



SPRUCH DER WOCHE

Energie ist
ewige Freude.

William Blake, (1757 - 1827), englischer Dichter, Mystiker und Maler
Quelle: aphorismen.de

Beste Ernährung ist ausgewogen

Wer in Extreme verfällt lebt ungesund

Die Frage nach der richtigen Ernährung verliert nie an Brisanz. Meist sind es Trends, die die Debatte neu aufflammen lassen: Vegetarisch, veganisch, Gemüse-Diät, Obst-Kur oder doch klassisch wie eh und je?

“Die Debatte über Vegetarismus und seine Gründe klingt gesund – ist sie aber nicht“, schreibt Jochen Niehaus im Focus (34/2010). Der Verzicht auf tierische Produkte berge sogar Risiken. Wer sich dazu entschließe, Essgewohnheiten vollkommen umzustellen, sollte “in Ernährungsdingen gut beschlagen sein“, zitiert Niehaus die Ernährungswissenschaftlerin Antje Gahl (Deutsche Gesellschaft für Ernährung - DGE). Je strenger der Vegetarismus, desto sorgfältiger müsse die Auswahl der Produkte sein. Wer auf Milch und Käse verzichtet, verzichte auch auf wertvolle B-Vitamine. Störungen des blutbildenden Systems und der Nerven seien somit möglich. Strengen Vegetariern, insbesondere jüngeren Frauen, könne Eisen ausgehen. Das Metall bindet Sauerstoff an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin. Hauptquelle sei, so Gahl, das Blut der Tiere im **roten Fleisch**. Pflanzliches Eisen hingegen liege in einer für den Menschen ungeeigneten Form

vor. Ein Trick jedoch für Vegetarier: Spinat in Kombination mit Orangensaft. Schmecke zwar nicht gut, sei aber sinnvoll.

Verzichtet man in seiner Ernährung auf Milch, Milchprodukte und Eier, fallen wichtige Vitamin-, Protein, Calcium und Energiequellen weg. Auch kein Fisch? Dann fehlen zusätzlich langkettige Omega-3-Fettsäuren zum Schutz von Herz und Gefäßen. Pflanzen, die diesen Verlust einigermaßen kompensieren sind Soja, Raps und Walnussöl.

Grundsätzlich gegen vegane Ernährung seien Fachleute bei Kleinkindern: “Fehlen B-Vitamine und Jod, ist mit Wachstumsverzögerungen, neurologischen Schäden und geistigem Zurückbleiben zu rechnen“, so Gahl. Vegetarische Milch sei ebenfalls kein Ersatz. Die DGE empfiehlt als “gesundes Optimum“ 300 bis 600 Gramm Fleisch oder Wurst pro Woche (z.B. 2 Mal Steak und ein Wurstbrot), dazu ein- bis zweimal Fisch und täglich Milch oder Milchprodukte. Gesunde tierische Proteine in Maßen.

IMPRESSUM

Newsletter der Privatpraxis
Dr. med. Siegfried Burger
im Vitalzentrum Schwandorf
Schwimmbadstr. 9
92421 Schwandorf

Tel.: (09431) 410 20
Fax: (09431) 410 219
Mail: dialog@doc-burger.de
Web: www.doc-burger.de

Newsletter 17/10
4. Jahrgang
1. September 2010
Titelfoto:
[Verena N./pixelio.de](http://Verena.N./pixelio.de)

BUCHTIPP DER WOCHE



Wissen, was wir
essen. Unsere
Lebensmittel
kritisch
aufgetischt

“Das Buch informiert abwechslungsreich und unterhaltsam über alle Facetten des Essens, von Kartoffelchips über Salat bis hin zu Espresso...Sehr empfehlenswert.“ (Journal für die Apotheke, 1/2007)
Foto: amazon.de