

TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG – WWW.TABULA.CH



Übergewicht vorprogrammiert?



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

Gesunder Lebensstil auf die Spitze getrieben!



Jetzt bestellen!

Die neue 3D-Pyramide «Ernährung, Bewegung, Entspannung»

Herausgegeben für Beratungs- und Ausbildungszwecke von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE und vom Bundesamt für Sport BASPO. Weitere Informationen auf www.sge-ssn.ch. Preis: CHF 2.50 pro Stück (SGE-Mitglieder) oder CHF 5.– pro Stück (Nicht-SGE-Mitglieder) Bezug: SGE, Postfach 361, 3052 Zollikofen, Tel. 031 919 13 06, Fax 031 919 13 14, shop@sge-ssn.ch (Mindestbestellmenge 2 Stück) oder Baspo, www.basposhop.ch (nur in Paketen à 10 Stück)

Mit freundlicher Unterstützung
von Gesundheitsförderung Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO
Office fédéral du sport OFSP
Ufficio federale dello sport UFSP



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

4 **REPORT**
Sind die Mütter an allem schuld?
Wie das Verhalten der Mutter
während der Schwangerschaft die
Gesundheit des Kindes beeinflusst

8 **SPEZIAL**
Risiko Schwangerschaftsdiabetes

10 **ESSKULTUR**
Armenische Küche: kulinarische
Anlehnung ans Mittelmeer

12 **DIDACTA**
Einkaufen Schritt für Schritt:
3. Heimbringen

14 **RATGEBER**
Ernährungstipps von Muriel Jaquet

15 **AKTUELL**
Gesättigte Fette torpedieren
das Sättigungsgefühl

16 **FOCUS**
Keime und Sprossen: Kraftpakete für
den Winter

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, Schwarztorstrasse 87,
3001 Bern, Telefon 031 385 00 00
SGE-Spendenkonto: PC 30-33105-8
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,
Annette Matzke, Françoise Michel
Gestaltung: SGE, Andreas Baumgartner
Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern
Titelbild: Frank Rothe/Corbis/Specter

Pränatale Prägung: noch viele offene Fragen



Dr. med. Josef Laimbacher,
Chefarzt Jugendmedizin am
Ostschweizer Kinderspital
St. Gallen, ist Vorstandsmit-
glied der SGE und Mitglied
der Eidg. Ernährungskommis-
sion.

*Chronische Krankheiten nehmen welt-
weit zu. Bereits in den 1980er-Jahren
wurde aufgrund von epidemiologischen
Beobachtungen die Hypothese aufge-
stellt, dass in sehr frühen Phasen der
kindlichen Entwicklung die Weichen für
spätere Erkrankungen gestellt werden
könnten. Dies betrifft u.a. das metaboli-
sche Syndrom und die daraus folgende
Atherosklerose.*

*Mittlerweile ist dieses Faktum breit
anerkannt, und man weiss, dass der
Mensch bereits lange vor seiner Geburt
durch seine Umwelt beeinflusst wird.
Dieser Vorgang wird heute als «fetal
programming» bezeichnet. So können
sich z.B. die emotionale Verfassung der
Mutter, ihre Belastungssituation wäh-
rend der Schwangerschaft, ihr physi-*

*scher Zustand oder ihre Lebensweise (u.a. Ernährung) auf den
Fötus im positiven wie auch im negativen Sinn auswirken.*

*Aktuell wird diese Diskussion intensiv geführt und hat
mittlerweile auch die Geburtsforschung erreicht. Nicht nur die
frühe Erfahrung im Mutterleib, sondern auch die Geburtsphase
soll z.B. späteres Bindungsverhalten oder die Liebesfähigkeit
des Kindes beeinflussen. Weiter wird postuliert, dass etwa bei
Kaiserschnittkindern – bedingt durch eine epigenetische Steue-
rung – DNA-Veränderungen auftreten, die später bei diesen
Kindern häufiger Asthma und andere Allergien auslösen oder
vermehrt zur Entwicklung eines Diabetes mellitus Typ 1 führen
sollen.*

*Diese Darlegungen beinhalten viel Zündstoff für Kontro-
versen in der öffentlichen Auseinandersetzung. Als Gesell-
schaft sind wir aufgefordert, uns entsprechenden Diskussio-
nen zu stellen, einschliesslich der ethischen Gesichtspunkte.*

*Einiges ist bereits erforscht, jedoch bleiben noch viele
Fragen offen. Die aktuelle TABULA-Ausgabe soll diesbezüg-
lich zum Nachdenken anregen. Ich wünsche Ihnen eine
erbauliche Lektüre.*

Ein guter Start ins Leben

Wer übergewichtig ist, unter Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Krankheiten leidet, könnte dies teilweise der Ernährung und der Gewichtszunahme der eigenen Mutter während der Schwangerschaft zuschreiben. Denn was und wie viel eine werdende Mutter isst, beeinflusst die Gesundheit ihres Kindes. Essen für zwei während der Schwangerschaft ist also nicht nur ungesund für die Mutter, sondern auch für ihr heranwachsendes Kind. Noch offen ist, inwieweit auch der werdende Vater die Gesundheit seines Kindes mit beeinflusst.

VON MARIANNE BOTTA DIENER

Marianne Botta Diener, dipl. Lebensmittelingenieurin ETH, ist Fachjournalistin und Buchautorin. Sie schreibt regelmässig für TABULA. Marianne Botta Diener ist Mutter von acht Kindern.

Sind Mütter denn an allem schuld? Auch an hohem Blutdruck und am Herzinfarkt ihrer Kinder oder am Umstand, dass ihr Nachwuchs eine kürzere Lebenserwartung hat? Es scheint so, zumindest wenn man die Studien zu Ernährungsgewohnheiten werdender Mütter und deren Auswirkungen auf die Gesundheit ihrer Kinder betrachtet.

Unsere Konstitution wird im Mutterleib und bis 4 Wochen nach der Geburt entscheidend beeinflusst: Hat sich die Mutter während der Schwangerschaft ausreichend mit Folsäure und Omega-3-Fettsäuren versorgt? Hat sie Alkohol genossen? Hat sie geraucht? Hat sie überhaupt



genug oder vielleicht sogar zu viel gegessen? Leidet sie an einer Stoffwechselkrankheit wie Diabetes? Oder unter einem nicht erkannten oder unbehandelten Schwangerschaftsdiabetes? Hat sie gestillt? Waren wir bei der Geburt klein und leicht, löffelten uns unsere Mütter vielleicht gerne etwas mehr Milchpulver ins Fläschchen. Falsch! Auch dieses gut gemeinte «Mehr» erhöht unser Risiko, dereinst an einem Herzinfarkt zu sterben.

Wichtige Nährstoffe während der Schwangerschaft

Eine unzureichende Nährstoffversorgung während der

Schwangerschaft, z.B. mit Folsäure oder Omega-3-Fettsäuren, aber auch der Alkohol- und Tabakkonsum führen ganz konkret zu anatomischen oder physiologischen Störungen beim Kind.

Besonders gut erforscht sind die Auswirkungen einer guten Folsäureversorgung während der Schwangerschaft. Sie verhindert nicht nur einen Grossteil der Fälle von Neuralrohrdefekten, es könnte auch sein, dass damit gut versorgte Babys später seltener an Darm- und Brustkrebs erkranken. Ein Vitaminpräparat, welches unter anderem Folsäure enthält und in den ersten vier Wochen nach der Zeugung eingenommen wird, kann das Risi-



LUNAR CAUSTIC/FLICKR

ko für angeborene Herzfehler beim Neugeborenen um rund ein Viertel reduzieren.

Auch die Intelligenz lässt sich gemäss Studien schon im Mutterleib beeinflussen: werdende Mütter, die viel Fisch essen und dadurch gut mit den Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA versorgt sind, haben später Kinder mit einem etwas höheren IQ. Umgekehrt schadet der Konsum von alkoholischen Getränken während der Schwangerschaft der Hirnentwicklung und führt zu einem höheren Risiko für Schlafstörungen bei 8-jährigen Kindern.

Noch vieles unerforscht

Weitere Untersuchungen werden andere Nährstoffe aufdecken, bei denen bereits eine geringfügige Mangelsituation ein lebenslanges Nachspiel hat. So ungern das (werdende) Mütter hören: Es ist unbestritten, dass es während der kritischen Entwicklungsphasen beim Ungeborenen zu irreversiblen Veränderungen der Organe kommen kann. Als kritische Entwicklungsphase wurde besonders die Zeit zwischen der 24. Schwangerschaftswoche und dem Beginn der 5. Lebenswoche des Kindes identifiziert. Aber daran ist nicht nur die Über-, Unter- oder Fehlernährung schuld. Auch Umweltfaktoren, Hormoneinflüsse und Stress können negative Veränderungen und sogar Untergewicht beim Neugeborenen zur Folge haben.

Ungünstige Stoffwechselsituation

Denn sowohl die Stoffwechselsituation der Mutter, wozu ein schlecht eingestellter Diabetes, ein unbehandelter Schwangerschaftsdiabetes, aber auch hohe

Blutglukose- und Insulingehalte gehören, als auch ihr Körpergewicht und die damit verbundenen Mediatoren des Fettgewebes sowie die Hunger-Sättigungshormone, beeinflussen die neurohormonale Steuerung im Kind. Das alles prägt dessen Konstitution und Gesundheit. Nimmt eine werdende Mutter beispielsweise während der Schwangerschaft massiv zu, vielleicht um die 20–30 kg, erhöht dies das Risiko für Übergewicht, Diabetes und andere Krankheiten beim Kind. Neben den bekannten Risikofaktoren wie Rauchen, ungesunde Ernährung, Übergewicht oder Verzicht auf Sport, die wir alle selbst beeinflussen können, kommen als weitere Faktoren der mütterliche Stoffwechsel und die hormonellen Einflüsse während der Schwangerschaft hinzu.

Staubige Datensuche

Auf die Idee, dass Mamas Essverhalten Auswirkungen auf die Entwicklung des Babys und somit auf seine langfristigen Gesundheitsaussichten haben könnte, kam jahrzehntlang niemand. Denn zwischen der Embryonalentwicklung und dem Auftreten von Spätfolgen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Krankheiten liegen gut und gerne 50, 60 oder gar 70 Jahre. Hätte nicht David Barker, Leiter eines medizinischen Untersuchungszentrums der Universität Southampton, unzählige Daten über Grösse, Gewicht und Proportionen von Neugeborenen zu analysieren und mit ihrem Gesundheitszustand im späteren Leben zu vergleichen begonnen. Die Ergebnisse bestätigten voll und ganz seine Erwartungen und bewiesen, dass das Geburtsgewicht tatsächlich einen Einfluss auf die

Gesundheit hat. Ein paar seiner Erkenntnisse: Jungen, die bei der Geburt weniger als 2500 g wogen, starben bis zum 65. Altersjahr doppelt so häufig an einer Herz-Kreislauf-Krankheit als solche, die 4300 g wogen. Wer wenig wog, litt später unter Bluthochdruck. Je grösser der Bauchumfang der Neugeborenen, umso niedriger waren 50 Jahre später ihre Cholesterinwerte. Die Zusammenhänge zwischen Geburtsgewicht und Gesundheit wurden mittlerweile durch zahlreiche weitere Studien bestätigt. Die Daten dazu stammen vorwiegend von Menschen, die in kargen Zeiten, zum Beispiel während des 2. Weltkrieges, geboren wurden, sowie aus verschiedenen Tierversuchen. Sicher ist demnach, dass jedwede Unter- oder Überversorgung als nachteilig zu bewerten ist und dass eine ausgewogene Ernährung nötig ist, damit das werdende Leben mit besten Chancen beginnen kann.

Falsche Programmierung

Wird das Ungeborene nicht ausreichend mit allen nötigen Nährstoffen versorgt, beginnt sein Körper, auf Sparflamme zu schalten, es kommt zu einer anderen Programmierung des Stoffwechsels als bei gut versorgten Ungeborenen. Die lebenswichtigen Organe, vor allem das Gehirn, werden auf Kosten des Wachstums geschützt. Dies passiert, wenn die Plazenta das Baby aus verschiedenen Gründen nicht mehr ausreichend versorgen kann. Das Kind wird als Folge davon kleiner und leichter geboren, sein Stoffwechsel wird falsch programmiert, und sein Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Übergewicht zu erkranken, steigt. Dies geschieht

vor allem dann, wenn eine Mangelernährung in den ersten zwei Schwangerschaftsdritteln vorliegt. Eine Unterernährung im 3. Drittel der Schwangerschaft hingegen senkt das Risiko für Übergewicht des Kindes in seinem späteren Leben.

Ist eine Schwangere bereits übergewichtig oder nimmt sie zu stark zu, steigt das Geburtsgewicht des Neugeborenen – und dadurch sein Risiko, selbst übergewichtig zu werden, mit allen bekannten Folgen. Je schwerer eine Mutter vor der Schwangerschaft ist, umso eher wird sie eine übergewichtige Tochter haben – dies zeigte die Nurses Health Study 2 an immerhin 24 000 Mutter-Tochter-Paaren. Mutter-Tochter-Paare zu analysieren ist deswegen so wichtig, weil eine Verbesserung als Resultat der Studie zu einer gesundheitlichen Änderung gleich in zwei Generationen führt.

Werden die Töchter nämlich nicht übergewichtig, starten auch sie mit einer besseren Ausgangslage in eine Schwangerschaft und bringen eher Kinder zur Welt, welche perinatal optimal programmiert werden. Umgekehrt bringen Frauen, die irgendwann in ihrem Leben magersüchtig waren, häufiger untergewichtige Babys zur Welt – auch wenn sie zum Zeitpunkt der Empfängnis längst normalgewichtig sind.

Aufpäppeln nicht erlaubt

Oft werden leichte Babys, aber auch Frühgeborene, in den ersten Lebensmonaten besonders grosszügig und häufig gefüttert, damit sie den Wachstumsrückstand schnell aufholen. Doch genau dieses Aufholen ist – bei einer vorangegangenen Wachstumsverzögerung – Gift für den jungen Körper. Dadurch nimmt das Risi-

ko für Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Bluthochdruck und Diabetes nochmals zu, die Lebenserwartung sinkt. Eine Arbeit aus Finnland zeigte auf, dass grosse, dünne Babys, welche nach der Geburt rasch an Gewicht zulegten, die höchste Sterberate durch Herzkrankheiten aufwiesen. Fazit: Aufpäppeln schwächlicher Babys ist kontraproduktiv. Sinnvoll ist dagegen, Babys möglichst sechs Monate lang voll zu stillen. Ist Stillen nicht möglich, sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass das Säuglingsmilchpulver nicht überdosiert wird. Dadurch sinkt das Risiko, im Babyalter oder auch später übergewichtig zu werden.

Sind nur die Mütter schuld?

Tritt eine Schwangerschaft ein und sind nicht alle Voraus-

Geschmackssinn formt sich im Mutterleib

Je abwechslungsreicher der Speisezettel werdender Mütter ist, umso besser wird das Baby später neue Lebensmittel probieren und mögen. Denn der Geschmack von Greyerzer, Paprika oder Oliven geht ins Fruchtwasser über, von dem das Ungeborene regelmässig trinkt.

Bereits während der Frühschwangerschaft entwickelt sich beim Fötus das gustatorische und olfaktorische System, die Geschmacksknospen auf der Zunge bilden sich im 2. Schwangerschaftsmonat. Ab dem 3. Monat spürt das Ungeborene den Geschmack des Fruchtwassers, es trinkt pro Tag zwischen 200 und 750 ml davon. Schon vor der 28. Schwangerschaftswoche zeigen Babys positive Reaktionen auf süsse Geschmacksnoten und ebenso negative auf bittere. Was eine Mutter isst, beeinflusst den Geschmack des Fruchtwassers und somit die Prägung des Geschmacks beim Ungeborenen. Verschiedene Studien zeigten auf, dass Kinder, deren Mütter während der letzten drei Schwangerschaftsmonate Karottensaft getrunken

haben, von Anfang an lieber und mehr Karotten essen als solche, deren Mütter lediglich Wasser getrunken hatten. Andere Studien wurden beispielsweise mit Anis durchgeführt. Auch hier zeigte sich: Babys, deren Mütter Anis gegessen hatten, mochten diesen Geschmack lieber als Kinder, deren Müttern dieses Gewürz nicht konsumiert hatten. Diese Präferenz war auch noch im Alter von 3–4 Jahren nachweisbar.

Auch über die Muttermilch wird die Geschmacksvorliebe beeinflusst, da Aromen aus der Nahrung in die Muttermilch übergehen. Nach der Stillzeit werden bereits bekannte Geschmacksnoten eher akzeptiert. Säuglingspulvermilch ändert im Gegensatz zu Muttermilch den Geschmack nicht.



Reaktion eines Babys auf einen süssen (Zuckerwasser, oben) und auf einen bitteren (Quinin, unten) Stimulus.

setzungen ideal oder wird sie so spät wahrgenommen, dass die werdende Mutter bis dahin nicht optimal gelebt hat, sollte sie sich trotz erdrückender Studienresultate nicht allzu sehr ängstigen und unter Druck setzen lassen. Denn ängstliche werdende Mütter leiden, so das Resultat einer Studie aus London, rund 100 Mal häufiger unter Durchblutungsstörungen der Plazenta. Dies wiederum führt zu Untergewicht und der beschriebenen ungünstigen fetalen Programmierung beim Baby.

Zudem haben Babys nicht nur eine Mutter, sondern auch einen Vater. Letzterer hat ebenfalls einen Einfluss auf die zukünftige Gesundheit seiner Kinder. Allerdings gibt es dazu bisher nur sehr wenige Untersuchungen. Dennoch steht beispielsweise fest, dass ein exzessiver Alkoholkonsum rund vier Wochen vor der Zeugung ebenfalls dazu führt, dass Babys kleiner und dünner zur Welt kommen.

Das geringe Geburtsgewicht wiederum hat genau dieselben negativen Auswirkungen auf die lebenslange Gesundheit des Kindes, egal, ob es durch den Alkoholkonsum des Vaters oder durch eine falsche Ernährung der Mutter verursacht wurde.

Wer feststellt, selbst sehr leicht oder sehr schwer geboren worden zu sein, braucht nicht zu verzweifeln. Die fetale Programmierung ist neben Nikotin, Stress, ungesunder Ernährung und Verzicht auf Sport nur einer der Risikofaktoren, welche zu Übergewicht, Stoffwechsel- und Herz-Kreislauferkrankungen führen können. □

QUINTANA/FLICKR



Tipps für Frauen mit Kinderwunsch und werdende Mütter

So können Sie das Risiko, dass Ihr Kind später unter Herz-Kreislauf-Problemen leidet oder an Diabetes Typ 2 erkrankt, erheblich senken.

Vor der Schwangerschaft

- Streben Sie vor der Schwangerschaft ein normales Gewicht an.
- Beginnen Sie bereits vor der Schwangerschaft mit der Einnahme eines Folsäurepräparates.

Während der Schwangerschaft

- Nehmen Sie das vom Arzt verschriebene Folsäurepräparat möglichst während der ganzen Schwangerschaft.
- Lassen Sie sich vom Arzt regelmässig den Blutzucker messen (Glukose-Toleranztest in der 24.–28. Woche), damit das Risiko eines Schwangerschaftsdiabetes rechtzeitig erkannt und behandelt werden kann.
- Machen Sie während der Schwangerschaft keine Diät, konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn das Schwangerschaftserbrechen zu einem Gewichtsverlust führt. Es gibt wirksame Medikamente gegen das Erbrechen.
- Je nach Ausgangsgewicht sollten Sie mehr oder weniger zunehmen. Bei untergewichtigen Frauen darf das Gewicht während der Schwangerschaft um bis zu 18 kg steigen, bei normalgewichtigen Frauen um höchstens 16 kg und bei übergewichtigen um höchstens 9 kg.
- Essen für zwei ist ungesund. Der Kalorienbedarf steigt um höchstens 200–300 kcal ab dem 2. Trimester. Dies entspricht einer kleinen Zusatzmahlzeit, zum Beispiel einem Stück Vollkornbrot mit Käse oder einem Joghurt mit Früchten.
- Achten Sie auf eine gute Eiweissversorgung während der Schwangerschaft. Ideal sind Eiweisskombinationen wie z.B. Kartoffeln mit Ei, Milch mit Ei, Kartoffeln mit Milch, Soja mit Ei oder Roggenbrot mit Käse, aber auch Fleisch oder Fisch.
- Konsumieren Sie während der Schwangerschaft ein geprüftes, besonders reines Fisch- oder Algenölpräparat oder geniessen Sie zweimal wöchentlich Fisch. Ideal sind Bioforellen, da sie reichlich DHA und EPA liefern, aber im Gegensatz zu Lachs oder Thon nicht mit Schwermetallen belastet sind.
- Essen Sie möglichst abwechslungsreich, um Ihr Baby schon im Mutterleib an viele verschiedene Geschmacksrichtungen zu gewöhnen.

Tipps für Babys

- Kommt Ihr Baby zu leicht und/oder zu früh zur Welt, stillen Sie es möglichst sechs Monate voll. Dadurch holt es seinen Wachstumsrückstand in seinem eigenen Tempo auf. Überfüttern Sie ein flaschenernährtes Baby nicht, damit es nicht zu schnell zunimmt.
- Sich wegen des tiefen (unter 2500 g) oder hohen (über 4300 g) Geburtsgewichts Ihres bereits geborenen Kindes Sorgen zu machen, bringt nichts. Aber achten Sie darauf, dass es sich genügend bewegt, ausgewogen isst und nicht übergewichtig wird.

Zuckersüsse Babys

In der Schweiz leiden schätzungsweise 150 000 Frauen an Diabetes Typ 2, die meisten davon sind übergewichtig. Parallel dazu leiden immer mehr werdende Mütter an Schwangerschaftsdiabetes. Wird diese Störung nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, bringt sie Mutter und Kind in Gefahr.

VON MARIANNE BOTTA DIENER

Was für ein properes, wohlgenährtes Neugeborenes! Dieser Satz, der früher frischgebackene Mütter mit Stolz erfüllte, gilt mittlerweile als Grund zur Sorge. Dahinter verbirgt sich oft ein nicht rechtzeitig erkannter und behandelter Schwangerschaftsdiabetes, welcher die Babys im Mutterleib überdurchschnittlich stark wachsen und Fett ansetzen lässt. Fünf bis zehn von hundert Schwangeren haben erhöhte Blutzuckerwerte, meist ohne es zu merken, denn Gestationsdiabetes, wie diese besondere Form des Diabetes während der Schwangerschaft genannt wird, schmerzt nicht. Schätzungen gehen deshalb davon aus, dass bis zu vier von fünf Frauen, welche darunter leiden, nicht rechtzeitig behandelt werden.

Schwangerschaft als Zuckerbelastungstest

Oft bestehen die erhöhten Blutzuckerwerte unbemerkt schon vor der Schwangerschaft. Die Schwangerschaft wiederum bewirkt eine Insulinunempfindlichkeit des mütterlichen Gewebes, damit ein Teil der

Nährstoffe direkt für das kindliche Wachstum zur Verfügung steht. Bei gesunden Frauen wird diese natürliche Insulinresistenz durch eine Leistungssteigerung der Bauchspeicheldrüse und eine Erhöhung des Insulinspiegels wieder ausgeglichen, bei Schwangerschaftsdiabetes gelingt dies nicht mehr. Der dadurch erhöhte Blutzuckerspiegel der werdenden Mutter führt zu einem gesteigerten Nahrungsangebot für das ungeborene Kind. Als Reaktion darauf produziert der Fötus ständig zu viel Insulin.

Fatale Fehlprogrammierung

Dies wiederum führt zu einer Fehlprogrammierung seines Gehirns, denn das Insulin kreist im Körper und gelangt dabei unweigerlich ins Zwischenhirn. Dort sind wichtige Regelzentren angesiedelt, welche den Stoffwechsel und das Körpergewicht beeinflussen. Als Folge davon sind die Zentren, welche das Sättigungsgefühl und die Insulinhemmung steuern, verkleinert, die Regionen, welche das Hungerge-

fühl und die Insulinausschüttung steuern, jedoch normal gross. Auf Sättigungssignale wie das aus dem Fettgewebe stammende Hormon Leptin reagiert das Zwischenhirn kaum noch. Dagegen läuft die Bildung appetitsteigernder Peptide auf Hochtouren.

Diese erworbene Insulinüberproduktion bleibt lebenslang erhalten, die damit geborenen Menschen haben einen gesteigerten Appetit, einen erhöhten Insulinspiegel im Blut und eine gestörte Glukosetoleranz. Ihr Risiko, im Laufe des Lebens übergewichtig zu werden und an Diabetes Typ 2 oder später an Herz-Kreislauf-Krankheiten zu leiden, steigt um 50%.

Gefahren für die Mutter

Doch auch für die werdenden Mütter ist Schwangerschaftsdiabetes gefährlich. Besonders grosse und schwere Babys können im Geburtskanal stecken bleiben, wodurch die Kaiserschnitttrate drastisch ansteigt. Manche kommen zu früh zur Welt, weil der Platz in der Gebärmutter zu eng gewor-

Ein Schwangerschaftsdiabetes tritt wahrscheinlich bei 5–10% aller Schwangeren auf. Ein etwas erhöhtes Risiko haben Frauen, die bereits älter sind, in deren Verwandtschaft es Fälle von Diabetes Typ 2 gibt sowie Frauen, die Bluthochdruck, eine Fettstoffwechselstörung oder Übergewicht haben.



ANDREAS HUB/LAIF

den ist oder weil gleichzeitig eine Schwangerschaftsvergiftung besteht.

Wird ein Schwangerschaftsdiabetes allerdings rechtzeitig erkannt und richtig behandelt, hat er keine nachteiligen Folgen. werdende Mütter sollten deshalb regelmässig Schwangerschaftskontrollen machen, wozu auch ein Glukose-Belastungstest gehört. Ein diagnostizierter Schwangerschaftsdiabetes wird mit einer Diät, mehr Bewegung und eventuell regelmässigen Insulingaben behandelt. Dadurch kann die ungünstige perinatale Programmierung vollständig ausgeschaltet und ein Gestationsdiabetes verhindert werden. Das Baby wird normalgewichtig geboren.

Und danach? Meistens vergessen junge Mütter den Schwangerschaftsdiabetes rasch. Doch ihr Risiko ist gross, in den nächsten Jahren einen bleibenden Diabetes Typ 2 und dadurch bedingte irreparable Schäden zu erleiden. Sie sollten deshalb besonders darauf achten, gesund zu essen, genügend Sport zu treiben und nicht übergewichtig zu sein. □

Migrationskinder besonders gefährdet

Migrationskinder, besonders solche, deren Eltern aus Schwellenländern stammen, leiden öfter unter Diabetes Typ 2 als Schweizer Kinder.

Es zeichne sich, so die Autoren der Studie «Migrations sans frontières mais... barrières des représentations» eine «Diabetespandemie» unter den Migranten in der Schweiz ab, was eine Anspielung auf die Zusammenhänge zwischen Übergewicht und Diabetes beinhaltet. Diese chronische Krankheit wird assoziiert mit genetischen Ursachen, aber auch mit einem tiefen sozialen Status. Offenbar haben Migrationskinder einen leichteren Zugang zu gesüßten Getränken, bei ihnen kommt auch Saugflaschenkaries häufiger vor, und sie scheinen vor allem im Asylbereich regelmässig gesüßte Getränke zu erhalten, damit sie ruhig bleiben. Auch essen sie mehr kohlenhydratreiche Lebensmittel als Schweizer Kinder. Das hat Folgen: Übergewicht ist gemäss der BFS-Publikation «Ausländerinnen und Ausländer in der Schweiz» von 2007 bei Migrantinnen und Migranten häufiger als bei Schweizerinnen und Schweizern, auch schon bei solchen unter 25 Jahren, sie werden deshalb auch deutlich öfter hospitalisiert.

Sowohl beim häufigen Übergewicht als auch beim Diabetes Typ 2 der Migrationskinder dürfte die perinatale Programmierung eine wesentliche Rolle spielen. Heute stammt in der Schweiz jede vierte Frau im gebärfähigen Alter zwischen 15

und 44 Jahren aus einem andern Land. Eine Studie über die reproduktive Gesundheit von 2007 zeigt auf, dass schwangere Migrantinnen wesentlich stärker unter Stress und Ängsten rund um ihre Versorgungssituation leiden als schwangere Schweizerinnen. Stress und Ängste wiederum stören die optimale Durchblutung der Plazenta, die Babys werden mit einem tieferen Geburtsgewicht geboren. Zwei weitere Studien von 2006 und 2008 zeigen auf, dass ungewollte und ungeplante Schwangerschaften bei Migrantinnen häufiger sind als bei Schweizerinnen und dass Erstere die Vorsorgetermine beim Gynäkologen massiv schlechter wahrnehmen als Letztere. Frauen allerdings, welche nicht regelmässig zum Kontrolluntersuch gehen, laufen Gefahr, dass ein allenfalls vorhandener Schwangerschaftsdiabetes nicht rechtzeitig erkannt wird. Ausserdem verstehen sie oft die Diagnose und die angeordneten Therapiemassnahmen nur unzureichend. Dazu kommt, dass mittlerweile viele Frauen aus Südostasien in der Schweiz leben. Sie weisen eine höhere genetische Disposition für Diabetes Typ 2 und eine gestörte Glucosetoleranz auf, immerhin 20% dieser Frauen leiden unter Schwangerschaftsdiabetes.



Meda, Anna und Lilit sind alle drei Armenierinnen, jedoch unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Herkunft und Ausbildung. Die Erste kam vor rund dreissig Jahren mit einer Verwaltungsausbildung in die Schweiz, die Zweite und die Dritte sind Ärztinnen, üben jedoch ihren Beruf vor allem aufgrund der Sprache bei uns nicht mehr aus. Sie leben erst seit kürzerer Zeit in unserem Land. Die armenischen Gerichte behalten sie den grossen Anlässen, den Festen und Ereignissen der armenischen apostolischen Kirche vor, die in der Region Genf sehr aktiv ist.



Die Blaue Moschee in der armenischen Hauptstadt Jerewan

Armenien ist eine der ältesten Zivilisationen Europas, geboren aus der Verschmelzung eines vom Balkan stammenden Stammes mit der lokalen kaukasischen Bevölkerung im 7. Jahrhundert vor unserer Zeit. Infolge seiner Lage ist Armenien durch zahlreiche Länder beeinflusst und, oft genug, beherrscht worden, unter anderen durch Persien, Griechenland, Rom, Byzanz, die Türkei und Russland. 1915/16 waren die Armenier in der Türkei Opfer eines Völkermords, der noch heute für politische Spannungen sorgt.

Nach der Zugehörigkeit zur ehemaligen UdSSR ab 1920 erlangte das heutige Armenien im Jahr 1991 seine Unabhängigkeit. Es zählt kaum mehr als drei Millionen Einwohner, hinzukommt aber eine umfangreiche, über die ganze Welt verteilte Diaspora. Im Jahr 301 proklamierte das Land als erstes das Christentum zur Staatsreligion, und seit Beginn des 4. Jahrhunderts besitzt es sein eigenes Alphabet.

Armeniens Traum vom Mittelmeer

Die armenische Küche ähnelt jener anderer Länder der Kaukasusregion, dennoch gibt es einige Unterschiede. Das ehemalige grosse Königreich ist kulinarisch immer noch dem Mittelmeer zugewandt.

VON JEAN-LUC INGOLD (TEXT UND FOTOS)

Tief in ihrem Innern verstehen sich die Armenier auch heute noch als mediterranes Volk. Die Realität sieht anders aus: Armenien ist in Kleinasien eingeklemmt wie der Keil im Holzschicht: links, rechts, hinten, vorne, die Türkei, Georgien, Aserbeidschan, der Iran. Nicht die kleinste Welle, so weit das Auge reicht. Nirgendwo im kleinen Armenien blickt man auf das Mittelmeer, das Schwarze oder das Kaspische Meer.

Man müsste Armenien vor zwei Jahrtausenden gesehen haben. Unter Tigran dem Grossen, seinem schlauen und eroberungslustigen König, war das Land zehnmal grösser als heute. Für kurze Zeit nur, denn als der glorreiche Herrscher im Alter von 85 Jahren

stirbt, ist sein Königreich bereits böse geschrumpft. Und in den folgenden Jahrhunderten werden seine unbarmherzigen Nachbarn es vollends zerstückeln. Adieu Mittelmeer, Bonjour Melancholie.

Die armenische Küche hat einen poetischen, zauberhaften Akzent. Sie macht Anleihen bei allen Nachbarn. Mit Gilbert Bécaud besucht sie die Märkte der Provence und jene Italiens, Auberginen, Peperoni, Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch und Estragon gibt es in Hülle und Fülle, ihre Orangen erinnern daran, dass Spanien nicht nur vom Atlantik gewiegt wird, Aprikosen und Trauben verbinden sie mit den Leckereien des Westens, aus ihren Nüssen bereitet sie unwiderstehliche Konfitüren. Es ist das biblische

Land Kanaan, das grosse Kulturengemisch, die Vermischung von Gewürzen und Aromen, seit Urzeiten.

Und das ist noch nicht alles. Bei *Lavash*, diesem Brot flach wie eine Hand, werden Puristen Verrat schreien. Haben Sie es nicht schon einmal in einem Suk in Fez, Aleppo oder Izmir gekostet? Gibt es da nicht eine Verwandtschaft mit der *Pita* oder eine entfernte Vetterschaft mit dem indischen *Naan*? Und diese zuckergetränkten *Gatas*, erinnern sie nicht an die süssen Patisseries Griechenlands, Tuniens oder der Türkei, die man von einer Reise mitbringt, ohne sie jemals wieder anzurühren? Genauso ist es mit dem Joghurt aus Kuh- oder Schafsmilch, das uns zum Beispiel an Griechenland oder Bulgarien denken lässt. Und woran erinnern die *Mezzes*?

Schliesslich thront inmitten all dieser Köstlichkeiten eine etwas merkwürdig wirkende, rubinrote Frucht, der Granatapfel. Man erwartet so wenig, ihn in so schöner Aufmachung zu sehen, dass man an seiner Echtheit zweifeln könnte. Sollte man nicht: Die schöne Frucht gedeiht auf vertrauten Böden, sie kommt aus dem Iran, und die Armenier haben sie zu einem wahren Symbol gemacht, dem der Liebe und des Wohlstands. Sie garnieren die unterschiedlichsten Gerichte damit, vor allem die süssen, aber auch die Festtafeln, auf denen sie in Form von Karaffen, Salzstreuern oder kleinen Töpfen, von Bildern und Tischdecken zu finden sind.

Und was macht man mit all diesen guten Dingen? An diesem Tag haben sie sich zu dritt zusammen getan, um ein lukullisches, üppiges Mahl zuzubereiten, das ausreichen würde, um eine Meute hungriger Löwen zu füttern. «Denn», so erklären sie einstimmig, «bei uns (in Armenien) weiss

man nie, wie viele Personen sich zu Tisch setzen werden. Unsere Tür steht offen, wer hereinkommt, ist willkommen, es wird noch ein Gedeck aufgelegt.»

So haben unsere diskreten Gastgeberinnen Meda, Anna und Lilit eine Vielzahl kleiner und grosser Platten und Schüsseln gefüllt. Einige Scheiben getrocknetes Fleisch (*Basterma*) und Hartwurst (*Soudjoukh*), um den Appetit anzuregen, Fischfilets (Forelle, Seezunge, Scholle), mit Butter und Estragon gewürzt, die unter einer Art Ravioli auf der Basis von *Lavash* geschützt im Ofen gebacken wurden. Dann folgt eine Hundertschaft von Auberginenröllchen mit Crème fraîche, zerstoßenen Nüssen und Koriander, um von der Ostseite her zur Sache zu kommen, und schliesslich eine Vielfalt von gefülltem Gemüse, rundlich und seidig glänzend, zusammengefasst unter dem Namen *Dolma*. Das sind Kohlblätter, Peperoni und Auberginen, aber auch Tomaten oder Zucchini, die vorsichtig mit nicht zu stark gewürztem, gehacktem Fleisch gefüllt und mit Reiskörnern bestreut werden (siehe nebenstehendes Rezept).

Fehlt noch *Köfte*, das «Nationalgericht» auf der Grundlage von grob gehacktem Fleisch, das mit Zwiebeln und Wodka gewürzt, zu Bällchen geformt und dann gekocht wird, und die Joghurtsuppe mit Weizenkörnern, der Eier und Koriander zugefügt werden. Jetzt sollte man wohl auf die Patisseries aus Blätterteig mit Butter und Vanillezucker verzichten, aber diese sind einfach unwiderstehlich. Kommt gar nicht in Frage! Dann verdaut man, während man mit Gainsbourg summt: «Laissez brûler/les p'tits papiers/papier de riz/ou d'Arménie/qu'un soir ils puissent/papier maïs/vous réchauffer.» Version Birkin oder Régine, egal. □



Gefülltes Gemüse (Dolma)

Zutaten

- 500 g Hackfleisch vom Rind (oder Lamm)
- 450 g Kohl
- 4 kleine Peperoni
- 4 kleine Auberginen
- 4 mittelgrosse Tomaten
- 25 g Reis
- 100 g gehackte Zwiebel
- 75 g Tomatenpüree
- 50 g Butter
- 1 Bund Koriander, fein geschnitten
- Ein paar Stiele Peterli, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Mit Ausnahme des Gemüses alle Zutaten unter Hinzufügung von ein wenig Wasser gut zu einer glatten Masse verkneten. Probieren und eventuell nachwürzen.

Den Kohl sorgfältig in seine einzelnen Blätter zerlegen und diese 3 bis 5 Minuten lang in Salzwasser kochen. Herausnehmen, abkühlen und nebeneinander flach auf ein Küchentuch oder einfach auf die Arbeitsfläche legen. Mit Hilfe eines Messers vorsichtig einen Teil der dicken Rippen entfernen. Peperoni, Auberginen und Tomaten waschen. Den Deckel und den Stielansatz von den Peperoni abschneiden, dann die Kerne und die weissen Teile entfernen. Den Deckel von den Tomaten abschneiden, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen und aufbewahren. Die Auberginen längs durchschneiden, das Fruchtfleisch ausschneiden und aufbewahren.

Das Fruchtfleisch der Tomaten gut unter die Farce mischen. Ein längliches Fleischklösschen in die Mitte jedes Kohlblatts legen und sorgfältig einwickeln. Die Tomaten, Peperoni und Auberginen ebenfalls mit Fleischfarce füllen.

Den Boden eines grossen Topfes oder Bräters mit den restlichen Kohlblättern und dem Fruchtfleisch der Auberginen auslegen. Dann das gefüllte Gemüse dicht nebeneinander darauf setzen. Wasser bis zwei Finger hoch sowie etwas Butter und Salz zufügen. Den Topf mit einem umgedrehten Teller und dann einem Deckel verschliessen.

Sofort zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 40 Minuten köcheln lassen. Vorzugsweise heiss servieren.

EINKAUFEN SCHRITT FÜR SCHRITT:

* VERRÄUMEN UND LAGERN *

Räumen Sie gekühlte und tiefgekühlte Ware gleich nach dem Heimkommen in den Kühlschrank respektive das Kühlfach oder den Tiefkühler, um die sogenannte Kühlkette nicht länger als nötig zu unterbrechen. Da herkömmliche Kühlschränke unterschiedliche Temperaturzonen besitzen und verschiedene Nahrungsmittel unterschiedlich stark gekühlt werden müssen, sollte der Kühlschrank mit System gefüllt werden:

* Oberstes Fach: Käse, Geräuchertes, Speiseresten *

* Mittleres Fach: Milch und Milchprodukte *

* Unteres Fach: Fleisch(waren), Wurst, Fisch *

* Gemüsefach: kälteunempfindliche Früchte und Gemüse *

* Türe: Eier, Butter, Saucen, Konfitüre, Getränke *

Mit den restlichen Produkten können Sie sich mehr Zeit lassen. Verräumen Sie sie bei Gelegenheit an einen lichtgeschützten, trockenen und nicht zu warmen Ort.



Verpackungen & Einkaufstaschen

Verpackungen schützen Lebensmittel vor Schmutz, Beschädigung und Verderb. Sie tragen jedoch auch zu unserem wachsenden Abfallberg bei und belasten die Umwelt. Wählen Sie deshalb wenn möglich Produkte in recycelbaren oder biologisch abbaubaren Verpackungen, kaufen Sie frische Lebensmittel im Offenverkauf und transportieren Sie Ihre Einkäufe in wiederverwendbaren Taschen oder Papiertaschen nach Hause. Für gekühlte und tiefgekühlte Produkte lohnt es sich, eine Isoliertasche zu verwenden, wenn die Aussentemperaturen sehr hoch sind und/oder Ihr Heimweg längere Zeit in Anspruch nimmt.



1. Die

2. der

3. HEIMBRINGEN

DAS MERKE ICH MIR!

- >> Ich kaufe mit wiederverwendbaren Taschen ein und reduziere Verpackungsabfall möglichst weitgehend.
- >> Gekühlte und tiefgekühlte Waren werden gleich nach dem Heimkommen «mit System» in den Kühlschrank eingeräumt.
- >> Ich lagere Gemüse und Früchte richtig.

Frische Gemüse und Früchte

Den Nährstoffen und dem Geschmack zuliebe lohnt es sich, Gemüse und Früchte nicht auf Vorrat, sondern mehrmals wöchentlich frisch, saisongerecht und ausgereift einzukaufen. Einige Sorten können Sie hingegen unreif einkaufen und zu Hause nachreifen lassen.

Nachreifende Sorten:

Avocados, Tomaten, Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen, Bananen, Kiwis, Feigen, Heidelbeeren.

Beachten Sie ausserdem, dass gewisse Früchte und Gemüse besser bei Raumtemperatur als im Kühlschrank gelagert werden.

Kälteempfindliche Sorten:

Gurken, Zucchini, Tomaten, Peperoni, Auberginen, Bohnen, Kartoffeln, Mangos, Papayas, Ananas, Bananen, unreife Melonen, Orangen, Mandarinen, Grapefruits, Zitronen.

Haben Sie gewusst, dass ...

... in der Schweiz fast 80% aller PET-Flaschen und 95% aller Glasbehälter recycelt werden? (Quellen: PET Recycling Schweiz, 2009, Vetro Recycling AG, 2008)

... die in der Schweiz erhältlichen frischen Gemüse und Früchte nur zu 64% resp. 31% aus inländischer Produktion stammen? (Quelle: Schweizerischer Bauernverband, 2008)

... frischer Kopfsalat pro Tag rund 10% Vitamin C verliert? (Quelle: aid, 2004)

... Kühlschränke erst ab 1950 den Einzug in die Schweizer Haushalte fanden? (Quelle: Historisches Lexikon der Schweiz, 2008)





Muriel Jaquet,
dipl. Ernährungs-
beraterin HF,
Informationsdienst
NUTRINFO®

Küchenkräuter Welche gesundheitlichen Wirkungen hat Basilikum?

Es gibt keine wissenschaftlichen Hinweise darauf, dass Basilikum spezielle gesundheitliche Wirkungen zukommt. Ebenso wie Gemüse enthalten alle Küchenkräuter, sei es Basilikum oder Petersilie, Thymian, Rosmarin, Schnittlauch usw., Vitamine, Nahrungsfasern und Mineralstoffe in manchmal recht erheblichem Ausmass. Allerdings werden sie im Allgemeinen in geringen Mengen konsumiert, die ein paar Gramm kaum übersteigen. Küchenkräuter können daher keine der täglich empfohlenen fünf Portionen Früchte und Gemüse ersetzen.

Wenn man Küchenkräuter reichlich in verschiedenen Gerichten verwendet, ist ihr Beitrag zur Deckung unseres Nährstoffbedarfs jedoch nicht zu vernachlässigen. Dies umso mehr, als sich durch deren Aromenreichtum der Gebrauch von Salz reduzieren lässt. Schliesslich bringen Küchenkräuter auch Abwechslung in die Küche und erhöhen den Genuss am Essen!

Psylliumsamen Sind Psylliumsamen wirksam gegen Verstopfung?

Ja. Psylliumsamen (oder Wegerichsamen) können zur Bekämpfung der Verstopfung eingesetzt werden. Sie sind reich an Nahrungsfasern, die im Kontakt mit Wasser quellen, das Stuhlvolumen erhöhen, den Stuhl weicher machen und auf diese Weise die Darmtätigkeit anregen. Sie wirken auf die gleiche Weise wie Leinsamen und Weizen- oder Haferkleie. Wie Letztere müssen sie

mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen werden, um ihre volle Wirksamkeit zu entfalten. Die Wirkung von Psylliumsamen auf die Darmtätigkeit tritt nicht sofort ein, sondern ist erst bei regelmässigem Konsum zu beobachten.

Zwar sind Nahrungsergänzungen wie Psylliumsamen oder Kleie zur Bekämpfung der Verstopfung wirksam, aber auch die tägliche Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Nahrungsfasern sind ebenfalls in Früchten und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen enthalten. Wenn man zu Verstopfung neigt, sollte als erste Massnahme darauf geachtet werden, dass die Ernährung täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse, mindestens ein Vollkornprodukt und ein bis zwei Liter Flüssigkeit umfasst.

Öle Was ist HOLL-Rapsöl?

HOLL ist die Abkürzung von High Oleic/Low Linolenic, das heisst: hoher Gehalt an Ölsäure und geringer Gehalt an alpha-Linolensäure. Diese Abkürzung wird zur Identifizierung von Raps-Sorten benützt, die speziell zur Herstellung hitzebeständiger Öle ausgewählt werden.

Die in Rapsöl enthaltenen essenziellen Fettsäuren sind für den menschlichen Organismus unverzichtbar, halten jedoch hohen Temperaturen nicht stand. Im Vergleich zu herkömmlichem Rapsöl ist das HOLL-Rapsöl weniger reich an essenziellen Fettsäuren und reicher an Ölsäure. Seine Fettsäurezusammensetzung ist derjenigen des Olivenöls ähnlich. Es eignet sich hervorragend zum Braten bei hohen Temperaturen und zum Frittieren. Hingegen wird empfohlen, «herkömmliches» Rapsöl für die

kalte Küche zu verwenden, da es einer der wenigen guten Lieferanten von alpha-Linolensäure ist, einer essenziellen Fettsäure aus der Familie der Omega-3-Fettsäuren.

Nach dem gleichen Prinzip gibt es HO (high oleic) Sonnenblumenkerne, aus denen ein hitzebeständiges Öl gewonnen wird.

Agavensirup Ist Agavensirup ein gesünderes Süssungs- mittel als Zucker?

Die Verwendung von Agavensirup anstelle des herkömmlichen weissen Zuckers zum Süssen von Nahrung oder Getränken bringt keinen ernährungsphysiologischen Nutzen. Agavensirup wird in Mexiko durch Extraktion des Saftes der Agave hergestellt. Er enthält sehr viel Fruktose. Hierdurch weist er eine Süsskraft auf, die höher ist als die von weissem Zucker, und sein glykämischer Index ist niedriger. Diese beiden Vorteile werden jedoch durch die negative Wirkung aufgehoben, welche die Fruktose auf den Stoffwechsel und vor allem auf den Blutfettspiegel zu haben scheint, wenn sie in grösserer Menge konsumiert wird. Genauso wie weisser Zucker ist Agavensirup vor allem ein energiereiches Zuckerkonzentrat, das massvoll konsumiert werden sollte.

NUTRINFO® Informationsstelle für Ernährungsfragen

Montag–Freitag

8.30–12 Uhr

Tel. 031 385 00 08

E-Mail nutrinfo-d@sge-ssn.ch

oder schreiben Sie an:

SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

3001 Bern



Gesättigte Fette machen Lust auf mehr

Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fetten torpedieren das Sättigungsgefühl. Das haben amerikanische Forscher in einem Tierversuch herausgefunden. Demnach bringen gesättigte Fettsäuren, insbesondere die Palmitinsäure, das Gehirn dazu, den Körperzellen zu signalisieren, die Sättigungssignale durch die Hormone Leptin und Insulin zu ignorieren – das Sättigungsgefühl bleibt aus.

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SGE

In ihren Experimenten verabreichten die Wissenschaftler um Deborah Clegg vom Mediacal Center der Universität Texas (Dallas) Ratten entweder Fette mit hohen Anteilen gesättigter Fettsäuren, wobei sie das Au-

genmerk v.a. auf die Palmitinsäure richteten, die in vielen tierischen und pflanzlichen Fetten und Ölen vorkommt, insbesondere in Produkten, die Butter, Schmalz, Margarine oder Kakaobutter enthalten. Oder aber die Nager bekamen Fette mit einfach ungesättigten Fettsäuren oder Fette mit einem hohen Anteil von Ölsäure, die beispielsweise in Oliven- oder Rapsöl in hoher Konzentration vorkommt.

So konnten die Wissenschaftler die Wirkung aller Fettarten untersuchen, die auch bei der Ernährung von Menschen eine Rolle spielen. Die insgesamt aufgenommene Kalorienmenge war in allen Fällen gleich. Die Tiere nahmen die Fette direkt über die Nahrung auf, durch Infusionen in die Blutbahn oder durch die direkte Injektion ins Gehirn.

Die Auswertung zeigte eine deutliche Wirkung gesättigter Fettsäuren: Diese reduzierten bei den Tieren die Empfindlichkeit der Nervenzellen für die Hormo-

ne Insulin und Leptin, wodurch die von diesen beiden Hormonen vermittelte Verstärkung physiologischer Sättigungssignale ausblieb. Ungesättigte Fettsäuren, wie sie in pflanzlichem Speiseöl vorhanden sind, bewirkten hingegen keine solche Reaktion. Die Experimente zeigten ausserdem, dass die Fette mit hohen Anteilen gesättigter Fettsäuren direkt im Gehirn der Tiere Einfluss auf diesen Signalweg nahmen.

Auch wenn die Ergebnisse auf Versuche mit Ratten beruhen, liefere die Studie doch weitere Belege für die Empfehlung, bei der Ernährung auf den Anteil gesättigter Fettsäuren zu achten. Diese verführten dazu, mehr zu essen, erklärt Studienleiterin Deborah Clegg. Bereits seit Längerem ist bekannt, dass eine sehr fettreiche Ernährung die Empfindlichkeit gegenüber Insulin herabsetzt, wodurch langfristig Typ-2-Diabetes entstehen kann.

QUELLE: CLEGG D ET AL. PALMITIC ACID MEDIATES HYPOTHALAMIC INSULIN RESISTANCE BY ALTERING PKC- θ SUBCELLULAR LOCALIZATION IN RODENTS. J. CLIN. INVEST. 119(9): 2577–2589 (2009). DOI:10.1172/JCI36714

Palmitinsäure

Palmitinsäure ist eine der am häufigsten vorkommenden Fettsäuren und in vielen pflanzlichen und tierischen Fetten vorhanden. Sie ist Hauptbestandteil des Palmöls, das aus dem Fruchtfleisch der Ölpalme gewonnen wird. Palmitinsäure, das gereinigtes Palmöl, wird v.a. zur Herstellung von Speisefetten (Margarine, Brat- und Backfette) und von Seifen und Kosmetika verwendet.

Palmitinsäure hat von allen gesättigten Fettsäuren die ausgeprägteste LDL-Cholesterin-steigernde Wirkung. Die Zunahme des Verhältnisses Gesamtcholesterin/HDL-Cholesterin – eines Masses für das kardiovaskuläre Risiko – ist bei Palmitinsäure am deutlichsten.

Bei folgenden Produkten ist der Anteil an Palmitinsäure besonders hoch (Angaben pro 100 g des Produkts, gerundet): Palmöl 42 g, Butterschmalz 26 g, Rindertalg 25 g, Kakaobutter 25 g, Schweineschmalz 24 g, Butter 22,5 g, Hühnerfett 19,7 g, Schweinespeck 19,2 g, Pflanzenmargarine 16,5 g.



Knackige Kraftpakete für den Winter

Von Adzukibohne bis Zwiebel: Keime und Sprossen bieten eine Fülle von Geschmackserlebnissen und sind besonders im Winter willkommene Lieferanten für Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Sie lassen sich einfach selber ziehen.

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SGE

Keime, Keimlinge, Sprossen, Grünkraut

Keim: Der Keim ist die Anlage für die spätere Pflanze, die im Samenkorn enthalten ist. Er ist sozusagen der Embryo der Pflanze und enthält die Vorstufen für die Keimblätter, die Wurzeln und den Stengel.

Keimling: Der Keimling ist das junge Pflänzchen, das frisch aus dem Samen schlüpft. Er umfasst die komplette spätere Pflanze, sowohl die jungen Wurzeln als auch die späteren oberirdischen Teile.

Sprosse: Als Sprosse wird der oberirdische Teil des Keimlings bezeichnet, also der Stengel und die späteren Blätter.

Grünkraut: Umfasst Stengel und Blätter der Jungpflanze. Die Pflanze hat bereits grüne Blättchen ausgebildet. Beispiel für ein Grünkraut ist die Kresse.

Das Keimen, die Entwicklung eines Samens zum Keimling und zur Jungpflanze, ist ein komplexer biochemischer Vorgang. Die entscheidende Rolle spielen dabei Feuchtigkeit, Wärme und Sauerstoff, die die im Samenkorn schlummernden Inhaltsstoffe mit Hilfe von Enzymen umbauen, neu zusammensetzen und potenzieren. Das Ergebnis dieses Umwandlungsprozesses ist phänomenal: Wie bei einer Explosion im Zeitlupentempo nimmt das Volumen stetig zu, und der Gehalt an Vitaminen, Mineralstof-

fen und sekundären Pflanzenstoffen steigt innerhalb der Keimdauer oft um ein Mehrfaches an. Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette, die im Samen enthalten sind, werden beim Keimen aufgespalten, umgebaut und zum Teil neu zusammengesetzt, ihre Qualität und Verfügbarkeit für den menschlichen Organismus wird deutlich besser. Damit nicht genug: Manche im Samen enthaltene Stoffe, die für den menschlichen Körper schädlich sind, wie etwa die Phytinsäure in Getreide und Hülsenfrüchten – sie hemmt



PETER BREUEV/FLICKR

die Aufnahme wichtiger Mineralstoffe – werden beim Keimvorgang weitgehend abgebaut, sodass der Keimling verträglicher ist als der Samen.

«Verdorbenes» Korn rettet Leben

Von diesen biochemischen Zusammenhängen wussten die Chinesen, bei denen Keime und Sprossen seit rund 5000 Jahren auf dem Speisezettel stehen, natürlich noch nichts. Aber sie erkannten trotzdem, dass sie ausgesprochen gesund sind. Um 2700 v. Chr. soll der chinesische Kaiser und Heilkundler Sheng Nung seinem Volk befohlen haben, Sojabohnen keimen zu lassen. Auch Sprossen von Getreide, Hülsen-

früchten und verschiedenen Gemüsen waren in China nicht nur Nahrungs-, sondern auch Heilmittel gegen viele Krankheiten. Heute gehören im Fernen Osten frische Keimlinge zu den Grundnahrungsmitteln.

Auch die Inkas und Azteken übten sich schon früh in der Sprossenzucht. Legenden aus früheren Jahrhunderten erzählen, wie Sprossen Menschen aus der Not retteten: Schiffbrüchige sollen das als Proviant bestimmte Korn, das vermeintlich verdorben war, weil es keimte, in ihrer Verzweiflung gegessen haben.

Vor 200 Jahren begannen auch Ärzte in Europa, Keimlinge gegen die gefürchtete Vitamin-C-Mangelkrankheit Skorbut einzu-

setzen. Sie nahmen an, der Heil effekt sei auf den sauren Grundcharakter der kleinen Pflanzen zurückzuführen. Was nicht ganz falsch, aber auch nicht ganz richtig ist.

Nach diesem kurzen Intermezzo gerieten die Sprossen in Europa wieder in Vergessenheit – bis zum Ersten Weltkrieg. Da setzte ein britischer Militärarzt – auf der Suche nach einem möglichst preiswerten Mittel gegen Vitaminmangel – Sprossen auf den Speiseplan seiner Soldaten. Er beobachtete, dass die Bohnensprossen wesentlich besser gegen Skorbut wirkten als der ungleich teurere Zitronensaft.

Richtig fassen konnten Keimlinge und Sprossen in Europa

Selberziehen: Dazu braucht es keinen grünen Daumen

Grössere und härtere Samen muss man vor dem Keimen zunächst zwischen vier und zwölf Stunden einweichen. Kleine Samen wie Alfalfa, Senf, Leinsamen oder Sesam braucht man nicht einzuweichen.



Keimapparat: Der Keimapparat besteht aus verschiedenen runden Plastikschalen, die aufeinander gestapelt werden. Die Samen werden auf den verschiedenen Etagen verteilt und das Wasser oben eingeschüttet. Über eine Öffnung fliesst das Wasser so durch alle Etagen hindurch und sammelt sich in der untersten Schale, in der sich keine Samen befinden. Es empfiehlt sich, die einzelnen Etagen auch regelmässig anzuheben und so für ausreichend Luftzufuhr zu sorgen. Das Wasser der täglichen zwei bis drei Spülvorgänge wird regelmässig aus der untersten Schale geleert.

- ⊕ Gleichzeitiges Keimen unterschiedlicher Sorten bzw. von Keimsaat in unterschiedlicher Keimstadien möglich.
- ⊖ Kleine Saatkörnchen verstopfen den Abfluss und sind bei der Reinigung schwer aus den Rillen der Keimschalen zu entfernen. Es gibt allerdings Einsätze aus dünnem Papier zu kaufen, wodurch das Verstopfen der Rillen verhindert werden kann.



Einmachglas: Das Einmachglas zuerst gründlich waschen, die Samen einfüllen und oben mit einem speziellen Sieb, ersatzweise auch mit Gaze, Fliegengitter oder Vorhangstoff, abdecken. Anschliessend Wasser einfüllen und wieder so gut als möglich (bei geschlossenem Glas) ausleeren. Hat das Glas einen gewölbten Boden, kann man es normal aufstellen, da das überschüssige Wasser sich an den Rändern sammelt und so die Schimmelbildung verhindert wird. Sonst das Glas schräg auf den Kopf stellen, damit das Wasser ablaufen kann. Zwei bis drei Spülvorgänge pro Tag.

- ⊕ Platzsparend, kostengünstig, geeignet für kurzsprossige Samenarten (z.B. Kichererbsen, Linsen).
- ⊖ Das Gitter ist oft mühsam zu reinigen. Arbeits- und Zeitaufwand höher als beim Keimapparat.



Papier, Watte, Erde: Samen in lauwarmem Wasser einweichen, über einem Sieb abtropfen lassen und dann auf eine dicke Lage feuchtes Küchenpapier oder feuchte Watte bzw. auf die Keimerde geben. Die Samen werden permanent feucht gehalten, indem man sie von oben beträufelt (z.B. mit einem Wäschesprenger) und gleichzeitig auch immer ein bisschen Wasser in das Gefäss giesst, um das Papier /die Watte /die Erde feucht zu halten. Geerntet werden die Stengel mit den kleinen Blättchen (Grünkraut).

- ⊕ Die Methode empfiehlt sich bei feinen, leichten Samen sowie bei besonders schleimbildender Saat wie z.B. Leinsamen, Kresse oder Senf. Die Keimlinge würden bei normalen Spülvorgängen von den Schleimstoffen umschlossen werden und ersticken.
- ⊖ Das Blattgrün wird in der Regel mit Messer oder Schere geerntet, d.h. nicht der volle Keimling wird verwertet. In flachen offenen Schalen trocknet das Keimgut leichter aus und muss deshalb öfter befeuchtet werden.

aber erst in den 70er-Jahren. Ausgehend von den USA formierte sich die Health-Food-Bewegung, die sich, nachdem die verheerenden Folgen des weltweiten DDT-Einsatzes immer offensichtlicher wurden, für giftfrei produzierte Nahrungsmittel einsetzte.

Geschäft nicht ohne Risiko

Das Nischendasein und das Körnlipicker-Image haben Keime und Sprossen in den letzten 20 Jahren abgelegt. Mittlerweile gibt es sie frisch verpackt in vielen Supermärkten und natürlich in Reformhäusern zu kaufen, das Angebot wächst zusehends. Zu den Klassikern wie Alfalfa, Mungbohnen oder Kresse sind Newcomer hinzugekommen, Broccoli etwa oder Rucola. Dazu kommen Mischungen mit zwei oder drei verschiedenen Keimling- oder Sprossenarten, die unter so klang-

vollen Namen wie Power-, Gourmet- oder Fitnessmischung verkauft werden.

Das Geschäft mit frischen Sprossen ist für den Handel nicht ohne Risiko. Zum einen ist es sehr saisonabhängig – im Winter läuft es gut, im Sommer mittelmässig bis schlecht –, zum anderen verderben Sprossen schnell. Sie sind maximal acht Tage gekühlt haltbar und anfällig für Pilz- und Bakterienbefall, was nicht weiter überrascht, denn nicht nur Sprossen und Keimlinge lieben Wärme und Feuchtigkeit, sondern auch Bakterien und Pilze. Verschiedentlich wurde denn auch Salmonellenbefall bei abgepackten Sprossen festgestellt, auch in der Schweiz gab es vereinzelte Fälle. Das Kantonale Laboratorium Freiburg etwa fand im Jahr 2006 in einer von neun untersuchten Sprossenproben Salmonellen, in einer anderen wurde das *Bacillus*

cereus oberhalb des Grenzwertes nachgewiesen. Aufsehen erregte letztes Jahr eine Untersuchung des deutschen Instituts für Hygiene und Umwelt, das in 10 von 100 Sprossenproben aus dem Hamburger Einzelhandel Salmonellen nachwies. Worauf die Lebensmittelprüfer dazu rieten, alle Sprossen vor dem Verzehr während zehn Minuten auf 70°C zu erhitzen, um allfällige Keime abzutöten. In der Schweiz gibt es von Seiten des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) keine solche Empfehlung. Dies deshalb, weil in Schweiz noch nie ein Krankheitsfall durch bakteriologisch verunreinigte Sprossen aufgetreten sei, wie Dr. Andreas Baumgartner, stellvertretender Leiter der Sektion «Mikrobiologische und Biotechnologische Risiken» beim BAG erklärt. Für Keimlinge und Sprossen gälten dieselben Hygieneregeln wie für Salat und

Alfalfa



Alfalfa-Sprossen sind die beliebtesten Sprossen zum roh essen. Sie keimen sehr einfach, sind pflegeleicht. Die bei uns als Luzerne bekannte Pflanze wird auch als Vieh-Kraftfutter und für die Gründüngung verwendet.

Alfalfasprossen enthalten rund 40% Proteine, dazu reichlich Vitamin C, Vitamine der B-Gruppe und Mineralstoffe, v.a. Calcium. Luzernekeimlinge werden in Salaten und als Brotbelag verwendet. Der nussartige Geschmack passt besonders gut zu Käse.

Samen nicht einweichen, Keimdauer 6–7 Tage (8 Tage bei Blattgrünverwendung).

Bockshornklee



Bockshornklee ist eine aromatische Pflanze aus dem mittleren Orient. In den arabischen Ländern, der Türkei und Indien wird Bockshornklee als Zutat für viele Gewürze verwendet, in Indien vor allem für Curry. Er gilt auch als Heilpflanze (Verdauung, Leber, Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden). Deshalb nur in kleinen Mengen geniessen, weil Wirkstoffe sonst zu stark sind.

Reich an B-Vitaminen, Vitamin D und Betacarotin.

Samen 5 Stunden einweichen, Keimdauer 2–4 Tage, **bei längerem Keimen wird Bockshornklee bitter.**

Broccoli



Broccoli gehört in die Familie des Kohls und stammt ursprünglich aus Italien. Der Brocollikeim ist einer der wertvollsten Keimlinge überhaupt. Sie sind v.a. für den Darm ein Segen, da sie das schädliche Magenbakterium *Helicobacter pylori* an der Vermehrung hindern. Der Geschmack ist kohlig süss, bei längerer Keimung scharf.

Brocollikeime enthalten B-Vitamine, Vitamin C, Folsäure, Calcium, Phosphor und Eisen.

Samen 6–12 Stunden einweichen, Keimdauer: 3–4 Tage. **Kann auch auf Papier/Watte als Grünkraut gezogen werden.**

Kresse



Der Geschmack der Kresse ist würzig und scharf. Sie wird in vielen Supermärkten in einer kleinen Kartonschachtel angeboten. Verwendet werden nur die Stengel und Blätter der kleinen Pflanze (Grünkraut). Kresse stärkt das Immunsystem und wirkt antibakteriell.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, Niacin, Jod, Kalium, Calcium, Eisen, Phosphor, Carotinoide, Glucosinolate, Polyphenole.

Samen nicht einweichen, auf Watte/Papier 3–6 Tage keimen lassen. **Für Keimapparat oder Einmachglas nicht geeignet.**

Gemüse: Sie sollten vor dem Verzehr gewaschen werden.

Grosse Auswahl zum Selberziehen

Auch das Angebot an Keimsaaten für das Selberziehen zu Hause wächst ständig. Wer möchte, kann mit etwa zwei Dutzend Sorten experimentieren: von mild-süsslichem Getreide (geeignet als Snack, in Salaten, für Desserts, in Müesli oder Omeletten) über Hülsenfrüchte und nussigen Ölsaaten (in Suppen und Eintöpfen, zu Gemüse-, Fleisch- oder Fischgerichten) bis hin zu pikant-scharfen Gemüse- und Gewürzsamen wie Radieschen, Rettich oder Senf (in Salaten, als Sandwichauflage, zu Teigwaren-, Gemüse-, Fleisch- oder Fischgerichten).

Grundsätzlich eignen sich alle Samen für das Sprossenziehen, deren Blätter, Stengel oder Früchte essbar sind. Nicht verwenden

sollte man die Samen von Nachtschattengewächsen (Kartoffeln, Tomaten), die das giftige Solanin enthalten sowie Samen von Gartenbohnen.

Gewisse Vorsicht ist bei Hülsenfrüchten geboten, denn diese enthalten, in unterschiedlichem Ausmass, gesundheitsschädigende Stoffe wie Hämagglutinine und Enzyminhibitoren, die beim Keimen nicht oder nur teilweise abgebaut werden. Die meisten dieser Keime (Erbsen, Sojabohnen, Kichererbsen) sollten – sofern sie nicht nur in ganz geringen Mengen gegessen werden – vor dem Verzehr blanchiert oder mitgegart werden, damit diese Stoffe ganz abgebaut werden. Unbedenklich roh verzehren lassen sich die Keime von Adzuki- und Mungbohnen und von Linsen sowie Alfalfasprossen.

Wer Keime und Sprossen selber ziehen will, sollte auf die

Qualität der Samen achten. Samen für die Freilandzucht sind oftmals chemisch behandelt («gebeizt»). Diese sollten für die Sprossenzucht nicht verwendet werden. In Bioläden und Reformhäusern finden Sie geeignetes Saatgut.

Wer schon selber Sprossen angebaut hat, kennt das Phänomen: Der Geschmack der Sprossen ändert sich mit der Keimdauer. So wird Bockshornklee schnell bitter, Rettich nach dem fünften Tag sehr scharf und Getreidekeimlinge verlieren mit zunehmender Keimdauer an Süsse. Der richtige Zeitpunkt der Ernte ist nicht nur wegen des Geschmacks wichtig. Werden Sprossen und Keimlinge zu spät geerntet, verlieren sie mehr und mehr ihrer wertvollen Inhaltsstoffe. Das biochemische Labor dreht sich sozusagen rückwärts – und das wäre schade. □

Linse



Linsensprossen gehören zu den Keimlingen aus der Familie der Hülsenfrüchte, die man auch roh geniessen kann, obwohl die ungekeimten Linsen relativ gross und hart sind. Gekeimte Linsen schmecken nussig und frisch.

Weil noch viel Samenmasse bei den Linsensprossen vorhanden ist, enthalten sie viele Proteine. Dazu kommen Vitamin C, E, Phosphor und Eisen.

Samen ca. 12 Stunden einweichen, Keimdauer 3–4 Tage. **Man sollte die Linsensprossen essen, bevor sich die kleinen Blätter entwickelt haben.** Nicht geeignet als Grünkraut.

Mungbohne



Die Sprossen der Mungbohne haben einen nussig-süsslichen Geschmack und sind abgepackt in vielen Supermärkten zu finden. Die Sprossen können im Gegensatz zu den Sojasprossen (mit denen sie oft verwechselt werden) unbedenklich roh gegessen werden.

Die Sprossen sind proteinreich und enthalten viel Nahrungsfasern; weiter ragen der Vitamingehalt (A, B-Gruppe, C, E) sowie Eisen, Kalium und Phosphor heraus.

Samen ca. 12 Stunden einweichen, Keimdauer 3–6 Tage. **Die Sprossen sollten geerntet werden, bevor die Keimblätter entstehen, sonst werden sie bitter.**

Senf



Es gibt den milderen weissen und den scharfen schwarzen Senf. Der weisse Senf ist der Grundstoff des Senfgewürzes. Unter den Keimlingen ist der Senf derjenige mit dem schärfsten Geschmack. Er hat eine keimtötende Wirkung und reguliert die Darmflora.

Inhaltsstoffe: Vitamin C, B-Gruppe, Betacarotin, dazu verschiedene Mineralstoffe und Glykosinolate (Senföle).

Samen 6 Stunden einweichen lassen, Keimdauer 2–5 Tage. Wegen der Bildung vom Schleimstoffen **nicht zu viele Samen gleichzeitig keimen lassen.** Kann auch als Grünkraut gezogen werden.

Weizen



Weizenkeimlinge sind mild-süsslich im Geschmack und harmonisieren besonders mit süssen und pikanten Gerichten.

Weizenkeimlinge enthalten reichlich Vitamine (B-Gruppe, E, Betacarotin, Folsäure) und Mineralstoffe (Eisen, Magnesium, Zink u.a.) sowie Polyphenole.

Körner 6–8 Stunden einweichen, Keimdauer: 2–5 Tage.

Das Keimen kann während ungefähr zehn weiteren Tagen fortsetzen, dann entwickelt sich **das Weizengras**, mit einem langen grünen Blatt. Es verliert den süssen Geschmack des Keimlings und schmeckt etwas bitter.

VON MONIKA MÜLLER,
DIPL. ERNÄHRUNGSBERATERIN FH



Heilkraft D

Nicolai Worm,
Systemed Verlag,
Lünen 2009,
187 Seiten, ISBN:
978-3-927372-
47-4,
CHF 22.90

Seit mehreren Jahren werden laufend neue wissenschaftliche Arbeiten veröffentlicht, die belegen, dass die Bedeutung von Vitamin D weit über seine Funktion zur Erhaltung der Knochendichte hinausgeht. Laufend verdichten sich auch die Hinweise, dass es in unseren Breiten mit der Vitamin-D-Versorgung schlecht steht. Doch in den allerneuesten DACH-Referenzwerten vom Juli 2008 verharren die Empfehlungen zur

nutritiven Vitamin-D-Aufnahme, sozusagen wider besseren Wissens, auf den tiefen Werten von 200 IE (internationale Einheiten) pro Tag für Erwachsene. Und das ist jetzt natürlich gerade das richtige Betätigungsfeld für Nicolai Worm: Für den interessierten Laienleser fasst er die vorhandene Fachliteratur zum Thema lesbar zusammen und spannt einen weiten Bogen von den Empfehlungen zu den Wirkungen und dem Abwägen pro und kontra Sonnenlicht. Er scheint mir seit seinen früheren Publikationen etwas gemässiger geworden zu sein im Austeilen von Schuldzuweisungen an seine Berufskollegen, die Ernährungswissenschaftler. Spannend bleibt die Lektüre allemal und für die interessierte Fachperson ist in gewohnter Worm-Manier ein ausführliches und brandaktuelles Literaturverzeichnis aufgelistet.

⊕ Wieder einmal Worm wie er lebt und lebt. Wer nicht ohnehin schon längst von einem höheren Vitamin-D-Bedarf als in DACH propagiert überzeugt ist, sollte das Buch dringend lesen.

⊖ Ich habe versucht, das Buch im Zug zu lesen. Die in gelber Schrift verfassten Überschriften, Literaturangaben und Seitenverweise waren bei dem schlechten Licht schlicht nicht zu entziffern.



All You Can Eat

Ein Gourmet reist um die Welt

Simon Majumdar,
Ullstein Verlag,
Berlin 2009, 350
Seiten, ISBN-10:3-
550-08733-0,
CHF 29.90

Entgegen aller Clichés gibt es auch im Vereinigten Königreich leckere Gerichte. Davon konnte mich Simon Majumdar, ein Londoner bengalisch-walisischer Abstammung, nun überzeugen, obwohl meine erste englische Kulinarikerfahrung vor 20 Jahren nicht gerade erhe-

bend war. Habe ich doch das denkwürdigste Bankettessen meines Lebens in einem wunderbaren Saal in Cambridge genossen: Acht Gänge, einer zweifelhafter als der andere, nur der Wein war exzellent – er kam aus Frankreich. Einige Engländer scheinen sich wohl gerade deshalb mehr und mehr zu kulinarischen Ausnahmerscheinungen in diesem Land der Fish and Chips zu entwickeln.

Simon Majumdar ist mehr als ein Gourmet – Essen ist sein Lebenselixier. Er hat sich – nicht als erster, dafür aber als wunderbar witziger, leidenschaftlicher und pointenreicher Autor – zum Ziel gesetzt, ein Jahr lang die Welt kulinarisch zu durchforsten, um sämtliche Köstlichkeiten auszuprobieren, die der Globus zu bieten hat. Er fängt dabei in seinem eigenen Land an und klopft dann in vielen Winkeln der Welt an. Wie erfreue ich mich an seiner Beschreibungen des köstlichen Essens in Indien, wie lebendig werden in mir die Erinnerungen (und die Schauer) an zweifelhafte Gerichte der Mongolei oder Chinas. Es ist ihm gelungen, dass ich es noch einmal mit der mexikanischen Küche probieren will. Insbesondere Frankreich, nach seinen Berechnungen aber noch weitere 89 Länder, fehlen in seinen Aufzeichnungen. Ich warte also gespannt auf die Fortsetzung.

⊕ Ein wunderbar unterhaltsames Buch mit tollen Reisetipps und am allerschönsten ist der Schluss: Simon Majumdar hat auf seiner kulinarischen Reise den Glauben an das Gute im Menschen wiedergewonnen.

⊖ Essen Sie wirklich nie getrocknete Ratte (sie schmeckt so gruselig wie es tönt).



Forschung und Ernährung – ein Dialog

Herausgeber:
Schärer-Züblin,
Esther V., Wiley
Verlag, Weinheim
und Alimentarium,
Vevey 2009,
360 Seiten, ISBN:
978-3-527-
32691-4,
CHF 48.–

Jeder isst und jeder spricht darüber. Es mangelt nicht an gut gemeinten Ratschlägen, doch wissen wir nur in Ausnahmefällen über die riesige, variantenreiche aktuelle Forschung, die dahinter steht, Bescheid. Deshalb lädt das Ernährungsmuseum Alimentarium zu einer spannenden Reise zu den aktuellen Forschungsfragen ein. Die Themengebiete der aktuellen Ernährungsbiotechnologie sind derart breit gefächert, dass der interessierte Besucher wohl dankbar ist, sich in Ruhe zu Hause in die entsprechenden Texte vertiefen zu können. Denn wenn es um Ernährung geht, so ist der Besucher/Leser nicht nur Beobachter, sondern immer auch Betroffener: Wie steuert das Gehirn unsere Nahrungsaufnahme, und wie steuert die Nahrung unser Gehirn? Geruch und Geschmack, was steckt dahinter und wie entwickeln sie sich? Wussten Sie, dass im Verlaufe der Evolution zwei Drittel aller Gene beim Menschen für die Geruchsrezeptoren «stillgelegt» wurden und mit den verbleibenden 350 Genen immer noch die grösste Genfamilie darstellt? Der Geruchssinn ist also alles andere als ein «niederer» Sinn. Welches Gen, welcher Rezeptor, welcher Duft – darüber weiss die Wissenschaft bereits viel mehr, als der gemeine Esser glauben kann. Doch mehr, viel mehr Themen werden angeschlagen und wecken Interesse für vertiefte Informationen: Verdauung und Immunsystem, Darmflora und Bakterien, Stoffwechsel, personalisierte Ernährung und Nutrigenomik. Am besten wählen Sie gleich selbst aus, welcher der vielen weiteren Beiträge Sie fasziniert.

⊕ Die Ausstellung dauert noch bis 3. Januar 2010, und die Anschaffung des dazugehörigen Buches lohnt sich auch über dieses Datum hinaus.

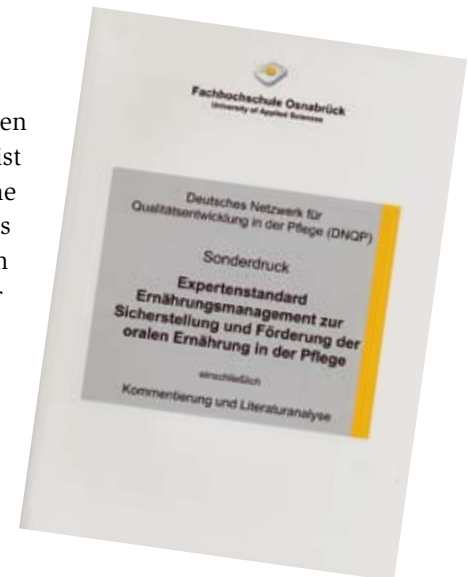
⊖ Keine leichte Lektüre: Es empfiehlt sich, den Schunken häppchenweise zu lesen, sonst fängt das Hirn zu dampfen an.

Ein Zeichen der heutigen Zeit: Auch in der Pflege ist Qualität nicht mehr eine Selbstverständlichkeit des moralisch-ethischen Grundverständnisses der Pflegenden, sondern wird gemanagt, zertifiziert, instrumentalisiert, dokumentiert und sichergestellt. So erstaunt es nicht, dass die Expertenstandards, welche zurzeit laufend vom Deutschen Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) erstellt werden, reissenden Absatz finden. Ernährung und Unterstützung bei den Mahlzeiten ist eine Kernaufgabe pflegerischen Handelns. Seit Ende März ist der Sonderdruck zum Expertenstandard «Ernährungsmanagement zur Sicherstellung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege» verfügbar und kann in der Schweiz über den Buchhandel bezogen werden. Das DNQP stellt auch im Internet unter <http://www.dnqp.de/> einen Auszug des Expertenstandards für den kostenlosen Download zur Verfügung.

Der Sonderdruck enthält eine ausführliche Kommentierung der einzelnen Standardkriterien sowie eine Analyse der nationalen und internationalen Literatur zum Thema. Für die Teams der einzelnen Institutionen wird eine Auswahl der anzuwendenden Instrumente für die Sicherstellung des Ernährungsmanagements damit enorm erleichtert. Fest ans Herz legen möchte ich dem Leser die Kapitel über die ethischen Aspekte des Ernährungsmanagements – nicht immer ist mehr besser!

⊕ Schlicht ein Must für alle Institutionen der Kranken- und Alterspflege.

⊖ Wenn ich als potenzielle zukünftig pflegebedürftige und alte Patientin sehe, wie ich da gemanagt werden soll, wird mir persönlich angst und bange. Die Lektüre hat mir geholfen, meine Patientenverfügung um einige weitere Punkte zu ergänzen.



Ernährungsmanagement zur Sicherstellung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP),
Eigenverlag,
Osnabrück 2009,
47 Seiten,
ISBN:978-3-00-
025800-8,
CHF 35.20

VON CHRISTIAN RYSER,
GESCHÄFTSFÜHRER SGE

Bio? Regional? Saisonal?

An der SGE-Fachtagung unter dem Titel «Lebensmitteleinkauf: Die Qual der Wahl – Bio? Regional? Saisonal?» erhielten die Tagungsteilnehmerinnen und -teilnehmer die ganze Bandbreite der Thematik aufgezeigt, auch wenn kaum abschliessende Entscheidungshilfen für den Alltag ermittelt werden konnten. Die aussagekräftigen Referate und die den Inhalt vertiefenden Ateliers lösten zahlreiche spannende Diskussionen aus und widerspiegelten die Vielfalt der Faktoren, die das Einkaufsverhalten bestimmen.

Die rege Teilnahme und die positiven Echos stimmen uns für die Durchführung der Fachtagung 2010 zu einem ebenso attraktiven wie aktuellen Thema (s. «Veranstaltungen 2010») zuversichtlich.

Die Lebensmittelpyramide – wie kommt sie an?

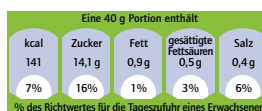
Um Hinweise zur Verständlichkeit, Akzeptanz und Nutzung der aktuellen Lebensmittelpyramide zu erhalten, führte die SGE in Zusammenarbeit mit der Hochschule der Künste Bern sowie dem Fachbereich Gesundheit/angewandte F&E Ernährung und Diätetik der Berner Fachhochschule von Mai bis Juni 2009 eine Evaluation durch. An der Online-Befragung nahmen SVDE-Mitglieder und Abonnenten des SGE-Newsletters für Lehrpersonen aus der Deutschschweiz und der Romandie teil.

Fast alle befragten Ernährungsberaterinnen setzen grafische Modelle wie Pyramiden, Kreise, Tellermodelle o.a. bei ihrer Arbeit ein, um Ernährungsempfehlungen zu veranschaulichen. 76% der Deutschschweizer und 80% der Westschweizer Ernährungsberaterinnen verwenden die Lebensmittelpyramide der SGE. Sehr häufig werden mehrere Modelle in Kombination miteinander eingesetzt. Laut der Befragung unter den Lehrpersonen wird die Lebensmittelpyramide

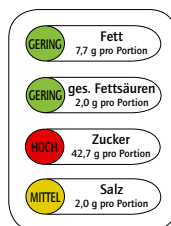
vor allem auf den Sekundarstufen I + II thematisiert. Bezüglich der Gestaltung fallen die Resultate je nach Landesteil und Berufsgruppe unterschiedlich aus: 50% der Deutschschweizer und 74% der Westschweizer Ernährungsberaterinnen beurteilen die grafische Gestaltung als sehr gut bis gut. Unter den Lehrpersonen bewerteten 73% der Deutschschweizer und 50% der Westschweizer Lehrpersonen die Gestaltung als gut bzw. sehr gut. Die Resultate dieser Befragung werden in die Überarbeitung der Lebensmittelpyramide einfließen.

Lebensmittelkennzeichnung

Die Diskussion über die Kennzeichnung von Lebensmitteln ist stärker in den Fokus der Medien gerückt. Im entsprechenden Projekt «Lebensmittel-Label», das die SGE im Auftrag des BAG leitet, wurden im Juli zwei Expertengruppen gebildet – je eine zu «Kriterien» und «Organisation/Ablauf»; diese haben ihre Aktivitäten aufgenommen und zum Teil bereits abgeschlossen (www.sge-ssn.ch, Rubrik «Für Experten/Expertinnen»). Zudem hat der Einbezug der relevanten Akteure durch Besuch und Präsentationen von Seiten der SGE begonnen. Eine Vorstudie wird bis Januar 2010 Resultate darüber erbringen, wie ein Label im Vergleich zu GDA (Guideline Daily Amount) und der Ampelkennzeichnung den Konsumenten die «gesündere Wahl» erleichtern kann. Bis Frühling 2010 soll der Entscheid von Seiten BAG zur Wahl eines für die Schweiz geeigneten Labels vorliegen.



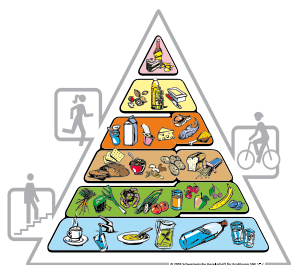
GDA (Guideline Daily Amount)



Ampelkennzeichnung



Beispiel für ein mögliches Label



An der Online-Umfrage zur Lebensmittelpyramide nahmen 222 Ernährungsberaterinnen und 134 Lehrpersonen teil.

Veranstaltungen 2010

Die Nutrinet-Frühlingstagung findet am 4. Mai 2010 zum Thema «Fetales Programmieren» im Anschluss an die Ernährungsplattform des BAG statt.

Die nächste SGE-Mitgliederversammlung wird am 27. April 2010 in Zürich durchgeführt (Details folgen).

Die nationale Fachtagung der SGE zum Thema «Lebensmittelkennzeichnung: zwischen Wunsch und Wirklichkeit» findet am 17. September 2010 in Bern statt.

14. Januar	Schnellkurs Sporternährung	18.15–20.15 Uhr, ETH Zürich, Auditorium Maximum HG f30. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.sfsn.ethz.ch/education/Tagung/index
15. Januar	4. Internationale Tagung «Angewandte Sporternährung»	9.15–18 Uhr, ETH Zürich, Auditorium Maximum HG f30. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.sfsn.ethz.ch/education/Tagung/index
25. Januar und 1. Februar	Küche als Labor	Kurs für Ernährungsberater/-innen FH/HF an der Berner Fachhochschule Gesundheit, Murtenstrasse 10, Bern. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.gesundheit.bfh.ch , Suchbegriff «Küche als Labor»
28.–30. Januar	The 1st International Congress on Abdominal Obesity	Hong Kong, China. Bridging the Gap between Cardiology and Diabetology. Further information see www.kenes.com
9. Februar	SwissFIR Symposium	13–17 Uhr, Semper Aula, Hauptgebäude der ETH Zürich, Rämistrasse 101. Programm, Anmeldung und weitere Informationen unter www.swissfir.ethz.ch/events/symposium
9.–11. März	USA/Ireland Functional Food Conference	Dietary Optimization of Gut Function and the Microbiota. Rochestown Park Hotel & Conference Centre, Cork City, Ireland. Further information and registration see www.corkff2010.com
23.–24. April	SVDE-Jahreskongress 2010 Mikronährstoffe – Latest Breaking News	In Lausanne. Weitere Informationen unter www.svde-asdd.ch
27. April	Mitgliederversammlung der SGE mit Rahmenprogramm «Wasser»	Wasserversorgung der Stadt Zürich, Hardhof 9, 8064 Zürich 14.00–15.00 Uhr Mitgliederversammlung der SGE 15.15–17.10 Uhr Tagung «Wasser» Die Tagung ist für alle zugänglich (freier Eintritt), die Mitgliederversammlung nur für SGE-Mitglieder. Anmeldung und weitere Informationen unter www.sge-ssn.ch
4. Mai	Nutrinet-Frühlingstagung «Fetales Programmieren»	13.45–16.45 Uhr, im Anschluss an die BAG-Plattform. Ort: Eidg. Finanzdepartement (Raum 44), Schwarztorstrasse 50, 3007 Bern. Freier Eintritt. Weitere Informationen unter www.nutrinet.ch
6.–8. Mai	Early Nutrition – the Power of Programming	International Conference on Developmental Origins of Health and Disease in Munich, Germany. Further information see www.metabolic-programming.org
25.–28. Mai	XVth International Congress on Nutrition and Metabolism in Renal Disease	Palais de Beaulieu, Lausanne. Program, registration and further information see www.isrnm-lausanne2010.org
12. Juni	Hunger und Sättigung – wie wird die Nahrungsaufnahme reguliert?	Kurs für Ernährungsberater/-innen FH/HF an der Berner Fachhochschule Gesundheit. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.gesundheit.bfh.ch , Suchbegriff «Hunger und Sättigung»
17. September	Lebensmittelkennzeichnung: zwischen Wunsch und Wirklichkeit	9.00–17.00 Uhr im Inselspital Bern, Auditorium Ettore Rossi. Nationale Fachtagung der SGE. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.sge-ssn.ch
	Dauerausstellung zu den Themen «Kochen, Essen, Einkaufen und Verdauen»	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 , www.alimentarium.ch
	Forschung und Ernährung – ein Dialog	Sonderausstellung (bis 3. Januar 2010) im Ernährungsmuseum Alimentarium in Vevey
	Die Suchard-Welt	Musée de l'art et de l'histoire, Neuchâtel (bis 3. Januar 2010)
	Geschichte des Kochens	Dauerausstellung mit Fabrikrundgang bei Kuhn Rikon AG. Jeden Mittwoch ab 14 Uhr nach Voranmeldung (Tel. 052 396 01 01). Freier Eintritt. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt

