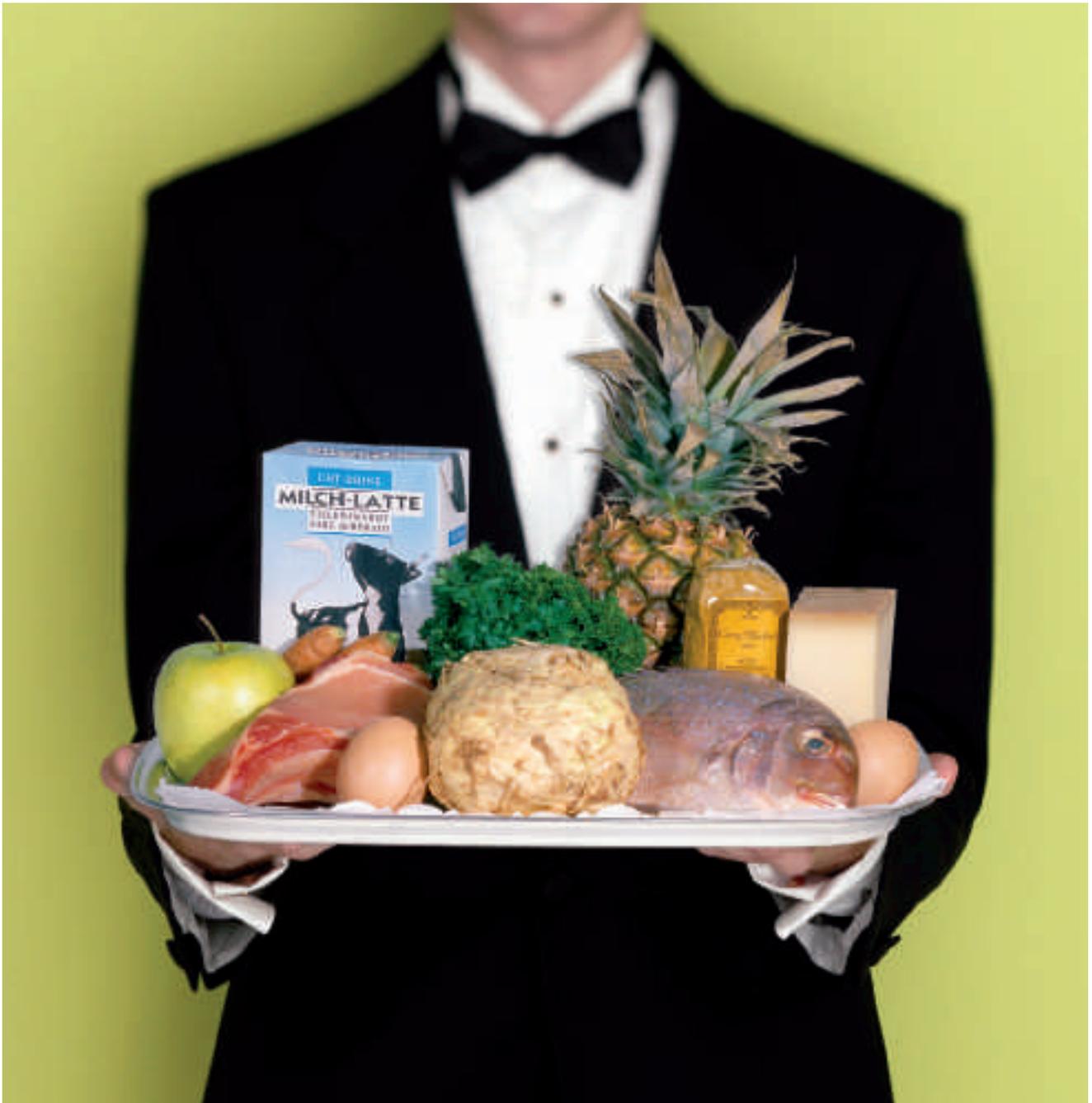


# TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG – WWW.TABULA.CH



## Nahrungsmittelallergien: Wenn das Immunsystem verrückt spielt



**SGE** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**SSN** Société Suisse de Nutrition  
**SSN** Società Svizzera di Nutrizione



## Gesund abnehmen

### Ein praktischer Ratgeber mit kritischem Diätvergleich

Sie möchten einige Kilos abnehmen? Dieser Ratgeber hilft Ihnen, Ihre Ernährungsgewohnheiten genauer unter die Lupe zu nehmen, und gibt Ihnen hilfreiche Tipps für ein gesundes Abnehmen und ein dauerhaftes Gewicht halten. Ausserdem werden diverse Diäten kritisch beurteilt, und Sie erfahren, welche Diäten sinnvoll sind und welche nicht.

*Buch im Format 16,8 × 23,4 cm, vierfarbig, illustriert, 176 Seiten, 1. Auflage 2007. Preis für SGE-Mitglieder CHF 13.–, für Nichtmitglieder CHF 26.–*



## Die kleine AbnehmFibel

### Leichter leben lernen – mit Freude und Genuss

Überschüssige Pfunde haben meistens unscheinbare, dafür aber vielfältige Ursachen: ohne Frühstück aus dem Haus, Lift statt Treppe oder Chips vor dem Fernseher. Diäten von der Stange sind gegen diese Fehltrittchen wirkungslos. Jedes Gewichtsproblem hat eine eigene Geschichte und verlangt deshalb nach einer individuellen Lösung. Genau hier setzt die AbnehmFibel an. Sie bietet Tipps aus sämtlichen Bereichen an, die für ein gesundes Körpergewicht entscheidend sind.

*Von Dr. med. David Fäh. Buch im Format 10,5 × 14,8 cm, zweifarbig, illustriert, 144 Seiten, 1. Auflage 2008. Preis CHF 14.50*

## BESTELLUNG

Ich bestelle

\_\_\_ Ex. 517A *Gesund abnehmen* zu CHF 13.– (Nichtmitglieder CHF 26.–) + Versandkosten

\_\_\_ Ex. 519A *Die kleine AbnehmFibel* zu CHF 14.50 + Versandkosten

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
SSN Société Suisse de Nutrition  
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Senden Sie bitte den ausgefüllten Bestelltalon an:  
SGE, Postfach 361, 3052 Zollikofen,  
Tel. 031 919 13 06, Fax 031 919 13 14, E-Mail [shop@sge-ssn.ch](mailto:shop@sge-ssn.ch)

- 4 **REPORT**  
Nahrungsmittelallergien  
auf dem Vormarsch
- 8 **SPEZIAL**  
Nahrungsmittelintoleranzen:  
Was aussieht wie eine Allergie,  
muss noch lange keine sein
- 10 **ESSKULTUR**  
Kubanische Küche: Improvisation  
ist alles
- 12 **DIDACTA**  
Lebensmittelpyramide: die Bedeutung  
der Bewegung
- 14 **RATGEBER**  
Ernährungstipps von Marion Wäfler
- 15 **AKTUELL**  
Besser dick und fit als dünn und träge
- 16 **FOCUS**  
Topinambur: Renaissance einer  
Indianerknolle
- 20 **BÜCHER**  
Für Sie gelesen
- 22 **INTERNA**  
Informationen für SGE-Mitglieder
- 23 **AGENDA**  
Veranstaltungen, Weiterbildung
- 24 **VORSCHAU**  
Der Blick auf die nächste TABULA-  
Ausgabe

**IMPRESSUM**

TABULA: Offizielles Publikationsorgan  
der Schweizerischen Gesellschaft für  
Ernährung (SGE). Erscheint 4 Mal jährlich.

Herausgeber: SGE, Effingerstrasse 2,  
3001 Bern, Telefon 031 385 00 00  
SGE-Spendenkonto: PC 60-699431-2  
E-Mail info@tabula.ch  
Internet www.tabula.ch

Redaktion: Andreas Baumgartner  
Redaktionskommission: Marianne Botta  
Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs,  
Gabriella Germann, Jean-Luc Ingold,  
Françoise Michel, Prof. Paul Walter  
Gestaltung: SGE, Andreas Baumgartner  
Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern  
Titelbild: Alexander Egger

# Selbstbewusste Nahrungsmittel- allergiker



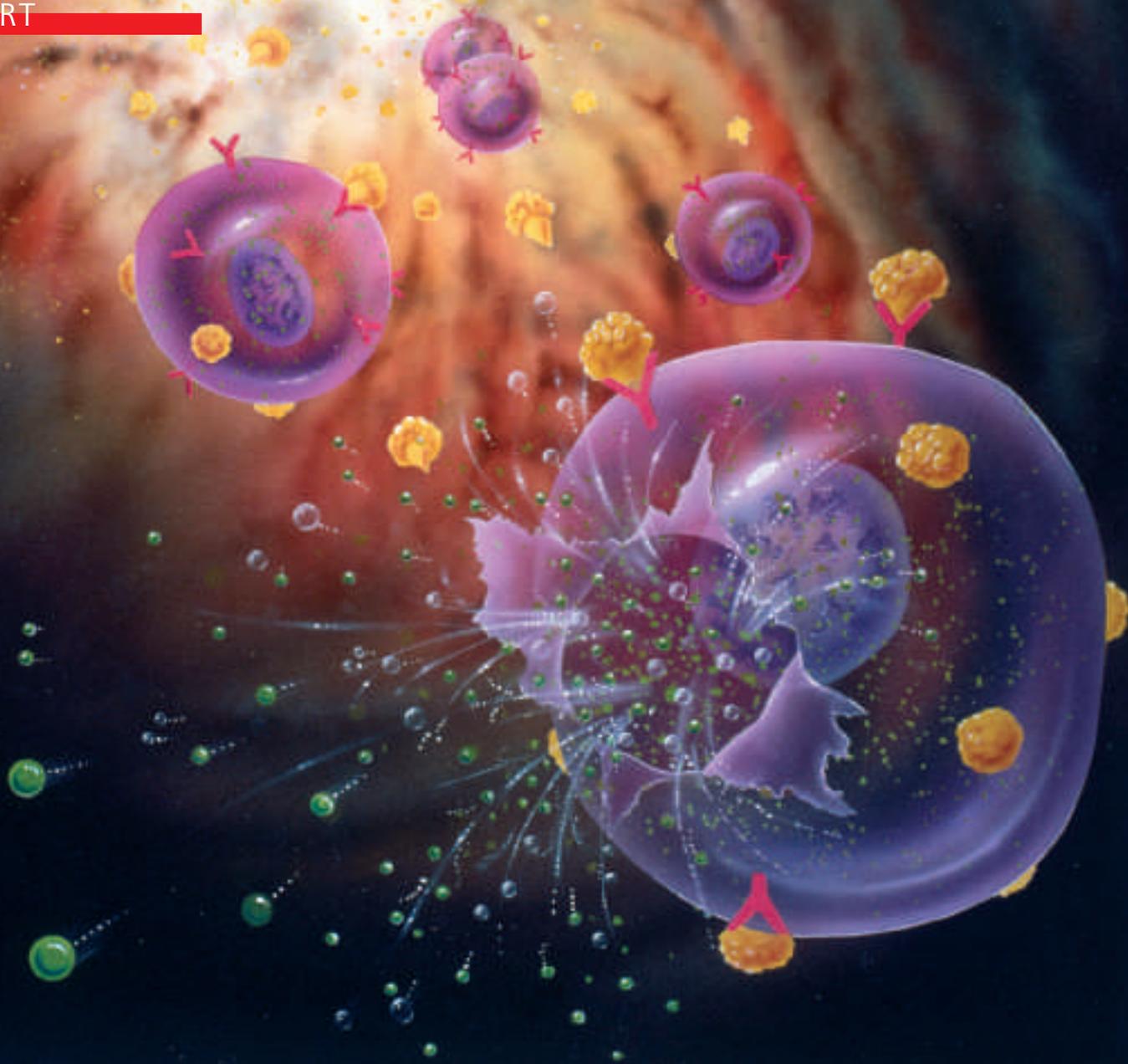
*Sarah Renold ist pädagogische Psychologin lic. phil. Als selbstständige Erziehungsberaterin und Jugendcoach in Aarau leitet sie u.a. Elternschulungen im Allergiebereich mit.*

*«Mein Bruder darf keine Kuhmilch und keine Nüsse essen», erklärt mir die achtjährige Valeria ganz ernsthaft bei meinem Besuch als Erziehungsberaterin. Sie ist das älteste von drei Kindern aus einer typischen Allergikerfamilie. Das Mädchen weiss genau, was es selbst strikt meiden muss. Und für ihre beiden Brüder übernimmt sie oft die Rolle der Aufpasserin. Die Eltern haben sich inzwischen damit arrangiert, dass sie keine «normalen» Mahlzeiten kennen. Jeder von ihnen muss auf etwas anderes achten. Das bedeutet oft Stress und Mehraufwand für die Mutter, weil die Kinder quengeln oder ihr Essen verweigern. Da braucht es Motivationsarbeit, Regeln und Belohnungen, damit der Familiensegen wieder gerade hängt.*

*Es mag nach Luxusproblemen klingen, wenn «das Bisschen Schokolade» schon zum Problem wird. Doch die Erfahrung zeigt, dass ein diätischer Fehltritt sofort quittiert wird: Mit Juckreiz, Schwellungen im Mund oder Ekzemen auf der Haut, um nur ein paar Symptome zu nennen.*

*Dass Kinder meist ganz natürlich mit ihren Allergien umgehen, ist erfreulich. Dennoch geht es nicht immer ohne Tränen, wie Valeria selber zu berichten weiss. Dann etwa, wenn sie von anderen Kindern gefoppt wird oder immer aufs Neue erklären muss, weshalb sie den Geburtstagskuchen ihrer Freundin nicht essen darf.*

*Wichtig ist deshalb, dass Nahrungsmittelallergiker ein gutes Selbstbewusstsein entwickeln. Und das tun glücklicherweise die meisten, die schon von jung auf davon betroffen sind. Je selbstständiger sie mit ihrer Krankheit umzugehen lernen, desto besser haben sie ihre Allergie und damit die Symptome im Griff. Ob mit Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit: der Alltag mag zwar gewisse Herausforderungen stellen, doch die eigene Lebensqualität muss deshalb noch lange nicht eingeschränkt sein.*



CUSTOM MEDICAL STOCK PHOTO

*Beginn einer allergischen Reaktion: Eiweissmoleküle (Allergene) verhaken sich an sensibilisierten Mastzellen und lassen diese «explodieren» – Histamin wird frei. Dieser Botenstoff fördert die Durchblutung, die Schleimhäute schwellen an, die Nase läuft, die Augen tränen, der Kopf schmerzt. Andere Botenstoffe können die Bronchien verengen und damit Asthma verursachen.*

## Wenn das Essen zur Gefahr wird

Nahrungsmittelallergien sind auf dem Vormarsch. Schätzungsweise zwei bis vier Prozent der Bevölkerung leiden darunter. Die Mechanismen für die Entstehung einer Nahrungsmittelallergie sind weitgehend ungeklärt. Sicher ist, dass die Häufigkeit von Allergien auf bestimmte Lebensmittel von den Essgewohnheiten eines Kulturkreises abhängt. Als Richtschnur gilt: Je häufiger ein Nahrungsmittel konsumiert wird, desto grösser ist sein allergenes Potenzial.

VON MARIANNE BOTTA DIENER, DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH

Allergien haben in den westlichen Industrieländern mittlerweile den Status von Volkskrankheiten erreicht – Tendenz steigend. Dasselbe gilt für die Nahrungsmittelallergien. Diese gehören heute zu den häufigsten allergischen Erkrankungen im Kleinkindesalter. Auch bei Erwachsenen gewinnen sie an Bedeutung: Immer mehr Pollenallergiker, die mit Heuschnupfen oder Asthma aufs Einatmen verschiedener Pollen reagieren, sind über sogenannte Kreuzreaktionen auch auf bestimmte Nahrungsmittel allergisch (s. Kasten Seite 7). Allerdings: Nicht jede unliebsame Reaktion, die während oder nach dem Essen auftritt, ist eine Nahrungsmittelallergie.

### Überaktives Immunsystem

Bei einer echten Allergie reagiert der Körper gegen körperfremde, in Lebensmitteln vorkommende, an sich harmlose tierische oder pflanzliche Eiweissmoleküle. Ein allergisch veranlagter Mensch bildet nach dem Erst- oder auch nach einem späteren Kontakt mit einem speziellen Eiweiss (Antigen) aus der Nahrung sogenannte IgE-Antikörper. Diesen Vorgang nennt man Sensibilisierung. Die Betroffenen merken davon nichts. Die nun vorhandenen IgE-Antikörper lösen aber bei jedem weiteren Kontakt mit dem Antigen – oft schon bei kleinsten Mengen des entsprechenden Nahrungsmittels – eine allergische Reaktion aus. Dabei schütten die im Bindegewebe der Haut und in den Schleimhäuten vorkommenden Mastzellen unter anderem den Botenstoff Histamin aus, welcher die typischen allergischen Reaktionen wie Juckreiz, Rötung, Schwellungen oder Atemnot auslöst. Oft verstärkt sich die körpereigene Abwehrreaktion bei jedem erneuten

Kontakt mit dem Allergen. Das anfangs vorhandene orale Allergiesyndrom (Juckreiz an Lippen und im Hals, pelziges Gefühl in Mund und Gaumen) kann sich im Laufe der Zeit zu stärkeren Symptomen bis hin zum tödlichen anaphylaktischen Schock steigern, falls das Allergen nicht konsequent gemieden wird.

### Unklare Ursachen

Ob Menschen zu Nahrungsmittelallergikern werden oder nicht, hängt in erster Linie von

Die fünfjährige Manuela reagierte schon als Baby auf Milch und Milchprodukte mit Hautausschlägen und juckenden Ekzemen. Es wurde eine Milchallergie diagnostiziert, und die Kleine erhielt eine besonders allergenarme Ersatzmilch. Nachdem sie während zweier Jahre konsequent keine Milchprodukte und keine Kuhmilch mehr erhalten hatte, wuchs sich die Milchallergie aus.

Die Familie von Manuela isst gerne und oft Fisch, und auch Manuela bekam regelmässig davon. Bis sie ihn eines Tages mit der Erklärung verweigerte, er fühle sich im Mund «heiss und kalt» an. Eine Abklärung beim Allergologen ergab eine starke Allergie auf Fischeiweiss. «Heiss und kalt» war nichts anderes als das orale Allergiesyndrom. Da bereits das Einatmen von Fischdämpfen beim Kochen ausreicht, um weitere Allergien auszulösen, verzichtet die ganze Familie nun auf den Fischgenuss zu Hause.

ihrer genetischen Disposition ab. Sind beispielsweise Vater und Mutter Allergiker, beträgt die Wahrscheinlichkeit rund 80 Prozent, dass das Kind ebenfalls an Allergien leiden wird. Ob es allerdings dereinst von einem auf Pollen zurückzuführenden Heuschnupfen oder von einer Nahrungsmittelallergie geplagt wird oder sogar von beidem, hängt von verschiedensten Faktoren ab. So scheinen entzündliche Erkrankungen des Darmtraktes die Entstehung einer Nahrungsmittelal-



Regula

Eigentlich mag Regula rohe Äpfel. Doch die seit ihrer Kindheit von Heuschnupfen geplagte Endreisigerin isst seit letztem Frühling keine mehr. Plötzlich stellte sich schon beim ersten Bissen in ein besonders saftiges Exemplar ein unangenehmes Kribbeln ein, «wie wenn ich Brausepulver im Mund hätte». Sie spuckte den Bissen umgehend aus, spülte den Mund mit Wasser und beendete so den unwillkommenen Apfelspuk. Ihr Arzt bestätigte ihren Verdacht, dass es sich um eine Kreuzallergie handle und sie besser auf Äpfel verzichte, vor allem auf rohe.



Manuela

lergie zu fördern. Verschiedene Studien zeigten einen Zusammenhang zwischen einer Ernährung mit viel Alkohol, Kaffee und Gewürzen und dem Auftreten von Nahrungsmittelallergien auf. Körperliche Anstrengungen und psychischer Stress scheinen zeitlich oft mit dem ersten Auftreten einer Nahrungsmittelallergie zusammenzufallen.

Normalerweise werden die Nahrungsmittelallergene enzymatisch verdaut und so unschädlich gemacht. Bei Erwachsenen können deshalb höchstens ganz wenige dieser Allergene die Darmwand ungespalten passieren.

Bei Säuglingen ist die Sachlage etwas anders: ihre Darmschleimhaut ist noch nicht voll entwickelt und weist eine höhere Durchlässigkeit auf. Allergisch veranlagte Babys (zwei bis fünf Prozent der Kinder) können sich deshalb besonders leicht auf Kuhmilch oder Hühnerei sensibilisieren.

### Viele unbegründete Verdachtsfälle

Insgesamt leiden etwa zwanzig Prozent der Schweizer Bevölkerung unter irgendeiner Allergie, zum Beispiel auf Pollen oder Hausstaubmilben. Von einer Nahrungsmittelallergie sind zwei bis

vier Prozent betroffen. Diese Zahlen stehen im Gegensatz zur Selbsteinschätzung vieler Leute: Gemäss Studien bezeichnen sich nämlich immerhin 12,5 Prozent der Bevölkerung als Nahrungsmittelallergiker, ohne je eine vom Arzt ausgestellte Diagnose erhalten zu haben.

Oft werden Nahrungsmittelallergien auch mit Nahrungsmittelintoleranzen verwechselt (siehe Spezial, Seiten 8-9).

Am häufigsten treten Nahrungsmittelallergien im Kindesalter und später zwischen 20 und 40 Jahren auf. Etwa 7,5-10 Prozent der Kinder reagieren allergisch auf Lebensmittel, wobei die häufigsten Allergieauslöser Kuhmilch und daraus hergestellte Produkte, Hühnerfleisch, Sellerie, Nüsse, Soja, verschiedene Gewürze und Kräuter sind.

### Grundnahrungsmittel als Auslöser

In Mitteleuropa sind die am häufigsten Allergien auslösenden Lebensmittel bei Erwachsenen Baumnüsse, Erdnüsse, Fische, Schalentiere, Gewürze, Gemüse wie Sellerie oder Karotten, Getreide und Obst, vor allem Zitrusfrüchte und Steinobst. Theoretisch

kann allerdings jedes Nahrungsmittel zu einer allergischen Reaktion führen. Je häufiger ein Lebensmittel gegessen wird, um so eher kommt es zu Allergien. So sind in Mittelmeerländern Allergien auf Fisch bei Kleinkindern häufig, hierzulande weniger, da Babys nur selten Fisch gefüttert wird. Statistiken aus der Allergiestation des Universitätsspitals Zürich zeigen, dass Sellerie und Karotten die häufigsten Allergieauslöser sind, gefolgt von Milch und Käse. Im Zuge des sich immer weiter ausdehnenden Welthandels und des dadurch viel grösser gewordenen Nahrungsmittelangebots sind aber auch Allergien auf Erdnüsse, Soja, exotische Früchte und Krustentiere wie etwa Crevetten auf dem Vormarsch.

Weltweit sind Erdnüsse eine der häufigsten Ursachen für allergisch bedingte Todesfälle. Ähnlich gefährlich kann die Sojaallergie sein, die besonders häufig bei Birkenpollenallergikern auftritt. Umgekehrt gibt es nur wenige Lebensmittel, gegen die Menschen fast nie allergisch sind. Zu ihnen gehören Artischocken, Blattsalate, Kartoffeln und Reis.

Zucker kann entgegen einer weit verbreiteten Meinung keine

Der elfjährige Simon würde sehr gerne Haselnüsse in Schokolade-osterhasen, Riegeln und Gebäck essen. Doch seit seinem ersten Genuss von Schokoladeostereiern im Alter von knapp zwei Jahren muss er darauf verzichten.



Simon

Aus einer typischen Allergikerfamilie stammend, wurde er sechs

Monate lang gestillt und anschliessend bis zum ersten Geburtstag allergenarm ernährt. Haselnüsse erhielt er nie – bis zu diesem Osterfest. Sofort nach dem Genuss fielen seiner Mutter mückenstichartige Erhebungen rund um Simons Mund auf. Schlimmer war, dass er kurze Zeit darauf kaum noch Luft bekam. Mit Blaulicht fuhr ihn die Ambulanz ins Kinderspital, wo am nächsten Tag eine lebensgefährliche Haselnussallergie diagnostiziert wurde. Zur Sensibilisierung kam es wahrscheinlich schon während der Stillzeit, weil seine Mutter oft Haselnussjoghurt verzehrt hatte.

Allergien auslösen, denn er enthält keine Eiweissbestandteile und damit auch kein allergenes Potenzial, das eine Immunreaktion auslösen könnte.

### Detektivarbeit

Und wenn der Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie besteht? Weil immerhin zehnmal mehr Menschen denken, von einer solchen Allergie betroffen zu sein, als es tatsächlich sind, sollte der Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie erst mal bestätigt werden, bevor eine einschränkende Diät gestartet wird. Nicht geprüfte alternative Methoden wie die Bioresonanz oder gewisse Bluttests sind gemäss Experten nicht brauchbar. Ein Tagebuch, in dem die gegessenen Nahrungsmittel sowie die aufgetretenen Symptome sorgfältig notiert werden, gibt dem auf Allergien spezialisierten Arzt erste Hinweise auf die zugrunde liegenden Allergene. Anschliessend werden sogenannte Pricktests durchgeführt, wobei das als allergen verdächtige Lebensmittel auf die leicht

## Pelziges Gefühl im Mund

Die Symptome einer Nahrungsmittelallergie sind sehr vielfältig und oft schwer von anderen Beschwerden, vor allem des Magen-Darm-Traktes, abzugrenzen.

Eine häufige und zugleich harmlose Reaktion bei einer Nahrungsmittelallergie ist das orale Allergiesyndrom: Es äussert sich durch Juckreiz an Lippen und im Hals oder durch ein pelziges Gefühl in Mund und Gaumen, das schon beim ersten Bissen des Lebensmittels auftritt. Es können auch Schwellungen der Lippen, der Zunge sowie der

Wangen- und Rachenschleimhaut auftreten. Weitere mögliche Symptome sind Erbrechen, Magen- oder Bauchkrämpfe und Durchfall, Ekzem (Neurodermitis), Nesselausschlag (Urtikaria) oder Asthmaanfälle. Selten, aber nicht auszuschliessen, ist eine allergische Allgemeinreaktion bis hin zum lebensbedrohlichen Schock.



Marc

Der 45-Jährige litt regelmässig nach dem Essen im Restaurant unter schmerzhaften Koliken mit starkem Durchfall. Eine aufwendige Sucharbeit brachte den Auslöser ans Licht: eine Eiallergie. Da der Single Eier nicht mag und daheim auch nie damit kocht, im Restaurant aber französische Salatsauce, Eiernudeln oder Piccata ass, war bald klar, warum die Verdauungsprobleme lediglich dann auftraten, wenn er auswärts ass.

ingeritzte Haut aufgetragen wird. Oft wird auch ein RAST-Test durchgeführt, bei dem das Blut auf Antikörper gegen bestimmte Lebensmittel untersucht wird. Eine einwandfrei abgesicherte Diagnose kann allerdings nur durch die Durchführung von doppelblinden, plazebo-kontrollierten oralen Provokationen unter ärztlicher Aufsicht gestellt werden.

### Keine Heilung möglich

Die Therapie besteht darin, konsequent Lebensmittel zu meiden (Karenz), welche allergische Reaktionen auslösen – was gelegentlich alles andere als einfach ist. Allergieauslösende Bestandteile können versteckt in vielen Lebensmitteln, Backwaren und Fertigprodukten vorkommen, Sellerie zum Beispiel in Suppen, Saucen und Gewürzen, Haselnüsse in Backwaren, Schokolade und Frühstückscerealien. Seit dem 1. April 2004 müssen die zehn wichtigsten Allergene auf jedem verpackten Lebensmittel sichtbar aufgedruckt sein. Dies erleichtert die Ernährung von Allergikern sehr, sofern die Etiketten gut lesbar sind und genau beachtet werden.

Heilbar sind Nahrungsmittelallergien bis heute nicht, immerhin haben die Allergien auf Milch oder Eier im Baby- und Kleinkindesalter gute Chancen, ausgewachsen zu werden. Dazu

muss das entsprechende Lebensmittel während zweier bis dreier Jahre konsequent gemieden werden. Andere Allergien, zum Beispiel auf Nüsse oder Fisch, bleiben meistens lebenslang bestehen. Eine Hyposensibilisierung (spezifische Immuntherapie) hat bei der Nahrungsmittelallergie leider wenig Erfolg.

Erwischt ein Allergiker dennoch ein für ihn gefährliches Lebensmittel, müssen so schnell wie möglich die Symptome behandelt werden. Deshalb sollte der vom Arzt ausgestellte Allergikerpass immer mitgetragen werden, ebenso ein Notfallset mit Medikamenten wie Adrenalin zum Spritzen, Cortison und Antihistaminika, die die allergische Reaktion dämpfen. Da gemäss

Umfragen rund um das Problem der Nahrungsmittelallergien sowohl in Lebensmittelbetrieben als auch in Restaurants nur mangelhafte Kenntnisse vorliegen, ist es leicht möglich, dass ein Nahrungsmittelallergiker ein für ihn gefährliches Lebensmittel oder Spuren davon erwischt. Für einen Fischallergiker kann es schon genügen, wenn die von ihm verzehrten Pommes frites in derselben Friteuse erhitzt wurden wie vorher die Fischstäbchen. Sogar Küssen kann gefährlich sein, wie aus einer grossen schwedischen Statistik hervorgeht. Küsst etwa eine Apfelallergikerin ihren Schwarm, der vorher nichts ahnend einen Apfel gegessen hatte, kommt es unweigerlich zum allergischen Crash. □

---

## Kreuzallergien

Von Kreuzallergien spricht man, wenn jemand auf verschiedene, botanisch miteinander verwandte pflanzliche Lebensmittel oder auf entsprechende Pollen reagiert.

Diese Reaktionen beruhen auf gemeinsamen kreuzreaktiven Antigenen, die in den Pollen und den verschiedenen Pflanzen enthalten sind. Wer sich also auf Birkenpollen sensibilisiert hat, kann auch auf Äpfel und Nüsse allergisch reagieren und umgekehrt. Diese Reaktionen treten besonders häufig während des entsprechenden Pollenflugs auf.

### Birkenpollen-Nuss-Kernobst-Syndrom

Allergie auf: Birke, Erle, Hasel  
(Pollenflug Januar–April)

Kreuzreaktion mit: Kern- und Steinobst (Äpfel, Birnen, Pflaumen, Aprikosen, Kirschen etc.), Haselnuss, Walnuss, Mandeln, Tomaten, Karotten, Sellerie, Mango, Beeren, Anis, Pfefferminze, Curry, Avocado, Fenchel, Kiwi, Litchi

### Beifuss-Sellerie-Gewürz-Syndrom

Allergie auf: Beifuss  
(Pollenflug Juli–August)

Kreuzreaktion mit: Sellerie, Karotten, Fenchel, Artischocken, Zwiebel, Knoblauch, Kamille, Pfeffer, Paprika, Peperoni, Lorbeer, Senf, Dill, Petersilie, Koriander, Kümmel, Anis, Sonnenblumenkernen

### Weitere typische Kreuzreaktionen

Gräserallergie  
(Pollenflug Mai–Juli)

Kreuzreaktion mit: Erdnuss, Soja, Kiwi, Tomaten, Melone, Getreide, Petersilie, Thymian, Curry, Hülsenfrüchten, Pfefferminze

Latexallergie

Kreuzreaktion mit: Ananas, Avocado, Banane, Kiwi, Mango, Melone, Pfirsich, Tomate

*Blosses kindliches Herumtollen oder hyperaktives Verhalten? Gemäss einer neuen britischen Studie können auch Kinder, die nicht an einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) leiden, mit zappeligen Verhalten auf Farbstoffe und Konservierungsmittel reagieren.*

# Es steckt nicht immer eine Allergie dahinter

Nicht jeder Mensch, der mit allergieähnlichen Symptomen auf den Genuss von Lebensmitteln reagiert, hat tatsächlich eine Allergie. Es kann auch eine Nahrungsmittelintoleranz dahinter stecken.

VON MARIANNE BOTTA DIENER

Barbara Flückiger meidet Milch und Milchprodukte wie die Pest. Sie weiss genau, dass bereits kleine Mengen an Milchzucker ausreichen, damit sie von schweren Bauchkrämpfen und Durchfall geplagt wird. Bereits ein Stück Zopf reicht dazu aus. Auch Marcel Bieler muss mit Konsequenzen rechnen, wenn er die für ihn «falschen» Lebensmittel konsumiert. Wenn er Erdbeeren schneidet, reagiert die Haut an seinen Händen mit juckenden Ausschlägen. Dasselbe passiert beim Genuss der süssen Früchte: Sehr rasch wird sein Gesicht gerötet und von einem juckenden, bläschenartigen Ausschlag bedeckt. Abklärungen beim Allergologen zeigten aber, dass keine Antikörper gegen Erdbeeren vorhanden sind. Deshalb, so die Diagnose,

leide der 47-Jährige nicht an einer Nahrungsmittelallergie, sondern an einer Nahrungsmittelintoleranz. «Wie das heisst, ist mir eigentlich egal, auf Erdbeeren muss ich sowieso verzichten», meint Bieler.

## Immunsystem nicht beteiligt

Sowohl Flückiger als auch Bieler sind keine Allergiker, sie leiden vielmehr an einer Nahrungsmittelintoleranz. Im Gegensatz zur echten Allergie fehlt bei Nahrungsmittelintoleranzen die Sensibilisierungsphase, die Reaktion ist nicht immunologisch bedingt und kann schon beim ersten Kontakt mit dem Lebensmittel auftreten. Zöliakie gehört nicht zu den Nahrungsmittelintoleranzen, da dieser

Krankheit weder eine Immunreaktion noch ein Enzymmangel zugrunde liegt.

## Fehlende Enzyme

Am häufigsten ist die Intoleranz auf Milchzucker (Lactose). Sie entsteht, weil das Enzym fehlt, welches den Milchzucker spaltet. Fast alle neugeborenen Babys vertragen den Milchzucker problemlos.

Lactose kommt in Milch und vielen Milchprodukten vor. Normalerweise wird die Lactose im Dünndarm durch das Enzym Lactase in Glucose und Galactose gespalten. Fehlt dieses Enzym, kann der Milchzucker nicht verwertet werden, und es kommt zu Durchfällen und Bauchkoliken, sobald Betroffene Milch getrunken haben.



CANTC/FLICKR

Joghurt und Käse werden eher vertragen, da der darin enthaltene Milchzucker fast vollständig zu Milchsäure abgebaut wurde. Heute ist eine Vielzahl von lactosefreien Produkten auf dem Markt erhältlich, denn immerhin etwa 5–15 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind von einer Milchzuckerunverträglichkeit betroffen.

Studien haben gezeigt, dass bei etwa zwanzig Prozent der Menschen die Lactaseaktivität ab dem Alter von zwei Jahren abnimmt. Da es jedoch jeweils auf die getrunzene bzw. gegessene Menge Milch/Milchprodukte ankommt, merken nicht alle Betroffenen etwas vom ihrem Enzymmangel.

In der Regel ist der Lactasemangel genetisch bedingt. Manchmal tritt nach Magen-Darm-Erkrankungen auch eine vorübergehende Milchzuckerunverträglichkeit auf, die von selbst wieder besser wird. Relativ häufig leiden Menschen auch deshalb an einer Milchzuckerunverträglichkeit, weil sie andere Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Zöliakie haben.

Manche Menschen leiden auch unter einem Mangel an Enzymen zur Verdauung von Fructose oder Galactose. Etwa zwei bis fünf Prozent der Bevölkerung bekommen nach dem Genuss von Fructose teils massive Beschwerden wie Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen, Durchfälle, Bauchkrämpfe oder das Reizdarmsyndrom. Wie viel Fructose gegessen werden muss, bis Probleme eintreten, ist individuell sehr verschieden und geht von einem bis zu dreissig Gramm.

Die Fructoseunverträglichkeit ist in der Regel angeboren. Wer Fructose nicht verträgt, sollte auch Sorbit meiden.

Der als E 420 bezeichnete Zuckeralkohol ist ein Zwischenprodukt bei der Umwandlung von Fructose in Glucose und verursacht deshalb ebenfalls Symptome.

### **Ungesund im Übermass**

Ebenfalls zu den Nahrungsmittelintoleranzen gehören die sogenannten pharmakologischen Intoleranzen. Sie treten bei manchen Menschen dann auf, wenn sie sehr viel von Nahrungsmitteln gegessen haben, die reich an natürlichen, pharmakologisch aktiven Stoffen, sogenannten biogenen Aminen (wie Histamin, Tyramin oder Serotonin), sind. Die Betroffenen reagieren mit den gleichen Symptomen wie Allergiker nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel. Häufige Auslöser sind Erdbeeren, lang gereifter Käse und Blauschimmelkäse, Zitrusfrüchte, Krustentiere und Schokolade.

### **Pseudoallergien**

Auch gewisse E-Nummern, vor allem Farb- und Konservierungsstoffe, werden manchmal nicht vertragen. Sie führen zu sogenannten Pseudoallergien, da sie sich klinisch ebenso auswirken wie echte Allergien. IgE-Antikörper sind jedoch nicht nachweisbar. Als häufigste Auslöser gelten die Azofarbstoffe (z.B. Tartrazin), Konservierungsstoffe (z.B. Benzoesäure, Sulfit) sowie natürliche Lebensmittel, welche Acetylsalicylsäure enthalten (z.B. Beeren, Orangen, Kirschen, Aprikosen, Ananas, Gurken, Trauben, Mandeln, Honig).

### **Zappelig wegen E-Nummern?**

Immer wieder wird diskutiert, ob auch das hyperaktive Verhalten (ADHS) von Kindern unter anderem im Zusammenhang mit gewissen Nahrungsmittelunverträglichkeiten

gesehen werden muss. Zunehmend wahrscheinlicher wird jedenfalls der Einfluss von synthetisch hergestellten Farbstoffen und Konservierungsstoffen auf die psychische Befindlichkeit. Eine neue britische Studie zeigt, dass auf diese Stoffe auch Nicht-ADHS-Kinder mit zappeligem Verhalten reagieren können.

Hinweise ergaben sich bei den folgenden Zusatzstoffen: E 102 (Tartrazin), E 104 (Chinolingelb), E 110 (Gelborange S), E 122 (Azorubin), E 124 (Cochinille-rot A oder Ponceau 4R), E 129 (Allurarot AC), E 211 (Natriumbenzoat, Konservierungsmittel). Die früher als ADHS-Auslöser vermuteten Phosphate erwiesen sich hingegen nicht als Ursache der Störung, keine einzige Studie konnte einen Zusammenhang zwischen der Menge der Phosphatzufuhr und dem Verhalten der Patienten aufzeigen. Dagegen scheint es unter den ADHS-Kindern mehr Allergiker – auch auf Nahrungsmittel – zu geben als bei den nicht betroffenen Kindern.

### **Schwierige Diagnose**

Die Diagnose der Nahrungsmittelintoleranzen ist nicht so einfach, zumal Bluttests nicht weiterhelfen. Schwierig wird die Suche auch deshalb, weil die Symptome oft nur nach dem Genuss grosser Mengen auftreten, während kleine problemlos toleriert werden. Lediglich das Führen eines Ess-Tagebuches kann weiterhelfen. Sobald ein Verdacht besteht, welche Lebensmittel die Auslöser der Reaktionen sein könnten, sollten sie gemieden werden. Wenn dann die Symptome verschwinden, kann man das betroffene Lebensmittel nochmals zu essen geben (Provokation), wenn jetzt wieder Symptome auftreten, ist der Fall klar. □



Leidys Gonzales (dritte von rechts) und ihr Bruder Raúl (ganz links) haben für kubanische und Schweizer Freunde ein ausladendes Menü aufgetischt: Potaje con frijoles negros (im Vordergrund, Mitte), Picadillo a la tunera (links daneben), frittierte Kochbananen (dahinter), Reis und Salat sowie zum Dessert Dulce de coco (ganz links) und Guayaba con queso (rechts davor). Dazu gibts kubanisches Bier. Leidys stammt aus Las Tunas im Osten Kubas. Sie hat zwei Kinder und lebt seit mehr als zehn Jahren in Bern. Leidys arbeitet als Köchin in einer Kinderkrippe in Bern.



In Kuba immer präsent: Revolutionsheld Che Guevara

Kuba (110860 km<sup>2</sup>, gut 2,5 Mal so gross wie die Schweiz) hat 11,3 Millionen Einwohner (2006) und ist die grösste Insel der Karibik. Laut Statistik sind knapp zwei Drittel der Bevölkerung Weisse, 10% Schwarze und 25% Mulatten, aber das ist wirklich nur Statistik, denn in den Adern der Mehrheit der Kubaner fliesst sowohl spanisches als auch afrikanisches oder chinesisches Blut.

Wirtschaftlich erlebte das Land zu Beginn der 90er-Jahre eine tiefe Krise, als die damalige Sowjetunion zusammenbrach. Die danach ausgeufene «Spezialperiode» (período especial) bedeutete für die Kubaner, den Gürtel noch enger zu schnallen. Daran hat auch die enge Kooperation mit Venezuela (Kuba schickt Ärzte und Krankenschwestern nach Venezuela, das dafür günstiges Erdöl liefert) nicht viel geändert.

## A la cubana

So bunt gemischt wie die Menschen ist auch die Küche in Kuba. Die indianischen Ureinwohner, die spanischen Eroberer, die afrikanischen Sklaven oder die chinesischen Arbeiter: Sie alle haben ihre Spuren in den Kochtöpfen des Landes hinterlassen. Unverzichtbar in der kubanischen Küche sind Bohnen und Reis sowie der *sofrito*, eine Würzsauce, dem das kubanische Essen seinen typischen Geschmack verdankt.

VON ANDREAS BAUMGARTNER (TEXT UND FOTOS)

Die Bohnen kommen diesmal in «flüssiger» Form auf den Tisch. Leidys Gonzales, unsere Gastgeberin, hat es geschafft, bei einem Bekannten schwarze Bohnen aus Kuba aufzutreiben und damit eine *potaje de frijoles negros* (Suppe aus schwarzen Bohnen) zubereitet. Die Bohnen sind etwas kleiner als die, die es bei uns zu kaufen gibt, und müssen von Hand verlesen werden, denn kubanische Bohnen kommen nie alleine daher, sie werden von

kleinen Ästchen, Erdkrumen und Steinchen begleitet. Die Mühe hat sich gelohnt, denn in der Tischrunde ist man sich einig: *Frijoles* aus Kubas sind die besten, mit «kapitalistischen» Bohnen aus dem Supermarkt würde die Suppe nicht halb so gut schmecken.

Ohne die Kochkünste von Leidys wären aber auch die besten Original-Kuba-Bohnen fade, auch darin ist man sich einig. In der kubanischen Kolonie von

Bern und darüber hinaus gilt Leidys als die beste Köchin, und da Kubaner in der kalten Schweiz (fast) nichts so sehr vermissen wie die kreolische Küche, hat sie das Haus meist voll – manchmal auch mit ungeladenen Gästen. «Das ist halt in Kuba so», sagt sie lächelnd, «wenns etwas gibt, kommen die Leute von selbst.»

Und es stört sie auch nicht weiter, im Gegenteil. «Wir sind uns gewohnt, etwas abzugeben und zu teilen. Solidarität ist in Kuba immer noch sehr wichtig und keine leere Phrase, obschon die meisten Leute nicht viel haben.»

«Nicht viel» bedeutet im Klartext 150 oder vielleicht 180 kubanische Pesos im Monat, das sind 7 Franken 50 bis 9 Franken. Damit kann ein kubanischer Arbeiter auf dem Markt oder im Supermarkt gerade mal zwei Hähnchen kaufen. Gut, daneben bekommt er noch Bezugsscheine für den verbilligten Einkauf von Reis, Bohnen oder Zucker, aber das ändert nicht viel an der schlechten wirtschaftlichen Situation der meisten Kubaner.

Deshalb kommen Fleischgerichte wie etwa ein *picadillo a la tunera* (vgl. Rezept) nur zu speziellen Gelegenheiten auf den Tisch. Und dann meist noch als Verschnitt, denn das Hackfleisch wird aus Spargründen häufig mit Soja gestreckt.

Im Übrigen gilt für das Leben im Allgemeinen und für das Kochen im Speziellen der Standard-spruch «hay que inventar», was nichts anders heisst, als dass man sich etwas einfallen lassen muss. Etwa eine kleine Geflügelzucht auf dem Balkon installieren oder dem Freund, der einen Job in einem Restaurant hat und dort hin und wieder ein paar Eier abzweigen kann, einen kleinen Gefallen tun.

Heute brauchen wir uns nichts einfallen zu lassen, sowohl für die *potaje* als auch für das *picadillo* und die Desserts ist alles vorhanden. Leidys macht sich an den *sofrito* für die Suppe, hackt Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni und zerkleinert sie in einem Mörser. Dann erhitzt sie in einer Pfanne etwas Olivenöl («in Kuba ein absoluter Luxus und kaum zu kriegen») und brät darin die fein gestampfte Masse, bis sie sich goldgelb färbt, fügt Oregano, Kreuzkümmel und Tomatenmark hinzu und verrührt alles gut. Die Bohnen, die sie über Nacht eingeweicht und zusammen mit einem Schweinsfuss in reichlich Wasser etwa eine Dreiviertelstunde im Schnellkochtopf gegart hatte (in Kuba werden die meisten Speisen sehr weich gekocht, auch Teigwaren), mischt sie nun mit dem *sofrito*. Dann gibt sie Salz und Pfeffer sowie die fein geschnittenen Korianderblätter hinzu und lässt das Ganze zwanzig Minuten weiterköcheln. Dann kommt die Suppe auf den Tisch, entweder, wie in unserem Fall, als Vorspeise, oder wie üblich, zusammen mit Reis, als Hauptgericht. Wobei in Kuba nicht so genau zwischen Vor- und Hauptspeise (*plato fuerte*) unterschieden wird, meist wird alles zusammen, inklusive Salat, in einem Teller angerichtet.

Neben Bohnen, Reis und Kochbananen spielen in der kubanischen Küche verschiedene stärkehaltige Wurzelgemüse wie *yuca* (Maniok), *malanga* oder *boniato* (Süsskartoffel) eine wichtige Rolle. Sie werden entweder als Beilage gegessen oder sind in den beliebten Eintöpfen zu finden. Ein *sofrito* gehört natürlich immer dazu.

Beim Dessert lieben es die Kubaner süss, sehr süss. Im *dulce de coco*, das uns Leidys ser-



## Picadillo a la tunera con arroz y tostones

Hackfleisch mit Reis und gebratenen Kochbananen – ein kubanischer Klassiker.

### Zutaten (für 4 Personen)

- 500 g gehacktes Rindfleisch
- 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark
- 1 rote Peperoni
- 3 Kartoffeln
- 1 dl trockener Weisswein
- 4 EL ÖL
- Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- Reis für 4 Personen
- 3 grüne Kochbananen

### Zubereitung

Kartoffeln schälen, klein schneiden und knapp weich kochen. Dann Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin gut durchbraten, bis es krümelig wird. Gekochte Kartoffeln dazugeben. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni klein schneiden und mit etwas Öl in einer zweiten Pfanne dünsten, bis die Zutaten gar sind. Tomatenmark und Weisswein hinzufügen, mit dem Hackfleisch mischen und alles zwei Minuten auf kleiner Flamme weiterkochen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu wird weisser Reis serviert.

Die Bananen schälen und in etwa daumendicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in heissem Öl von beiden Seiten braun braten, herausnehmen und flach drücken, z.B. zwischen zwei Holzbrettchen. Die nun etwa halb so dicken Scheiben nochmals ins heisse Öl geben und knusprig backen. Herausnehmen, salzen, servieren.

viert, beträgt das Verhältnis von Kokospänen und Zucker fast eins zu eins.

Zum Abschluss gibts einen starken, sehr süssen kubanischen Kaffee und danach einen *trago*, ein Gläschen kubanischen Rums. □

## Bewegung

### Mindestempfehlung – eine halbe Stunde jeden Tag

Frauen und Männer jeden Alters sollten sich jeden Tag (oder zumindest an den meisten Tagen der Woche) mindestens eine halbe Stunde mit mittlerer Intensität bewegen. Aktivitäten, die mindestens zehn Minuten dauern und bei leicht beschleunigtem Atem stattfinden, können über den Tag zusammengezählt werden.

### Gesundheitlicher Nutzen

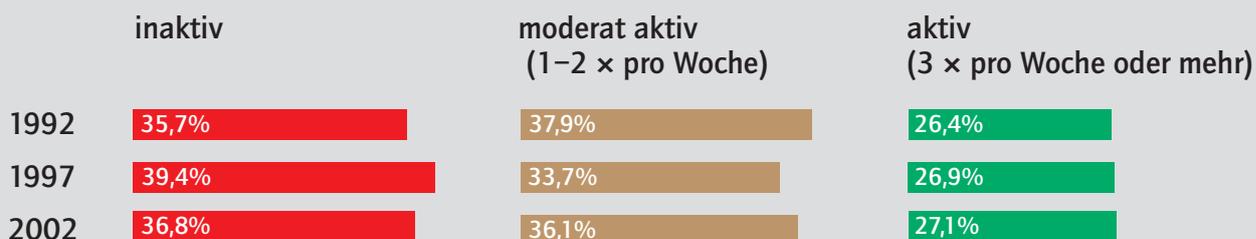
Diese Mindestempfehlung hat bereits günstige Effekte auf die Gesundheit, auf das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit. Studien zeigen, dass Menschen, die bisher kaum aktiv waren, durch mehr Bewegung den grössten zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit erwarten können.

Sich gesundheitswirksam zu bewegen heisst nicht zwingend, Sport treiben. Alltagsaktivitäten wie zügiges Gehen, Treppensteigen, Velofahren oder Gartenarbeiten haben den Vorteil, dass sie sich leicht in den Tagesablauf integrieren lassen. Als Freizeitaktivitäten eignen sich besonders jene Bewegungsarten, die wenig Material und Übungsaufwand verlangen, ein tiefes Unfallrisiko haben und sich ein Leben lang betreiben lassen wie zum Beispiel Wandern, Walking, Velofahren, Schwimmen, Wassergymnastik oder Skilanglauf.

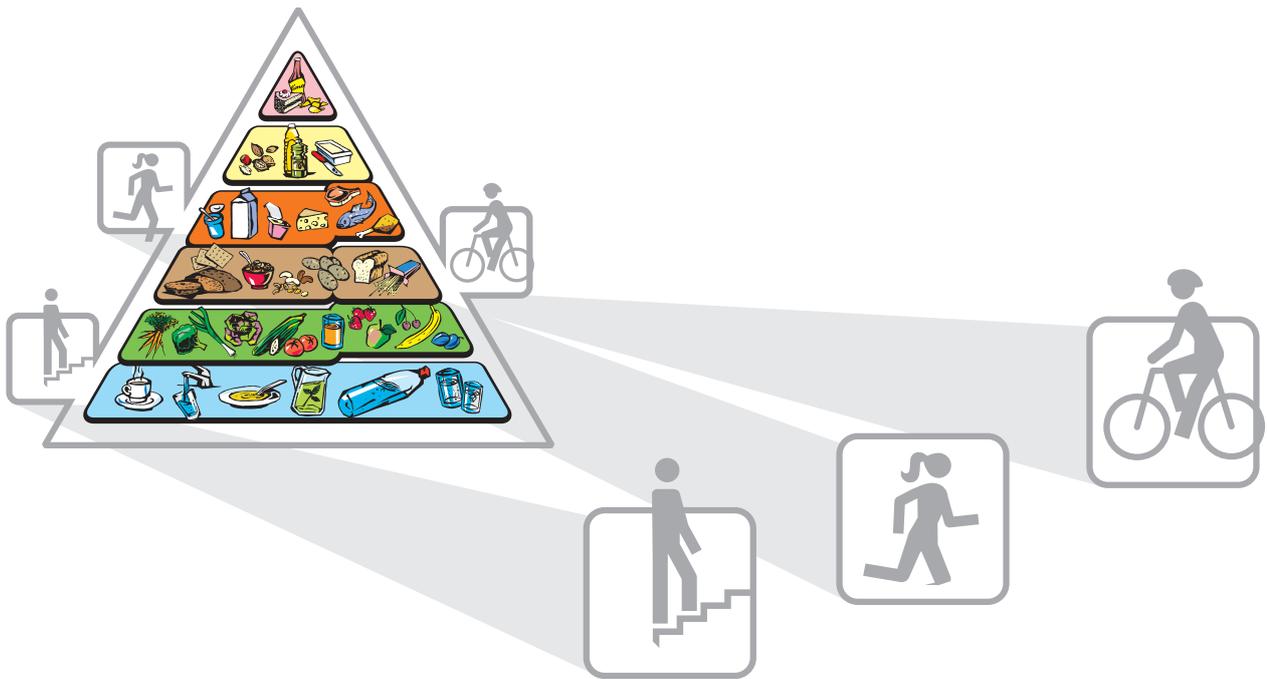
Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für viele Krankheiten. Bewegung hellt die Stimmung auf. Zudem leben körperlich Aktive länger und sind im Alter länger selbstständig.

### Statistik

#### Bewegung in der Freizeit 1992–2002



QUELLE: SCHWEIZERISCHE GESUNDHEITSBEFRAGUNGEN 1992, 1997, 2002, BFS, NEUENBURG



## Die Bewegungspyramide



ORIGINALPUBLIKATION: GRUNDLAGENDOKUMENT «GESUNDHEITSWIRKSAME BEWEGUNG», BUNDESAMT FÜR SPORT, MAGGLINGEN



Marion Wäfler,  
dipl. Ernährungs-  
beraterin HF,  
Informationsdienst  
NUTRINFO

## Umami

### Was ist umami?

Dieser Begriff stammt aus dem Japanischen und lässt sich mit «wohlschmeckend» übersetzen. Anfang des 20. Jahrhunderts entdeckte der Japaner Kikunae Ikeda anhand einer Seetangrübene eine Geschmackseigenschaft, die weder mit süss, salzig, bitter noch mit sauer zu vergleichen war. In weiteren Experimenten konnte Ikeda in allen Lebensmitteln mit dem umami-Geschmack das Salz der Glutaminsäure – das Glutamat – nachweisen. Er konnte umami auf das Glutamat zurückführen und erfand damit die fünfte Geschmacksrichtung.

Glutamat kommt also auch natürlicherweise in Lebensmitteln vor und entsteht in der Endphase der Reifung z.B. in reifen Tomaten, gut gelagertem Parmesan oder geräuchertem Schinken. Glutamat wird bei uns als Geschmacksverstärker bezeichnet, doch das ist eigentlich falsch. Denn das weisse Pulver hat selbigen Geschmack. In Japan nennt man etwas, das schmeckt, und man weiss nicht warum, einfach umami.

## Smoothies

### Immer öfter begegne ich sogenannten Smoothies in den Verkaufsregalen.

#### Was ist davon zu halten?

Smoothies sind sogenannte Ganzfruchtgetränke, bestehen also aus Fruchtmark und -püree. Sie enthalten zusätzlich zu den Inhaltsstoffen, die in Fruchtsäften vorkommen, noch weitere Inhaltsstoffe der Frucht (z.B. Nahrungsfasern).

Hinsichtlich Rezeptur und Zutaten gibt es sehr unterschiedliche Produkte auf dem Markt. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich auf

jeden Fall. Wenn bei einem Smoothie der Anteil an Fruchtsäften überwiegt, ist er ernährungsphysiologisch einem Fruchtsaft ähnlicher als einer ganzen Frucht.

Verzehrt man Früchte und Gemüse in Form von Smoothies oder Fruchtsäften, tendiert man dazu, mehr Kalorien zu sich zu nehmen, als wenn man diese roh oder gekocht essen würde. Zudem besitzen ganze Früchte und Gemüse ein grösseres Volumen und tragen zu einer besseren Sättigung bei. Dennoch kann ein Smoothie in eine ausgewogene Ernährung integriert werden, indem z.B. eine der fünf empfohlenen Portionen Früchte und Gemüse durch einen Smoothie abgedeckt wird.

## Weisser Tee

### Was ist weisser Tee?

Weisser Tee stammt – wie auch grüner und schwarzer Tee – vom Teestrauch (*camellia sinensis*). Tee wurde ursprünglich nur in der chinesischen Provinz Fujian angebaut, heute gibt es Teekulturen auch in anderen Gebieten Chinas, in Indien, Sri Lanka, Kenia und Vietnam.

Weisser Tee unterscheidet sich von anderen Teesorten durch die Verarbeitung und die Wahl der Blätter. Es werden ausschliesslich die Blattknospen gepflückt, die noch von einem hellen Flaum überzogen sind und den Tee weiss erscheinen lassen. Daher sein Name. Die gepflückten Blattknospen werden nur luftgetrocknet und weder fermentiert noch gerollt.

Für ein Kilogramm weissen Tees benötigt man etwa 30 000 handgepflückte Knospen. Dies erklärt den hohen Preis, den man für weissen Tee bezahlt. Vorsicht also bei weissem Tee, der gleich viel kostet wie anderer Tee: Es handelt sich dabei entweder um

einen Grüntee, der nur einen kleinen Anteil an weissem Tee enthält, oder um eine schlechte Qualität eines weissen Tees. Weitere Merkmale des weissen Tees sind die gelbliche Farbe des Aufgusses und der sehr milde Geschmack.

## Sonnenblumenöl

### Was genau ist High-Oleic-Sonnenblumenöl?

High-Oleic-Sonnenblumen sind eine spezielle Sonnenblumensorte, die sich äusserlich nicht von normalen Sonnenblumen unterscheiden. Sie wurden gezüchtet, um ein Öl zu schaffen, das sich hoch erhitzen lässt und sich also zum Frittieren eignet. Geschmacklich unterscheiden sich High-Oleic- und normales Sonnenblumenöl nicht.

Normales Sonnenblumenöl enthält viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure), die empfindlich auf Hitze reagieren. Das High-Oleic-Sonnenblumenöl besteht aus mindestens 80 Prozent der hoch erhitzbaren, einfach ungesättigten Fettsäure (Ölsäure) und enthält nur wenig Linolsäure. Wegen des hohen Ölsäureanteils heisst es «High Oleic». Im Handel werden High-Oleic-Sonnenblumenöle oft als pflanzliche Frittieröle angepriesen (Deklaration beachten).

### NUTRINFO Informationsstelle für Ernährungsfragen

Montag–Freitag  
8.30–12 Uhr

Tel. 031 385 00 08

E-Mail [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch)

oder schreiben Sie an:

SGE

Effingerstrasse 2

Postfach 8333

3001 Bern



CREATIVE COMMONS

# Sportliche Dicke leben länger als träge Dünne

Dicke Menschen, die sich fit halten, leben länger als ihre untätigen schlanken Altersgenossen. Eine Studie hat den Zusammenhang zwischen Sport, Gewicht und Lebenserwartung bei älteren Menschen untersucht. Die Studienergebnisse zeigen, dass bei Senioren die Fitness den Ausschlag dafür gibt, ob Fettleibigkeit das Todesrisiko erhöht.

## Bremst Sport auch den Alterungsprozess?

Sport entpuppt sich offenbar auch als Jungbrunnen: Wer dreieinhalb Stunden oder mehr pro Woche sportlich aktiv ist, bleibt biologisch gesehen zehn Jahre jünger als seine un-sportlichen Zeitgenossen. Das zeigt eine Studie von Londoner Wissenschaftlern.

Wie kann man biologisches Alter überhaupt messen? Die Wissenschaftler um Lynn Cherkas nahmen die Länge von bestimmten DNA-Abschnitten in weissen Blutzellen – Telomere genannt – als Massstab für das biologische Alter. Denn von diesen Teilbereichen der Chromosomen von Leukozyten ist bekannt, dass sie im Laufe des Lebens kürzer werden. Die Forscher nahmen also Blutproben von rund 2400 Zwillingspaaren, befragten die Personen nach ihren sportlichen Aktivitäten und setzten das in Beziehung zu den per Blutprobe ermittelten Längen der Telomere. Das Ergebnis: Die sportlichen Personen hatten wesentlich längere DNA-Abschnitte als die un-sportlichen Teilnehmer. Die Differenz entsprach einem Unterschied von zehn Lebensjahren. «Inaktivität könnte die Lebenserwartung nicht allein durch altersbedingte Krankheiten vermindern, sondern zudem dadurch, dass sie den Alterungsprozess selbst beeinflusst», schreiben die Autoren.

Etwas skeptischer sieht das der Epidemiologe Jack M. Guralnik in seinem Kommentar. Er hält den direkten Zusammenhang von sportlicher Aktivität und der Länge von Telomeren für eine spannende Annahme. Allerdings müsse noch gezeigt werden, dass ein direkter kausaler Zusammenhang zwischen Telomerlänge und Alterungsprozess bestehe.

QUELLEN: CHERKAS L ET AL. THE ASSOCIATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY IN LEISURE TIME AND LEUKOCYTE TELOMERE LENGTH. ARCH INTERN MED 2008; 168: 154–158/GURALNIK JM. SUCCESSFUL AGING: IS IT IN OUR FUTURE? ARCH INTERN MED 2008; 168: 131–132

VON ANDREAS  
BAUMGARTNER, SGE

Sowohl geringe körperliche Fitness als auch Übergewicht senken die Lebenserwartung. Nun zeigt eine Studie der Universität von South Carolina mit mehr als 2600 über 60-Jährigen, dass Fitness sogar noch wichtiger ist als ein normales Körpergewicht. Über zwölf Jahre hinweg hatten die Forscher bei den Probanden (Durchschnittsalter 64,4 Jahre, 80% Männer) Daten wie den BMI, den Bauchumfang, den Körperfettanteil und den Fitnesszustand (gemessen auf einem Laufband) gesammelt und ausgewertet. «Die Ergebnisse legen nahe, dass bei älteren Menschen die Fitness den Ausschlag dafür gibt, ob Fettleibigkeit das Todesrisiko erhöht oder nicht», sagt Studienleiterin Xuemei Sui. Körperlich fitte Dicke (BMI zwischen 30 und 34,9) hatten eine geringere Sterberate als untrainierte Schlanke und Normalgewichtige (BMI 18,5 bis 24,9). Bei fitten Dicken lag die Sterberate bei 1,6 pro 1000 Personenjahren, bei Bewegungsmuffeln hingegen bei

4,9. Was zudem auffiel: Bei den Fitten mit viel Bauchfett (Bauchumfang bei Männern > 102, bei Frauen > 88) war die Sterberate nur halb so gross wie bei den Untrainierten ohne Bauch (6,2 gegenüber 14,5). Als untrainiert galten in der Studie jene 20% der Probanden mit den schlechtesten Leistungen auf dem Laufband.

## Diabetesrisiko halbiert

Von vermehrter körperlicher Aktivität profitieren ganz besonders übergewichtige Diabetiker. Keine andere Massnahme wirkte sich so günstig auf den Glucosestoffwechsel aus wie Bewegung, erklärten Experten am diesjährigen Fortbildungsforum der deutschen Bundesärztekammer in Berlin. Mit Lifestyle-Interventionen (5% Gewichtsreduktion, weniger gesättigte Fettsäuren, mehr Ballaststoffe, mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag) könne die Diabetesinzidenz bei Übergewichtigen von 26 auf 12 Prozent gesenkt, das heisst mehr als halbiert werden.

QUELLE: SUI X ET AL. CARDIORESPIRATORY FITNESS AND ADIPOSITY AS MORTALITY PREDICTORS IN OLDER ADULTS. JAMA 2007; 298: 2507–2516



XAO\_T/FLICKR

# Die Renaissance der Indianerknolle

Einst auf abenteuerlichen Wegen aus Nordamerika nach Europa gekommen, litt der Topinambur auch in der Schweiz lange unter einem schlechten Image. Was anfangs als exotisches Indianergemüse königliche Aufmerksamkeit erregte, endete später als verschmähter Magenfüller in Notzeiten oder im Schweinetrog. Seit einiger Zeit erlebt die skurrile Knolle als wiederentdeckte Delikatesse ein erstaunliches Comeback.

*Hermann Fahrenkrug ist Soziologe und Wissenschaftsjournalist. Er schreibt über Essen und Trinken und betreibt eine eigene Webseite ([www.geschmacksache.info](http://www.geschmacksache.info))*

VON HERMANN FAHRENKRUG

Die Blüten dieser Pflanze wenden sich stets der Sonne zu, und so heisst der Topinambur in Italien denn auch «girasole», der sich zur Sonne Wendende. Die Botaniker der Renaissance stellten schnell die Ähnlichkeit zur grossen Schwester *Helianthus*

*annuus*, der Sonnenblume, fest, die schon im 16. Jahrhundert nach Kolumbus' Irrfahrt gen Indien aus der neuen Welt Amerikas nach Europa gelangt war. Der kleine, aber nicht unwesentliche Unterschied zur Sonnenblumenfamilie waren die spin-

delförmigen Knollen, die sich an den Wurzeln der an der Ostküste der heutigen USA und in Kanada entdeckten, dort wild wuchernden Sonnenpflanze bilden, was dann zur gelehrten Spezifizierung *Helianthus tuberosus* führte. Da die Wege der Na-

mensgebung von Pflanzen un-erfindlich sind, sei hier nur ganz nebenbei erwähnt, dass die für Fremdsprachen wenig begabten Angelsachsen aus dem Sonnenwender «girasole» ein «Jerusalem» machten und wegen des artischoken-ähnlichen Geschmacks die Knolle «Jerusalem Artichoke» taufte. Man sollte also in England oder in den USA gar nicht erst versuchen, den dort unbekannt Namen Topinambur zu verwenden. Heute ist man sich darüber einig, dass die Pflanze zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) gehört, obwohl die Abstammung von der Sonnenblume immer noch nicht ganz geklärt ist.

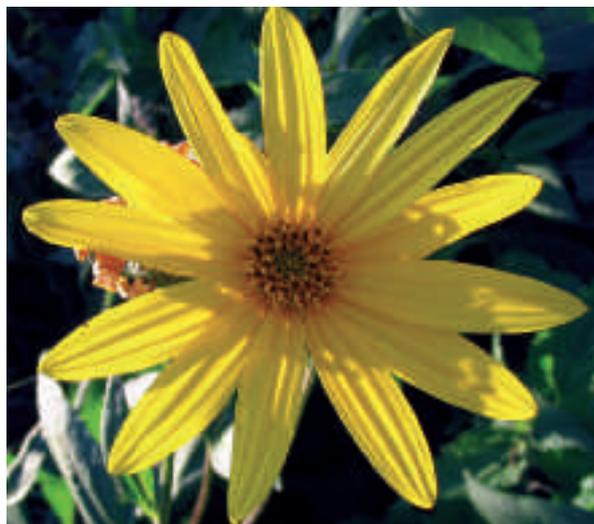
### Indianerknolle vom Stamme Topinamba

Dass die Knollen durchaus essbar waren, konnten die Amerika-Reisenden und Kolonisten bei den «Wilden», den fälschlich als Indianer bezeichneten Ureinwohnern Nordamerikas, lernen. Vermutlich in indianischen Gemüsegärten des heutigen Kanadas entdeckte Samuel de Champlain, der 1608 die Stadt Quebec gründete, die Knolle und sandte sie 1613 nach Frankreich, von wo aus sich die Pflanze über ganz Europa ausbreitete. Im deutschsprachigen Volksmund finden sich auch die Bezeichnungen Erdartischoke, Erdbirne, Erdsonnenblume, Knollensonnenblume, Ewigkeitskartoffel, Jerusalemartischoke, kanadischer Erdapfel, Rosskartoffel, Zuckerkartoffel und eben auch Indianerknolle. Vorsichtig sein sollte man mit dem Namen Erdapfel, denn da könnten Konfusionen mit der in der Gemüsegeschichte grossen Konkurrentin Kartoffel entstehen. Der Schwei-

zer Botaniker Gaspard Bauhin erwähnt den Topinambur in seinem 1623 erschienen Werk «Pinax» und situiert den Ursprung korrekt im Kanadischen.

Den Ursprung des ungewöhnlichen Namens «Topinambur» muss man in Frankreich suchen, dort allerdings «Topinambour» geschrieben. In französischen Adelskreisen war man damals stark an allem Exotischen oder gar «Wilden» interessiert. Zur Zeit der Ankunft der exotischen, so skurril aussehenden Knollen, die – wie es hiess – «dick wie eine Faust, von Artischockengeschmack und unglaublich fruchtbar» seien, verweilte im Lande eine zur Schau gestellte Gruppe von brasilianischen Tupi-Guarani oder Topinamba-Indianern. Was lag näher, als die wilde Knolle nach den bizarren Wilden zu benennen und sich daran zu verlustieren. Selbst König Ludwig der XIII. und seine Gemahlin naschten davon.

Die Topinambur-Mode der höheren Schichten fand dann bald ein Ende, und das Knollengemüse sank dahin ab, wohin nach Auffassung der Adligen sowieso alles Essbare aus der Erde gehörte – in die Teller der Unterschichten. Am Hof speiste man wieder standesgemäss Wild und edle Früchte. Der Topinambur konnte sich danach in der Agrargeschichte gegenüber der sich im 18. Jahrhundert stark verbreitenden Kartoffel nicht durchsetzen. Ausser in Zeiten von Hungersnöten oder wenn die Kartoffelernten schlecht ausfielen und die Topinamburknolle eine dankbare Notnahrung abgab, gewann die Kartoffel den Kampf um den Stamplatz auf den Tellern Europas.



*Dekorativ: Die mehrjährige, krautige Topinambur-Pflanze wird bis zu drei Meter hoch. Die etwas einer Sonnenblume ähnelnden Blütenstände blühen zwischen August und November.*

### Schrecken aller Kleingärtner

Nicht unwesentlich für den Niedergang der wilden Knolle dürfte die bereits früh beobachtete und noch heute auf den Internetforen der Amateurgärtner beklagte zu «invasive» Fruchtbarkeit der Indianerknolle gewesen sein. Wo die Wurzel des so harmlos aussehende Korbblütlers mit den hübschen dottergelben Blüten einmal vergraben wurde, wächst sozusagen bald kein anderes Kraut mehr. Die mehrjährige Staudenpflanze, die als zwei bis drei Meter hohe Spätblüherin ab August zur Blüte kommt, entwickelt ein unterirdisches Eigenleben, das kaum zu bremsen ist. Das Rhizom mit den vielen Knollen ist nur durch eine Wurzelsperre zu stoppen, oder durch den Hunger der in Hausgärten nicht gern gesehene Wühlmäuse, die sich wie viele Wildtiere an den ober- und unterirdischen Pflanzenteilen gütlich tun. Verbleibende Knollen kann man ab November aus der Erde buddeln, doch wegen der guten Frosthärte darf der Topinambur auch im Boden überwintern und je nach Bedarf geerntet werden. Wen all das nicht abschreckt, der kann sich im Handel Saatgut oder besser gleich Knollen der Sorten Topstar (weiss und birnenförmig), Gigant (nomen est omen) und Lola (rot und rundlich) besorgen. Vier bis fünf Knol-

len pro Quadratmeter sollten für den Anfang reichen und auf die Dauer reichlich Ernte ergeben.

### Wiederentdeckte Delikatesse

Heute sind es die Biogärtner und -bauern, die seit einigen Jahren zur Rehabilitation des durch Sortenvervielfältigung etwas gezähmten Topinamburs beigetragen haben. Auf Biomärkten werden seit kurzem diverse weisse, braune, gelbe und violette Knollenvarianten gehandelt, die bei älteren Menschen mit Erinnerung an den Plan Wahlen der schweizerischen Kriegsversorgung eher Kopfschütteln auslösen, jüngere Naturkostfreunde aber neugierig machen. Seit sich der durchaus feine Topinambur-Geschmack herumgesprochen hat, den Köche aller Gattungen in vielerlei Speisen ein-

zubauen wissen (vgl. unten stehenden Kasten und Rezept Seite 19), nimmt der kulinarische Imageschaden der Schreckensknollen langsam ab. Der Trend hin zur Neuentdeckung vergessener Gemüsesorten hat auch der Topinamburknolle geholfen, als leckere und gesunde Pflanzenkost anerkannt zu werden.

### Rein in den Tank?

Auf der Webseite des landwirtschaftlichen Informationsdienstes der Schweizer Bauern firmiert der Topinambur unter «weitere Ackerfrüchte». Die unterirdische Frucht besitze in der Schweiz nur eine «untergeordnete Bedeutung», heisst es. Dafür wird die Knolle als Futtermittel gepriesen, denn sie werde vor allem von Schweinen gerne gefressen. Ein Stamplatz in der

Bauernküche scheint demnach noch nicht gesichert, und als sehr appetitanregend dürften diese knappen Hinweise nicht durchgehen.

Dennoch gibt es Bestrebungen, den Anbau von Topinambur auszuweiten, denn aus der Knolle kann Bioethanol hergestellt werden, das wiederum als Treibstoffzusatz verwendet werden kann. Die anderswo beklagte Fruchtbarkeit der Ackerfrucht würde sich dann für einmal auszahlen, denn aus den pro Hektar gewonnenen 40 Tonnen Topinambur-Biomasse lassen sich – einmal zu Topinambursaft verflüssigt und destilliert – 3200 Liter Biosprit zum Preis von 1.10 Franken pro Liter Topinambur-Sprit gewinnen, haben Wissenschaftler der ETH-Lausanne berechnet.

Doch flüssige Topinambur im Tank sind alles andere als unbestritten, denn dabei kommt neben ökologischen Problemen ein zusätzlicher ethischer Aspekt ins Spiel: die Konkurrenz zwischen Treibstoff und Nahrungs- bzw. Futtermittelpflanzen bei der Bodennutzung. Der Ausschuss für Welternährungssicherheit der World Food Organisation – höchste UNO-Behörde in Ernährungsfragen – hat in einem kürzlich veröffentlichten Bericht auf die Auswirkungen und Risiken der Herstellung von Biokraftstoff hinsichtlich der globalen Ernährungssicherheit hingewiesen. So ist der Preis von Nahrungsmittelerohstoffen wie Weizen, Mais, Reis u.a. auch aufgrund der wachsenden Nachfrage seitens der Biokraftstoffdestillierien gestiegen, wodurch es zu Lebensmittelknappheit, Verteuerung und Mangelernährung bzw. Hungerkrisen kommen könnte. Topinambur sollten danach besser auf dem Teller als im Tank landen.

## Kulinarisches Comeback

Vor dem Topinamburgenuss gilt es, einige handwerkliche und psychosoziale Hürden zu überwinden.

Man kann es den Feldmäusen gleich tun und den Topinambur als knackige, saftige und je nach Sorte leicht süsslich schmeckende Rohkost knabbern. Besser kommt der nussige Geschmack aber bei gekochten oder gerösteten Knollen durch. Dazu müssen die grobschlächtigen Tuberkeln von ihrer knorpelig-warzenhaften Aussenhaut befreit werden, was für viele wegen der dicken Schale schon eine küchentechnische Zumutung darstellt. Neuere Zuchtvarianten sind oft dünnhäutiger.

Oft findet man im Handel die violettfarbigen Varianten, deren Fruchtfleisch von der Farbe her an den ersten Schnee oder die fahle kanadische Wintersonne erinnert. Will man diesen jungfräulichen Teint erhalten, sollte man die geschälten Knollen oder Scheiben bis zur Verarbeitung zu Suppen (siehe Rezept Seite 19) oder als Gemüsebeilage in Zitronenwasser legen.

Beim Essakt gilt es besonders für ältere Semester mit psychologischer Selbstüberlistung die

Autosuggestion der Notverpflegung aus Kriegzeiten bzw. das Schweinefutter-Image der Topinambur zu überwinden. Wer den Geschmack von Artischockenböden, Maroni oder dem Genfer Artischockenableger *Cardi mag*, braucht den Topinambur nicht zu fürchten. Geradezu gesucht werden diese Geschmacksnoten und mit vielerlei kulinarischer Phantasie zu neuen Genüssen verarbeitet von Spitzenköchen und Könnern und Könnern der schweizerischen Regionalküche. Im Genfer Luxushotel Beau Rivage wird eine feines Topi-Süppchen als «Cappuccino de topinambour» serviert, auf der hauchdünne Trüffelscheiben schwimmen. Wer es gerne etwas rustikaler hat, der findet in Graubünden Vertreterinnen und Vertreter der schweizerischen «Urchuchi», die zu Herbst- und Winterzeiten ganz saisonal korrekt zu Hirschrouladen eine Topinambur-Lasagne anrichten. Vom Magenfüller für Notzeiten kann da nun wirklich nicht die Rede sein.

Nicht Biosprit, sondern Schnaps aus der Topinamburknolle wird in der grenznahen badischen Nachbarschaft als lokale Spezialität produziert. Die Spirituose mit dem poetischen Namen «Rossler», abgeleitet von der Namensgebung der «Ross-Erdäpfel» für die gehaltvolle Knolle, gilt als Geheimtipp zur Verdauungshilfe. Sie soll die Magen- und Darmtätigkeit regulieren.

### Volkmedizinisch gepriesen

Wer gegen hohe Prozente ist, kann die Aufräumfunktionen auch als Kautablette oder Saft aus dem Reformhaus beziehen. Nach der Einnahme kann es auch schon mal zu starker Flatulenz kommen.

Die Allzweckwaffe Topinambur soll zudem Blutfette und Harnsäurewerte senken sowie – allerdings wissenschaftlich ungesichert – appetithemmende Eigenschaften besitzen und beim Entschlacken und Entwässern des Körpers helfen.

Neuerdings richtet aber auch die wissenschaftliche Medizin ihre Aufmerksamkeit auf die Heilkraft des Topinamburs. In den Knollen befinden sich nicht wenige sogenannte «sekundäre Pflanzenstoffe» wie Cholin und Betain, deren phenolische Verbindungen auf ihre antioxidative Kapazität hin untersucht werden. Sollte sich ihre Fähigkeit zur Beseitigung von freien Radikalen im menschlichen Stoffwechsel bewahrheiten, dürfte die Indianerknolle auch noch als krebshemmend und immunstärkend gelten.

### Schlankes Gemüse

Doch in der Knolle steckt noch mehr. Eine reiche Vitaminpalette (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>) und ernährungsphysiologisch wichtige Mineralstoffe

und Spurenelemente machen den Topinambur zu einem ausgesprochen interessanten Gemüse. So liegen die Mineralstoffgehalte an Eisen, Kalium, Phosphor und Calcium deutlich höher als bei der Kartoffel. Der Verzehr bereits weniger Knollen deckt den täglichen Kaliumbedarf eines Erwachsenen. Auch bei den Nahrungsfasern schneidet der Erdapfel aus dem Norden Amerikas mit 12,1 mg pro 100 g gegenüber seinen südamerikanischen Verwandten (2,3 mg pro 100 g) besser ab. Der hohe Nahrungsfaseranteil der Knollen hält lange satt, was die appetithemmende Eigenschaften des Topinamburs erklären würde.

Der Topinambur ist zudem ein kalorienarmes Gemüse. So schlägt der Konsum von 100 g der Knolle mit 30 kcal zu Buche, während bei der gleichen Menge Kartoffeln immerhin 70 kcal anfallen. So wundert es nicht, dass die Sonnenknolle bei Abspeckenden als Diätgemüse geschätzt wird.

Wegen des hohen Kohlenhydratanteils ist die Knolle ausgezeichnet zur Herstellung von süßen Säften geeignet. Industriell wird Topinambur deshalb zu Fructose, Sirup und Alkohol verarbeitet. Auch Mehl wird aus der Knolle hergestellt. Und geröstet ist sie ein Grundstoff für Kaffeeersatz.

### «Diabetikerkartoffel»

Ähnlich wie die Geschmackschwester Artischocke enthält die Pflanze mit 16 Prozent einen besonders hohen Anteil eines hochwertigen Kohlenhydrats, des Inulins, das als wichtigster wertgebender Inhaltsstoff des Topinamburs gilt. Das auch Alantstärke genannte Inulin – nicht zu verwechseln mit dem Enzym Insulin – ist ein Vielfachzucker, der probiotisch zur Förderung der Darm-



## Topinambur Velouté mit Currynote

Ein cremiges Süppchen aus den Indianerknollen – für einmal mit Currypulver aus dem wirklichen Indien gewürzt.

### Zutaten für 4 Personen

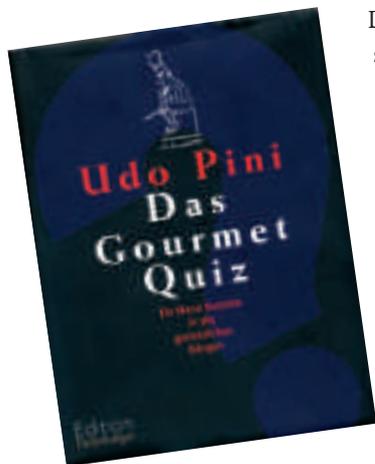
- 800 g Topinambur
- 50 g Crème fraîche
- 1 TL Honig
- 1 TL Curry aus Madras
- frischer oder getrockneter Estragon
- 2 EL Olivenöl
- 1 Liter Gemüsebouillon
- Salz

### Zubereitung

Die Topinamburknollen in Würfel schneiden, was je nach Sorte und Dicke der Schale auch ungeschält geschehen kann. Die Würfel in Olivenöl ca. 5 Minuten anbraten, dann den Honig in die Pfanne geben und alles karamellisieren lassen. Darüber den Madrascurry streuen, gut umrühren und die Gemüsebouillon angiessen. Alles 30 Minuten kochen lassen, pürieren, kurz aufkochen und mit der Crème fraîche und Salz abschmecken. Man kann zum krönenden Abschluss ein wenig Estragon (auch getrocknet) drüber streuen.

flora beiträgt und keine Insulinausschüttung des Körpers auslöst. Der Blutzuckerspiegel wird also beim Verzehr von Topinambur nicht beeinflusst, was an Diabetes leidende Menschen zu schätzen wissen. Deshalb wird die Knolle in den einschlägigen Internetforen auch «Diabetikerkartoffel» genannt. Ob sich dieser Ruf mit dem eben erst gestarteten kulinarischen Comeback verträgt, wird sich weisen. □

VON MONIKA MÜLLER,  
DIPL. ERNÄHRUNGSBERATERIN HF



### Das Gourmet Quiz

Ein Menu Surprise  
in 365 genüsslichen Gängen

Udo Pini  
Fackelträger-Verlag, September  
2007, 400 Seiten,  
ISBN-13: 978-3771643546,  
CHF 38.60

Dieses Quiz-Buch habe ich an unsere Silvesterparty mitgenommen. Ich vermutete, dass da ein paar intelligente und weitgereiste Kochfanatiker anbeissen würden, und ich habe mich nicht getäuscht. Nach kurzer Zeit wollte jeder und jede auch mal im ansprechend bebilderten Werk schmökern und das Wissen testen. Hat es nun in der echten Frankfurter grünen Sauce sieben, neun oder elf verschiedene Kräuter, heisst

das traditionelle Paella-Fest in Valencia nun Valencos, Paellana oder Fallas? Und wie ist das nun mit dem unbändigen Übersäumen von Bier beim Öffnen der Flasche – lautet der Begriff dafür nun Flushing, Gushing oder Washing? Wir haben gerätselt und geraten und uns köstlich amüsiert. Viel haben wir diskutiert und manchmal sogar mit vereinten Kräften nicht die richtige Antwort gefunden. Erinnerung haben wir uns an vergangene Reisen: Ja genau, diese stinkige Frucht, nicht die Mangostin, auch nicht die Rambutan, sondern die ..., wo haben wir sie gegessen? Das war doch in Indien, im Garten von Prabhakar.

Kunterbunt sind die Fragen durcheinandergemischt. Wer sie beantworten will, muss nicht nur küchentechnisch bewandert, sondern auch weitgereist und literarisch interessiert sein. Auch unser Historiker-Gourmet-Kochkünstler vom Dienst war echt gefordert und konnte kaum mehr von dem Büchlein lassen. Am besten eignen sich die Quizfragen, um mit einer Gruppe von Personen gelöst zu werden. Angeregte Diskussionen werden Ihnen sicher sein.

⊕ Ein tolles Geschenkbuch für multikulturelle Gourmets mit bestem Unterhaltungswert.

⊖ Manchmal möchte ich über ein angeschnittenes Thema fast noch ein bisschen mehr erfahren.



### STOP Mir reicht's

Die Tyrannei  
des Fetts

Dagmar Härtle,  
Projekte-Verlag  
2007, 327 Seiten,  
ISBN: 978-3-86634-360-3,  
CHF 26.80

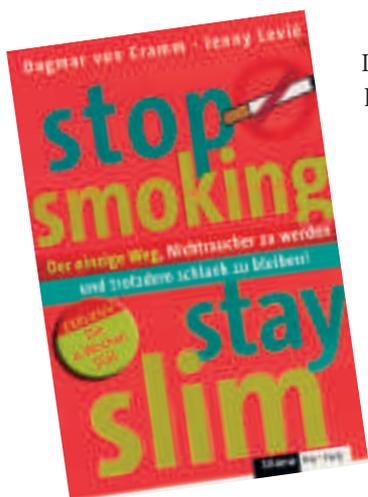
Seit zehn Jahren lese ich keine Ratgeberliteratur mehr. Nicht, dass ich sie partout nicht nötig hätte, aber seit ich neben Berufsfrau auch noch Mami bin und leider nicht so viel verdiene, dass ich mir eine Vollzeit Hausfrau leisten könnte, ist für mich die Phase der zeitaufwendigen Selbstverwirklichung vorbei. Wenn also Buch, dann entweder Fachliteratur

oder ein unterhaltsamer Roman zur Erholung. Und jetzt kommt da ein unscheinbares Taschenbuch, das alle drei Richtungen in sich vereint. Und ich habe es in den Weihnachtsferien tatsächlich in einem Zug gelesen.

Da ist also die Gerda, 34 Jahre jung, wunderschön mit roter Lockenpracht und grünen Augen, aber eben halt dick. Und deshalb (meint sie zumindest) klappt in ihrem Leben nichts: Sie kann sich beruflich nicht durchsetzen, die Männer schauen sie nicht an, darum Null Spass und Null Sex, und sie hat eine «alte» 56-jährige Mutter, unter deren Knute sie steht und zu der sie schauen muss. Ja und dann erscheint ihr die Traumfee Lysia. Diese hat anscheinend ein komplettes Psychologiestudium absolviert und ist auch sonst ganz schlau. Mit jedem Traum lernt Gerda ihr Leben besser meistern und ihren Körper besser akzeptieren. Am Tag dann kann Gerda mit ihrer Freundin Anita die Träume analysieren und über all ihre neuen Verhaltensmuster reden. Anita ist, welch Zufall, Journalistin mit Fachgebiet Medizin und kann so Gerda auch noch mit den neusten Ernährungstrends versorgen. Die beiden Frauen sind sehr sympathisch und als Leserin kann frau sich durchaus die eine oder andere Erfahrung von Gerda hinter die Ohren schreiben.

⊕ Ratgeberliteratur in einen unterhaltsamen Roman verpackt.

⊖ Einige Konstrukte und Zeitangaben können nicht stimmen, z.B.: Mit 56 Jahren ist eine Frau nicht «uralt»! (Ich fühle mich fast persönlich beleidigt.)



### stop smoking stay slim

Der einzige Weg, Nichtraucher zu werden und trotzdem schlank zu bleiben!

Dagmar von Cramm, Jenny Levié, Diana Verlag, München 2007, 216 Seiten, ISBN 978-3-453-29057-0, CHF 27.50

Ich rauche nicht mehr, denn ich habe stopped smoking mit der einzigen Methode to stay slim. Denn schliesslich muss ich meine coolness auch in die qualmlose Zukunft retten. Nein, nein – so ist es nicht – ich habe nur etwas gegen zu viele Anglizismen in einem deutschen Buch, und überhaupt: Aufgehört mit dem Qualmen habe ich vor ziemlich genau zehn Jahren, und ich hatte tatsächlich Mühe, mein

Gewicht zu halten, allerdings tendierte es nicht gegen oben, sondern gegen unten. Wie schön ist es doch, die berühmte Ausnahme zu sein, welche die Regel bestätigt.

O.k., die Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp ist tatsächlich ein Problem, eine meiner Freundinnen hat nach 12 kg mehr definitiv wieder mit Rauchen begonnen und will ihren eigenen Angaben zufolge nie wieder aufhören, denn 12 kg mehr sind für sie einfach inakzeptabel. Also, sobald dieses Buch rezensiert ist, werde ich es ihr schenken und den Erfolg beobachten.

Auf den ersten 56 Seiten lernt der Leser seine Sucht zu analysieren und anhand eines Tests den für ihn geeigneten Weg zum Rauchstopp finden. Die Autorinnen stellen die «Easyway»-Methode von Allen Carr, Akupunktur, Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und medikamentöse Rauchentwöhnung vor.

Dann gehts zu den Wochenplänen für die Postqualmernährung. Alle für Exraucher wichtigen Themen, z.B. Darmträgheit, werden besprochen und konkrete Vorschläge gemacht. Einkaufslisten, Vorratslisten, viele Rezepte und ein Bewegungsplan machen das Buch zu einem handfesten Helfer.

⊕ Topaktuell, jetzt wo ausserhalb der Schweiz fast nirgends in Europa mehr öffentlich geraucht werden darf.

⊖ Der Untertitel ist etwas grössenwahnsinnig, denn viele Wege führen nach Rom und auch viele zum schlanken Rauchstopp.

Schon mehrmals habe ich an dieser Stelle Vitaminbibeln rezensiert. Hier ist wieder eine brandneue. Von drei Autoren erster Güte. Soweit zu beurteilen, verfolgen die drei Professoren keine wirtschaftlichen Interessen am Vitaminverkauf und damit sind auch keine Ammenmärchen von ausgelaugten Böden, inhaltsstoffarmem Gemüse und Obst und der Unmöglichkeit, sich ausgezogen zu ernähren, zu lesen.

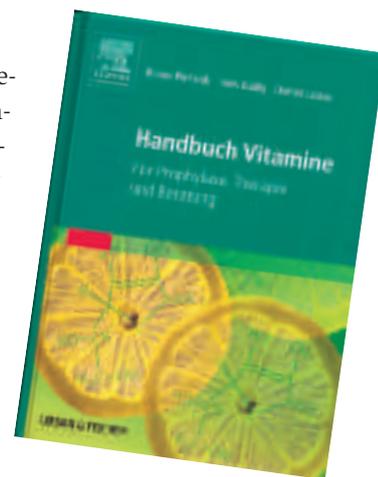
Dafür kommt der Inhalt dann gehörig wissenschaftlich und dementsprechend trocken daher. Jedes einzelne Vitamin wird ausführlichstens beschrieben mit einem medizinhistorischen Rückblick, den physiochemischen Eigenschaften, Vorkommen, Pharmakokinetik, biochemischen Funktionen, Bedarf, klinischer Symptomatik, Anwendungsgebieten, Behandlung von Mangel, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen.

Allein die Beschreibung für das umstrittene Vitamin E umfasst 64 Seiten. Weitere Kapitel befassen sich mit evidenzbasierter Anwendung, mit Vitaminkombinationen und der Sicherheit von Vitaminen. Das Kapitel «Vitaminähnliche Stoffe» ist etwas kurz geraten. Sehr gut gefallen haben mir die Diskussionen sowohl zu älteren als auch zu hochaktuellen, teils kontroversen Studienergebnissen und die Zusammenstellung der Unterschiede in der internationalen Bewertung von tolerierbaren Aufnahmemengen.

Wagen Sie sich an dieses Buch nur, wenn Sie sich nicht vor wissenschaftlichen Texten fürchten. Für den Koch- oder Biologieunterricht ist es sicherlich nicht geeignet.

⊕ Schulmedizinisch fundiert, mit ausführlichen Diskussionen zu kontroversen Studienresultaten.

⊖ Nur für Fachleute, zu wenig zusammenfassende Übersichtstabellen, nicht zum schnellen Nachschlagen geeignet.



### Handbuch Vitamine

Für Prophylaxe, Therapie und Beratung

Klaus Pietrzik, Ines Golly, Dieter Loew, Urban und Fischer-Verlag, München 2008, 612 Seiten, ISBN: 978-3-437-55361-5, CHF 131.–

VON PASCALE MÜHLEMANN,  
GESCHÄFTSFÜHRERIN SGE



Die neue Ernährungsscheibe der SGE für 5- bis 12-Jährige wurde in Zusammenarbeit mit Fachspezialisten und mit finanzieller Unterstützung durch Gesundheitsförderung Schweiz entwickelt.

### Ernährungsscheibe für Kinder

Seit kurzem steht unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) die neue Ernährungsscheibe der SGE sowie der erläuternde Begleittext zum kostenlosen Download zur Verfügung. Die Ernährungsscheibe zeigt auf einen Blick, worauf es bei einer gesunden Ernährung von 5- bis 12-jährigen Kindern ankommt. Auf der Scheibe sind fünf Ernährungsbotschaften mit je zwei praktischen Tipps bildlich dargestellt. Ergänzend gibt es einen kurzen Begleittext für Eltern; im Juni wird zusätzlich eine Broschüre zum Thema Kinderernährung veröffentlicht. In diesem Jahr werden basierend auf der Ernährungsscheibe und im Rahmen von *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* zudem didaktische Materialien für den Einsatz im Schulunterricht entwickelt.



«Die kleine AbnehmFibel» (Format 10,5 x 14,8 cm, zweifarbig, illustriert, 160 Seiten) kostet CHF 14.50

### Die kleine AbnehmFibel

Das Buch «333 AbnehmTipp» des Ernährungsmediziners Dr. David Fäh ist ein solcher Erfolg, dass der Autor Anfang 2008 eine überarbeitete und konzentrierte Version mit dem Titel «Die kleine AbnehmFibel» veröffentlicht hat. Das Buch entstand in Zusammenarbeit mit der SGE und wird eben-

falls von ihr vertrieben (siehe Inserat Seite 2).

### WCRF/AICR Report

Vor kurzem wurde die deutsche Zusammenfassung des Expertenberichts «Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective» des World Cancer Research Fund und des American Institute for Cancer Research veröffentlicht (s. Beilage zu diesem TABULA, welche der SGE vom Verlag kostenlos zur Verfügung gestellt wurden; die SGE dankt!). Der Originalbericht erschien im November 2007 in englischer Sprache und kann unter [www.wcrf.org](http://www.wcrf.org) heruntergeladen oder bestellt werden.

### Neue Fachbereichsleitung

Per 1. Januar 2008 wurde Angelika Welter, Diplom-Oecotrophologin, zur Leiterin des Fachbereiches Ernährungswissenschaften und Gesundheitsförderung der SGE befördert; Vorstand und Geschäftsstelle gratulieren herzlich und danken für die bisher geleistete hervorragende Arbeit! Angelika Welter ist seit Oktober 2005 bei der SGE angestellt.

### Forschungsprojekt gestartet

Im Oktober 2007 konnte der Fachbereich Gesundheit der Berner Fachhochschule das Forschungsprojekt «Qualitätsstandards einer gesundheitsfördernden Gemeinschaftsgastronomie» starten. Das Projekt wird während 28 Monaten von einem Team aus Forschung, Lehre und Praxis von der Berner Fachhochschule (Projektleitung F&E in Ernährung und Diätetik), der Haute école de santé Genève sowie der SGE in enger Zusammenarbeit mit der Praxis bearbeitet. Das Projekt

wird durch das Bundesamt für Gesundheit und die Berner Fachhochschule finanziert.

### Veranstaltungen 2008

Wie bereits angekündigt, findet die Mitgliederversammlung 2008 mit Rahmenprogramm zum Thema «Wissenschaft, Sinne und Tafelfreuden» am 22. April in Vevey statt. Das Rahmenprogramm ist öffentlich und umfasst u.a. auch eine Führung im Museums der Ernährung Alimentarium (Teilnahme kostenlos). Programm und Anmeldetalon finden Sie unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (Rubrik Agenda).

Statt der üblichen Nationalen Fachtagung wird am 5./6. September 2008 die XII. Dreiländertagung der Schweizerischen, Deutschen und Österreichischen Gesellschaft für Ernährung zum Thema «Geniessen und trotzdem gesund essen – und das ein Leben lang» durchgeführt. Das Programmheft wurde im Dezember verschickt; umfassende Informationen finden Sie auch unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (Rubrik Dienstleistungen/Tagungen, Symposien). Bei Anmeldung bis zum 31. Mai gelten vergünstigte Tarife.

Die diesjährigen Nutrinet-Tagungen finden am 6. Mai und am 28. Oktober statt. Weitere Informationen finden Sie wie üblich unter [www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch).

### Katalog 2008/2009

Aus personellen und finanziellen Gründen hat die SGE beschlossen, den SGE-Katalog in Zukunft nur noch alle zwei Jahre zu veröffentlichen (statt jährlich); die Ausgabe 2008/2009 finden Sie in der Beilage. Die aktuellste Übersicht über alle SGE-Publikationen sowie über alle von der SGE vertriebenen Publikationen finden Sie unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch).

### Prof. Meinrad Schär †

Im vergangenen November ist Prof. Meinrad Schär, einer der Pioniere der Sozial- und Präventivmedizin in der Schweiz, im Alter von 86 Jahren gestorben. Der frühere LdU-Nationalrat (1975–1982) wurde schweizweit als Präsident der Sterbehilfeorganisation Exit (1992–1998) bekannt. Wenige wissen, dass Meinrad Schär von 1984–1991 Präsident der Schweiz. Vereinigung für Ernährung SVE, der heutigen SGE, war. Wir werden dem Verstorbenen ein ehrendes Andenken bewahren.  
Prof. Paul Walter

	<b>Dauerausstellung zu den Themen «Kochen, essen, einkaufen und verdauen»</b>	Im Ernährungsmuseum «Alimentarium» in Vevey Öffnungszeiten: Dienstag–Sonntag, 10–18 Uhr, Tel. 021 924 41 11, Fax 021 924 45 63 E-Mail info@alimentarium.ch, Internet www.alimentarium.ch
	<b>De la cuisine à l'usine</b>	Die Anfänge der Nahrungsmittelindustrie in der Schweiz. Wechselausstellung (bis 4. Januar 2009) im Ernährungsmuseum «Alimentarium» in Vevey
	<b>Geschichte des Kochens</b>	Dauerausstellung mit Fabrikrundgang bei Kuhn Rikon AG. Jeden Mittwoch ab 14 Uhr nach Voranmeldung (Cornelia Hatt, Tel. 052 396 01 01). Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt, der Eintritt ist frei.
22. April	<b>SGE-Mitgliederversammlung und Tagung «Wissenschaft, Sinne und Tafelfreuden»</b>	In den Räumlichkeiten der Nestlé Suisse, Entre-Deux-Villes, 1800 Vevey. 13–14 Uhr: Mitgliederversammlung der SGE (nur für SGE-Mitglieder) 14–17 Uhr: Tagung «Wissenschaft, Sinne und Tafelfreuden» (für alle zugänglich; freier Eintritt). Programm und Anmeldung unter www.sge-ssn.ch
6. Mai	<b>Ausserhausverpflegung: Umgang mit Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten</b>	13.45–16.45 Uhr im Eidg. Finanzdepartement, Raum 44, Schwarztorstr. 50, 3007 Bern (freier Eintritt). Frühlingstagung des Netzwerkes für Ernährung und Gesundheit «Nutrinet». Weitere Informationen unter www.nutrinet.ch
14.–17. Mai	<b>16<sup>th</sup> European Congress on Obesity</b>	Palexpo, Geneva. Organized by the European Association for the Study of Obesity (EASO) and the Swiss Association for the Study of Obesity and Metabolism (ASEMO). Further information: www.eco2008.org
1.–4. Juni	<b>9<sup>th</sup> Nordic Nutrition Conference</b>	Copenhagen, Denmark. Conference organised by the Danish Nutrition Society. For more information: nutrition2008@ics.dk, Internet: www.nutrition2008.ics.dk
26.–31. Juli	<b>Jubiläumskongress des Weltverbandes Hauswirtschaft «Reflecting the Past – Creating the Future»</b>	In Luzern. Jubilee World Congress of the International Federation of Home Economics (IFHE). Weitere Informationen unter www.ifhe2008.org
18. August–5. September	<b>Schifti Freestyle Tour 2008 Deutschschweiz</b>	Die Schifti Freestyle Tour der Stiftung für soziale Jugendprojekte zur Förderung von körperlicher Aktivität und einer ausgewogenen Ernährung bei Kindern und Jugendlichen. Mit Freestyle-Sportarten und jungen Köchen wird Jungen gezeigt, dass gesundes Essen und Bewegung Spass machen. Anmeldung via PDF auf www.schifti.ch oder beim Tourorganisator Flavio Trevisan, Tel. 044 422 06 77, E-Mail: flavio.trevisan@schifti.ch
5.–6. September	<b>Dreiländertagung von SGE, DGE und ÖGE «Geniessen und trotzdem gesund essen – und das ein Leben lang»</b>	An der ETH Zürich Campus Hönggerberg. Gemeinsame Tagung der Schweizerischen, Deutschen und Österreichischen Gesellschaft für Ernährung. Programm und Anmeldung unter www.sge-ssn.ch. Reduzierte Eintrittspreise für Anmeldungen bis zum 31. Mai!
2.–5. Oktober	<b>Promoting Health through Physical Activity and Nutrition</b>	2 <sup>nd</sup> International Conference in Radenci, Slovenia. Further information: Conference secretariat (Ms. Barbara Lapuh): CINDI Slovenia, Ulica stare pravde 2, SI-1000 Ljubljana, Tel. +386 1 230 73 60, Fax + 386 1 230 73 64, E-Mail: cindi@zd-lj.si, Internet: www.cindi-slovenija.net

