

Lebensmittel -
Lebensmittelpunkt

Übersicht

- Zahlen & Fakten
- Prävention durch Ernährung
- Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe
- Fazit

Definition

Unter Gesundheitsprävention fallen jene Maßnahmen, die die Erhaltung sowie die Verbesserung der Gesundheit fördern sollen.

Die Vermeidung oder Verringerung von Krankheiten steht hier im Vordergrund. Die Gesundheitsprävention stützt sich dabei auf die Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation WHO im Sinne eines vollkommenen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens.

Zahlen & Fakten



- Irrtum Werbung: Von Bio-Obst & Gemüse allein ist der Körper noch nicht optimal versorgt
- Fakt: In Österreich wird zu wenig Obst & Gemüse verzehrt ⇒ Folgen: ernährungsabhängige Krankheiten, wie z.B. Zuckerkrankheit (Typ-2-Diabetes mellitus), Herz-Kreislauf-erkrankungen, ↑ Cholesterinspiegel, Krebs, Bluthochdruck.....

Zahlen & Fakten:

- In Europa sind Herz-Kreislauferkrankungen und bösartige Tumore nach wie vor häufigste Todesursache
- Diese ernährungsbedingten chronischen Krankheiten sind für ca. 68% der Todesfälle verantwortlich
- **70%** aller Krankheiten sind auf Bewegungsmangel, falsche Ernährung und Stress zurückzuführen

In Österreich sind:

- 44% der Männer und 55% der Frauen normalgewichtig
 - ⇒ Daher sind mehr als die Hälfte der männlichen Bevölkerung **übergewichtig (43%)** oder als **adipös (12%)** zu bezeichnen.
 - ⇒ Bei Frauen sind weniger als die Hälfte **übergewichtig (29%)**, **adipös** dagegen mehr **(13%)** als bei Männern
 - ⇒ In absoluten Zahlen sind damit in Österreich **860.000** Menschen ab 15 Jahren fettleibig (**Männer: 400.000, Frauen 460.000**). (Statistik Austria 2010)



Copyright by Mike Marks, www.querbilder.de 2003

Folgen von einem erhöhten BMI:

- Definition Überernährung: der Körper bekommt mehr Energie zugeführt als Bedarf besteht → positive Energiebilanz
- Krankheiten nehmen zu:
Zuckerkrankheit („Alterszucker“) ↑, vor allem bei jungen Leuten ⇒ Grund: Kinder & Jugendliche werden zunehmend dicker. Vorbild sind oft Eltern!!
- Blutdruck ↑
- Fettstoffwechselstörungen ↑
- Herz- und Gefäßkrankheiten ↑

Gründe für schlechtes Essverhalten?

- Änderung des Lebensstils
- Zeitmangel
- Unregelmäßige Tagesabläufe
- Billige Fertigkost und Fastfood
- Mangel an Kochkenntnissen

Veränderter Lebensraum

- Gesellschaftliche Wandlungsprozesse und sozial-räumliche Entwicklungen führen seit dem Ende der 60er Jahre zu deutlichen Veränderungen hinsichtlich der bevorzugten Aufenthalts- und Spielorte von Kindern.

- Damals:



Veränderte Lebensräume

- Auch die natürlichen Spielräume der Kinder haben sich verändert. Es gibt kaum mehr innerstädtische Bereiche, in denen Kinder natürliche Spielräume vorfinden. Wie oft sind nicht gerade die wenigen Grünflächen für Kinder gesperrt. Wie Schilder „Rasen betreten verboten“.



Prävention ist die
Zukunft der Medizin!

Lasst die Nahrung unsere Arznei sein! (Hippokrates)

- In naher Zukunft wird der Fokus auf das Vermeiden von Krankheiten liegen und nicht mehr das Heilen von Krankheiten selbst!
- Welche Rolle spielt dabei die Ernährung?

Prävention durch Ernährung

- Positiver Einfluss auf Gesundheit, Wertbewusstsein und Leistung ↑
- Bluthochdruckrisiko ↓
- 85% der KHK-Erkrankungen sind vermeidbar
- Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko sinken (EPIC-Studie)
- Krebsrisiko ↓ um 30 – 40% (Epidemiologische Studien DGE)
- Zuckerkrankheit ↓
- Rheuma ↓
- Osteoporose ↓

Magen - Darm - Bereich :

- Wussten Sie, dass im Laufe eines Lebens unser Verdauungssystem ca. 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter verarbeitet?
- Magen-Darm-Trakt: größtes Abwehrorgan!
- Bauchfett ist wesentlich stoffwechselaktiver als andere Fettzellen

⇒ Folgen:

- gesteigerte Freisetzung entzündungsfördernder Stoffe (chronische Entzündung)
- Förderung von Gefäßschäden
- Insulinresistenz ⇒ Folge: Diabetes (DKFZ 2007)

Herz-Kreislauf- Erkrankungen

- Die IDEA-Studie bestätigt, dass ein Zusammenhang zwischen Bauchumfang und Herz-Erkrankungen besteht.
- Je höher der Bauchumfang, desto höher das Risiko:
 - normale Werte:
 - Mann: höchstens 90cm Bauchumfang
 - Frau: höchstens 80cm Bauchumfang
 - Mit einer Zunahme des Bauchumfangs von 14cm bei Männern und 14,9cm bei Frauen steigt die Häufigkeit von 21 auf **40% !**

H u n g e r ?



„5 am Tag“ – eine neue Essklasse!

- **Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe:** Im naturheilkundlichen Bereich auch als **Phytamine** (Phyto = griech. Pflanze) bezeichnet.
- Kommen meist nur in geringen Mengen in den Pflanzen vor.
- Wirkung bei Pflanzen: - Farbstoffe locken Insekten und Tiere an, die der Fortpflanzung der Pflanze dienen.
 - Geruchs- und Geschmackstoffe sorgen dafür, dass Vögel und andere Tiere die Früchte fressen und damit die Samen weit verbreiten.
 - Abwehr- und Schutzstoffe schützen die Pflanze vor Krankheiten, Schädlingsbefall oder regulieren deren Wachstum.

Gesundheitsfördernde Wirkung

- wirken antioxidativ
- regulieren den Blutdruck
- senken den Cholesterinspiegel
- regulieren den Blutzucker
- fördern die Verdauung
- stimulieren das Immunsystem
- wirken anti-karzinogen

Beispiele: Phytosterine

- Vorkommen: in fettreichen Pflanzenteilen. Nüssen und Pflanzensamen (Sonnenblumenkernen, Sesam, Soja), Hülsenfrüchten
- Wirkung: cholesterolsenkend



Sulfide

- Vorkommen: Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Schnittlauch
- Wirkung:
 - senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen
 - antibiotisch
 - antioxidativ
 - antithrombotisch
 - blutdrucksenkend
 - cholesterolsenkend



Carotinoide



- Färben LM gelblich bis rötlich
- Vorkommen: Karotten, Tomaten, Paprika, grünem Gemüse (Spinat, Grünkohl), Grapefruit, Aprikosen, Melonen, Kürbis
- Wirkung:
 - senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen
 - senken das Risiko für HK-Krankheiten
 - antioxidativ
 - beeinflussen das Immunsystem
 - entzündungshemmend

Lebensmittel im Mittelpunkt:

- **Maroni:**



- hohen Kalium- und Magnesiumgehalt, Vitamin C und B-Vitamine!
- Gebratene Maroni stärken Milz und sind kalorienarm!
- Dank hohen Kohlenhydrate- und Stärkegehaltes – rasche und anhaltende Sättigung
- Gekochte Maroni erhöhen Leistungsfähigkeit und stärken Nervensystem

Spargel



- Reich an Vitamin A, B,C, viele Mineralien und Spurenelemente. Eine Portion (500g) deckt den Bedarf an Vitamine C und Folsäure mit über 100% , an Vitamin E zu 90%, an Vitamin B1 zu 50% und an Vitamin B2 zu 45%.
- Er beinhaltet eine Aminosäure, die Asparaginsäure, die besonders die Nierenfunktion stimuliert.
- Seinen typischen Geschmack erhält Spargel durch Asparaginsäure, ätherische Öle, Vanillin und andere pflanzliche Wirkstoffe.
- Verantwortlich für den strengen Geruch des Urins ist der Asparagusiinsäure

Stevia



- Stevia = Süßkraut
- In Südamerika werden Blätter schon seit über 500 Jahren als Heilpflanze verwendet
- 30mal so süß wie Zucker
- blutdrucksenkende Eigenschaften
- positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel
- Verminderung von Zahnbelag

K a f f e e :

- Kaffee regt Nierentätigkeit an
- wirkt harntreibend
- 2-3 Tassen Kaffee verfügen nur über geringfügige harntreibende Wirkung.
- Kaffee leistet einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Gesamtwasseraufnahme. Es wird in die Flüssigkeitsbilanz einbezogen

Soja

- Seine bioaktiven Stoffe setzen schützende Mechanismen in Gang, die sich gegenseitig unterstützen und verstärken
- Bei Cholesterin wirkt Soja doppelt: bei der Reduktion des schädlichen LDL, einerseits wird LDL im Blut in HDL umgewandelt, andererseits führt regelmäßiger Sojakonsum dazu, dass weniger körpereigenes Cholesterin produziert wird.

Soja

- Phytoöstrogene, Lignane und Antioxidantien aus der Sojabohne können die Entstehung von Krebszellen verhindern
- Isoflavone und sek. Pflanzeninhaltsstoffe wirken antioxidativ
- verzögern Alterungsprozess.

Fertigprodukte

- Geschmacksverstärker: z.B. Glutamat E620 (Hefeextrakt)
- Wirkung: - senken Hungerhormon (Leptin)
 - Heißhunger
 - Konzentration sinkt
- Benzoesäure E210: im eingelegten Gemüse
- Wirkung: allergische Reaktionen
- Man sollte sich überlegen, warum Zutaten auch nach Monaten gleiche Farbe und Frische ausstrahlen. Viele Zusatzstoffe, die für die Verarbeitung benötigt werden, müssen nicht deklariert werden, da sie während Produktion wieder abgebaut werden.
- 80:20 unverarbeitete LM zu Convenience

vitavin - Lagen Traubensaft

- 100% Bio Traubensaft aus den besten Lagen.
- Schon die alten Römer schätzten die Inhaltsstoffe und die natürliche Kraft hochwertigster Traubensäfte
- Der herrlichen Fruchtsüße steht eine harmonisch eingebundene Säure gegenüber
- Balsam für die Nerven - Polyphenole gehören zu den Antioxidantien. Sie mindern schädliche Prozesse in den Zellen und schützen die sogenannten Synapsen, die Umschaltstellen zwischen den Nervenzellen.
- Als Muntermacher und als Energiespender über den ganzen Tag



Fazit:

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung:

- Gesundheitsprävention
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- Gestärktes Immunsystem
- Krankheitsrisiko ↓
- Mehr Spaß an Bewegung



DANKE

