

Aktuell

- Bei Kindern kann Vitaminmangel drohen
- Children's Health Study: Erste europäische Ergebnisse

Ernährung

- Anders essen – besser leben!
- Spargel ist ein idealer Fitmacher!

Wellness

- Entdecken Sie den Chinesischen Weg zum Wohlfühl

Gesünder Essen

- Festtags-Salat

Buchtipp

- Forever clever

Aktuell * Aktuell * Aktuell * Aktuell * Aktuell * Aktuell * Aktuell

BEI KINDERN KANN VITAMINMANGEL DROHEN



Man sollte meinen, dass es in Industrienationen nicht zu einem Vitaminmangel kommen kann. Das stimmt bei ausgewogener Ernährung auch, aber in besonderen Situationen droht auch hierzulande die Unterversorgung. Diese ist insbesondere bei Kindern problematisch, weil gravierende Defizite die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen können.

Nach Schlagzeilen wie "Deutschland leidet unter allgemeinem Vitaminmangel - alle sind betroffen" sah sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) im Mai 2003 gezwungen, eine Stellungnahme zur aktuellen Vitaminversorgung zu veröffentlichen. Ihr Fazit: Deutschland sei kein Vitaminmangel-Land. Insbesondere wenn man sich ausgewogen ernähren und an die von der DGE empfohlene Ernährungsweise 5-a-day (fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag) halten würde, sei der Vitaminbedarf gedeckt. Aber die DGE räumt auch ein, dass es in ihren Untersuchungen zur Vitaminzufuhr in der Bevölkerung große Streuungen gab und nicht alle Menschen die anzustrebenden Referenzwerte tatsächlich erreichten. Es seien in

jeder Altersgruppe Risikopersonen mit vergleichsweise ungünstiger Nahrungsauswahl und ungünstiger Vitaminversorgung identifiziert worden, so die DGE.

Bei Kindern, die erfahrungsgemäß häufig insbesondere bei Obst und Gemüse die Nahrungsaufnahme verweigern, nannte die DGE folgende Faktoren, die zu Ernährungsproblemen führen können:

- kein/wenig Obst und Gemüse
- kein/geringer Fleischverzehr
- keine/wenig Milch und Milchprodukte
- geringe Nahrungsaufnahme ("schlechte Esser")
- Erkrankungen

Vitamindefizite drohen insbesondere dann, wenn die Kinder wenig Obst und Gemüse essen oder insgesamt wenig verzehren, denn die Aufnahme vieler Vitamine ist eng mit der Energieaufnahme verbunden. Auch mehrere aufeinander folgende Infektionserkrankungen mit entsprechenden Körpergewichtsverlusten stellen eine Gefahr dar.

Bei Jugendlichen stellt sich die Situation anders dar. Sie haben zum einen auf Grund ihres starken Wachstums einen besonders hohen Nährstoffbedarf und kämpfen gleichzeitig häufig mit dem Schönheitsideal unserer Gesellschaft: Versorgungsprobleme könnten insbesondere dann entstehen, wenn auf Grund realer oder vermeintlicher Gewichtsprobleme über längere Zeit stark energiereduzierte Diäten durchgeführt würden, erklärte die DGE. Betroffen seien nahezu alle essentiellen Nährstoffe, weil mit einer 1.000-1.500 kcal-Diät eine Bedarfsdeckung nur mit speziellen Lebensmittelkenntnissen möglich sei.

Dass die genannten Risikofaktoren bei Kindern recht weit verbreitet sein müssen, belegt die so genannte DONALD-Studie vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund. Das Institut empfiehlt in ihrer optimiX-Broschüre zur optimalen Mischkost für Kinder pro Tag 120 (1-Jährige) bzw. 300-350 (15-18-Jährige) Gramm Gemüse. In der DONALD-Studie haben die Wissenschaftler überprüft, inwiefern ihre Empfehlungen in die Tat umgesetzt werden. Dafür ermittelten sie in den Jahren 1990 bis 2000 bei Kindern und Jugendlichen jeweils über drei Tage anhand von insgesamt mehr als 5.000 Wiegeprotokollen, wie viel Gemüse diese pro Tag verzehrten. Erfasst wurde frisches oder tiefgekühltes Gemüse ebenso wie Gemüse in Konserven, Säften oder kommerzieller Säuglingsernährung.

Der tägliche Gemüseverzehr lag in dieser Auswertung im Alter von 0,5 bis 6 Jahren bei etwa 75 Gramm und stieg im Schulalter auf 140 Gramm (15-18-Jährige). Damit nahmen die 1-jährigen Kinder nur 64% und Klein- und Schulkinder sogar nur etwa die Hälfte der empfohlenen Menge Gemüse zu sich. Eine vegetarische Ernährung hat aber auch positive Effekte auf den Gesundheitszustand. Vegetarier führen dem Körper im Rahmen ihrer Lebensmittelauswahl weniger gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine zu. Vegetarier schneiden auch bei der Ballaststoffzufuhr und der Aufnahme gesundheitsförderlicher sekundärer Pflanzenstoffe besser als "Gemischtköstler" ab. Folglich sind Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Gicht, Diabetes mellitus-Typ-2 oder koronare Herzkrankheiten deutlich seltener als bei herkömmlicher allgemein deutscher Esskultur. Die durchschnittliche Lebenserwartung des Vegetariers ist höher als die des Nicht-Vegetariers, was sich im insgesamt gesundheitsbewussteren Lebensstil widerspiegelt, so Pütz abschliessend.

JUICE PLUS+® CHILDREN'S RESEARCH FOUNDATION:

ERSTE EUROPÄISCHE ERGEBNISSE DER CHILDREN'S HEALTH STUDY



Wie im voranstehenden Artikel aufgezeigt, besteht bei Klein- und Schulkindern ein massives Defizit beim Gemüseverzehr. So wird im Schulalter durchschnittlich nur die Hälfte der empfohlenen Gemüsemenge aufgenommen.

Auch eine insgesamt niedrige Energieaufnahme und gewisse Erkrankungen stellen eine Gefahr für Vitamindefizite im Kindesalter dar. Auf diesem Hintergrund wurde in den USA die Juice Plus+® Children's Research Foundation (JPCRF) gegründet, die sich zum Ziel gesetzt hat, die Ernährungsweise speziell von Kindern zu verbessern.

Die Stiftung ist davon überzeugt, dass eine sinnvollere Ernährungsweise zu einem gesünderen Lebensstil und einer insgesamt besseren Gesundheit führt. Heute weiss man, dass der Grundstein für eine gesunde Ernährung bereits in der Kindheit gelegt wird. Eine frühzeitige, entsprechende Unterstützung und Einflussnahme durch die Eltern sind deshalb wichtige Faktoren für die Entwicklung von gesundheitsfördernden Gewohnheiten bei Kindern.

Aus diesen Gründen hat sich die Stiftung entschieden zu untersuchen, welche Auswirkungen die regelmässige Ergänzung der familiären Ernährung durch Juice Plus+® Obst- und Gemüsekapseln auf das allgemeine Wohlbefinden und die Ernährungsgewohnheiten der Kinder im Alter von 6 bis 15 Jahren hat.

Die Children's Health Study ist das erste Projekt der Juice Plus+® Children's Research Foundation und wird seit fünf Jahren durchgeführt. Es handelt sich dabei um eine Anwendungsbeobachtung an derzeit 45.000 Familien, die regelmässig, über einen langen Zeitraum (bis zu 3 Jahre) Juice Plus+® einnehmen.

Erstmals konnten nun, nebst den amerikanischen, auch Daten von 3.339 europäischen Familien präsentiert werden.

Die Resultate sind sehr beeindruckend:

So fehlt jedes 3. Kind, wenn es regelmässig Juice Plus+® einnimmt, weniger oft in der Schule. Auch die Frage nach verbesserten Schulleistungen, besserer Konzentration und gesteigertem Selbstwertgefühl beantwortete ca. jede 3. Familie positiv. Die Beobachtungen bezüglich den Veränderungen im Lebensstil, nämlich dem Konsum von weniger Fast Food bzw. dem Konsum von mehr Obst und Gemüse, waren ermutigend. So gaben 40% an, dass ihr Kind den Genuss von gesüßten Getränken bzw. von Fast Food eingeschränkt hat und bei mehr als 80% der Kinder war zumindest irgendein positiver Effekt nach Einnahme von Juice Plus+® zu beobachten. Vergleichbare Ergebnisse wurden auch bei den Erwachsenen gefunden.

Dies sind deutliche Hinweise darauf, dass der regelmäßige Konsum von Juice Plus+® auch bei europäischen Kindern zu besseren Ernährungsgewohnheiten, mehr Wohlbefinden und zu stabilerer Gesundheit führt. Die Stiftung hat damit bereits jetzt ein Hauptziel, nämlich die Ernährungsweise von Kindern zu verbessern, erreicht, wird die Untersuchung jedoch weiter fortsetzen.

Für Fragen zur Children's Health Study wenden Sie sich bitte an crf@nsa.ch .

Ernährung * Ernährung * Ernährung * Ernährung * Ernährung

ANDERS ESSEN – BESSER LEBEN!



Eine gesunde, ausgewogene Ernährung fördert unsere Leistungsfähigkeit, das allgemeine Wohlbefinden und trägt zur Gesundheitserhaltung bei. Doch nur selten nehmen wir ausreichende Mengen lebenswichtiger Nährstoffe zu uns. Pflanzliche Produkte zur Nahrungsergänzung können helfen, unsere Ernährung umzustellen und so das natürliche Gleichgewicht im Körper zu erhalten.

Eine Ernährungsumstellung fällt uns meistens schwer: Heißhunger auf einen Schokoriegel oder eine Portion Pommes frites lassen uns die guten Vorsätze schnell über Bord werfen. Zudem hinterlassen Schokolade und andere fettreiche Nahrung eher das Gefühl eines gefüllten Magens als leicht verdauliche Lebensmittel wie Obst oder Gemüse.

Doch was kann man tun, wenn man seine Ernährung gesünder gestalten, den Tag jedoch ohne knurrenden Magen verbringen möchte? Ein Sattmacher muss her!

SATTMACHER: BALLASTSTOFFE

Eine Möglichkeit, sich gegen Heißhunger wirkungsvoll zur Wehr zu setzen, ist die Aufnahme von Ballaststoffen. Sie sind z. B. in Vollkornnahrungsmitteln, in Gemüse und Obst enthalten. Es gibt jedoch auch spezielle pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel, die hauptsächlich aus Ballaststoffen bestehen.

Ballaststoffe stillen den Hunger, ohne ein Kalorienlieferant für den Körper zu sein. Denn die Fasern können vom Menschen nicht aufgespalten und als Nahrung genutzt werden. Dafür dienen sie im Magen als Füllmaterial: Die Fasern quellen auf und führen schnell ein Sättigungsgefühl herbei, was zudem länger anhält als die kurze Befriedigung durch einen Schokoriegel. Somit sind Ballaststoffe auch der Gewichtsregulation zuträglich. Denn ist der größte Hunger erst einmal gestillt, geben wir uns auch mit einer Banane oder einem knackigen Salat als Snack zufrieden.

BALLASTSTOFFE SCHÜTZEN DEN DARM UND ERHALTEN DIE GESUNDHEIT

Ballaststoffe erfüllen außerdem noch zahlreich andere Funktionen in unserem Körper. Zum einen dienen sie unseren Darmbakterien als Nahrung. Das ist wichtig, denn die ‚guten Bakterien‘ in unserem Verdauungstrakt helfen bei der Nahrungsverarbeitung und schützen den Darm vor Pilzbefall. Zum anderen binden die Ballaststoffe giftige Stoffe während ihrer Passage durch den Darm und fördern deren Ausscheidung aus dem Körper. Das schützt auch die Darmwand, denn eine zu lange Verweildauer von Schadstoffen im Verdauungstrakt kann sie reizen. Weiterhin helfen Ballaststoffe dabei, die Blutzucker- und Blutfettwerte zu regulieren, denn sie sind z.B. an der Cholesterin-Ausscheidung beteiligt.

Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Tagesdosis an Ballaststoffen beträgt 30 g und kann am besten über den Verzehr von viel frischem Obst und Gemüse sowie Vollkornkost gedeckt werden. Allerdings gelingt uns das kaum: Anstelle der empfohlenen 30, kommen die Deutschen im Schnitt gerade mal auf 20 g! Ärzte machen die mangelhafte Aufnahme von Ballaststoffen mit verantwortlich dafür, dass so viele Menschen an Krankheiten des Verdauungssystem leiden. Hämorrhoiden, Verstopfung, und sogar Darmkrebs werden durch eine ballaststoffarme Ernährung begünstigt.

Quelle: www.lifeline.de

SPARGEL IST EIN IDEALER FITMACHER!

DIE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN RÄT JETZT ZUM SPARGELGENUSS

diaita - Aachen, den 29.03.2004 Spargel ist ein ideales Gemüse, um den Winterspeck zu vertreiben und müde Geister munter zu machen, berichtet heute Diplom Ernährungswissenschaftlerin Susanne Sonntag von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik in Bad Aachen. Der Winter ist vorbei und Spargel ist eine der ersten einheimischen Gemüsesorten, die frisch auf dem Markt erhältlich ist. Nahezu kalorienfrei, aber mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen regt der Spargel den Stoffwechsel an und stärkt das Immunsystem, erklärt der Gesellschaftssprecher Sven-David Müller. Spargel besteht zu 92 Prozent aus Wasser und ist mit nur 16 Kilokalorien pro 100 Gramm extrem kalorienarm. Das Gemüse ist also ideal, um überflüssige Pfunde loszuwerden. Dazu liefert der Spargel noch reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Eine durchschnittliche Portion von 500 Gramm Spargel deckt bereits den Tagesbedarf an Vitamin C, Folsäure und β -Carotin. Außerdem ist der Spargel reich an B-Vitaminen, Kalium, Kalzium und Phosphor. Es gibt grundsätzlich drei verschiedene Spargelsorten, die sich durch ihr Aussehen und ihren Geschmack unterscheiden, erläutert Sonntag. Damit der weiße Spargel seine Farbe behält, kultiviert man ihn in Erddämmen unterirdisch. Er ist meist zarter als grüner Spargel, aber oft auch weniger geschmacksintensiv. Grüner Spargel wächst unter Lichteinfluss und bildet deshalb Chlorophyll, das für seine grüne Farbe verantwortlich ist. Außerdem entstehen durch Licht seine typischen geschmacksgebenden Inhaltsstoffe. Seltener ist der violette Spargel, der nur kurz dem Licht ausgesetzt wird und sich durch einen fruchtigen Geschmack auszeichnet. Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass die Spargelstangen fest und knackig sind sowie keine braunen Flecken aufweisen. Frischen Spargel erkennt man auch an seinen feuchten Schnittenden. Nach dem Kauf ist es wichtig, den Spargel bald weiterzuverarbeiten, denn er hält sich nur wenige Tage im Kühlschrank. Am besten hält man ihn frisch, wenn man den Spargel in ein nasses Handtuch einschlägt. In der Küche ist Spargel auf vielfältige Art und Weise verwendbar. Ob püriert in Suppen, als Beilage zu Fleisch, in Gemüsepfannen, Aufläufen oder auch in Salaten, es sind jedes Mal leckere und leichte Gerichte. Aber nur, wenn man bei der Zubereitung sparsam mit der beliebten aber leider auch sehr kalorienhaltigen Sauce Hollandaise umgeht. Weiterhin sollte man beachten, dass der Spargel nicht zu lange gegart wird, da er sonst an Geschmack, Farbe und Nährstoffen einbüßt.

Quelle: diaita-Pressedienst 11/2003

Gesünder Essen * Gesünder Essen * Gesünder Essen

FESTTAGS-SALAT



NUSSKERNEN, KRESSE UND JOGHURT

Zum gelungenen Festessen gehört immer auch ein knackiger Salat. Ein bisschen ausgefallen darf es schon sein: Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Kresse und Joghurt machen einen einfachen Eisbergsalat zum kulinarischen Ereignis. Die Salatkreation unseres Festtagsmenüs essen Sie zum Hauptgang dazu – oder sie genießen Ihren Salat hinterher, ganz wie es gefällt.

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN:

- 1 mittelgroßer Eisbergsalat (200 g)
- 200 g Tomaten (4 bis 5 mittelgroße)
- 200 g blaue Trauben
- 1 EL Sonnenblumenkerne (10 g)
- 1 Kästchen Kresse
- 1 EL Walnussöl (10 g)
- 100 g Joghurt, Fettgehalt 1,5 %
- 2 EL "Brunch", Milchwischerzeugnis aus Sauerrahm und Joghurt, Fettgehalt 24 % (20 g)
- 1 EL Senf (10 g)
- 2 EL Orangensaft, 100 % Frucht, (20 g)
- 1–2 EL Sherry- oder Balsamicoessig (10–20 g)
- 1 TL Honig (5 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen
2. Den Eisbergsalat halbieren, in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen
3. Die Tomaten und die Trauben waschen. Aus den Tomaten die Blüte herausschneiden, Achteln. Die Trauben halbieren. Die Kresse waschen und mit einer Schere aus dem Kästchen abschneiden
4. Für die Marinade den Joghurt mit Brunch, Honig und Senf glatt rühren
5. Salz, Pfeffer, Essig, Orangensaft und die gewaschene Kresse (etwas Kresse als Garnitur zurück halten) zugeben und abschmecken. Zuletzt das Öl unterrühren
6. Auf vier Tellern den Eisbergsalat, die Trauben und die Tomaten anrichten. Die Soße über den Salat träufeln, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und mit etwas Kresse garnieren.

Fettgehalt pro Portion: 4 Gramm

TIPP:

Wenn Sie Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Haselnüsse oder Mandeln in der Pfanne rösten, können Sie dies immer ohne Öl tun, da genügend Fett in den Nüssen enthalten ist. Bitte achten Sie darauf, die Herdtemperatur niedrig zu wählen, sonst brennt es schnell an.

www.lifeline.de

Quelle: www.naturkost.de

Buchtipps * Buchtipps * Buchtipps * Buchtipps

FOREVER CLEVER



Der 174-seitige Ernährungsratgeber "forever clever" liefert wertvolle Entscheidungshilfen für eine gesunde, vernünftige Ernährung und macht fit für den Einkauf und die clevere Auswahl und Verwendung von Produkten. Dazu stellen die Herausgeber Petra Theisen und Sven-David Müller unabhängige Produkttests, die der Hessische Rundfunk jeden Mittwoch um 19.00 Uhr in seinem TV-Verbrauchermagazin "Service: Trends" präsentiert, zusammen. Die Experten nahmen Spaghetti, Tomatensaucen, Orangen- und Apfelsaft, Erdbeeren, Pfirsichkonserven, Olivenöl, Weiß- und Rotwein, lose schwarze Assam-Tees, verschiedene Tiefkühl-Produkte, Mineralwasser, PET-Flaschen, Milchriegel sowie Erdbeer- und Kirschkjoghurts unter die Lupe. Daneben finden die Leser umfassende Informationen zu den Lebensmitteln und wichtigen Qualitätsmerkmalen sowie wertvolle Ernährungstipps.

Zahlreiche Rezepte von service:trends Sternekoch Michael Beck vom Restaurant Alte Rose, Hofheim-Wildsachsen laden zum Kochen ein.

Die Ratgeber-Texte sind allgemein gehalten und bringen die wichtigsten Praxisinformationen allgemein verständlich auf den Punkt.

Preis : EUR 12,90

ISBN: 3-87706-741-7

www.juiceplus.de

copyright NSA AG, Holeestrasse 87, 4015 Basel/Schweiz

Ihr Juice Plus+ Newsletter Team