



Wie ernähre ich mich sinnvoll?

6.2.2020

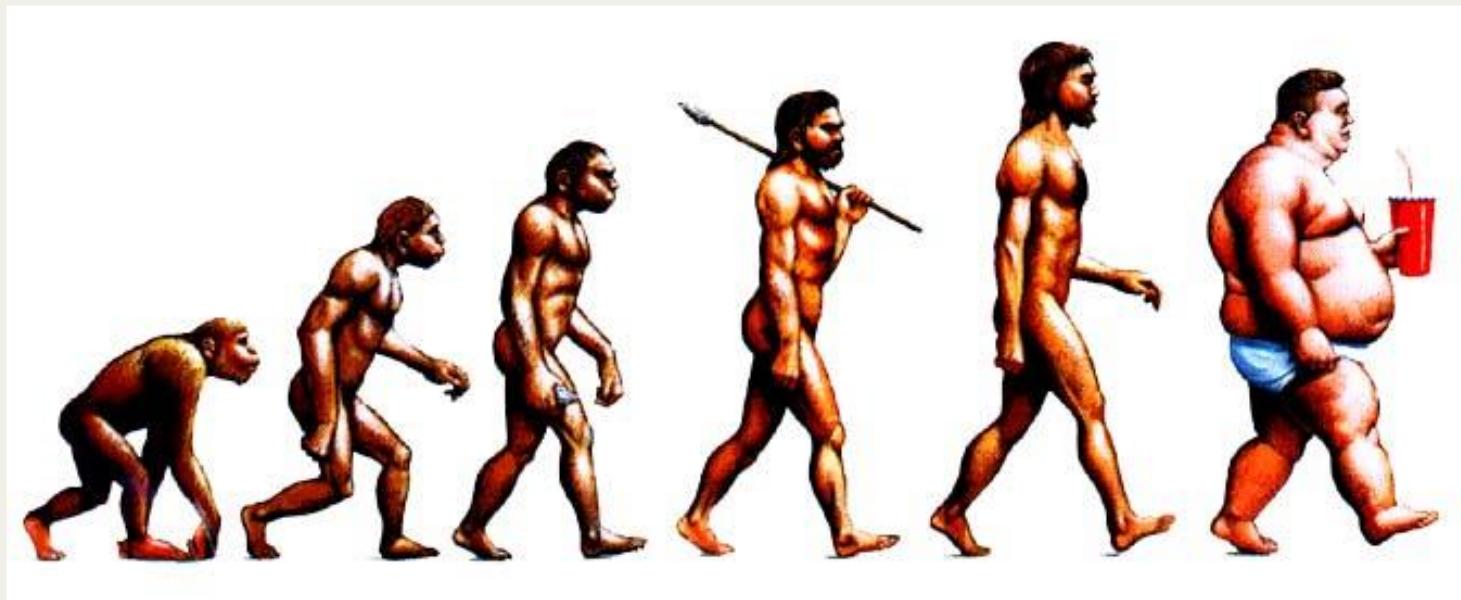
Nick Vonzun

Leiter Ernährungstherapie, Kantonsspital Graubünden

Inhalt/Übersicht

- 1. Geschichte der Ernährung**
- 2. Foodtrends – Fakten/Mythen**
- 2. Gesunde Ernährung**
- 3. Fragen**

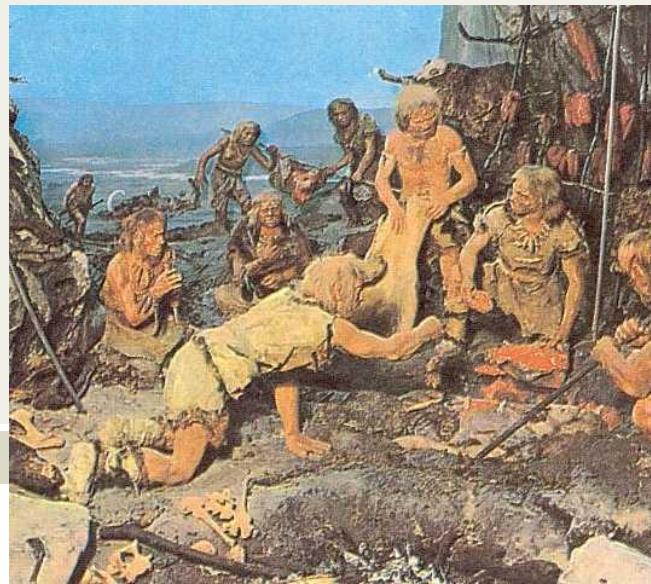
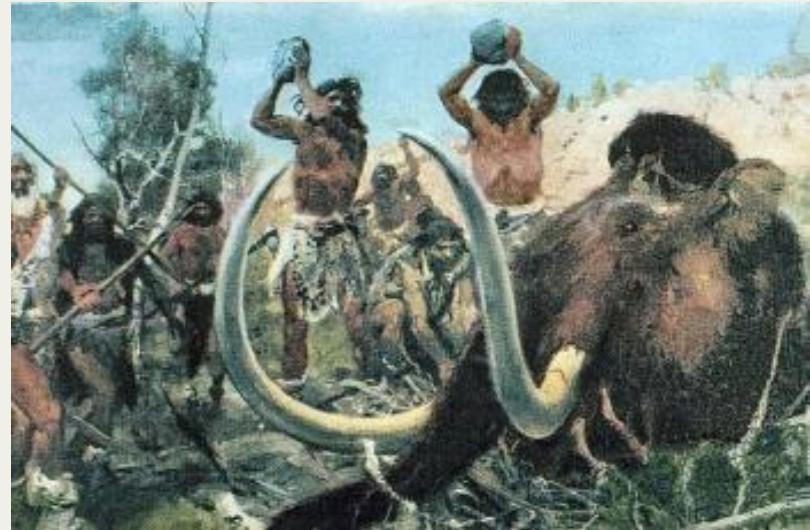
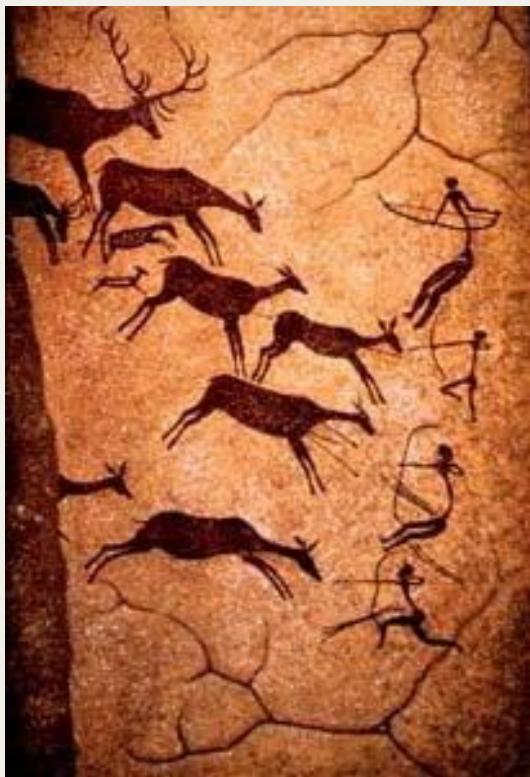
Evolution des Menschen



Das erste Feuer



Tierische Nahrungsmittel

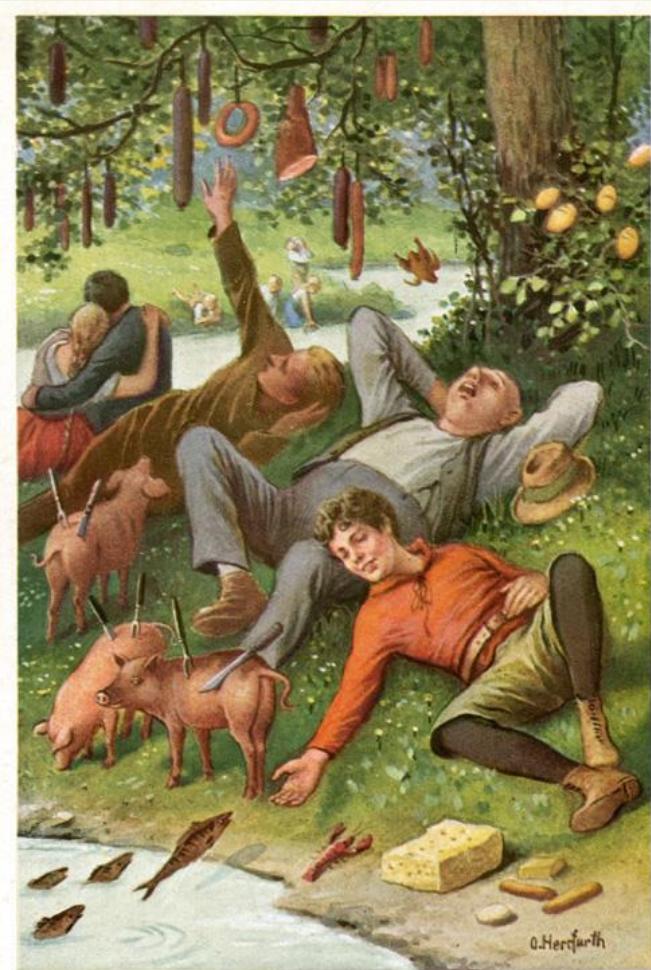




Programmiert auf...



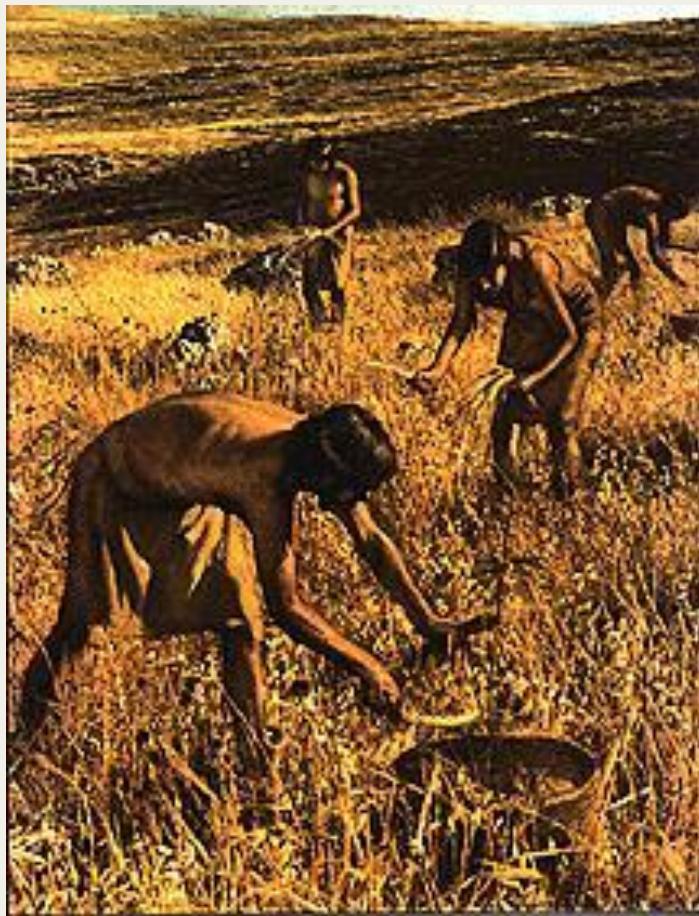
Schlaraffenland



Das Schlaraffenland

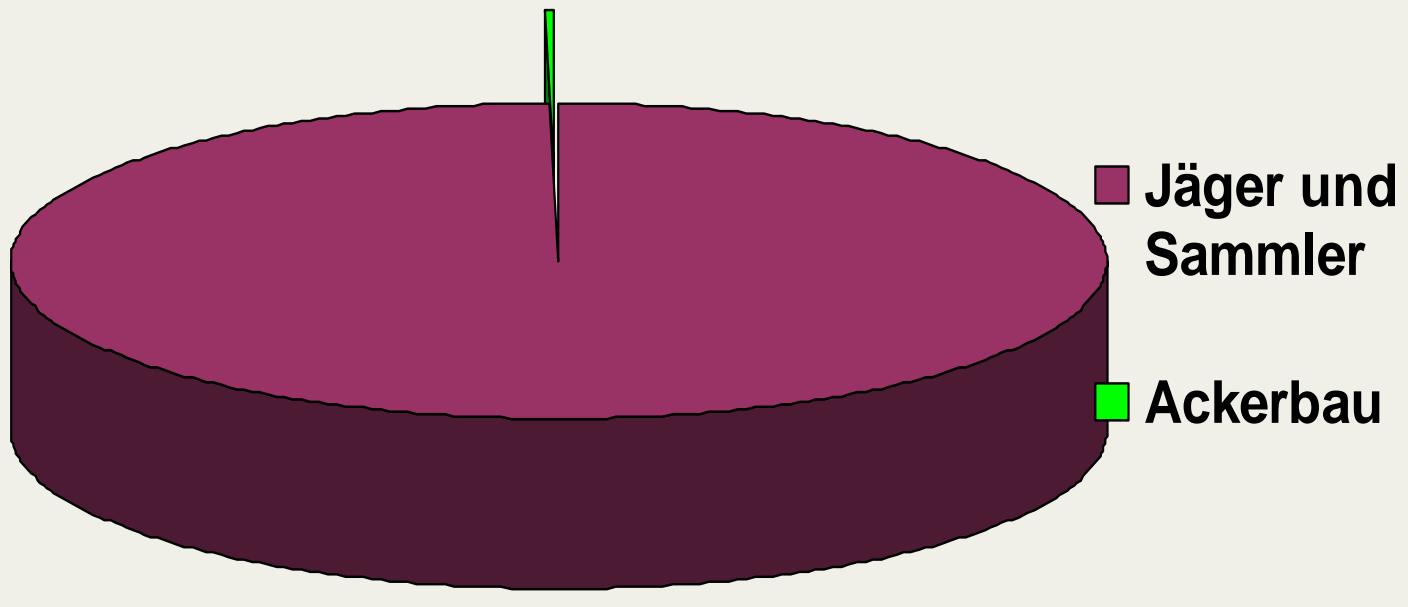
O. Herrfurth pinx

Ackerbau



Beginn des Ackerbaus vor 10 000 Jahren

Evolution des Menschen



120 000 Generationen = **99.5 %**

500 Generationen = **0.5 %**

Ägypten

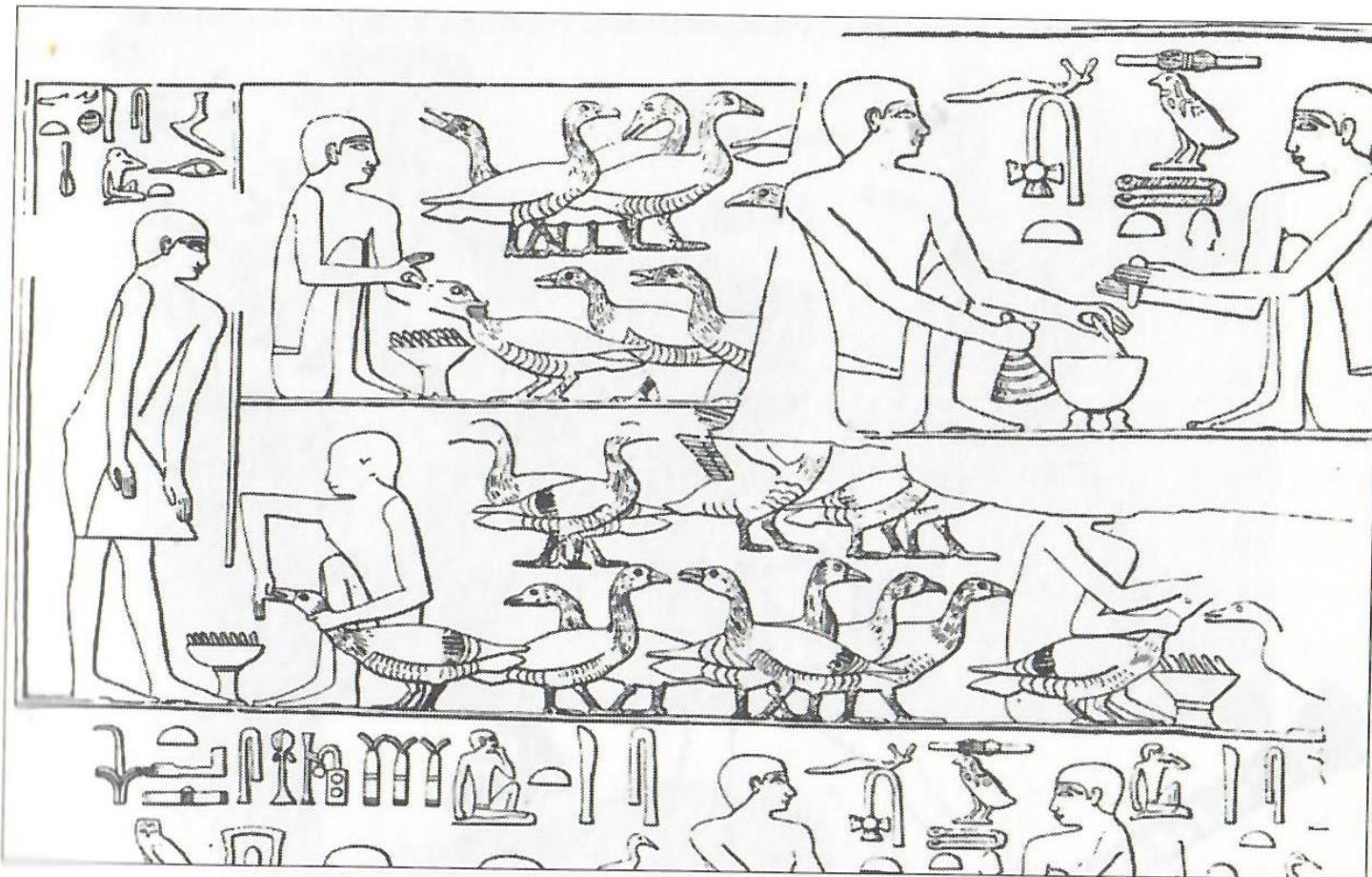


Abbildung 7: Spätestens im Mittleren Reich (2050–1550 v. Chr.) hielten die Ägypter Gänse, um aus ihrer Leber Pasteten herzustellen.

Alkoholkonsum

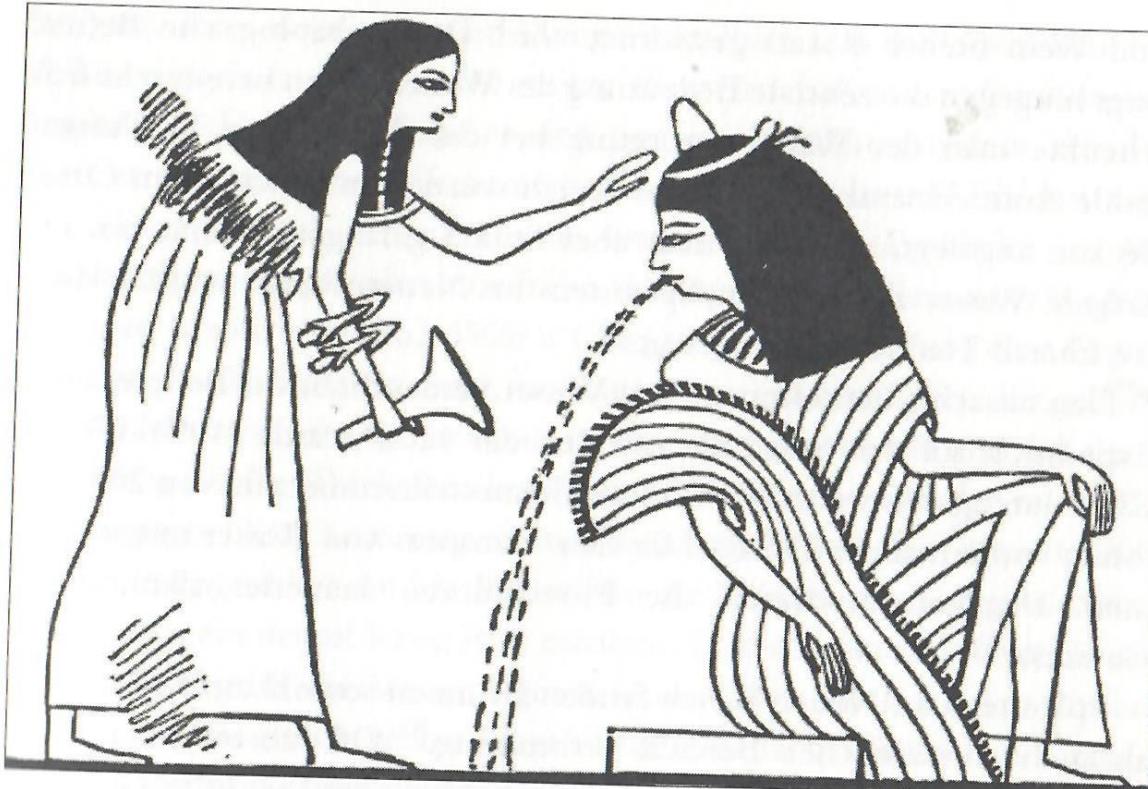


Abbildung 10: Auch Frauen im alten Ägypten tranken gelegentlich zu viel.

Die Griechen

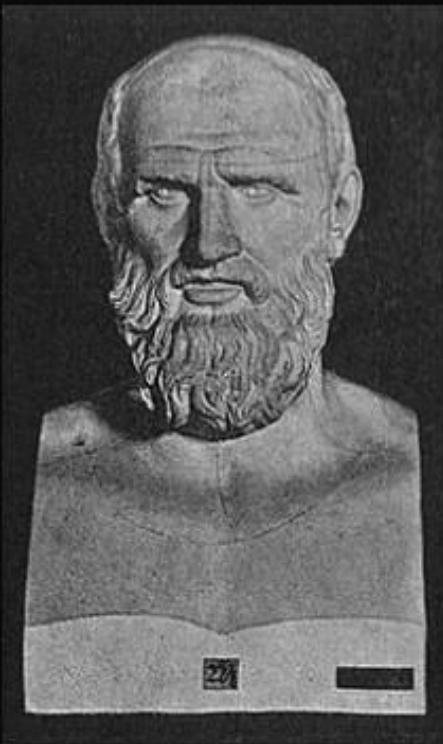


Abbildung 13: Olivenernte. Attische schwarzfigurige Vase des Antimenes-Malers,
um 520 v. Chr.

Übliche Lebensmittel:
Äpfel, Granatäpfel, Quitten,
Pflaumen, Trauben, Birnen,
Sauerkirsche, Melonen,
Oliven, Blattsalat, Kohl,
Kresse, Mangold, Rauke,
Sauerampfer,
Fischprodukte, Honig,
Käse, Lerchen, Stare,
Eichelhäher, Dohlen,
Spatzen, Zeisige etc.

Alternative Eiweisslieferanten:





Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein.
(Hippokrates von Kós)

gutezitate.com

Die Römer



Abbildung 16: Römische Küche samt Inventar.

Das frühe Mittelalter

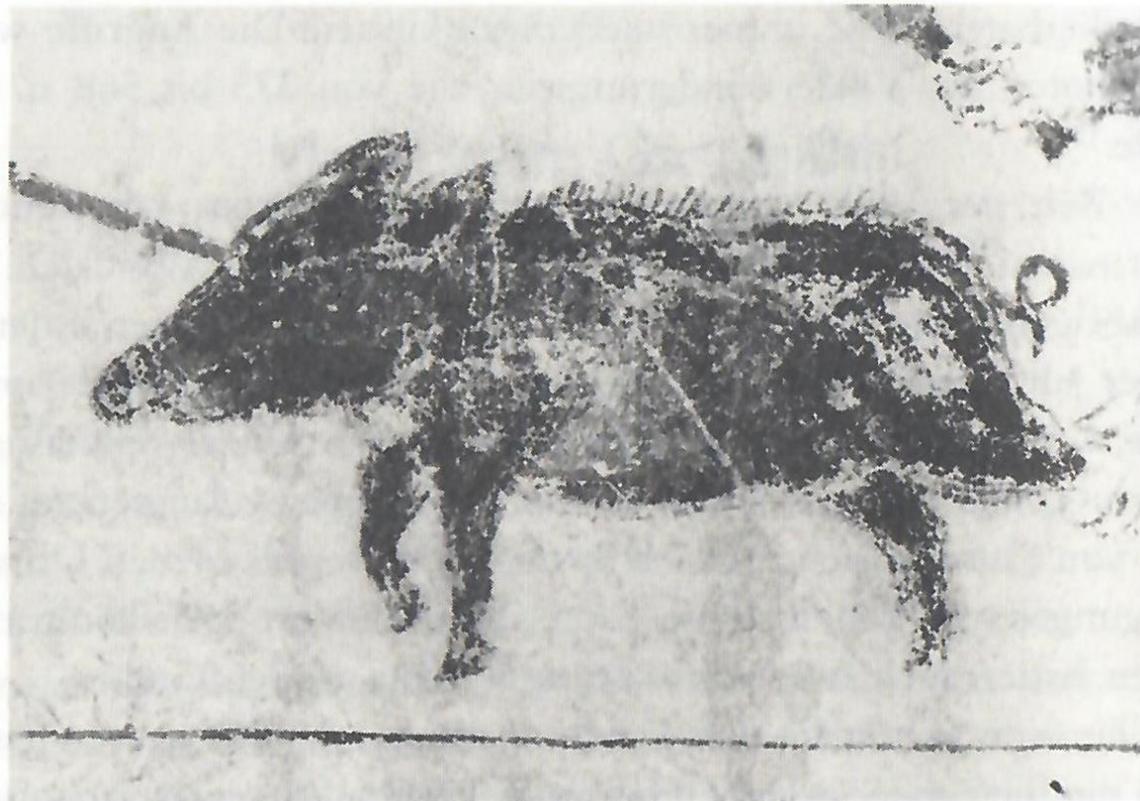


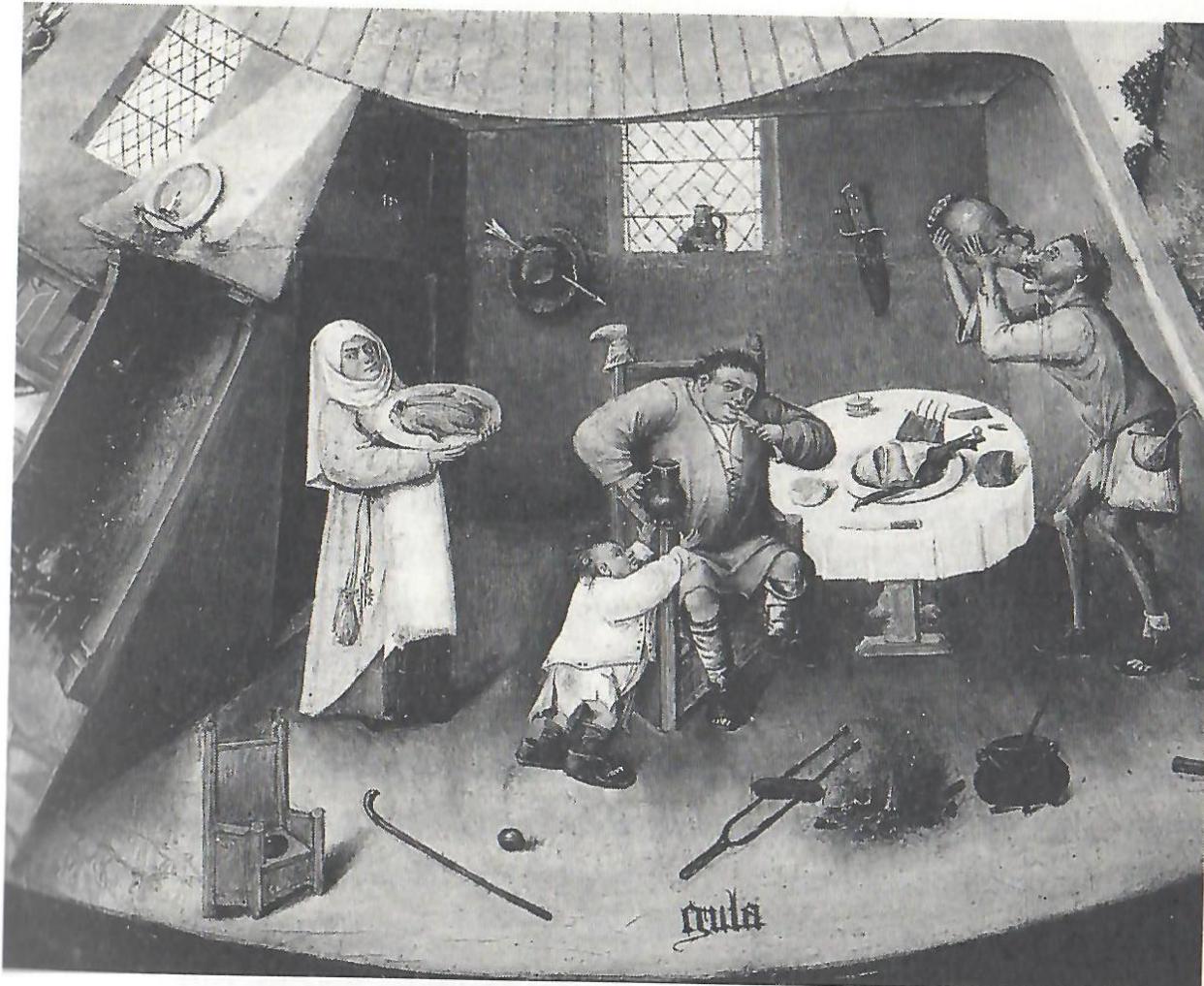
Abbildung 17: Schweineschlachtung. Aus einer Handschrift des 9. Jahrhunderts.
Ausschnittsvergrößerung.

Das frühe Mittelalter



Abbildung 18: Herr und Gefolgschaft beim Gelage. Szene aus dem Teppich von Bayeux,
11. Jahrhundert.

Das hohe und späte Mittelalter





Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift.
Allein die Dosis macht, daß ein Ding kein Gift
ist.

(Paracelsus)

gutezitate.com

Neue Lebensmittel



Pl.234. Morelle tubéreuse (Pomme de terre).

Solanum tuberosum L.



Industrialisierung

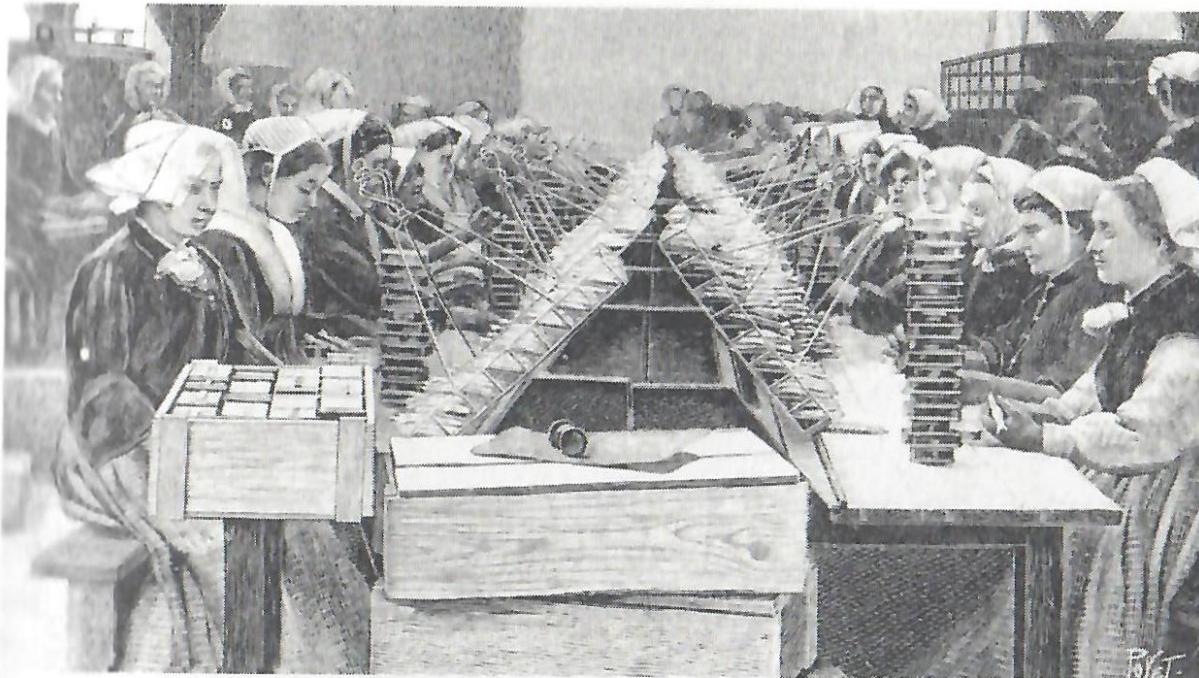


Abbildung 33: Der Aufschwung der Konservenindustrie trug im Kaiserreich seit den 1870er Jahren zögerlich, seit den 1890er Jahren dann aber verstärkt zu einer allgemeinen Verbesserung der Lebensbedingungen bei.

Fresswelle / Diätwelle

1977

In diesem Sonderheft finden Sie die neue Brigitte-Blitz-Diät mit sieben Eßprogrammen. Jedes Programm gilt für zwei Tage, zu jedem Programm gibt's einen Einkaufszettel. Alles geht auf, es bleiben keine Reste übrig. Täglich bekommen Sie 1000 Kalorien.





Wochenspeiseplan einer Familie aus Ecuador



Wochenspeiseplan einer Familie aus China



Wochenspeiseplan einer Familie aus Indien



Wochenspeiseplan einer Familie aus Grönland



Wochenspeiseplan einer Familie aus den USA

2000 v. Chr.



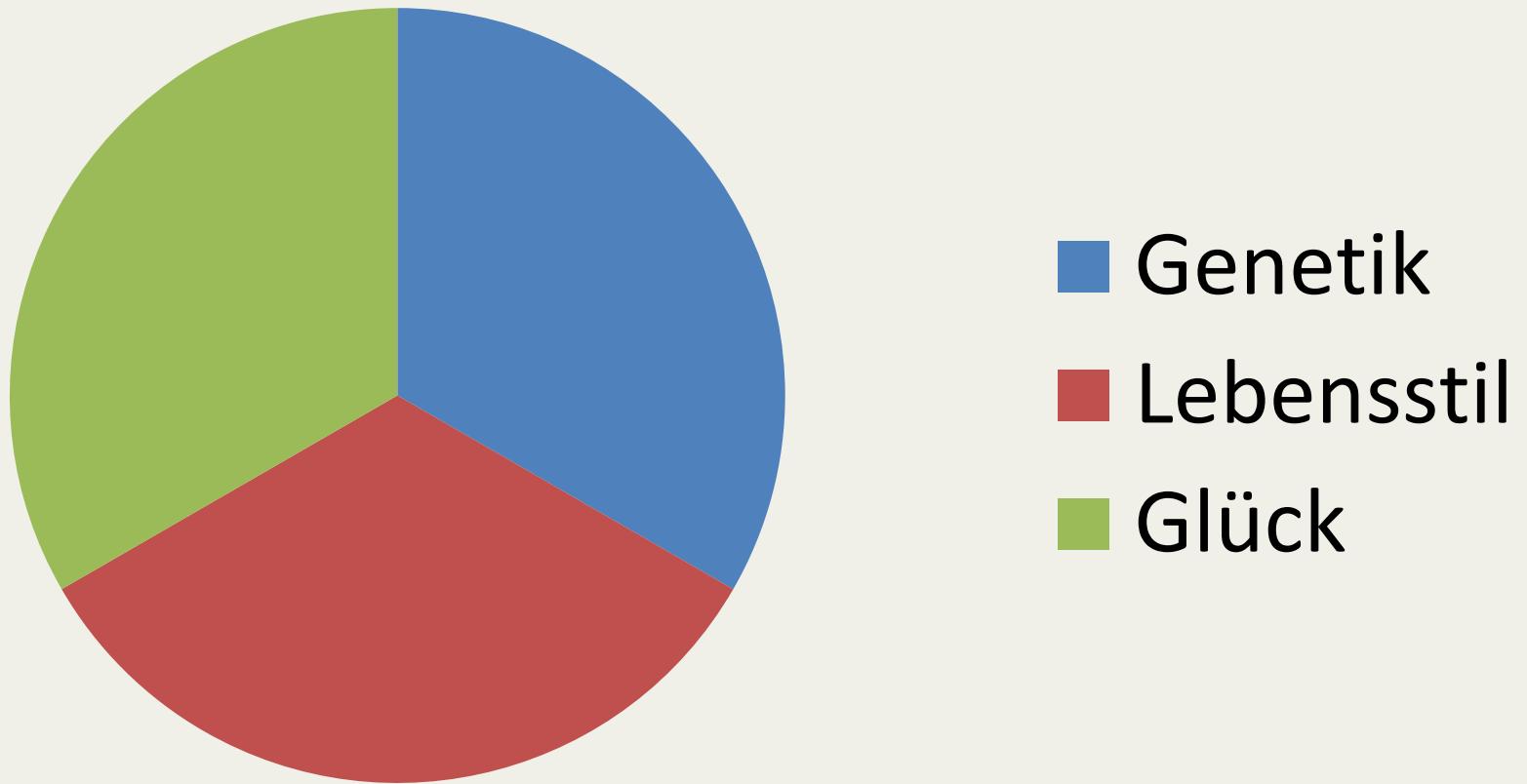
EVOLUTION...

2000 n. Chr.



T. Ullmann

Das Geheimnis für ein langes gesundes Leben



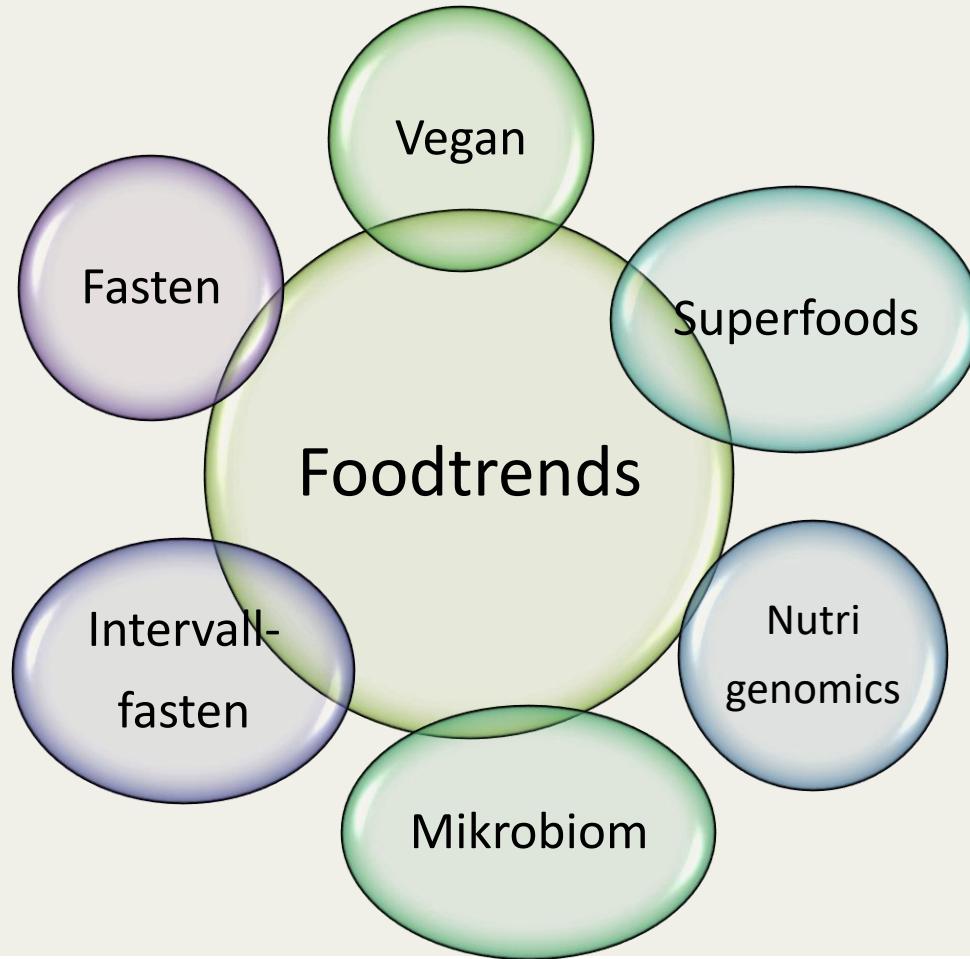


Sage mir, was du isst, und ich sage dir, wer du
bist.

(Jean Anthelme Brillat-Savarin)

gutezitate.com

Foodtrends



Vegan



Vegane Ernährung

Vorteile

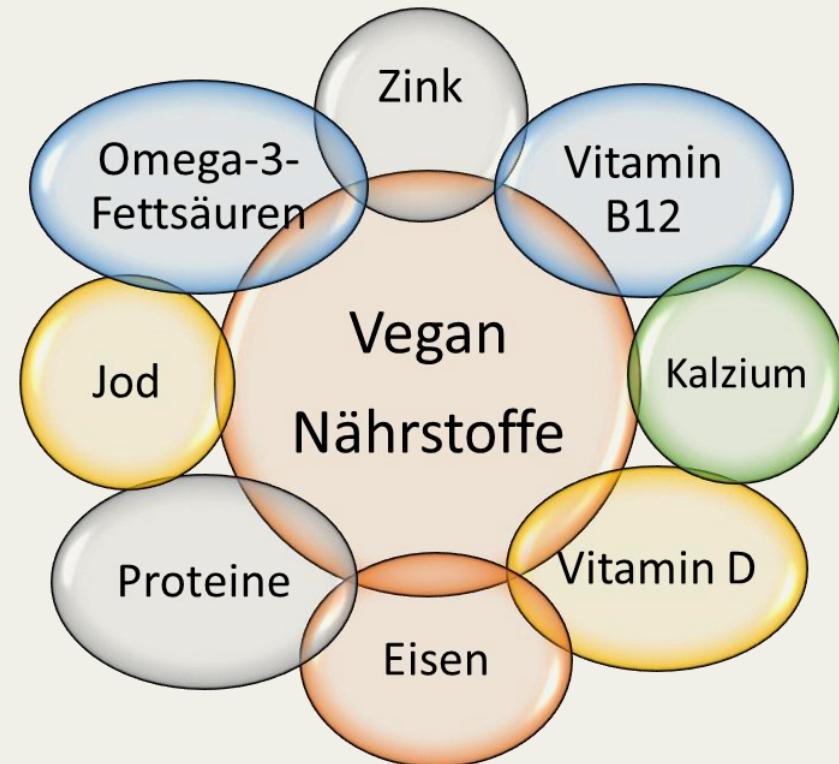
- Ökologischer
- Rheumatiker, Übergewichtige und Diabetiker können profitieren
- Kann mit einem signifikant tieferen Risiko für alle Krebsarten einhergehen verglichen zu einer nicht veganen Ernährung, weitere Studien sind nötig

Nachteile

- Vegane Ernährung braucht Wissen und Erfahrung
- Nicht für alle Bevölkerungsgruppen geeignet
- Auf Supplementierung angewiesen
- Zu wenig evidenzbasierte Studien um Gesundheitsvorteile der veganen Ernährung zu beweisen

Wichtige Nährstoffe bei veganer Ernährung

- Eine vegane Ernährung ist beim Beachten der Empfehlungen und bei Supplementation der wichtigen Nährstoffe möglich. In besonderen Lebenssituationen wird davon abgeraten (Kinder, Schwangerschaft, Krankheit, Senioren)



Superfoods





Superfoods

Versprechen

- Helfen gegen oxidativen Stress
- Schützen gegen verschiedenste Krankheiten
- Verbesserte Leistungsfähigkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Helfen beim Erreichen der Traumfigur

Facts

- Kein wissenschaftlich geschützter Begriff
- Versprechen sind nicht wissenschaftlich belegt.



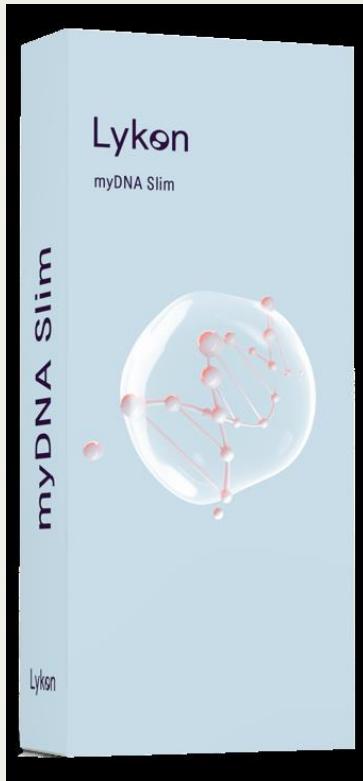
Einheimische Superfoods



Nutrigenomics und Nutrigenetics

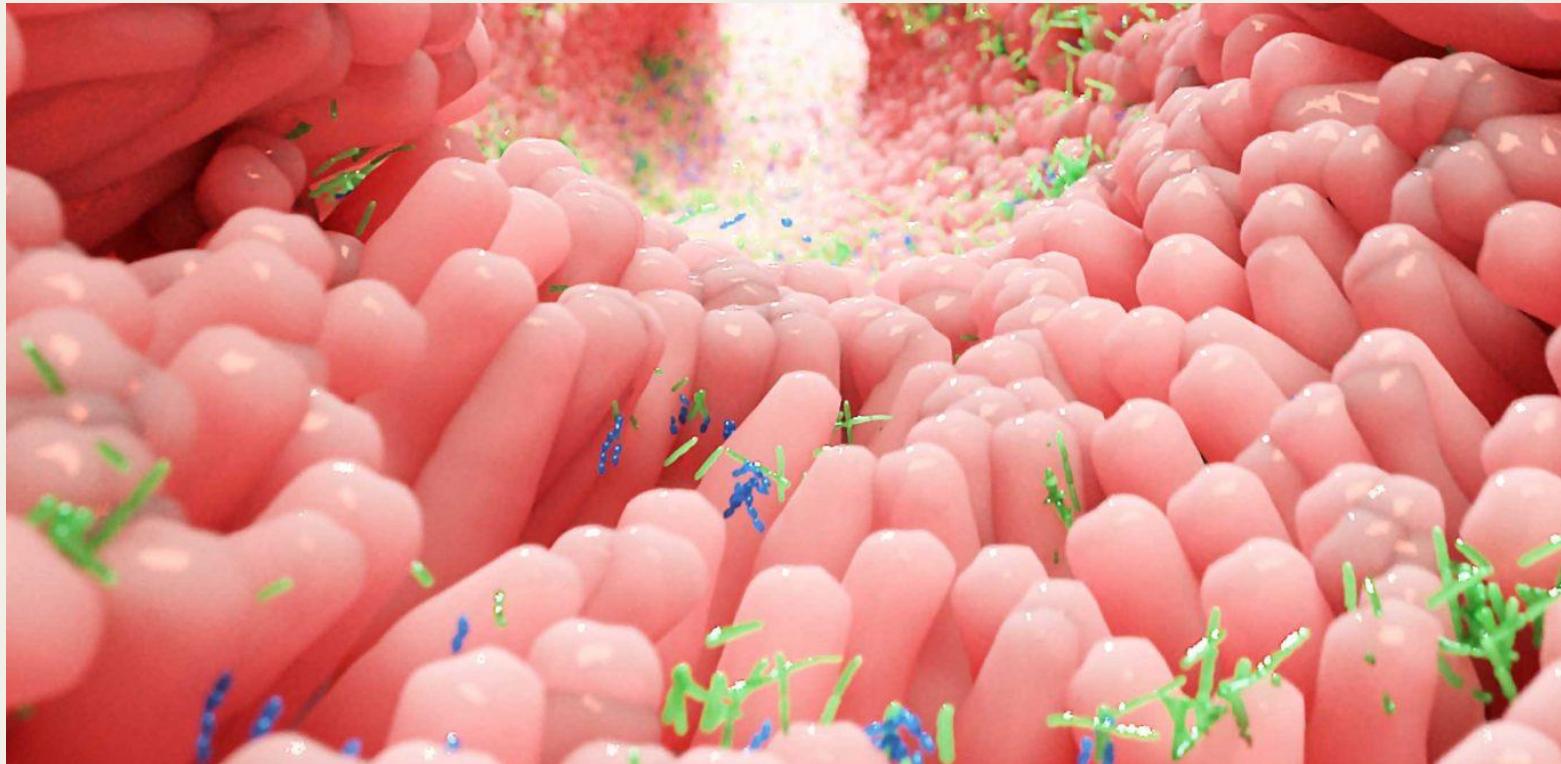


Genotyp-Diät

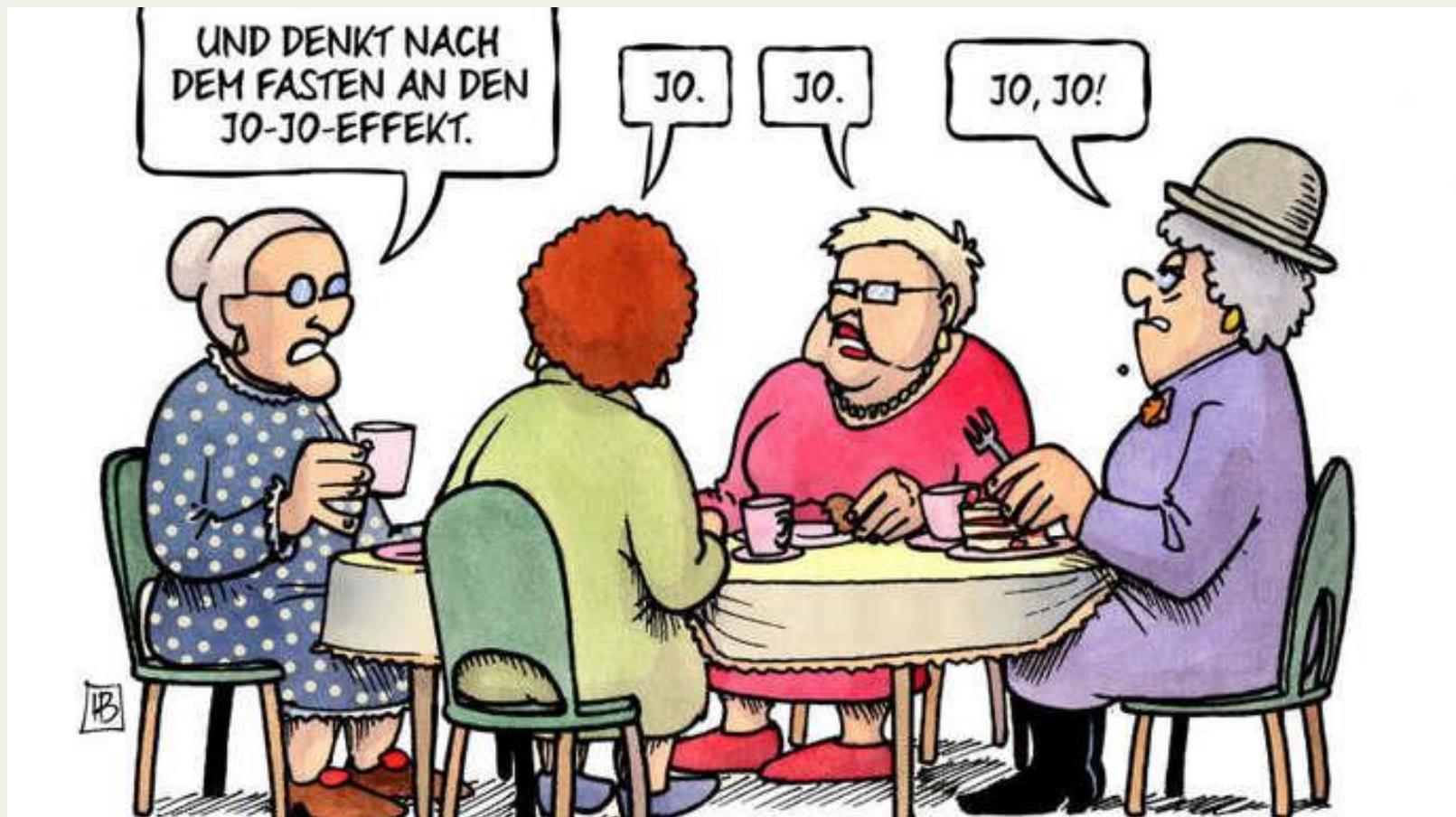


- Enthält einen DNA Speicheltest
 - Erkennt den Stoffwechsel- und Sport Typ
 - massgeschneideter Ernährungsplan
 - Soll die Erfolgschancen eines Gewichtsverlustes um das 2.5 fache steigern
 - Kein Jojo-Effekt
 - Für nur 200-300 CHF
- Nicht empfehlenswert

Mikrobiom



Fasten



Intervallfasten



www.keto-ratgeber.de

Intervallfasten

Versprechen

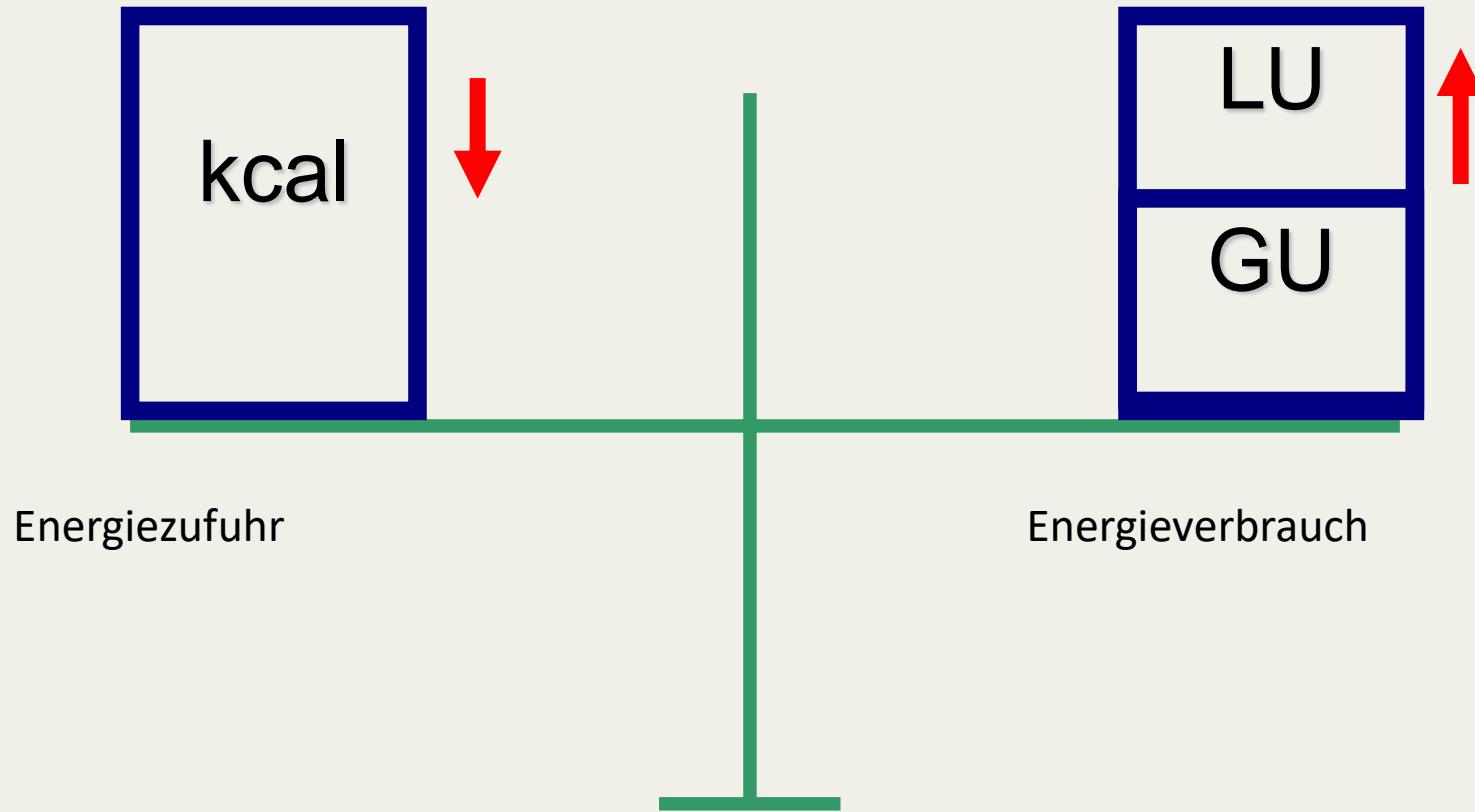
- Gewichtsabnahme ohne Jojo-Effekt
- Nachhaltige Veränderung des Stoffwechsels.
- Verbesserung der Gesundheit.

➤ Beim Abnehmen kommt es nicht auf die Diätform an, sondern vielmehr darauf langfristig die Energiezufuhr zu reduzieren. Die Diätform kann individuell gewählt werden.

Facts

- Es gibt erst wenig Studien zum Intervallfasten
- In der HELENA Studie wurde herausgefunden, dass Intervallfasten nicht besser ist als eine herkömmliche Reduktionsdiät.

Prinzip Gewichtsreduktion



Prinzip:



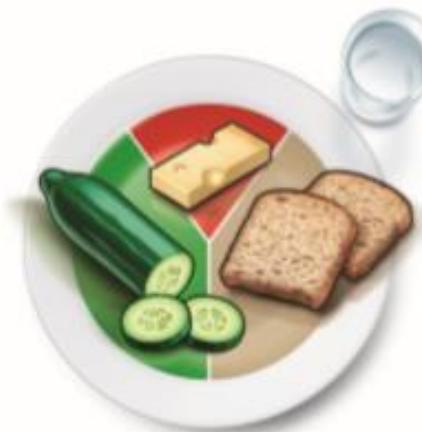
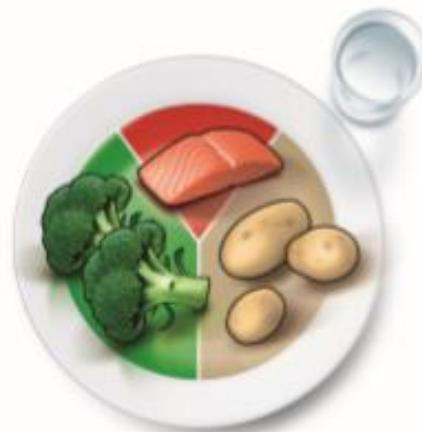
„Sie werden mit jeder strikten Diät Gewicht verlieren,
aber das meiste davon ist Wasser..... vom Weinen.“

Versuche keine Ernährungsumstellung, die du nicht ein Leben lang mit Freude beibehalten kannst.

Mahlzeitenrhythmus

Hauptmahlzeiten = grössere Mahlzeiten (meistens am Tisch eingenommen)

Frühstück, Mittagessen, Abendessen



Zwischenmahlzeiten = kleinere Mahlzeiten

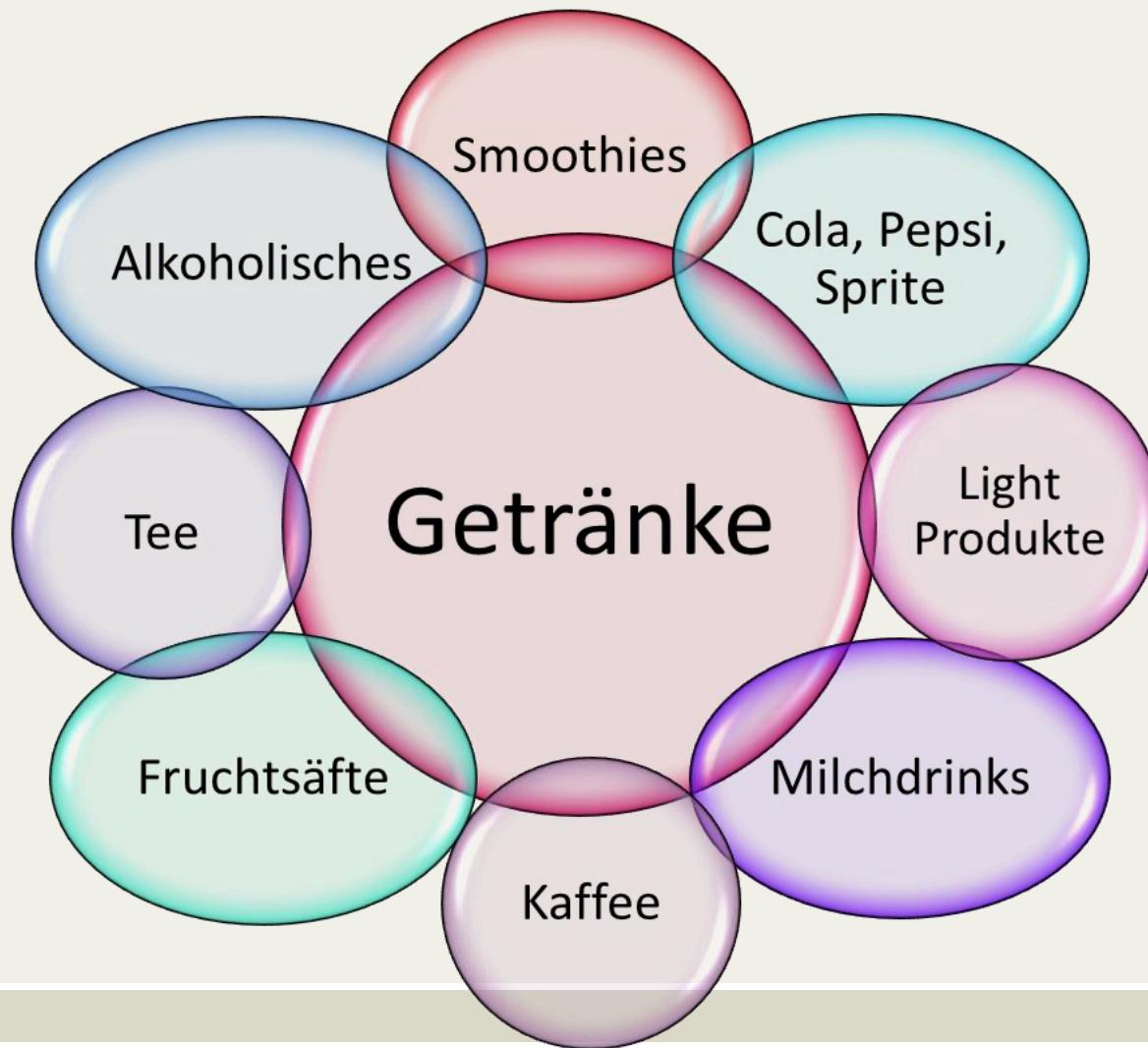
Znuni und Zvieri



Verbote?



Getränke: Was und wieviel?



Tipps: Ernährung im Büroalltag

- Zeit nehmen fürs Essen
- Bewusst und achtsam essen
- Leichte proteinbetonte Kost bevorzugen.
- Komplexe Kohlenhydrate einbauen
- Nahrungsfaserreich essen = Viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte
- Sorgen Sie für Abwechslung





Quelle: <https://www.nestle.ch/de/ernaehrung/ausgewogene-mahlzeit>















Schnellgerichte

- Häufigkeit
- Geschickt kombinieren
- Portionengrösse
- Getränkeauswahl
- Langsam essen



Ideen für schnelle und einfache Mittagessen

- 1 Schinkensandwich (Vollkornbrot)
- Gemischter Salat
- 1 Apfel
- 5 dl Wasser



- 1 Stück Pizza Margherita
- Gemischter Salat mit 1 Scheibe Vollkornbrot
- Fruchtsalat
- 5 dl Wasser



- 1 Hamburger (Vollkornbrot)
- Selleriesalat mit Joghurtdressing
- 5 dl Wasser



Ideen für schnelle und einfache Mittagessen

- 1 Becher Naturejogurt und 2-3 EL Quark nature
 - 7 EL Haferflocken
 - 1 Hand voll Früchte
 - 1 EL Nüsse
 - 5 dl Wasser
-
- Mind. 120 g Cherrytomaten
 - 60 g Mozzarella-Perlen
 - 5 Oliven, Basilikum, 2 EL Salatsauce
 - 2-3 Scheiben Vollkornbrot / 1-2 Vollkornbrötli
 - 1 Birne
 - 5 dl Wasser



Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, SGE, 2019

Geeignete Zwischenmahlzeiten und Getränke – Beispiele



Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz; Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, SGE, 2019

Take-away-Lunch



Ideensammlung

<http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/rezepte/rezepte-zum-tellermodell/>

The screenshot shows the homepage of the Swiss Society for Nutrition (SGE) website. The top navigation bar includes links for Shop, Medien/News, Newsletter, Kalender, Jobbörse, Kontakt, and language switches (DE, FR, IT). A search bar and a shopping cart icon are also present. Below the navigation is a green horizontal menu bar with links for Ich und du, Am Arbeitsplatz, Bildung und Schule, Für Fachleute, Kooperationen, Tests, tabus, and Die SGE. On the left, there's a sidebar with categories like Essen und Trinken (Schweizer Lebensmittelpyramide, Optimaler Teller, etc.) and Rezepte (Rezepte zum optimalen Teller, Rezepte gegen Foodwaste, Downloads, Fragen und Antworten). The main content area features a large image of a wooden cutting board with various vegetables (carrots, onions, bell peppers, mushrooms, zucchini) and a knife, with a handwritten recipe book open in the background. Below the image are two links: 'Rezepte zum optimalen Teller (mit Fleisch und Fisch)' and 'Rezepte zum optimalen Teller (vegetarisch)'. The URL in the browser bar is http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/rezepte/rezepte-zum-tellermodell/.

Fragen?



**Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit**