

■ **Alles andere als Ballast – Ballaststoffe**

Ballaststoffe sind pflanzliche Fasern, die die Verdauung fördern und zu einem besseren Sättigungsgefühl verhelfen. Darüber hinaus wirken sie positiv auf Blutzuckerspiegel und Blutfettkonzentration. Sie sind in Obst und Gemüse enthalten, aber auch in allen Vollkornprodukten. Tauschen Sie also einfach Ihre Lebensmittel in ballaststoffreiche Varianten um: Vollkornnudeln statt Nudeln, Vollkorntoast statt Buttertoast, Vollkornreis statt Reis usw. Ihre Verdauung wird es Ihnen danken! Stellen Sie aber bitte langsam um und lassen Sie Ihrem Darm eine Chance, sich an die »neue« Ernährung anzupassen.



■ **Zucker & Salz: Sparsam genießen**

Zucker geht gleich ins Blut und »pusht«. Das ist toll, aber nur kurzfristig. Sobald der Blutzuckerspiegel fällt, fühlen wir uns energieloser als zuvor. Also greifen wir dann zum nächsten Schokoriegel und bewegen uns so in einen Teufelskreis. Auf diese Weise werden täglich Millionen von Gummibärchen oder Keksen verzehrt, aber in der Regel nicht genossen. Dabei sollte Zucker ein Genussmittel sein – in Maßen konsumiert, kann er das Leben versüßen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt maximal 50 Gramm Zucker pro Tag – zur Orientierung: Ein Schokoriegel, ein Glas Limo oder Cola enthalten bereits 30 Gramm. Auch in vielen »Nicht-Süßigkeiten« steckt Zucker, beispielsweise in Fruchtjoghurt oder Ketchup. Vermeiden Sie solche »Zuckerfallen« und suchen Sie Wege, um Ihren Zuckerkonsum bewusst zu reduzieren. Muss der Kaffee wirklich gesüßt sein? Warum nicht mal Wasser statt Limo oder eine Handvoll Trockenfrüchte statt eines Schokoriegels? Dadurch kann man viel Zucker sparen – und dann ist auch nichts dagegen einzuwenden, ab und zu eine kleine süße »Sünde« zu genießen.

Ähnliches gilt für Salz: Bis zu 6 Gramm pro Tag werden empfohlen, aber die meisten Menschen konsumieren ein Vielfaches davon. Salz steckt in vielen Lebensmitteln, besonders auch in Wurst, Fertiggerichten, Konserven und Fast Food. Problem: Der hohe Salzkonsum führt zu Bluthochdruck. Daher lieber selbst kochen und statt Salz Gewürze verwenden.

■ **Ausreichend trinken – und ja, auch Alkohol ist in geringen Mengen erlaubt!**

Unser Körper braucht zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag. Den größten Anteil davon nehmen wir über das Trinken zu uns. 1,5 bis 2 Liter sind eine gute Orientierung für die Trinkmenge. Gemeint sind hier Wasser und ungesüßter Tee und (in Maßen) auch Kaffee.

Für Alkohol gilt: Die Dosis macht das Gift!

1 – 2 »Einheiten« (1 Einheit = 1 Glas á 0,2 l) Wein oder Bier pro Tag scheinen vor Herzerkrankungen zu schützen – alles, was darüber hinausgeht, ist gesundheitsschädigend. Bei Menschen mit chronischen Erkrankungen (wie Diabetes mellitus oder Krebs) konnte dieser Zusammenhang nicht gefunden werden, sie sollten den Alkoholkonsum noch weiter reduzieren bzw. Alkohol ganz meiden. **Grundsätzlich gilt für alle:** Gönnen Sie Ihrer Leber ein »Wochenende«; zwei alkoholfreie Tage pro Woche sollten machbar sein!

■ **Nahrungsergänzungsmittel: Brauchen Sie nicht!**

Eine ausgewogene Ernährung versorgt Ihren Körper mit allen wichtigen Stoffen. Aber wenn Sie nicht die gesamte Vielfalt der Lebensmittel nutzen und – aus welchen Gründen auch immer – einiges weglassen, steigt Ihr Risiko einer Unterversorgung. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, ob Sie eventuell Nahrungsergänzungen nehmen sollen.

■ **Weitere Informationen finden Sie:**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de

Aktion »5 am Tag«: www.5amtag.de

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch! Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle Patientenberatung anbieten können. Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrem Hausarzt.

■ **Weiterführende Literatur**



Bernd J. Schmitz-Dräger
»Männerküche«
ISBN 978-3-932091-75-9

Impressum

Männergesundheit 04 – Ernährung, Stand 2014

Herausgeber
Stiftung Männergesundheit
Leipziger Straße 116
10117 Berlin
Telefon: 030 652126 0
Telefax: 030 652126 112
E-Mail: info@stiftung-maennergesundheit.de
www.stiftung-maennergesundheit.de

Wissenschaftliche Leitung
Dr. Cornelia Maaß
Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin
DR.GOLA – Institut für Ernährung und Prävention GmbH

Redaktion
Dr. Bettina Albers

Gestaltung
Klapproth + Koch

Fotos
© guukaa - Fotolia.com
© monticellllo - Fotolia.com
© Jacek Chabraszewski - Fotolia.com

Patenschaft



Ernährung

■ Gesund ernähren? Mann kann das!

Gesunde Ernährung ist längst kein Frauenthema mehr. Die Medien vermitteln uns tagtäglich, dass es heute als männlich gilt, sich um sich, seine Gesundheit und sein Erscheinungsbild zu kümmern – und damit auch der Frage »Wie ernähre ich mich richtig?« nachzugehen. Was die Stiftung Männergesundheit dazu veranlasst, einen kurzen Ernährungsratgeber für Männer zu publizieren, sind aber weniger die Bauchmuskeln von David Beckham als vielmehr die Tatsache, dass Männer deutlich häufiger als Frauen an Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes mellitus leiden, also Erkrankungen, die häufig durch Übergewicht oder zu fettreiche Kost mitverursacht werden.

Falls Sie nun komplizierte Diätanweisungen, Kalorientabellen und generelle Verbote befürchten, können Sie aufatmen.

Wir sprechen keine generellen Verbote aus, sondern werben für mehr Achtsamkeit. Denn sich gesund zu ernähren, heißt unseres Erachtens, genussvoll, maßvoll und bewusst zu essen!

Muss es »Bio« sein?

Die Pestizidbelastung von konventionell angebautem Obst und Gemüse aus Deutschland ist nicht bedenklich, auch bei Fleisch garantieren Qualitätskontrollen, dass kein gesundheitsrelevanter Parameter überschritten wird.

Bei Bioprodukten besteht das Problem erst gar nicht: Bei Biofleisch wird auf artgerechte Tierhaltung und gentechnikfreie Fütterung mit Biofutter geachtet, beim Öko-Landbau wird auf Pestizide verzichtet. Die Stiftung Männergesundheit findet daher Bio gut, allerdings sind Bioprodukte oft auch deutlich teurer.

Entscheiden Sie selbst! »Bio« ist gut, aber man kann sich auch mit konventionellen Lebensmitteln gesund ernähren.



■ Alles eine Frage des richtigen Maßes

Wer lebt gesünder: Ein Mann, der nur Fleisch isst, oder einer, der nur Äpfel verspeist? Beide leben ungesund, denn sie essen einseitig. Früher oder später wird es bei beiden zu Mangelerscheinungen kommen, die die Gesundheit beeinträchtigen. Unser Körper benötigt neben Eiweiß und Kohlenhydraten eine Vielfalt an Stoffen, wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Die bekommt man am einfachsten (und leckersten!) durch eine Mischkost. Was zählt, ist die Vielfalt auf dem Teller.

Essen Sie also abwechslungsreich und »bunt«. Das können Sie ganz wörtlich nehmen. Pommes frites und Cheeseburger sehen auf dem Teller ziemlich eintönig aus. Ein Steak mit Reis und Salat oder ein Lachsfilet mit Blattspinat und Kartoffeln hingegen nicht. Eine gute Hauptmahlzeit sollte mindestens drei »Farben« haben – wobei die Gurke des Cheeseburgers oder der Ketchup auf den Pommes frites zu wenig sind, um mitzuzählen!

■ An Apple a Day ... und mehr: Obst & Gemüse

»An Apple a day keeps the doctor away«. Lange ist schon bekannt, dass ein Apfel gesund hält, zur Attraktivität beiträgt und in der Bibel sogar zur Verführung des Menschen eingesetzt wurde. Nicht umsonst wählte der kluge Geschäftsmann Steve Jobs dieses Symbol für sein Unternehmen. Äpfel sind nicht nur reich an Vitamin C, sondern enthalten auch mehrere



Frisch ist besser als gekocht

Gemüse ist gesund. Leider rücken Zeit, Luft und Hitze den guten Inhaltsstoffen zu Leibe. Lang gelagertes oder lange warmgehaltenes Gemüse hat schon einen Teil seiner Nährstoffe verloren. Daher spricht viel für die Abwechslung von rohem und gekochtem Gemüse. Allerdings kennen Sie auch Gemüsesorten, bei denen ausreichendes Kochen wichtig für die Verträglichkeit ist: Erbsen, Bohnen, Linsen oder auch Kohl. Bei Obst und Gemüse gilt: Frisch ist am besten, eingefroren ist besser als eingemacht.

Aber auch: Konserve ist besser als kein Gemüse!

Polyphenole, die u.a. antioxidative und blutdrucksenkende Wirkungen in unserem Körper haben können. Darüber können sich diese Polyphenole auch positiv auf unsere Blutfette auswirken. Eine Studie der Universität Oxford zeigte 2013, dass ein Apfel am Tag effektiver vor Herzinfarkten und Schlaganfällen schützt als die Einnahme von Blutfettsenkern (Statinen).

Doch mit einem Apfel ist noch nicht alles getan. »5 am Tag« – so lautet eine Kampagne der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Gemeint sind 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag. Nicht zu schaffen? Doch, Sie müssen es einfach fest in die tägliche Routine einbauen. Morgens ein Stück Obst zum Frühstück, vormittags die obligatorische Möhre oder Paprika, eine Gemüsebeilage zum Mittagessen und Obst als Kompott und zum Abendbrot einen Salat oder etwas frisches Gemüse (z.B. einen knackigen Kohlrabi oder zwei Möhren oder Tomaten) – und schon ist das Tagesziel erreicht! Wer gern herzhaft frühstückt, kann auch gern gleich morgens zu Gemüse greifen. Offizielle Botschafter für »5 am Tag« sind u.a. *Erol Sander, Hannes Jaenicke* und *Sebastian Deyle*.

■ Sie sollen ja gar nicht vom Fleisch fallen!

Zumindest, wenn Sie Normalgewicht haben oder noch im Toleranzbereich liegen. Es geht nicht darum, möglichst schlank, sondern möglichst gesund zu sein. Im Klartext heißt das: Blutdruck unter 140/90 mm Hg sowie Blutzucker und Blutfette wie das Cholesterin im Normalbereich. Letztes ist oft ein besonders großes Problem für Männer, die ihre Ernährung gern auf tierische Fette stützen, ganz nach dem Motto »Fleisch ist mein Gemüse«.

Fleisch ist grundsätzlich ok – aber muss es jeden Tag Schnitzel, Bratwurst oder ein Steak sein? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 300 – 600 g Fleisch pro Woche – im Durchschnitt essen Männer aber doppelt so viel. Wählen Sie öfters mal eine fleischlose Alternative, ein leckeres Fischgericht oder vegetarische Pasta. Sie werden sehen – es schmeckt genauso gut und Sie senken damit ganz nebenbei Ihr Krebs- und Herz-Kreislauf-Risiko!

Apropos Fisch: Der enthält hochwertiges Eiweiß und wichtige Omega-3-Fettsäuren, die den Fettstoffwechsel günstig beeinflussen. Die Deut-

sche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher, ein bis zwei Mal pro Woche Fisch zu essen. Die gute Nachricht: Dazu zählen z.B. auch Häckerle, ein Matjesbrötchen, Sardinen aus der Dose oder Räucherlachs. Für die, die partout keinen Fisch mögen: Die »gesunden« Fettsäuren sind auch in hochwertigen Pflanzenölen, z.B. Lein- oder Walnussöl enthalten. Machen Sie damit Ihren Salat an oder essen Sie einfach mal wie früher bei Oma Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl!

Besser Fleisch als Wurst

Je ähnlicher Ihre Wurst dem Stück Fleisch sieht, aus dem es geschnitten wurde, desto fettärmer ist es. Also, lieber ein Steak statt ein Hacksteak, lieber Schinken statt Jägerwurst. Dem Steak oder Schinken sehen Sie das Fett an und Sie können dann immer noch entscheiden, ob Sie es mitessen oder abschneiden wollen. Bei Bockwurst, Leberkäse, Jagd- und Leberwurst können Sie die Fettmenge nicht erkennen. Das ist auch vielleicht auch besser so. Denn der Fettanteil bei diesen Lebensmitteln liegt zwischen 30 und 50%. Bei Schnitzfleisch bei ca. 5%.

