

Zehn Diätlegenden auf dem Neubrand



NBhochZEHN

Teil 5:
Die häufigsten Diätlegenden

Von Matthias Lanin

NEUBRANDENBURG. Hier kommt die fünfte Folge der Serie NBhochZEHN, bei der es wieder um zehn spannende Fakten der Kreisstadt geht. Im Verlauf der Serie haben wir schon sehr unterschiedliche Themen beleuchtet: Spielplätze, Hochzeitslieder, Automängel und Winterschmöcker. Heute geht es um die Ernährung, genauer gesagt, um die vielen Legenden, die den Neubrandenburgern dazu einfallen. Und da wir

seit einem Jahr die Profis für Diätetik an der Hochschule quasi vor der Haustür haben, fragten wir dort die Experten, was wirklich dran ist, an den Allgemeinplätzen zum Abnehmen. Sind Sie eher der Typ, dem die zuckersüße Weihnachtszeit auf der Hüfte anzusehen ist? Oder ist Ihr Gewicht so dauerhaft und unverwundlich wie die vier backsteinernen Tore der Stadt? Hier kommt unsere Diätliste für alle „Futtermitteltypen“ zum Mitraten und Nachdenken.

Diätspezialisten wollen mitreden

Wie sinnig oder unsinnig die bekanntesten zehn Abnehm- und Diätregeln sind, hat Nordkurier-Mitarbeiter Matthias Lanin mit den Diätetik-Dozenten der Neubrandenburger Hochschule, Dr. Luzia Valentini und Daniel Buchholz, besprochen. Mit dem Bachelorstudiengang Diätetik versucht die Neubrandenburger Hochschule die Kompetenz und die Bedeutung von Diätassistenten in Deutschland dem internationalen Standard anzupassen. „Denn die deutsche Ausbildung der Diätassistentinnen kann derzeit international nicht konkurrieren“, erklären Dr. Luzia Valentini und Daniel Buchholz, die gemeinsam den Studiengang Diätetik an der Neubrandenburger Hochschule aufbauen.

Die Bildungseinrichtung der Viertorestadt ist die einzige in Deutschland, die einen additiven Studiengang für Diätassistentinnen anbietet. Im ersten Durchgang haben sich im laufenden Semester acht Studenten eingeschrieben, für 25 Neuzugänge sei im kommenden Frühling Platz. „Es gibt in Deutschland ungefähr 14 000 Diätassistentinnen und die Hälfte von ihnen arbeitet noch als Nahrungsmittelprüfer in den Küchen der Krankenhäuser“, sagt Luzia Valentini, die ebenso wie Buchholz von der Berliner Charité nach Neubrandenburg kam. Es sei nun das erklärte Ziel der Hochschule, dass die studierten Diätologen, wie sie seit einigen Jahren in Österreich heißen, mehr an den Krankenbetten und enger mit den Ärzten zusammen arbeiten können.

Kontakt zum Autor
red-neubrandenburg@nordkurier.de



Platz 1

Fett macht fett

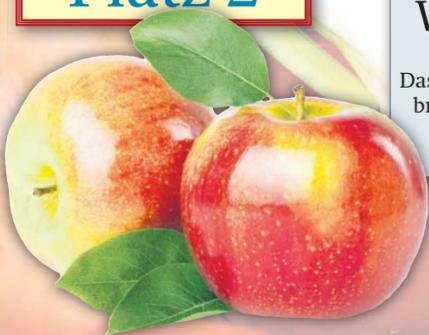
Das ist nicht zwangsläufig so, denn Fett hat lediglich mehr Kalorien als andere Nahrungsmittelbestandteile. Deshalb kann es mit fetten Speisen schneller passieren, dass man mehr zu sich nimmt, als man eigentlich braucht. Isst man aber nur soviel wie man braucht, wird das aufgenommene Fett verbrannt und nicht angelegt.



Platz 2

Weniger essen macht dünn

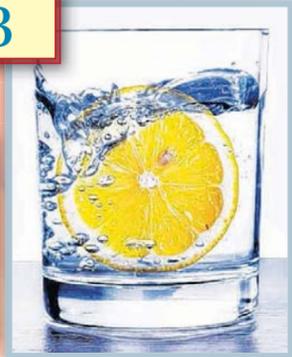
Das ist ein Fakt. Wer weniger isst, als er täglich verbraucht, der wird an Körpergewicht verlieren. Dabei kann bei Übergewicht eine Gewichtsabnahme von 500 bis 1000 Gramm pro Woche durchaus gesund sein.



Platz 3

Viel trinken hilft beim Abnehmen

Das stimmt tatsächlich. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die viel Wasser trinken, mehr abnehmen. Am besten funktioniert dies mit kaltem Wasser. Ein Glas Wasser, vor den Mahlzeiten getrunken, reduziert auch das Hungergefühl. Bei einer gesunden Nierenfunktion muss man sich im Übrigen keine Sorgen machen, ob man vielleicht zu viel trinkt.



Platz 4

Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages

Falsch. Jeder Mensch hat seinen eigenen Biorhythmus, auch was die Hormonproduktion betrifft. Diese wiederum beeinflusst maßgeblich den Hunger und die Verdauung. Und wer erst auf der Arbeit gegen 10 Uhr etwas braucht, der sollte sich dann ein Frühstück gönnen. Wichtig ist bei allen Gewohnheiten, dass man über den Tag so viele Nährstoffe zu sich nimmt, wie man braucht, und dass man dabei auch an die nötigen Vitamine denkt.



Platz 5

Nach 19 Uhr sollte man nichts mehr essen

Das ähnelt der vorangegangenen „Weisheit“ und ist genauso Quatsch. Man verdaut nachts nicht schlechter als bei Tage. Ein Mensch ähnelt einem Auto, dass je nach Tagesstrecke einen Verbrauch hat. Damit der Tank nicht leer ist, muss man nachtanken. Wann man aber tankt und in welchen Portionen über den Tag verteilt, hängt sehr von den persönlichen Gewohnheiten ab. Hauptsache, man tankt ausreichend.



„Tüften“ sind eine gute

Lernen Kinder in den Neubrandenburger Kitas, wie man sich gesund ernährt? Macht die typische Neubrandenburger Küche uns alle vielleicht dicker als andere Norddeutsche? Matthias Lanin sprach mit Dr. Luzia Valentini und Daniel Buchholz über aktuelle Studien und ihre persönlichen Ansichten zur Mecklenburger Kochkunst.

Wie gesund ist die typische Mecklenburger Küche?

Die Mecklenburger Küche ist traditionell eine deftige und eher bodenständige Küche. Sie ist durch die bäuerliche Tradition geprägt. Da große Teile Mecklenburg-Vorpommerns immer wieder zu Schweden gehörten, machen sich in der Mecklenburger Küche auch skandinavische Einflüsse bemerkbar. Das trifft insbesondere auf die Verwendung von Gewürzen zu, die durch die Seefahrer früher nach Mecklenburg gelangten als in andere Teile Deutschlands. Der Mecklenburger liebt seine „Tüften“. Werden diese als Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln zubereitet, sind sie aus gesundheitlichen Aspekten sehr gut zu bewerten. Sie sind reich an Vitamin C, Ballaststoffen und haben bezogen auf den Sättigungswert recht wenig Energie. Eine Portion Kartoffeln mit 200 Gramm hat 150 Kilokalorien, enthält 4,4 Gramm Ballaststoffe und zirka zehn Milligramm Vitamin C.

Das klingt gesund.

Ja. Im Vergleich enthält eine Portion Nudeln von 200 Gramm mit 280 kcal fast doppelt so viel Energie, nur 2,4 g Ballaststoffe und kein Vitamin C. Eine besondere Stellung in der Mecklenburger Küche nimmt der Fisch ein und dies nicht nur aufgrund der Nähe zur Ostsee, sondern auch aufgrund der fischreichen Binnengewässer. Fisch und hier insbesondere der Seefisch ist ein wichtiger Lieferant für das Spurenelement Jod und hat zudem ein

gutes Fettsäuremuster. In Mecklenburg werden viele Gerichte süß-sauer zubereitet, wie Grünkohl mit Rosinen oder Fisch- und Fleischgerichte mit getrockneten Früchten, auch spielt die Soße eine große Rolle.

Und gerade die hat es doch in sich, oder?

Wenn darauf geachtet wird, dass eher fettarme Fleischteile verwendet werden oder sich bildendes Bratfett abgeschöpft wird, hat Soße auch nicht zu viele Kalorien und Fett. Besonders ist auch die Bedeutung der Sanddornbeere, das Vitamin-C-reichste Obst in unseren Breitengraden.

Haben Sie ein Lieblingsrezept?

Das ist schwierig zu sagen. Wir stammen beide nicht aus Mecklenburg, haben aber schmackhafte Maränen aus dem Tollensesee in guter Erinnerung.

Haben die Neubrandenburger einen eigenen Geschmack?

Es gibt so etwas wie regionale Geschmäcker wirklich. Dabei orientieren sich die Neubrandenburger an der oben beschriebenen Mecklenburger Küche. Auffällig sind der hohe Fleisch- und Kartoffelkonsum, aber eben auch die leckeren lokalen Fischspezialitäten aus Ostsee und der Mecklenburgischen Seenplatte. Schön ist es auch, dass vermehrt lokal hergestellt Gourmetspezialitäten wie Liköre, Marmeladen, Honige und Sanddorn- und Heidelbeerprodukte angeboten werden. Was man zurzeit leider selten bekommt, sind regional hergestellte hochwertige Käsespezialitäten aus kleinen Produktionsstätten. Schade, wenn man bedenkt, dass Mecklenburg-Vorpommern der drittgrößte Käseproduzent Deutschlands ist.

Welche Essstörungen sind hierzulande besonders typisch?

enburger Prüfstand



ite Wahl

In Deutschland sind derzeit zirka 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen übergewichtig. Hiervon haben wiederum zirka 23 Prozent der Männer und Frauen Adipositas, also ein extrem ausgeprägtes Übergewicht, das mit einem großen Risiko für Folgeerkrankungen einhergeht, wie zum Beispiel Diabetes mellitus Typ 2 oder Fettstoffwechselstörungen. Weiterhin wurden in der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) bei 1,5 Prozent der Frauen und 0,5 Prozent der Männer Essstörungen ermittelt. Hierunter fallen die Magersucht (Anorexia nervosa), die Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa) und eine Störung, bei der Heißhungeranfälle mit Verlust der Kontrolle über die Menge der aufgenommenen Nahrung auftreten (Binge-Eating-Disorder). Während Betroffene mit Magersucht durch starkes Untergewicht auffallen, kann das Gewicht von Bulimikern sehr unterschiedlich sein. Betroffene mit Binge-Eating-Disorder dagegen sind in den meisten Fällen übergewichtig.

Und die Kinder?

Für Kinder und Jugendliche liegen die Zahlen für Essstörungen höher als bei Erwachsenen. Dem Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS) zufolge, lag in der Altersgruppe der 11- bis 17-Jährigen bei zirka 15 Prozent der Jungen ein Verdacht auf eine Essstörung vor, bei Mädchen war der Anteil mit 28,9 Prozent fast doppelt so hoch.

Verlernen die Kinder in Neubrandenburger Kitas das gesunde Essen?

So absolut ist diese Aussage zu verneinen. Das Vorbild der Eltern prägt das Essverhalten in besonderem Maße und ist genauso wichtig, wenn nicht sogar noch wichtiger als die Kita-Verpflegung. Am 1. Januar trat bei uns das Kindertagesfördergesetz in Kraft. Dieses schreibt eine stärkere Mitbestimmung des

Elternrates auch bei der Essensversorgung fest und verpflichtet die Einrichtungen, eine Verpflegung anzubieten, die sich an den Standards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientiert. Neubrandenburg allein hat mindestens 15 Kindertagesstätten. Da ist es natürlich schwer, eine generelle Aussage zu treffen. Die Qualität des Essensangebotes in Kitas sowie in Schulen allgemein ist aufgrund des Kostendrucks limitiert. Dennoch wird oft versucht, Komponenten einer gesundheitsfördernden Ernährung zu integrieren, wie Müslis, Gemüse Mahlzeiten, Obst und Milch.

Gibt es Grundregeln für die Ernährung bei Kindern?

Wichtig ist, dass die Kinder keine süßen oder salzigen Snacks oder zuckerhaltige Getränke zwischendurch zu sich nehmen. Gerade zuckerhaltige Getränke werden aufgrund ihres hohen Kaloriengehaltes zunehmend kritisch diskutiert. Aktuelle Ergebnisse aus der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) zeigen, dass Kinder durchschnittlich zwei Gläser zuckerhaltige Getränke pro Tag zu sich nehmen. Das entspricht ungefähr 150 Kilokalorien oder einer Portion Kartoffeln. Bei Genuss dieser Getränke werden relativ viele Kalorien aufgenommen, die nicht lange sättigen. Das kann die Entwicklung von Übergewicht im Kindesalter fördern und später zur Entwicklung von Diabetes Typ 2 beitragen. Außerdem wurde in der „Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed“ (DONALD)-Studie festgestellt, dass bei Kindern der Mineralstoffgehalt der Knochen abnimmt, je mehr Softdrinks getrunken werden.

Platz 6

Zwischenmahlzeiten gehen auf die Hüfte

Wenn Zwischenmahlzeiten vor allem aus Süßigkeiten bestehen, dann stimmt das. Die Deutschen essen zu viel Zucker. Sie haben nicht umsonst einen durchschnittlichen BMI (Body Mass Index) von 25,7, was einem leichten Übergewicht entspricht. Es ist die Mischung aus Junk-Food (Minderwertige Lebensmittel mit vielen Geschmacksverstärkern) und Zucker, die es uns schwer macht, genau so viel zu essen, wie wir brauchen. Also Zwischenmahlzeiten sind Mahlzeiten und müssen in die tägliche Nährstoffmenge einkalkuliert werden. Die Schokolade nach dem Nachmittagskaffee verkleinert deshalb vielleicht die Größe des Abendessens.



Platz 7

Vegetarier nehmen schneller ab

Das haben Studien bestätigt, obwohl es noch keine eindeutige Erklärung dafür gibt. Glaubwürdig ist nur, dass man sich mit vegetarischer Kost seltener über den Bedarf versorgt, solange man Junk vermeidet und dass man als Vegetarier nicht den Fehler macht, sich hauptsächlich von Schokolade und Pudding zu ernähren.



Platz 8



Kein Sport während der Diät

Die Logik, dass Sport den Bedarf erhöht und man dadurch den Jojo-Effekt verstärkt, ist völliger Unsinn! Um abzunehmen, kann man an zwei Stellschrauben drehen: Erstens die Nahrungszufuhr drosseln. Zweitens den Verbrauch erhöhen. Das tut man logischerweise mit Bewegung. Wer an beiden Schrauben gleichzeitig dreht, nimmt am schnellsten ab. Zudem verringert der Sport die Rückbildung der Muskulatur, die beim Abnehmen zwangsläufig eintritt. Im Gegensatz zum Volksglauben verringert man damit also die Gefahr des Jojo-Effekts.

Platz 9

Fasten entschlackt den Körper

So etwas wie Schlacke im Körper gibt es nicht. Der menschliche Körper ist keine Klärgrube, in der sich unsichtbarer Müll ablagert. Die positiven Auswirkungen des Fastens sind trotzdem dokumentiert. Die Theorien über die Ursachen betonen die seelischen Auswirkungen, die mit der Askese und dem vielleicht damit verknüpften Glauben einhergehen.



Platz 10

Warme Mahlzeiten sind gesünder

Sind sie nicht! Gekochte Speisen können allerdings anders verdaut werden. Bei richtiger Zubereitung kann der Mensch die körperfremden leichter in körpereigene Stoffe und damit in Energie umwandeln. Ob man die Nahrung aber nach dem Kochen erkalten lässt, körperwarm oder offenheiß zu sich nimmt, spielt diätetisch keine Rolle.



Name:
Luzia Valentini

Alter:
49 Jahre

Beruf:
Ernährungswissenschaftlerin, Vertretungsprofessorin für klinische Diätetik und Ernährung

Berufserfahrung:
26 Jahre

BMI:
22,7 kg/m²



Name:
Daniel Buchholz

Alter:
41 Jahre

Beruf:
Diätassistent & Gesundheitswissenschaftler, Dozent und wissenschaftlicher Mitarbeiter

Berufserfahrung:
22 Jahre

BMI:
24,7 kg/m²

Dr. Luzia Valentini und Herr Daniel Buchholz leiten den neu gegründeten Studiengang Diätetik an der Hochschule Neubrandenburg. Dieser Studiengang ist der einzige seiner Art in Deutschland.

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.hs-nb.de/studiengang-diaetetik>