



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

Senefelderstr. 15 * 73760 Ostfildern * 0711/4481950 * www.dvg-online.de

Zielgruppe: DVG-Mitglieder
DVG-Regionalgruppen

informiert

15. Juni 2004

Die neue DVG-Ernährungspyramide

In den letzten 20 Jahren hat sich eine große Fülle von wissenschaftlichen Informationen bezüglich gesunder Ernährung angesammelt. Die Lebensmittelpyramide reflektiert diese neuen Erkenntnisse, die das bestätigen, was E. G. White, die Gründerin der adventistischen Lebensstilreform, schon vor 150 Jahren empfohlen hat.

Die Lebensmittelpyramide ist eine große Hilfe bei der Auswahl von gesunden Lebensmitteln. Auf einfache und anschauliche Art und Weise stellt sie dar, wie viel der unterschiedlichen Lebensmitteln täglich empfohlen wird. Die Pyramide legt die Basis zu einer vernünftigen Ernährung und einem gesunden Lebensstil, der chronischen Krankheiten vorbeugen soll.

Täglich empfohlene Portionen

Die Zahl der täglichen empfohlenen Portionen ist bei den unterschiedlichen Gruppen angegeben. Als Faustregel für die Portionsgröße gilt meistens: eine Portion Obst und Gemüse ist z. B. ein Apfel oder eine Banane, oder es ist ungefähr eine Hand voll. Bei sehr konzentrierten Lebensmitteln, wie z. B. Öl oder Nussmus ist meistens eine Portion ein Esslöffel voll. Die genauen Portionsgrößen sind in dem weiteren Text erklärt.

Der tägliche Lebensstil und die Ernährung sollte möglichst so aussehen: (Beispiele)

- **Regelmäßige körperliche Bewegung:** mindestens 30 Minuten täglich.
- **Idealgewicht** anstreben und erhalten: Übergewicht ist ein wesentlicher Risikofaktor bei Diabetes, Herzkrankheit und Krebs
- **Gemüse:** mindestens 3-6 Portionen rohes oder gekochtes Gemüse: eine Portion Gemüse entspricht 75 g Weißkohl oder 100–150 g Salat oder 150-200 g rote Beete, Mohrrüben, Tomaten oder 200 ml Gemüsesaft
- **Obst:** mindestens 2-4 Portionen frisches, getrocknetes oder eingewecktes Obst: eine Portion entspricht 150-250 g frisches Obst oder Obstsalat, oder 150 g Kompott oder 50-60 g Trockenobst oder 200 ml Obstsaft
- **Vollkornprodukte:** 4-8 Portionen: eine Portion entspricht 50 g Vollkornbrot oder 125 g gekochter Vollkornreis,

50-60 g Granola oder 60 g Vollkornteigwaren

- **Hülsenfrüchte:** 1-2 Portionen: eine Portion entspricht 60 g Hülsenfrüchte roh oder 125 g Bohnen, Erbsen, Linsen (gekocht) oder 30 g Fleischalternativen
- **Pflanzliche Öle, Oliven, Avocado:** 3-4 Portionen: 1 TL Öl oder Margarine oder gehärtete pflanzliche Fette, 2 TL Salatdressing oder 8 Oliven oder 2 EL Avocados
- **Nüsse, Nussmus:** 1-2 Portionen: 30-50 g Nüsse, 4-10 Walnüsse, 25 g Samen oder 2 EL Nussmus
- **Milchprodukte oder Milchalternativen:** 1-2 Portionen: 250 ml fettarme Milch oder 250 ml Sojamilch oder 250 ml fettarmer Joghurt oder 50 g Quark oder 50 g Frischkäse
- **Fisch, Geflügel und Eier:** 0-2 Portionen: eine Portion entspricht einem Ei oder 60 g Fisch oder Geflügel ohne Haut
- **Rotes Fleisch, Butter:** sehr sparsam verwenden: 60 g fettarmes Rind oder Lammfleisch oder ein EL Butter. Diese Nahrungsmittel sollte man möglichst sehr selten essen und statt dessen gesündere Alternativen wählen.
- **Weißbrot, weißer Reis, Kartoffeln, Süßigkeiten, weiße Teigwaren, Salz:** sparsam verwenden: 200-250 g Kartoffeln, 125 g gekochter weißer Reis, 60 g weiße Teigwaren, 50 g Weißbrot

Im Gegensatz zur alten Lebensmittelpyramide unterscheidet die neue Pyramide zwischen guten und schlechten Fetten.

Beim schlechten Fett, das mit erhöhter Herzkrankheit, Krebs und Diabetes verbunden ist, handelt es sich um tierische Fette und die Trans-Fettsäuren (gehärtetes pflanzliches Fett). Der zweite große grundsätzliche Unterschied ist die Einteilung der Kohlenhydrate auf schlechte und gute. Schlechte Kohlenhydrate haben einen hohen glykämischen Index, resorbieren sich sehr schnell und verursachen sehr hohe Insulinspiegel im Blut. Zu schlechten Kohlenhydraten gehören Weißbrot, weißer Reis, weiße Teigwaren, Süßigkeiten und Kartoffeln. Wenn man sie schon verzehrt, sollte man sie zusammen mit ein wenig Fett und Hülsenfrüchten oder Obst und Gemüse verzehren. Dadurch verlangsamt sich die Verdauung und der glykämische Index sinkt. Zu den guten Kohlenhydraten gehören alle Vollkornprodukte von Brot über Breie bis zu Vollkornteigwaren.

Dr. Peter Pribis

Mäßiger Alkoholkonsum verursacht Gehirnschrumpfung

Eine neue Studie, publiziert im Jahre 2004 in der Zeitschrift *Stroke*, beschreibt, dassmäßiger Alkoholkonsum keinen schützenden Effekt gegen Schlaganfall hat. Darüber hinaus haben die Wissenschaftler festgestellt, dassmäßiger Alkoholkonsum mit einer deutlichen Schrumpfung des Gehirns verbunden ist.

Die Studie wurde an 1.909 Männern im amerikanischen Staat New York durchgeführt, die mehr als 55 Jahre alt waren. Bei all diesen Teilnehmern wurde eine MRI (Magnetic resonance imaging; Magnetresonanz) durchgeführt. Diese Methode lässt strukturelle Änderungen im Gehirn beobachten und studieren. Die Teilnehmer haben einen Lebensstilfragebogen ausgefüllt, wo unter anderem auch Alkoholkonsum abgefragt wurde. Die Männer wurden in fünf Kategorien eingeteilt: Abstinente, trockene Alkoholiker, gesellschaftliche Trinker (weniger als 1 Drink pro Woche), Wenigtrinker (mehr als 1 Drink pro Woche, aber nicht mehr als 7 Drinks pro Woche) und mäßige Trinker (mehr als 7 Drinks pro Woche). Es wurden noch andere Lebensgewohnheiten wie Rauchen, Bewegung und Diabetes abgefragt.

Im Gegensatz zu anderen Studien hat diese keinen schützenden Effekt durchmäßigen Alkoholkonsum gegen Schlaganfall gefunden. So beobachtete man kleine Verstopfungen der Arterien in der Gehirnmasse. Alkohol ist ein Gehirngift und es ist schon lange bekannt, dass Alkoholkonsum Gehirnzellen abtötet und zu einer Schrumpfung der Gehirnmasse führt. Das wurde wiederholt an dem Frontlappen der Gehirne von Alkoholikern beobachtet. Dies ist die erste Studie, die beimäßigem Alkoholkonsum eine Schrumpfung beobachtet hat. Wie weit sich das auf psychische und kognitive Fähigkeiten des Menschen auswirkt, ist nicht klar.

Vor 150 Jahren wurde durch die Gründerin der Gesundheitsreform der Siebenten-Tags-Adventisten empfohlen, sich von Alkohol fern zu halten. Die Wissenschaft bestätigt nur, wie weise und klug diese Empfehlung war.

Ding, J et al. Alcohol Intake and Cerebral Abnormalities on Magnetic Resonance Imaging in a Community-Based Population of Middle-Aged Adults, The Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study, Stroke 2004;35:16-21.

Gamma-Tocopherol wichtig in der Vorbeugung von Prostata Krebs

Wissenschaftler suchen Nährstoffe, die eine wichtige Rolle in der Vorbeugung von Prostatakrebs haben. In einer großen Studie mit 10.456 Männern in Washington County, USA, wurde der Zusammenhang zwischen Prostatakrebs und dem Blutspiegel von Alpha-Tocopherol, Gamma-Tocopherol und Selen untersucht.

Vitamin E ist biochemisch ein Tocopherol. Das natürliche Vitamin E besteht aus vier unterschiedlichen „Variationen“ des Tocopherols, der Form alpha, beta, gamma und delta. Bei 145 Männern hatte sich Prostatakrebs entwickelt. Von dieser Gruppe wurden 117 Blutproben auf Alpha-Tocopherol, Gamma-Tocopherol und Selen untersucht. Sie wurden mit 233 Proben von gesunden Männern verglichen. Das Risiko von Prostatakrebs ist mit steigendem Alpha-Tocopherol-Spiegel gesunken; allerdings war der Zusammenhang statistisch nicht signifikant. Anders war die Situation bei Gamma-Tocopherol. Männer, die die höchste Einnahme von Gamma-Tocopherol hatten, hatten eine 80 prozentige Reduktion von Prostatakrebs. Dieser Zusammenhang war statistisch höchst signifikant. Bei Selen gab es auch eine 40 prozentige Reduktion des Risikos, die allerdings nicht signifikant war. Man hat beobachtet, dass der schützende Effekt von Alpha-Tocopherol und Selen nur signifikant wurde, wenn der Spiegel von Gamma-Tocopherol auch hoch war. Einfach ausgedrückt: Die Studie ist interessant, weil in Vitamin-E Pillen nur Alpha-Tocopherol vorhanden ist. Dies ist die häufigste Form von Tocopherol. Die Studie deutet an, dass es nicht auf die Menge, sondern die Qualität ankommt. Man muss Gamma-Tocopherol konsumieren, um gegen Krebs geschützt zu sein. Wo befindet sich Gamma-Tocopherol? In Nüssen, Avocado, Olivenöl, Rapsöl und allen anderen pflanzlichen Ölen. (Siehe die neue DVG-Lebensmittelpyramide)

Helzlsouer, KJ Association between Alpha-Tocopherol, Gamma-Tocopherol, Selenium, and Subsequent Prostate Cancer, J Natl Cancer Inst 2000; 92: 2018-23.

Krebs, Immunsystem und Ernährung

Gehört – gelesen

Dr. med. Peter Konopka, ein Internist und bekannter Sportmediziner, berät seit vielen Jahren Betroffene zum Thema Krebs. In seinem neuen Buch gibt er Krebspatienten praktische Ratschläge zur Steigerung der Lebensqualität, zur Stärkung des Immunsystems und zu einer krebsvorbeugenden Ernährung. Das Buch ist in zehn übersichtliche Abschnitte geteilt, die fachlich und kompetent die wichtigsten Fragen zum Thema Krebs und Ernährung beantworten. Am Anfang wird der Mechanismus, wie Krebs entsteht, einfach und fachlich erklärt. Das Immunsystem wird kurz beschrieben und besonders seine Wichtigkeit für die Gesundheit erklärt. Die Gesundheit besteht aus vier Pfeilern: gesundes Denken, Bewegung, Entspannung und richtige Ernährung. Der Autor widmet sich jedem Pfeiler im Verlauf des Buches, wobei er auf die Ernährung besonders eingeht. Vor allem sind zwei Schwerpunkte in der Krebschutz-Ernährung zur Unterstützung des Immunsystems wichtig: hochwertiges Eiweiß und besonders viel Antioxidanzien, welche die freien Radikale in Schach halten. Am Endes des Buches findet sich ein Frage- und Antwortteil, in dem man fundierte Antworten zu Fragen, wie „Was heißt Komplementärmedizin“, „Können Mistel- und Thymuspräparate das Immunsystem stärken“ usw. findet. In einer Zeit, in der man oft Bücher und Informationen finden kann, die keine wissenschaftliche Grundlage haben, ist dieses Buch eine angenehme, sachliche Bereicherung des Büchermarktes.

Peter Konopka; Krebs, Immunsystem und Ernährung – Ein Ratgeber für Patienten HIRZEL 2004, 80 Seiten, zahlreiche Abb., kartoniert, Euro 14,80; ISBN 3-7776-1264-2

Es gibt noch freie Plätze

Bergfreizeit für Wanderer

Zielgruppe: Alle, die gerne wandern und Freude an der Schöpfung haben

Das Team: Dr. Peter Pribis, Arzt und Gesundheitswissenschaftler: Fitnesstest, Wanderleitung
Bernd Wöhner, Gesamtleitung: Andachten, Wanderleitung
Bettina und Frank Werner, Physiotherapeuten: Gymnastik, Massage, Wanderleitung
Ullrike Müller, Masseurin: Massagen, Küchenhilfe
Gesine Gomola: Vollwertköchin

Ort: Almhüttendorf Turrach, Steiermark/Kärnten (Österreich) am Nationalpark Nockberge

Termin: 18.07.04 - 01.08.04

Kosten: incl. Unterkunft, Vollverpflegung, Kärnten-Card mit freiem Eintritt in Schwimmbäder, Seilbahnen, Nationalpark, Museen usw.

Erwachsene eine Woche: Euro 320

Erwachsene zwei Wochen: Euro 590

EZ-Zuschlag je Woche: Euro 100

Kinder 3 bis 9 Jahre je Woche: Euro 160

10 bis 14 Jahre je Woche: Euro 240

bis 2 Jahre: frei

Raucherentwöhnung: Euro 30

Helfer gesucht!

Für die Kinder-Gesundheitswoche in Gunzenhausen sucht Gerlinde Alscher dringend wieder Helfer, die sie bei der Durchführung von Programmen unterstützen. An der Gesundheitswoche nehmen ca. 50 Kinder teil. Besonders interessant ist diese Anfrage für Gesundheitsberater, die noch ein Praktikum brauchen.

Termin: 5. bis 11. September 2004 • Telefon: 09831/9631

Slow Rauchen

Gehört – gelesen

Wer behauptet, es sei leicht von heute auf morgen mit dem Rauchen aufzuhören, ist ein bisschen lebensfremd und wurde wahrscheinlich nicht von einer Leidenschaft geplagt. Der Diplom-Psychologe Marc Rainer Favre behauptet in seinem Buch „Slow Rauchen“, dass die Schlusspunkt-Methode nur für wenige geeignet ist. Sinnvoller ist es, vorerst einmal weniger zu Rauchen und dies bewusst zu tun. Slow Rauchen heißt das Zauberwort. Es bedeutet, die Nikotinabhängigkeit durch das Lernen neuer Verhaltensalternativen zu überwinden und das maßlose Konsumverhalten zu reduzieren.

Der Autor behauptet, dass viele rückfällig gewordene Raucher mit dem Gedanken eines lebenslangen Nichtrauchens nicht leben können und darum sollten sie es mit dem kontrollierten Rauchen versuchen. Bewusstes oder kontrolliertes Rauchen bedeutet, so der Autor, maximal sieben Zigaretten am Tag zu rauchen. Das Buch beschreibt die Probleme der Sucht, bietet einen Fragebogen, der zeigt, welcher Rauchertyp man ist (der Hedonist, der Nachdenkliche, der Unsichere und der Süchtige). In weiteren Kapiteln werden mehrere Entwöhnungsmethoden angeboten, wie z. B. die klassische Verzögerungsmethode, Jogging, Qi Gong oder progressive Relaxation nach Jakobsen; ebenso auch mehrere Selbstkontrolltechniken.

Der Autor spricht im Buch über den inneren Kampf, der in jedem Raucher abläuft. Dieser Zwiespalt kommt allerdings im ganzen Buch durch. Das Buch wird unter dem Titel „Slow Rauchen“ verkauft. Allerdings macht selbst der Autor klar, dass das Ziel das Nichtrauchen ist. Wenn der Zigarettenkonsum auf sieben Zigaretten pro Tag sinkt, sinkt dementsprechend das Risiko der Folgeerkrankungen. So ist das Lungenkrebsrisiko bei über 35 Zigaretten pro Tag 44-fach im Vergleich zum 5-11-fachen Risiko bei 1-10 Zigaretten. Es gibt kein mäßiges Rauchen. Zigaretten zu rauchen bedeutet immer einen Nachteil für die Gesundheit. Normal ist es nicht zu rauchen. So ist dieses Buch für mich nichts Anderes, als die Verlängerung des Abschiedsschmerzes von der Zigarette. Wenn jemand 60 Zigaretten pro Tag raucht, ist es klar, dass es für ihn unwahrscheinlich schwer wird, die Schlusspunkt-methode anzuwenden. Er muss seinen Konsum auf 20 oder weniger senken und dann aufhören. Es ist auch bekannt, dass das Problem nicht von 60 auf 20 Zigaretten runter zu kommen ist, sondern von 10 auf 0. Darum kommt mir dieser schrittweise Weg: 7, 5, 3, 0 als eine Illusion vor. Denn wenn das Endziel Nichtrauchen ist, so wird jeder seinen Entzug erleben müssen.

Das Suchtpotential des Nikotins liegt auf der gleichen Ebene wie Heroin. Es ist nicht leicht, mit dem Rauchen aufzuhören. Sollte das für einige der Weg sein, wie sie von der Zigarette frei werden, sei es so. Bei DVG empfehlen wir nach wie vor die Schlusspunkt-methode.

Marc Rainer Favre; *Slow Rauchen*

HIRZEL 2003, 112 Seiten, 4 Abb., kartoniert; Euro 18,00

ISBN 3-7776-1234-0