden Sie unter <http://www.dge.de/pdf/ws/WCRF-Report-summary-de.pdf>.

Ein Lösungsansatz: die Harvard- Pyramide

Einen hilfreichen Überblick über die verfügbaren Lebensmittelgruppen und deren Gewichtung im Rahmen einer modernen Ernährungsempfehlung bietet eine sogenannte Ernährungspyramide. Sie ist hierarchisch aufgebaut und gibt an der Basis die mengenmäßig zu bevorzugenden und an der Spitze die zu vernachlässigenden bis zu vermeidenden Nahrungsmittel wieder. So wird das ungefähre Verhältnis gesunder und weniger gesunder Lebensmittelgruppen augenfällig.

Der rote Faden in *Was können wir noch essen?* und die damit verbundene qualitative Wertung von

Lebensmitteln orientiert sich an der modifizierten Ernährungspyramide, die auf Seite 21 abgebildet ist. Sie basiert auf der aktuellen Healthy Eating Pyramid der Harvard School of Public Health von Walter C. Willett und Meir J. Stampfer. Die Pyramide richtet dabei das Augenmerk auf die Lebensmittelgruppen, die auf den menschlichen Organismus schützend wirken.

Das breite Fundament der Ernährungspyramide besteht aus Gemüse und Obst, Pflanzenölen sowie ballaststoffreichen Getreideprodukten. Es folgen Nüsse und Samen sowie Kartoffeln, Nudeln und Reis. Auf derselben Ebene finden Sie Fisch und weißes Fleisch. Eier und Milchprodukte stehen darüber und an der Spitze sind rotes Fleisch, Fertiggerichte, Fast Food und Süßigkeiten – also die weniger empfehlenswerten Lebensmittel.

Angelehnt an den Aufbau der Pyramide haben wir die hierzulande gängigsten Lebensmittel aus jeder Lebensmittelgruppe unter die Lupe genommen. Das Ergebnis finden Sie

