

Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.



ERNÄHRUNGSRICHTUNGEN

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.

BEWÄHRT: VOLLWERTIG ESSEN & TRINKEN | TRENDIG: CLEAN EATING,
RAW FOOD & PALEO | TRADITIONELL: AYURVEDA, FÜNF ELEMENTE & CO.

ab 4,17 Euro/Monat

Unterstützer werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Dafür bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

Die **Vollmitgliedschaft** umfasst u. a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 100 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft (online)** läuft der Kontakt nur online. Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 100 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Details zum Verband und den Mitgliedschaften unter www.verbraucher.org.

Ich habe mich für folgende Unterstützung der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

- Vollmitgliedschaft**
mindestens 80,00 Euro/Jahr, erm. 60,00 Euro/Jahr
- Fördermitgliedschaft (online)**
mindestens 50,00 Euro/Jahr

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt Euro im Jahr.

Vorname/Name

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Datum/Unterschrift

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Elsenstr. 106, 12435 Berlin
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45
mail@verbraucher.org

Bundesverband
Die Verbraucher Initiative e.V.

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

aus dem Wunsch, gesund und schlank zu werden und zu bleiben, entwickeln sich immer wieder neue Ernährungsrichtungen, die gleichzeitig aktuelle Trends widerspiegeln. Gesund zu leben und sich fitter zu fühlen stehen dabei ebenso im Fokus wie genussvoll zu essen und nachhaltige Aspekte zu beachten. Mit einer vollwertigen Ernährung ist das ohne Weiteres möglich. Wie sie aussieht und in die Praxis umgesetzt werden kann, erfahren Sie im ersten Kapitel. So können Sie im Anschluss andere Ernährungsrichtungen damit vergleichen.

Auf „gesund essen“ setzt das moderne Konzept des Clean Eating. Verstärkt ökologische und soziale Faktoren berücksichtigen ihre große Schwester, die Vollwert-Kost, und die anthroposophische Ernährung.

Um ganzheitliche Gesundheit geht es bei asiatischen Formen wie der ayurvedischen Ernährung und der Fünf-Elemente-Ernährung aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die sich anhaltender Beliebtheit erfreuen. Auch Rohkost (Raw Food) und Paleo- bzw. Steinzeit-Ernährung haben den Anspruch, gesund zu sein. In Teilen stimmt das, allerdings sind sie für eine dauerhafte Ernährung nur bedingt geeignet. In dem vorliegenden Heft stellen wir neue und bewährte Ernährungsrichtungen vor. Machen Sie sich Ihr eigenes Bild und treffen Sie Ihre Entscheidung.

Eine aufschlussreiche Lektüre wünscht Ihnen

*Ihre Alexandra Borchard-Becker
Ernährungswissenschaftlerin
Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*

IMPRESSUM | Verbraucher konkret, August 2016 | ISSN 1435-3547 | „Ernährungsrichtungen“ – Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • **Redaktionsanschrift:** Elsenstr. 106, 12435 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 73-45, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org | **Konzept & Text:** Georg Abel (V.i.S.d.P.), Alexandra Borchard-Becker | **Fotos:** Photodisk: Seite 13 (2x unten), alle anderen: iStockPhoto; | **Papier:** Diese Broschüre wurde auf Circle matt white gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. **Hinweis:** Wenn im Text z.B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Die einmalige Anforderung der Themenhefte ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (80,00 Euro/Jahr, ermäßigt 60,00 Euro/Jahr, online 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,00 Euro zzgl. Versand (abhängig vom Umfang der Bestellung).

VOLLWERTIG ESSEN & TRINKEN



Abwechslungsreich und ausgewogen zusammengestellt, liefert eine vollwertige Ernährung alle notwendigen Nährstoffe und Energie in ausreichender Menge. In Ruhe genossen, erhält und fördert sie Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Pflanzliches hat Vorrang, tierische Produkte spielen eine untergeordnete Rolle.

Die Ernährungspyramide des aid Infodienstes Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V., oder der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. zeigen, wie sich die Empfehlun-

gen für eine vollwertige Ernährung praxisnah und unkompliziert umsetzen lassen. Sie teilen das Lebensmittelangebot in Gruppen ein: Getränke, Gemüse, Obst, Brot, Getreideprodukte und Kartoffeln, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Wurstwaren, Fisch und Eier, Öle und Fette sowie Extras. Aus jeder Gruppe werden täglich Lebensmittel ausgewählt. Dabei gibt es empfehlenswerte und weniger empfehlenswerte Lebensmittel, aber keine Verbote. Erläuterungen weisen auf die Qualität der Lebensmittel hin und informieren über geeignete Mengen. Die folgenden Empfehlungen gelten für Erwachsene.

GETRÄNKE

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens sechs große Gläser (ca. 250 Milliliter) Wasser, ungezuckerten Kräuter- und Früchtetee oder Wasser mit einem Schuss Fruchtsaft. Denken Sie daran, zu jeder größeren und kleineren Mahlzeit ein Glas oder einen großen Becher zu trinken. Kaffee, schwarzer und grüner Tee liefern ebenfalls Flüssigkeit, vier klassische Kaffee- oder Teetassen am Tag sind ein vertretbares Maß.

TIPP: Um sich an das Trinken zu erinnern, können Sie sich z. B. morgens eine Flasche Wasser oder eine Kanne Kräutertee parat stellen, die Sie bis zum Abend austrinken. Und nehmen Sie für unterwegs möglichst immer etwas zu trinken mit.

GEMÜSE UND OBST

Essen Sie mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich. Eine Portion ist eine Handvoll, z. B. passen ein Apfel oder zwei Tomaten in eine Hand. Bei kleinen Obstsorten, klein geschnittenem Obst, Gemüse und Salat entspricht eine Portion zwei Händen voll. Bevorzugen Sie frische, saisonale und regionale Produkte. Zum Gemüse gehören getrocknete und frische Hülsenfrüchte wie Linsen oder grüne Bohnen. Essen Sie farbenfroh und wählen Sie blaue, violette, rote, orangefarbene, gelbe und grüne Sorten aus. So versorgen Sie sich mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

TIPPS:

- Essen Sie je eine Portion rohes Gemüse zum Mittagessen und zum Abendbrot, z. B. als Salat mit einem fettarmem Dressing oder pur als Rohkost. In Streifen geschnitten lässt sich Gemüse gut dippen, als Scheiben ist es ein fast fettfreier Brotbelag und eine Abwechslung zu Käse und Wurst.
- Mit schonend gegartem Gemüse zum Mittag- oder Abendessen erreichen Sie eine weitere Portion. Greifen Sie auf tiefgekühltes Gemüse zurück, wenn es schnell gehen muss. Es ist küchenfertig vorbereitet, Sie sparen die Zeit fürs Putzen und Kleinschneiden. Wählen Sie Produkte ohne weitere Zutaten wie Sahne, Soßen oder Kräuterbutter.
- Getrocknete Hülsenfrüchte sind besonders vielseitig verwendbar, z. B. als Beilage, in Nudelsoßen, Eintöpfen, Salaten oder Aufläufen. Durch die Kombination mit anderen Gemüsesorten ergeben sich gleich zwei Portionen Gemüse.
- Ein Stück oder eine Portion Obst passt gut zum Frühstück, ist eine geeignete Zwischenmahlzeit und ein erfrischender Nachtisch, z. B. pur, mit einer Portion Joghurt, Quark oder Buttermilch. Frisch oder getrocknet (eine Portion = eine halbe Handvoll) ist es eine Alternative zu Süßigkeiten.
- Mit einem Glas reinem Gemüse- oder Fruchtsaft (100 Prozent Gemüse- bzw. Fruchtgehalt) können Sie gelegentlich eine Gemüse- oder Obstportion ersetzen.



BROT, GETREIDE UND KARTOFFELN

Essen Sie insgesamt vier Portionen Brot, Brötchen, Getreideflocken oder Müsli und gekochte Beilagen wie Nudeln, Reis, andere Getreidesorten oder Kartoffeln, pro Tag. Eine Portion Brot ist eine fingerdicke Scheibe oder ein Brötchen, die auf eine flache Hand passen. Bei Getreideflocken, Müsli und gekochten Beilagen sind zwei Hände voll eine Portion. Üblicherweise entfällt eine Portion auf die Beilagen, den Rest machen Brot und Getreideflocken aus.

Bevorzugen Sie bei Brot, Brötchen, Nudeln, Reis, anderen Getreidesorten, Mehl, Flocken und Müslimischungen möglichst Vollkornprodukte. Sie machen schneller und länger satt, fördern die Verdauung und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Produkte aus hellem Mehl. Haben Sie bisher keine oder wenig Vollkornprodukte gegessen, steigern Sie die Mengen langsam, um Magen und Darm daran zu gewöhnen. Kartoffeln kommen idealerweise gekocht, z. B. als Pellkartoffeln, auf den Tisch. Gebraten oder frittiert sind sie sehr fettreich.

TIPPS:

- Greifen Sie auf Brot aus fein vermahlenem Vollkornmehl oder mit einem geringeren Vollkornanteil zurück, wenn Sie es nicht gerne grobkörnig mögen. Es ist besser verträglich und schmeckt weniger herzhaft.
- Mischen Sie Vollkornnudeln mit hellen Nudeln, um sich an den kräftigeren Geschmack zu gewöhnen. Eine Alternative zu Vollkornreis ist Parboiled-Reis.
- Entdecken Sie die Sorten- und Geschmacksvielfalt beim Getreide. Probieren Sie z. B. Gerstengrütze, Dinkelgrauen, Maisgrieß, Couscous oder Bulgur aus vorgegartem Hartweizen.

FLEISCH, WURSTWAREN, FISCH UND EIER

Wählen Sie täglich eine Portion Fleisch, Geflügel, Wurst, Fisch oder Ei. Eine Portion Fleisch oder Fisch passen auf den Handteller, eine Portion Wurst entspricht ein bis drei Scheiben (ca. 30 Gramm), eine Portion Ei sind ein bis zwei Stück. Wechseln Sie diese Lebensmittel innerhalb einer Woche untereinander ab und essen Sie z. B. zwei Portionen Fleisch, zwei Portionen Wurst, zwei Portionen Fisch und zwei Eier pro Woche. Beim Fisch werden eine Portion fettarmer Seefisch, z. B. Seelachs (Köhler), Scholle oder Schellfisch und eine Portion fetter Seefisch empfohlen, z. B. Hering, Lachs oder Makrele. Süßwasserfische mit wenig Fett sind z. B. Regenbogenforellen oder Zander.

TIPPS:

- Kaufen Sie bei Fleisch und Wurstwaren fettärmere Sorten wie Schnitzel, Filets oder Steaks bzw. Schinken (ohne Fettrand), Bratenaufschnitt, Cornedbeef, Puten- und Hähnchenbrust oder Aspik-Aufschnitt.
- Geben Sie weißem Geflügelfleisch, z. B. von Huhn oder Pute, den Vorzug und essen Sie rotes Fleisch vom Schwein, Rind oder Schaf seltener. Weißes Fleisch ist, in Maßen genossen, gesundheits- und klimaverträglicher als rotes.
- Fleisch und Wurstwaren aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft, artgerechter Haltung oder regionaler Weidewirtschaft sind ökologisch gesehen eine gute Wahl.
- Greifen Sie zu Fisch aus nachhaltiger Fischerei oder umweltfreundlicher Zucht. Wild gefangener Fisch ist an dem MSC-Siegel zu erkennen, Zuchtfisch am ASC-Siegel. Das Bioland- und Naturland-Zeichen steht für Fisch aus ökologischer Aquakultur. Bevorzugen Sie Fisch aus heimischen Süß- und Salzwassergebieten, d. h. aus Nord- und Ostsee sowie deutscher Teichwirtschaft.

MILCH UND MILCHPRODUKTE

Nehmen Sie drei Portionen pro Tag zu sich, z. B. als Joghurt, Quark, Käse, Buttermilch oder Kefir. Eine Portion ist die Menge, die in eine Hand passt, d. h. ein Becher Joghurt (150 Gramm), ein Glas Milch, Buttermilch oder Kefir (250 Milliliter) oder eine Scheibe oder ein Stück Käse (ca. 30 Gramm).

Achten Sie auf den Fettgehalt und meiden Sie stark gezuckerte und fettreiche Milchprodukte. Bevorzugen Sie bei Käse Sorten, die maximal 45 Prozent Fett in der Trockenmasse (Fett i. Tr.) enthalten, und essen Sie seltener fettreichere Sorten.

FETTE UND ÖLE

Butter, Margarine, andere Fette und pflanzliche Öle werden als Brotaufstriche, zum Kochen, Frittieren und Backen, für Salate und kalte Vorspeisen verwendet. Essen Sie davon nicht mehr als zwei Portionen pro Tag. Eine Portion entspricht anderthalb bis zwei Esslöffeln. Gleiches gilt für fettreiche Lebensmittel wie Sahne oder Mayonnaise. Nüsse gehören botanisch gesehen zum Obst, sind aber reich an wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Eine Handvoll ist hier eine Fettportion.

TIPP: Bevorzugen Sie pflanzliche Öle, z. B. Raps-, Walnuss-, Soja- und Olivenöl sowie Margarinesorten, die diese Öle enthalten. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren, die der Körper benötigt und die gesundheitsfördernde Wirkungen haben. Empfehlenswert sind außerdem Leinöl, Leindotter- und Hanföl.

EXTRAS

Dazu gehören Süßwaren, stark zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke, salzige, fettreiche Knabberien und Snacks sowie alkoholische Getränke. Genießen Sie diese Produkte selten und in Maßen, d. h. höchstens eine Portion am Tag. Das ist eine Handvoll und bei alkoholischen Getränken ein Glas. Hierbei ist wegen möglicher gesundheitsschädigender Wirkungen von einem regelmäßigen, täglichen Konsum abzuraten.

INFORMATIONEN

- | aid Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V., www.aid.de > Ernährung > Ernährungspyramide > Für alle
- | Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V., www.dge.de > Ernährungspraxis > Vollwertige Ernährung > 10 Regeln der DGE, DGE-Ernährungskreis; Informationsseite www.dge-ernaehrungskreis.de
- | Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., www.label-online.de > Label-Suche > MSC, Naturland, Bioland

CLEAN EATING, RAW FOOD & PALEO



Als Clean Eating und Raw Food kommen die Klassiker Vollwertkost und Rohkost im modernen Gewand daher. Ganz weit zurück geht die Paleo-Ernährung, auch Steinzeit-Kost, genannt. Vollwert-Ernährung und Clean Eating sind empfehlenswerte Varianten der vollwertigen Ernährung, bei den anderen Formen ist Vorsicht geboten.

Den Trend des „reinen bzw. sauberen Essens“ hat Tosca Reno, kanadisches Model und Ernährungsberaterin, mit ihrem 2007 erschienenen Buch „Die Eat-Clean

Diät“ begründet. Es handelt es sich dabei aber nicht um eine kurzfristige Diät, sondern um ein dauerhaftes Ernährungskonzept. Im Prinzip geht es darum, gesünder zu essen, sich besser zu fühlen und fitter zu werden. Als positiver Nebeneffekt sollen überflüssige Pfunde schwinden. Auf dem Speiseplan stehen naturbelassene, gering verarbeitete und frische Lebensmittel, die als „clean“ gelten.

LEBENSMITTELAUSWAHL

„Clean“ und damit geeignet sind frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse,

Samen, pflanzliche Öle, fettarme Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Buttermilch, außerdem Fisch, Eier und mageres Fleisch.

Nicht „clean“ und zu meiden sind stark verarbeitete Lebensmittel wie Zucker, Süßwaren, Fertigprodukte und -gerichte, Getreideprodukte, die nicht aus Vollkorn bestehen, Fast Food und Alkohol. In diese Kategorie fallen auch Lebensmittel mit Zusatzstoffen und Aromen. Grundsätzlich gilt: Ist eine Zutat unbekannt, sollte man das Lebensmittel lieber liegen lassen. Die Erfahrung zeigt, dass Lebensmittel mit mehr als fünf Zutaten oft nicht „clean“ sind.

Beachten Sie folgende Grundregeln, wenn Sie das Clean-Eating-Konzept umsetzen:

- Essen Sie fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten am Tag. So sind Sie gleichmäßig satt und der Heißhunger hat keine Chance.
- Wählen Sie Lebensmittel, die „clean“ sind. Essen Sie reichlich Gemüse und Obst.
- Frühstück Sie jeden Morgen, um den Stoffwechsel anzukurbeln und Essanfälle zu vermeiden.
- Kombinieren Sie bei jeder Mahlzeit fettarme eiweißreiche Lebensmittel, z. B. Nüsse, Samen, Tofu, Milchprodukte, Fisch oder Fleisch mit ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Vollgetreide, anderen Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln oder Obst.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle, am besten nativ oder kalt gepresst. Meiden Sie Lebensmittel mit gehärteten Fetten.
- Essen Sie wenig Salz und Zucker und verzichten Sie auf Produkte mit Süß-, Farb-, Konservierungs- und Aromastoffen.
- Trinken Sie reichlich Wasser und meiden Sie alkoholische Getränke.
- Nehmen Sie sich für unterwegs vorbereitete „cleane“ Lebensmittel und Speisen mit.

FAZIT

Die Gemeinsamkeiten mit der Vollwert-Ernährung sind nicht zu übersehen. Beide empfehlen überwiegend pflanzliche und wenig verarbeitete Lebensmittel. Die Einteilung in „clean“ entspricht den Wertstufen 1 und 2 bei der Vollwert-Ernährung, die nicht „cleanen“ Lebensmittel den Wertstufen 3 und 4. Aus dem empfohlenen Lebensmittelangebot können Sie die Kost so zusammenstellen, wie Sie mögen und wie es Ihnen gut

tut. Beide Ernährungsrichtungen regen dazu an, mit frischen Zutaten selbst zu kochen. So bestimmen Sie, was ins Essen kommt und was nicht.

Ein wesentlicher Unterschied besteht darin, dass sich Clean Eating vor allem auf die Gesundheit fokussiert, während die Vollwert-Ernährung ganzheitlicher denkt. Woher die Lebensmittel kommen und wie sie hergestellt werden, wird beim Clean Eating oft weniger stark beachtet. Das kann dazu führen, dass häufig nährstoffreiche Lebensmittel empfohlen und verwendet werden, die weite Transportwege hinter sich haben. Ein Beispiel ist exotisches Superfood, für das es ausreichend heimische oder europäische Alternativen gibt.

Dagegen berücksichtigt die Vollwert-Ernährung neben der Nährstoffversorgung, den gesundheitlichen Wirkungen und dem Essverhalten auch ökologische, soziale und wirtschaftliche Faktoren. Sie betreffen z. B. die Erzeugung, Verarbeitung und den Handel mit Lebensmitteln. Mit diesem umfassenden Ansatz geht sie über das Clean Eating und auch über die vollwertige Ernährung hinaus.

TIPP: Egal, ob „clean“, nach der Vollwert-Ernährung oder vollwertig - gesund zu essen geht einfacher und fällt leichter, wenn Sie Ihre Mahlzeiten planen, regelmäßig mit Liste einkaufen gehen und vorkochen, um Zeit zu sparen und sich vom Angebot, z. B. am Arbeitsplatz unabhängig zu machen.



VOLLWERT-ERNÄHRUNG

Begründer waren die Ärzte Maximilian Bircher-Benner (1867–1938) und Werner Kollath (1892–1970). Der Begriff „Vollwert“ geht auf den Grundsatz Kollaths „Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich“ zurück. Werden Lebensmittel nicht oder nur wenig verarbeitet, bleibt der volle Wert der Inhaltsstoffe erhalten. Daher sind sie zu bevorzugen. Aus diesen Prinzipien entwickelten die Gießener Ernährungswissenschaftler Karl von Koerber, Thomas Männle und Claus Leitzmann die moderne Vollwert-Ernährung. Sie basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und wird fortlaufend an den aktuellen Stand angepasst. Ziel ist eine gesundheits-, umwelt-, sozial- und wirtschaftsverträgliche Ernährung.

LEBENSMITTELAUSWAHL

Die Vollwert-Ernährung lässt sich mithilfe von sieben Grundsätzen umsetzen:

- Genussvolle und bekömmliche Speisen
- Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
- Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
- Ökologisch erzeugte Lebensmittel
- Regionale und saisonale Erzeugnisse
- Umweltverträglich verpackte Lebensmittel
- Fair gehandelte Lebensmittel

(Quelle: DGE-Beratungsstandards 2009, Kapitel 2.3.1 Vollwert-Ernährung)

Die Lebensmittel werden nach ihrem Verarbeitungsgrad in vier Wertstufen eingeteilt. Wertstufe 1 umfasst nicht oder nur gering verarbeitete rohe Lebensmittel, zu Wertstufe 2 gehören mäßig verarbeitete und erhitzte Lebensmittel, in die Wertstufe 3 fallen stark verarbeitete Lebensmittel und in die Wertstufe 4 gehören übertrieben verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte, Süßwaren, Süßstoffe, Zucker, Vitamin- und Mineralstoffpräparate.

Wählen Sie ungefähr je zur Hälfte Lebensmittel aus den Wertstufen 1 und 2 aus. Frische unverarbeitete oder nur gering verarbeitete Lebensmittel sind reich an Nährstoffen und enthalten keine oder nur wenig Zusatzstoffe. Essen Sie kaum Lebensmittel aus der Wertstufe 3 und meiden Sie die Lebensmittel aus der Stufe 4. Orientieren Sie sich bei Menge und Qualität an folgender Einteilung der Lebensmittelgruppen in „reichlich“, „mäßig“ und „wenig“. Sie ist in ähnlicher Form bei der aid-Ernährungspyramide zu finden:

■ **REICHLICH:** Frisches Gemüse, Obst und Vollkorngetreide, davon einen Teil als Rohkost, Vollkornprodukte, daraus hergestellte Gerichte und Produkte, gekochte Kartoffeln und Hülsenfrüchte, natürliches Mineralwasser,

Trinkwasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, frische oder getrocknete Kräuter und Gewürze. Tiefgekühltes Gemüse und Obst kann ab und zu verwendet werden.

■ **MÄSSIG:** pasteurisierte Vollmilch, Milchprodukte wie Naturjoghurt, Quark und Buttermilch ohne weitere Zutaten, Käse, Nüsse und Ölsaaten, native oder kaltgepresste Pflanzenöle, Butter oder Pflanzenmargarine aus ungehärteten Fetten, sparsam jodiertes Speisesalz.

■ **WENIG:** Fleisch, Fisch und Eier (jeweils höchstens zweimal pro Woche), stark verarbeitete Produkte aus Wertstufe 3 wie Wurst-, Fleisch- und Fischwaren, Konserven, raffinierte Öle, H-Milch, Getreideprodukte aus Mehl mit einem niedrigen Ausmahlungsgrad („Weißmehlprodukte“), raffinierter Zucker. Auch Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol sollten Sie nur selten und in kleinen Mengen genießen. Süßen Sie Speisen mit frischem Obst, ungeschwefeltem Trockenobst, nicht wärmebehandeltem Honig oder anderen alternativen Süßungsmitteln statt mit Zucker oder Süßstoffen. Und eine Alternative zu Kaffee kann Getreidekaffee sein.

FAZIT

Die Vollwert-Ernährung schaut über den Tellerrand hinaus, greift aktuelle, kritische Entwicklungen auf und ist zukunftsorientiert. Denn was wir essen und trinken, hat nicht nur einen Einfluss auf uns selbst, sondern auch auf andere Menschen, ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen, auf die Ökosysteme vor Ort und weltweit. Wenn Sie weniger Fleisch essen, hat das beispielsweise neben den gesundheitlichen und ökologischen auch soziale Vorteile. Wird weniger Fleisch produziert, können Anbauflächen für Futter- statt für Nahrungspflanzen genutzt werden. Sie werden für die Ernährung der Weltbevölkerung, vor allem in den sogenannten Entwicklungsländern, dringend benötigt. Bevorzugen Sie regionale Produkte, unterstützen Sie kurze Transportwege, regionale Betriebe und damit die Wirtschaft vor Ort. Mit dem Kauf von Lebensmitteln aus fairem Handel fördern Sie menschenwürdige Lebens- und Arbeitsbedingungen von Kleinbauern in Asien, Afrika und Lateinamerika. Bei diesen Überlegungen kommt der Genuss nicht zu kurz, im Gegenteil. Mit den frischen, hochwertigen Lebensmitteln können Sie vielfältige, aromatische und wohlschmeckende



Wählen Sie frische unverarbeitete oder nur gering verarbeitete Lebensmittel. Sie sind reich an Nährstoffen und enthalten keine oder nur wenig Zusatzstoffe.





Gerichte zubereiten, die für die ganze Familie geeignet sind. Keine Lebensmittelgruppe wird ausgeschlossen und Sie können sich entsprechend der Empfehlungen herausuchen, was Ihnen schmeckt.

Gewöhnungsbedürftig kann der hohe Anteil an Vollkornprodukten sein. Kommen Sie damit nicht zu recht, greifen Sie auf Lebensmittel mit einem geringen Vollkornanteil zurück, auch wenn sie als weniger empfehlenswert eingestuft werden. Der hohe Anteil an Frisch- und Rohkost kann ebenfalls zu Magen-Darmproblemen führen. Wenn Sie rohes Gemüse und Getreide nicht gut vertragen, essen Sie die erhitzten Varianten. Achten Sie beim Gemüse auf kurze Garzeiten.

SO SIEHT ES DIE DGE

Nach ihrer Einschätzung ist die Vollwert-Kost als dauerhafte Ernährungsform geeignet. Die Empfehlungen sind praxistauglich und lassen sich gut umzusetzen. Bei der Auswahl der Lebensmittel werden verschiedene Aspekte berücksichtigt, die es ermöglichen, nachhaltig und zeitgemäß zu essen und zu trinken.

In Teilen kritisch sieht die DGE die Einteilung in die Wertstufen. Nach ihrer Ansicht werden z.B. H-Milch und daraus hergestellte Produkte, Milchprodukte mit Zutaten, z.B. Fruchtojoghurts, Tofu, Sojadrinks und andere pflanzliche Milchalternativen zu unrecht abgewertet, weil sie stark verarbeitet sind. Doch sie können durch die enthaltenen Nährstoffe und ihre Verwendung Vorteile für die Ernährung haben. Tofu ist ein klassisches Lebensmittel in der asiatischen Küche und bei Vegetariern beliebt, die pflanzlichen Milchalternativen werden gern bei Unverträglichkeiten und in der veganen Küche verwendet. H-Milch und daraus hergestellte Produkte werden wegen ihrer längeren Haltbarkeit geschätzt und auch ein fettarmer Joghurt mit Fruchtzubereitung kann zur Nährstoffversorgung beitragen.

RAW FOOD

So wird die altbekannte Rohkost neuerdings genannt. Sie besteht nur oder überwiegend aus Lebensmitteln, die nicht über 42 Grad Celsius erhitzt wurden. Das sind rohes Gemüse, Obst, Nüsse, Samen und je nach Ausrichtung Eier, Fleisch und Fisch. Die Temperaturgrenze schließt Lebensmittel ein, die bei der Herstellung technisch bedingt leicht erwärmt werden, wie kalt geschleudertes Honig oder native Öle. Schonend getrocknete Früchte, Fleisch und Fisch, kaltgeräuchertes Fleisch- und Fischarten sowie sauer eingelegte Gemüse oder Fische passen ebenfalls zur Rohkost. Diese Zubereitungsarten kommen ohne Hitze aus. Beliebt sind Smoothies aus verschiedenen, fein zerkleinerten Zutaten. Sie sind reich an gut verwertbaren Nährstoffen. Bei weniger strengen Formen besteht etwa ein Drittel der Kost aus erhitzten Lebensmitteln und gekochten Speisen.

Rohkost-Anhänger möchten ihre Gesundheit verbessern und erhalten. Stark erhitzte oder verarbeitete Lebensmittel lehnen sie aus unterschiedlichen Gründen ab. Sie meinen, dass Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe bei Temperaturen von über 42 Grad Celsius größtenteils zerstört werden. Daher seien rohe Lebensmittel wertvoller für die Ernährung. Manche sehen in der Rohkost die Ur-Ernährung des Menschen vor der Erfindung des Feuers. Andere glauben, dass die Lebensmittel durch das Kochen so verändert werden, dass sie die Entstehung von Krankheiten begünstigen und rohe Lebensmittel Krankheiten heilen können.

Es gibt viele unterschiedliche Rohkost-Formen. Bekannt ist z.B.

die Rohkost nach Helmut Wandmaker (geb. 1916). Sie besteht zum überwiegenden Teil aus Früchten mit wenig rohem Gemüse und ab und zu Nüssen. Andere Lebensmittel werden nicht empfohlen. Aus den USA stammt die „Fit for Life“-Ernährung, die durch das gleichnamige Buch von Harvey und Marilyn Diamond verbreitet wurde (1985). Sie besteht zu ca. 70 Prozent aus rohem Obst und Gemüse, der übrige Teil kann u.a. mit Getreideprodukten, Fleisch und Milchprodukten bestritten werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bewertet beide Richtungen als nicht geeignet für eine dauerhafte Ernährung, da keine bedarfsgerechte Nährstoffversorgung erreicht wird.

FAZIT

Positiv an der Rohkost ist der sehr hohe Anteil an Frischkost, die reich an Ballaststoffen und anderen Nährstoffen ist. Daher hat sie unbestreitbar Vorteile. Dem stehen jedoch einige Nachteile gegenüber. Ohne tierische Lebensmittel kann es bei der Versorgung mit Eiweiß, Kalzium, Eisen und einigen B-Vitaminen eng werden. Und durch den Ausschluss von Erhitztem fallen wertvolle Lebensmittel wie Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Brot weg. Nicht zuletzt vertragen viele Menschen keine Rohkost in größeren Mengen. Da hilft oft auch kein gründliches Kauen.

Tipps: Rohköstlern wird geraten, regelmäßig größere Mengen an Nüssen, Samen und energiereiche Früchte wie Avocados, Bananen und Oliven zu essen. Empfehlenswert ist es, einen Teil an gegarten Lebensmitteln, Milchprodukte wie Rohmilchkäse und kalziumreiches Mineralwasser in den Speiseplan einzubauen.

PALEO-ERNÄHRUNG

Die Idee, so wie die Menschen in der Altsteinzeit (Paläolithikum) zu essen, stammt aus den USA. Die Menschen damals haben keine Landwirtschaft betrieben, d. h. kaum Nahrungspflanzen angebaut oder Tiere zum Verzehr gezüchtet. Die Ernährung bestand aus dem, was gesammelt und erjagt wurde, also aus Früchten, Pilzen, anderen Gemüsesorten, Samen, Nüssen, Fleisch, Fisch und Eiern. Die Theorie der Paleo-Ernährung geht davon aus, dass sich die genetische Ausstattung des Menschen daran optimal angepasst und seitdem nicht verändert hat. Daher sei sie gesund, halte schlank, fit und schütze vor Krankheiten. Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Allergien seien erst entstanden, seit es Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Milch, Milchprodukte, Zucker und andere industriell hergestellte Produkte gebe. Sie sind bei der Paleo-Ernährung strikt zu meiden.

Empfohlen werden frische, unverarbeitete Lebensmittel, wie oben genannt. Sie werden durch frische Kräuter, Honig und wenig Salz ergänzt. Gemüse und Obst, am besten entsprechend der Saison, haben einen großen Anteil. Fleisch und Fisch gibt es reichlich, hier sollten Produkte

aus nachhaltiger Produktion oder von Wildtieren bevorzugt werden. Die Paleo-Ernährung erinnert an strenge kohlenhydratarme Kostformen (low carb).

FAZIT

Vollkorn- und Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Milchprodukte gehören zu den üblichen Essgewohnheiten. Sie liefern Ballaststoffe und andere Nährstoffe. Darauf dauerhaft und ersatzlos zu verzichten, kann sehr gewöhnungsbedürftig sein und widerspricht geltenden Ernährungsempfehlungen. Ebenfalls zu kurz kommen pflanzliche Öle und Fette. Die Fleisch- und Fischportionen fallen dagegen oft sehr üppig aus. Die empfohlenen Mengen von einer Portion pro Tag werden häufig überschritten. Das kann leicht zu einem Zuviel an Eiweiß und tierischem Fett führen.

Abgesehen davon, gibt es die eine Steinzeit-Ernährung nicht. Während der über zwei Millionen Jahre, die das Paläolithikum dauerte, entwickelten sich vermutlich unterschiedliche Ausprägungen. Und dass die menschlichen Gene dieselben geblieben sind, stimmt nicht. Bei der Entstehung von Krankheiten sind viele Faktoren beteiligt. Die Ernährung kann einer davon sein, ist aber nicht der einzige.

Vorteilhaft ist, dass reichlich Gemüse und Obst auf dem Speiseplan stehen, frische und unverarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden und zuckerhaltige Lebensmittel, Getränke und Süßwaren, fettreiche Knabberereien, Fast Food und alkoholische Getränke gemieden werden. Daher kann die Paleo-Ernährung zeitlich begrenzt positive Effekte haben, wenn der Schwerpunkt auf pflanzlichen Lebensmitteln liegt. Auf die Dauer fehlen jedoch wichtige Lebensmittelgruppen, die Kostform kann nicht als ausgewogen und vollwertig betrachtet werden.

INFORMATIONEN

- | Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V., www.ugb.de > Fachinfos > Rohkost, Vollwertkost, Vollwert-Ernährung > Clean Eating
- | Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., www.oeko-fair.de > Clever konsumieren > Essen & Trinken: Informationen zu Lebensmitteln aus Fairem Handel und Bio-Landbau; www.label-online.de > Label-Suche: Suchbegriffe biosiegel, regional und fairtrade; www.zusatzstoffe-online.de > Informationen über Lebensmittelzusatzstoffe
- | DAK-Gesundheit, www.dak.de > Gesundheit > Ernährung > Ernährungstrends



AYURVEDA, FÜNF ELEMENTE & CO.



Die ayurvedische Ernährung und die Fünf-Elemente-Ernährung haben eine jahrtausendealte Tradition. Bedeutend jünger sind die Makrobiotik und die anthroposophische Ernährung. Das Ziel, in Harmonie mit sich, der Umwelt und dem Kosmos zu leben, verbindet sie miteinander. Ihnen gemeinsam ist eine überwiegend vegetarische Lebensmittelauswahl.

Ayurveda bedeutet „Wissenschaft vom Leben“. Die über 5000 Jahre alte, indische Heilkunde und Gesundheitslehre wird noch heute praktiziert. Sie unterscheidet drei grundlegende menschliche Kon-

stitutionstypen, die sogenannten Doshas Vata, Pitta und Kapha. Ihnen werden die Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde zugeordnet. Ziel der ayurvedischen Ernährung ist, die Doshas im Gleichgewicht zu halten, um gesund zu bleiben. Die Lebensmittel werden so ausgewählt, zubereitet und kombiniert, dass übermäßige Doshas abgeschwächt und schwächere gestärkt werden. Außerdem werden Lebensmittel in die sechs Geschmacksrichtungen (= Rasas) süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb eingeteilt, die direkt auf das Doshas wirken. So sollen Entgiftung und eine funktionierende Verdauung gefördert werden.

LEBENSMITTELAUSWAHL

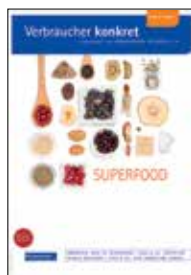
- Essen Sie vor allem Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte und Obst, die Sie durch gekochte Milch, Joghurt, Nüsse und Samen ergänzen. Wählen Sie frische, regionale und saisonale Lebensmittel, möglichst aus biologischem Anbau. Meiden Sie stark verarbeitete Produkte, Konserven und Tiefkühlkost.
- Greifen Sie nur selten zu Fleisch, Fisch oder Eiern. Bevorzugen Sie Geflügel, wenn Sie Fleisch essen. Nehmen Sie geklärte Butter (Ghee) und pflanzliche Öle für die Zubereitung der Speisen. Gewürze oder heimische Kräuter bringen Aroma ins Essen.



ERNÄHRUNG NACH DEN FÜNF ELEMENTEN

So werden die an westliche Essgewohnheiten angepassten Empfehlungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bezeichnet. TCM ist eine etwa 3000 Jahre alte Heilkunst, die in China heute gleichberechtigt neben der westlich orientierten Medizin ausgeübt wird. Die fünf Elemente sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Sie stehen für Veränderungen und Kreisläufe in der Natur, die sogenannten Wandlungsphasen. Nach der Lehre der fünf Elemente werden jedem Element z.B. Lebensmittel, Geschmacksrichtungen, Körperorgane, Gefühlsbewegungen und Entwicklungsstadien zugeordnet. Gegensätzliche Eigenschaften bei den fünf Elementen werden durch die Pole Yin und Yang dargestellt. Sie ergänzen sich und bilden trotz der Gegensätze eine Einheit. Wenn sich Yin und Yang im harmonischen Gleichgewicht befinden, die Lebensenergie (Qi) im Körper ungestört fließen kann und verbrauchtes Qi ersetzt werden kann, bleibt der Mensch nach den Vorstellungen der TCM gesund.

- Kochen Sie stets frisch und stellen Sie die Mahlzeiten so zusammen, dass alle sechs Geschmacksrichtungen (Rasas) enthalten sind. Vermeiden Sie Kombinationen von Milch mit Fisch oder Fleisch.
- Bevorzugen Sie warmes Essen, um Verdauung und Stoffwechsel anzuregen. Essen Sie Rohkost in kleinen Mengen. Vermeiden Sie aufgewärmte Speisen und das Erwärmen in der Mikrowelle.
- Trinken Sie zum Essen nur ein Glas warmes Wasser oder Tee in kleinen Schlucken, größere Mengen in ausreichendem Abstand zu den Mahlzeiten. Empfehlenswert sind warmes stilles Wasser oder Kräutertee, eisgekühlte Getränke und Speisen sind zu meiden. Zur Entgiftung wird empfohlen, einen Liter Wasser 10 bis 15 Minuten zu kochen und über den Vormittag zu trinken.
- Nehmen Sie die Hauptmahlzeit mittags ein. Essen Sie abends eine warme, leichte Mahlzeit mehrere Stunden vor dem Schlafengehen. Frühstück Sie nicht zu üppig, z.B. einen warmen Getreidebrei mit Obst. Halten Sie diese regelmäßigen Essenszeiten ein und vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten. Ausreichende Essenspausen tun Verdauung und Stoffwechsel gut.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen in ruhiger und entspannter Atmosphäre. Essen Sie in Maßen, füllen Sie Ihren Magen nur etwa zu drei Vierteln.



Die Themenhefte „Vegetarisch essen“ (24 Seiten), „Vegetarisch genießen“ (16 Seiten) und „Superfood“ (16 Seiten) sind für Mitglieder kostenlos in der Geschäftsstelle abrufbar. Nichtmitglieder zahlen pro Heft als Download oder als Printexemplar je 2,00 Euro plus Versand unter www.verbraucher.com.

LEBENSMITTELAUSWAHL

Die zu den fünf Elementen gehörigen Lebensmittel werden so ausgewählt, dass Harmonie erhalten oder hergestellt wird. Innerhalb eines Elementes wird das Temperaturverhalten berücksichtigt, das durch Yin und Yang ausgedrückt wird. Lebensmittel mit Yang-Energie spenden Hitze, Wärme und Trockenheit. Yin-Lebensmittel liefern Kälte, Kühle und Erfrischung. Lebensmittel, die nicht wärmen oder kühlen, sind neutral. Durch die Zubereitungsart kann man Lebensmitteln eine wärmende oder kühlende Wirkung verleihen.

Neutrale Lebensmittel aus jedem Element bilden die Basis für eine ausgewogene und harmonische Ernährung, z. B. Reis, Hirse, Grünkern, Mais, Kartoffeln, verschiedene Gemüse-, Obst-, Hülsenfrucht- und Fleischsorten, Tofu, einige Kräuter und Gewürze. Es gibt keine Verbote, auch keine Einteilung in gesunde oder ungesunde Lebensmittel. Die Ernährung ist vielseitig mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln.

Weitere Empfehlungen ähneln denen der ayurvedischen Ernährung: naturbelassene Lebensmittel bevorzugen, industriell stark verarbeitete Produkte und Tiefkühlkost meiden, regionales, saisonales Gemüse und Obst, idealerweise aus biologischem Anbau wählen, die Speisen frisch zubereiten und überwiegend gekochte Gerichte essen, das Erwärmen in der Mikrowelle vermeiden, auf eine angenehme, ruhige und genussvolle Atmosphäre beim Essen achten.

FAZIT

Die ayurvedische Ernährung und die Ernährung nach den fünf Elementen erinnern in vielen Punkten an die vollwertige Ernährung und die Vollwertkost. Pluspunkte sind die überwiegend vegetarische, frische

und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl, die nachhaltige Aspekte berücksichtigt. Die Ernährung kann individuell nach persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen zusammengesetzt werden. Starre Regeln oder Verbote gibt es nicht, lediglich Orientierungshilfen.

Nachteilig ist der geringe Anteil an rohem Gemüse und Obst, denn beim Kochen wird ein Teil der Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe zerstört. Zudem ist die Zubereitung der überwiegend warmen Mahlzeiten aus frischen Zutaten zeitaufwendig und erfordert meist mehrmaliges Einkaufen in der Woche. Gerade das warme Frühstück und Abendessen entsprechen nicht den üblichen Essgewohnheiten und können gewöhnungsbedürftig sein. Wer berufstätig ist oder eine Familie zu versorgen hat, kann hier schnell an seine Grenzen kommen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält die ayurvedische Kost für dauerhaft geeignet, wenn Sie darauf achten, täglich rohes Gemüse und Obst in den Speiseplan einzubauen. Garen Sie Gemüse kurz, schonend und bissfest, z. B. durch Dünsten oder Dämpfen. Wählen Sie bei Getreideprodukten möglichst die Vollkornvarianten.



TIPPS:

- Die Prinzipien der beiden Ernährungsrichtungen unterscheiden sich von den westlich geprägten Theorien. Wer danach leben möchte, sollte bereit sein, sich auf etwas Neues einzulassen. Die Empfehlungen sind nicht immer leicht nachzuvollziehen und es braucht etwas Übung, sie anzuwenden. Hilfreich kann es sein, wenn Sie wissen, welches Dosha bei Ihnen vorherrscht oder welche der fünf Elemente unausgewogen sind. Das können erfahrene Therapeuten zuverlässig ermitteln, Selbsttests erlauben eine erste Einschätzung.
- Mit wenig Aufwand und ohne fremdartige Zutaten ayurvedisch kochen, das geht. Anregungen und unkomplizierte Rezepte finden Sie in Kochbüchern, die das Prinzip auf heimische Lebensmittel und Essgewohnheiten übertragen.
- Wenn Sie nicht tiefer in die Konzepte einsteigen möchten, bringen Sie mit den Rezepten Abwechslung in Ihre Küche und holen Sie sich Anregungen.



MAKROBIOTIK

Der Begriff bedeutet „langes Leben“. Die Makrobiotik hat wie die Fünf-Elemente-Ernährung weltanschaulich-philosophische Grundlagen. Aus dem Taoismus stammt die Lehre des Yin- und Yang-Prinzips, aus dem Zen-Buddhismus das Prinzip der Ausgeglichenheit. Die Lebensmittel werden entsprechend ihrer Eigenschaften in Yin, Yang und neutral eingeteilt. In der Ernährung und anderen Bereichen soll eine Harmonie zwischen Yin und Yang erreicht werden, damit die Lebensenergie ungestört fließen kann, man gesund bleibt und sich wohl fühlt.

Die moderne Makrobiotik wurde von dem Japaner George Ohsawa (1892–1966) begründet. Sie ist gekennzeichnet durch eine sehr eingeschränkte Lebensmittelauswahl und einen hohen Salzkonsum. Von wissenschaftlicher Seite wird wegen der unzureichenden Nährstoffversorgung und möglichen gesundheitlichen Schäden abgeraten. Sie wird heute kaum noch angewendet. Im Laufe der Zeit hat Mishio Kushi (geb. 1926 in Japan) die Makrobiotik maßgeblich weiterentwickelt und an westliche Ernährungsgewohnheiten angepasst. Vollkornprodukte machen 50 bis 60 Prozent aus, hinzukommen Gemüse, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Meeresalgen und Seefisch sowie geringe Mengen an Sauermilchprodukten und heimischen Obstsorten. Milch wird nicht empfohlen. Auf Fleisch, Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol, Zucker, Konserven, stark verarbeitete Lebensmittel und Tiefkühlkost sollte verzichtet werden. Im Gegensatz zu Oshawa rät Kushi, bei Durst zu trinken und mit Kochsalz sparsam umzugehen. Zuletzt hat Steven Acuff (geb. 1945, USA) die Makrobiotik geprägt, erweitert und strenge Empfehlungen aus früheren Zeiten aufgelockert.

LEBENSMITTELAUSWAHL NACH ACUFF

- Essen Sie reichlich Vollgetreide, Naturreis und Vollkornprodukte als Basis der täglichen Kost. Verwenden Sie ergänzend Gemüse, Tofu, Tempeh, Seitan und Hülsenfrüchte.
- Meeresalgen, z. B. Nori, Wakame oder Kombu, Samen, Nüsse, pflanzliche Öle, Gewürze und grüner Tee kommen in kleinen Portionen zum Einsatz. Würzen Sie mit Tamari, Shoyu, Miso, Ingwer und Meersalz regelmäßig, aber sparsam.
- Rohkost ist erlaubt, besonders im Sommer. Frisches Obst, bevorzugt heimische Sorten, dürfen Sie mehrmals pro Woche essen. Gedünstetes oder getrocknetes Obst wird allerdings als besser verträglich angesehen.
- Essen Sie bei Bedarf mehrmals pro Woche Fisch, vor allem fetten Seefisch, ab und zu auch Ziegenkäse und gesäuerte Milchprodukte.
- Grundsätzlich sollten frische Lebensmittel, möglichst aus biologischem Anbau und aus der Region gewählt werden, sofern verfügbar.

FAZIT

Die Makrobiotik punktet durch den hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln und den geringen Fettanteil. Zu kurz kommen kalziumreiche Milch- und Milchprodukte sowie frisches Obst. Hier weicht sie von den Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung ab.

Verglichen mit den üblichen Essgewohnheiten schmecken die makrobiotischen Lebensmittel und Speisen ziemlich fremdartig. Erschwerend kommt hinzu, dass sie

nicht überall erhältlich sind. Manche Produkte findet man in gut sortierten Supermärkten, andere nur in Naturkostläden oder asiatischen Lebensmittelgeschäften. Sie werden meist aus Asien importiert. Lange Transportwege sprechen gegen diese Lebensmittel.

Die Makrobiotik nach Kushi oder Acuff ist nach Meinung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für gesunde Erwachsene auf Dauer geeignet, wenn sie sorgfältig zusammengestellt wird und ein gutes Ernährungswissen vorhanden ist.

TIPPS:

- Bauen Sie bei einer makrobiotischen Kost täglich frisches Obst, rohes Gemüse, kalziumreiche Gemüsesorten wie Brokkoli, Fenchel und Rucola oder Nüsse und Samen wie Mandeln, Haselnüsse und Sesam in den Speiseplan ein. Trinken Sie jeden Tag kalziumreiches Mineralwasser (mindestens 150 Milligramm Kalzium pro Liter).
- Essen Sie mehrmals pro Woche Käse, gesäuerte Milchprodukte und Fisch, um eine bedarfsgerechte Ernährung zu erreichen.
- Makrobiotisch zu essen, erfordert eine intensive Beschäftigung mit den zugrundeliegenden Theorien, dem Yin- und Yang-Prinzip und der Lebensmittelauswahl. Ein Faible für die traditionelle japanische Küche ist von Vorteil.



ANTHROPOSOPHISCHE ERNÄHRUNG

Die von Rudolf Steiner (1861–1925) begründete Anthroposophie bedeutet „Weisheit vom Menschen“. Sie hat das Ziel, Harmonie zwischen dem Menschen, seiner Umwelt und dem Kosmos herzustellen. Ganzheitlichkeit und Freiheit haben eine große Bedeutung. Der Mensch wird als Einheit aus Körper, Seele, Geist und Persönlichkeit gesehen, die es zu erhalten gilt. Er hat die Freiheit, selbst zu entscheiden, was gut und richtig für ihn ist. Die anthroposophische Ernährungslehre wurde durch den Arzt Udo Renzenbrink (1913–1994) und die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Petra Kühne (geb. 1953) weiterentwickelt und bekannt gemacht.

LEBENSMITTELAUSWAHL

Entscheidungshilfen unterstützen dabei, eine individuelle und gesunde Ernährung zusammenzustellen. Ein Hilfsmittel ist die Lehre der vier Temperamente Choleriker, Sanguiniker, Phlegmatiker und Melancholiker. Ihnen werden die Elemente Feuer, Luft, Wasser und Erde sowie Eigenschaften, Körperformen und Empfehlungen für die Ernährung zugeordnet. Die Nahrung in ihrer Zusammensetzung und Zubereitung soll eine harmonisierende und ausgleichende Wirkung auf das vorherrschende Temperament haben. Dabei ist zu beachten, dass Lebensmittel auf Körper, Seele und Geist wirken. Der Körper wird durch Nährstoffe genährt, Seele und Geist durch die sogenannten Bildekräfte, die eine seelische und geistige Entwicklung fördern. Sie sind in allen Lebewesen enthalten und entstehen bei dem Anbau, der Verarbeitung, Zubereitung und dem Verzehr von Lebensmitteln oder aus Empfindungen von Tieren. Der Gehalt an Bildekräften macht den Geschmack, Nährwert und die Bekömmlichkeit eines Lebensmittels aus. Hinzu kommt die Lehre von der Dreigliedrigkeit. Danach werden z. B. Gemüse und Obst in Wurzel, Blatt/

Stängel und Frucht/Blüte unterteilt. Diese Dreiteilung wird auf den Menschen übertragen. Organe oder Körperteile sollen durch pflanzliche Lebensmittel aus den zugehörigen Bereichen beeinflusst werden.

EMPFEHLUNGEN

- Bevorzugen Sie Lebensmittel aus biologisch-dynamischer Landwirtschaft (Demeter-Anbau). Hierbei werden die Bildekräfte sowie ökologische, gesundheitliche, wirtschaftliche und soziale Aspekte berücksichtigt.
- Essen Sie reichlich pflanzliche Lebensmittel, vor allem Vollgetreide und Vollkornprodukte. Getreide soll reich an Bildekräften sein, als empfehlenswert gilt Frischkornbrei (rohes Getreide).
- Greifen Sie bei Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst ebenfalls großzügig zu. Essen Sie einen Teil als rohes Gemüse, Sprossen und Keime. Verwenden Sie täglich Nüsse und Samen. Seien Sie zurückhaltend bei Nachtschattengewächsen wie Kartoffeln, Tomaten und Paprikaschoten, da sie geistige und seelische Prozesse hemmen sollen.
- Ergänzen Sie die pflanzlichen Lebensmittel durch Milch und Milchprodukte, wobei Milch eher für Kinder, Käse und Sauermilchprodukte eher für Erwachsene geeignet sein sollen. Essen Sie wenig und selten Eier, Fisch und Fleisch, denn stark eiweißhaltige Lebensmittel sollen negativ auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit wirken. Nehmen Sie Butter und pflanzliche Öle als Brotaufstrich und für die Zubereitung von Speisen.
- Trinken Sie Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees sowie Getreidekaffee. Genießen Sie Kaffee und schwarzen Tee in Maßen und verzichten Sie auf Alkohol.
- Meiden Sie raffinierten Zucker. Wählen Sie Obst, Trockenfrüchte, Fruchtdicksäfte, Zuckerrübensirup und Vollrohrzucker zum Süßen.

FAZIT

Die anthroposophische Ernährung als überwiegend vegetarische Ernährung mit dem Schwerpunkt auf Bio-Lebensmittel punktet in gesundheitlicher und ökologischer Hinsicht. In weiten Teilen stimmt sie mit den Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung überein, Parallelen zur Vollwertkost sind ebenfalls vorhanden. Verbote oder Einschränkungen bei der Lebensmittelauswahl gibt es nicht. Einige Ernährungsthesen konnten von wissenschaftlicher Seite bisher nicht bestätigt werden, so z. B. die Lehre der Dreigliedrigkeit, die Vorstellungen von den Bildekräften und die negativen Wirkungen von Nachtschattengewächsen. Ein Verzicht auf diese Lebensmittel schränkt den Speiseplan ein und grenzt nährstoffreiche Lebensmittel aus.

Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung ist die anthroposophische Ernährung für Erwachsene als dauerhafte Kostform geeignet. Achten Sie dabei auf eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl und essen Sie ausreichende Mengen an Milchprodukten.

INFORMATIONEN

- | Europäische Akademie für Ayurveda Deutschland, www.ayurveda-akademie.org > Ayurveda-Infocenter > Ayurveda-Test, Ayurveda-Ernährung
- | Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V., www.agtcm.de > Für Patient/innen > Was ist Traditionelle Chinesische Medizin
- | Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V. (mit Informationen zur anthroposophischen Ernährung), www.ak-ernaehrung.de > Rezepte, Fachinfos
- | Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, www.spektrum.de > Lexika > Lexikon der Ernährung > M > makrobiotische Ernährung

Broschürenübersicht

Themenhefte der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

Essen & Trinken

Alternative Ernährungsformen (2006) | Basiswissen Kochen (2015) | Clever preiswert kochen (2009, 24 S.)
 Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.) | Clever saisonal kochen (2010, 24 S.) | Clever saisonal kochen 2
 (2011, 24 S.) | Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.) | Diäten (2016) | Essen macht Laune (2012)
 Fleisch genießen! (2009, 24 S.) | Fisch & Co. (2010, 24 S.) | Genießen statt wegwerfen (2011) | Gesund essen
 (2006, 24 S.) | Getränke (2005, 24 S.) | Klimafreundlich essen (2010) | Küchenkräuter (2009, 8 S.)
 Lebensmittelallergien & Co. (2015) | Lebensmitteleinkauf (2016) | Lebensmittelvorräte (2005, 24 S.)
 Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme (2013, 24 S.) | Pflanzenöle (2011) | Pflanzlich genießen
 (2006, 24 S.) | Saisonkalender für Obst und Gemüse (2004, 8 S.) | Süßigkeiten (2013, 24 S.) | Superfood (2016)
 Vegetarisch essen (2014, 24 S.) | Vegetarisch genießen (2014) | Vitamine & Co. (2011) | Wasser & Co. (2009)
 Wie Oma backen (2014) | Wie Oma kochen (2011, 24 S.) | Wie Oma naschen (2012) | Wild & Wildpflanzen (2007, 24 S.)

Gesundheit & Haushalt

Allergien (2008, 24 S.) | Alltagsmythen (2014, 24 S.) | Babykost & -pflege (2006, 24 S.) | Clever haushalten 1
 (2012, 24 S.) | Clever selbst machen! (2010, 24 S.) | Erkältung (2007) | Ernährungsformen (2016)
 Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.) | Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.)
 Fitness & Gesundheit (2005, 24 S.) | Frauen & Gesundheit (2011, 24 S.) | Für immer jung (2008, 20 S.)
 Gesund älter werden (2010, 24 S.) | Gesund im Büro (2015) | Gesund schlafen (2016) | Haushaltspflege
 (2015, 24 S.) | Homöopathie (2005, 24 S.) | Kindersicherheit (2015) | Kinder & Gesundheit (2012, 24 S.) | Kinder &
 Übergewicht (2015) | Klein- und Schulkinder (2008, 24 S.) | Kosmetik (2013, 32 S.) | Männer & Gesundheit
 (2010, 24 S.) | Naturheilverfahren (2016) | Omas Hausmittel (2010, 24 S.) | Patientenrechte (2013, 24 S.)
 Patientenrechte 2 (2014, 24 S.) | Pflege (2013, 32 S.) | Prävention & Erste Hilfe (2010, 24 S.) | Rad fahren
 (2009, 24 S.) | Rückengesundheit (2010, 28 S.) | Sehen und Hören (2007, 24 S.) | Selbstmedikation (2007, 24 S.)
 Sonnenschutz (2016, 24 S.) | Teppich (2006) | Textilien (2007) | Yoga (2015, 32 S.) | Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Umwelt & Nachhaltigkeit

Abfall vermeiden & entsorgen (2013, 24 S.) | Alternative Kraftstoffe (2009) | Blauer Engel (2008)
 Elektrosmog (2016) | Energie sparen (2014) | Energiesparende Haushaltsgeräte (2014) | Furnier (2007)
 Gas-Fahrzeuge (2007) | Gesund Wohnen (2005, 24 S.) | Green IT (2009, 24 S.) | Grüne Geldanlagen (2009)
 Holz & Holzprodukte (2011) | Klimafreundlich einkaufen (2012, 24 S.) | Konsum im Wandel (2015)
 Label & Gütezeichen (2014, 24 S.) | Leihen, teilen, gebraucht kaufen (2012, 24 S.) | Papier & Papierprodukte
 (2013) | Permakultur (2015) | Nachhaltig einkaufen (2011, 24 S.) | Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.)
 Nachhaltiger Handel(n) (2014) | Nachhaltige Unternehmen (2008) | Nachhaltig leben (2012, 24 S.)
 Nachhaltig reisen (2012, 24 S.) | Strom sparen (2007) | Wie Oma gärtnern (2012, 24 S.)

Weitere Themen

Digital fotografieren (2007, 24 S.) | Fairer Handel (2012, 24 S.) | Freiwillig engagieren (2014) | Ihr gutes Recht:
 Erben & Vererben (2011, 24 S.) | Internet (2013, 24 S.) | Lebensstile & Labels (2014) | Nanotechnologien im
 Alltag (2015) | Ratgeber Eltern (2010, 24 S.) | Richtig helfen (2013, 20 S.) | Ruhestand gestalten (2011, 24 S.)
 Studium finanzieren (2010) | Tiergerecht leben (2015) | Verbraucherrechte beim Einkauf (2015)
 Verbraucherweiser (2014, 24 S.)

Umfang: 16 Seiten (soweit nicht anders angegeben), Einzelpreis: 2,00 Euro zzgl. Versand.

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Versandkosten unter www.verbraucher.com

EINFACH BESTELLEN

| SEITE KOPIEREN | THEMENHEFTE MARKIEREN |
 PER BRIEF, MAIL ODER FAX ABSCHICKEN

Weitere Angebote sowie Downloads unter www.verbraucher.com.