

Gesund durch die Lehre – gewusst wie

Von Simon Sennhauser. «Schifti – Stiftung für soziale Jugendprojekte» setzt sich seit 2003 ein gegen Übergewicht, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel bei Jugendlichen.

Sich bewusst ernähren und bewegen

Heutige Ernährungstrends mit viel Fastfood und Fertiggerichten widerspiegeln unseren hektischen Alltag. Damit die Gesundheit keinen Schaden nimmt muss man lernen damit umzugehen. Die Gefahr lauert vor allem in energiereichen Nahrungsmitteln und zuckerhaltigen Getränken. Hinzu kommt unsere vorwiegend sitzende Lebensweise mit wenig körperlichen Aktivitäten. Beides bringt die Energiebilanz aus dem Gleichgewicht und führt zu einem ungesund hohen Körpergewicht. Gerade bei Jugendlichen können dadurch die Zukunftsaussichten eingeschränkt und das Erwachsenenleben unnötig erschwert werden. Die Ernährung hat aber auch Einfluss auf die schulischen Leistungen. Durch das Vermeiden von Energielöchern hält die Konzentration länger an. Den besten Schutz vor Übergewicht bieten regelmässige Bewegung und eine nicht zu energiereiche Ernährung.

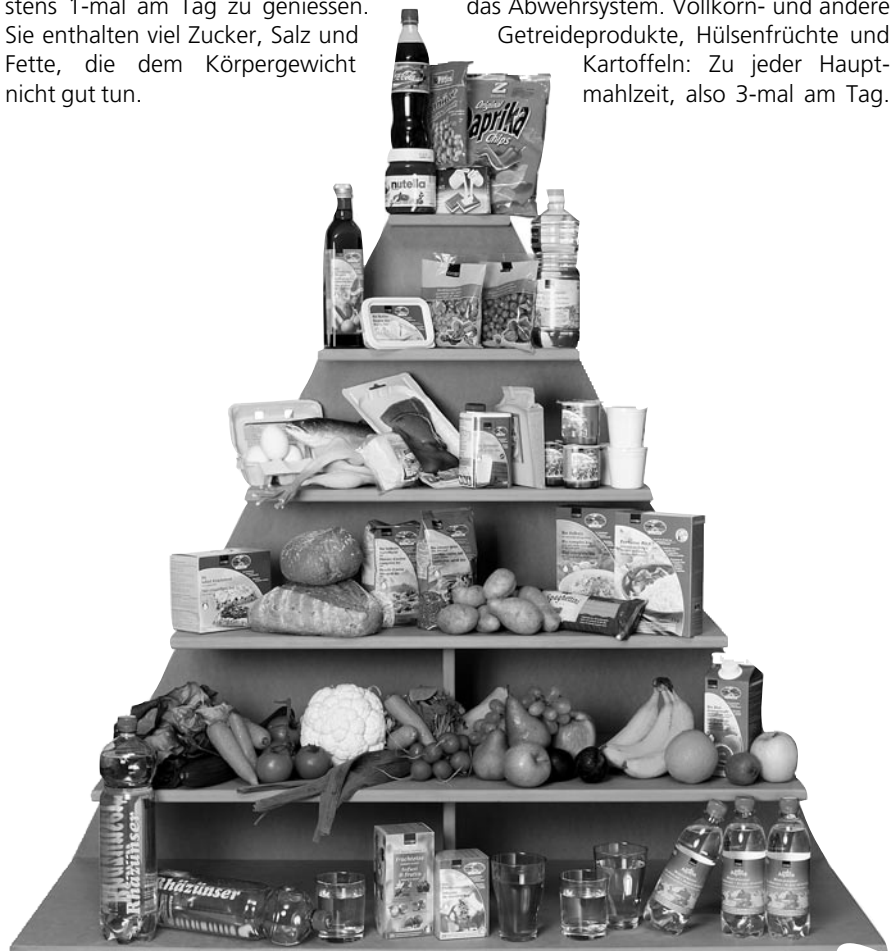
Ernährung und Bewegung sind lebenswichtig. Sie sorgen dafür, dass man sich in seinem eigenen Körper wohl fühlt. Um die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, braucht es das Wissen über eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie Erkenntnisse über den Zusammenhang von Bewegung und Ernährung. Beides zusammen ist der Schlüssel für eine gesunde Zukunft.

Auf die Lebensmittelpyramide aufbauen

Es gibt kein Nahrungsmittel, das alles liefert. Deshalb sorgt eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung mit saisonalen Produkten am besten für alle not-

wendigen Nährstoffe. Jedes Lebensmittel hat einen unterschiedlichen Energie- und Nährstoffgehalt. Von einigen darf man mehr, von anderen sollte man weniger essen. Den Stufen der Lebensmittelpyramide kann man entnehmen, wie viel man von welchen Nahrungsmitteln essen sollte. Wie eine richtige Pyramide ist auch diese auf einem grossen und tragenden Fundament aufgebaut. Von der untersten Ebene sollte man viel zu sich nehmen, von jeder weiteren immer weniger. Die Produkte ganz an der Spitze sind höchstens 1-mal am Tag zu geniessen. Sie enthalten viel Zucker, Salz und Fette, die dem Körpergewicht nicht gut tun.

Süssigkeiten, salzige Knabberereien und Süssgetränke: sehr selten, dafür dann umso mehr geniessen. Öle, Fette und Nüsse: täglich mit Mass. Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier: Täglich genügend Milchprodukte wie Milch, Käse oder Joghurt essen. Sie sind eiweiss- und kalziumreich und kräftigen die Knochen sowie die Muskeln. Fleisch, Fisch oder Eier: Von jeder dieser Gruppen nicht mehr als 2-3 Portionen pro Woche zu sich nehmen. Tierische Lebensmittel liefern weitere wichtige Nährstoffe für die Muskeln und das Abwehrsystem. Vollkorn- und andere Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln: Zu jeder Hauptmahlzeit, also 3-mal am Tag.



Die Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe von Getreideprodukten und Kartoffeln verleihen die nötige Energie. Gemüse und Früchte: So viel wie möglich, mindestens 5-mal am Tag. Damit versorgt man den Körper mit wichtigen Nährstoffen, die für ein gesundes Wachstum und ein wirksames Abwehrsystem nötig sind. Getränke (Wasser, ungesüsster Tee): Mindestens ein bis zwei Liter Wasser pro Tag tanken. Flüssigkeit ist die Basis unserer Ernährung. Sie reguliert die Wärme im Körper und transportiert die Nährstoffe. Den Durst deshalb am besten mit ungezuckerten Getränken löschen.

Ausserdem gilt

- Auf die «versteckten Fette» achten. Sie tragen entscheidend zur Gewichtszunahme bei. Lebensmittel, die «teilgehärtete» oder «gehärtete» Fettsäuren enthalten, mit Vorsicht geniessen. Dazu gehören oft Fertiggerichte und Fastfood, deshalb sind frisch zubereitete Mahlzeiten vorzuziehen.
- Zucker liefert viel Energie, aber keine Nährstoffe. Der Konsum soll auf eine kleine Ration reduziert werden, also massvoll mit Genuss.
- Immer nur dasselbe essen ist langweilig. Probieren Sie immer wieder eine unbekanntere Frucht oder eine Gemüsesorte, die Sie seit Jahren nicht mehr gegessen haben.
- Machen Sie aus den Mahlzeiten ein Ritual. Essen ist keine Nebenbeschäftigung, planen Sie deshalb eine gewisse Zeitspanne ein und ändern Sie dafür auch mal Ihre Gewohnheiten. Sich mit der Familie hinsetzen und gemeinsam ohne Stress zu essen fördert die Gemeinschaft und die Gesundheit.
- Bestimmen Sie selbst, was Sie essen und kontrollieren Sie damit den Energiehaushalt selbst. Kaufen Sie ein und stehen Sie selbst in die Küche.

Gesundheit – Essverhalten – Körpergewicht

Laut den Zahlen des Bundesamts für Statistik besteht in der Schweiz ein ungebrochener Trend zum Übergewicht. Fast 30% aller über 15-jährigen sind zu schwer, mehr als 7% sogar fettleibig. Der gleiche Trend zeigt sich bei Kindern und Jugendlichen. Unterdessen ist jedes fünfte Mädchen und jeder sechste Knabe übergewichtig. Die Folgen für die Gesundheit sind gross und lösen in der Schweiz ca. 2-3 Milliarden Folgekosten für das Gesundheitssystem aus.

Zahlenmässig weniger verbreitet sind andere Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie. Die Folgen aber sind bei diesen komplexen Krankheiten mit Suchtcharakter massiv. Ca. 1% aller Frauen (0,1% aller Männer) zwischen 15 und 35 leiden unter Anorexie (Magersucht). Die Risikofaktoren liegen in der Regel in der Persönlichkeit und im sozialen Umfeld. Die Folgen sind fatal, nur gerade 50-60% der Betroffenen können geheilt werden. An Bulimie (Ess-Brechsucht) leiden ca. 2 – 4 % aller Frauen (0,5% der Männer) zwischen 15 und 35. Hinzu kommen die sogenannten unspezifischen Essstörungen (unvollständige Formen von Magersucht, Bulimie oder Essanfalle ohne Erbrechen), welche weit verbreitet sind.

Junge Menschen definieren sich stark über ihr Aussehen, das Anstreben von Idealen und die Anerkennung in Gruppen. Der ideale Körper muss schlank sein. Dies alles führt dazu, dass der grösste Teil der Frauen mit ihrem Körper unzufrieden ist. Schätzungsweise bis zu 90% aller westlichen Frauen haben schon eine Diät gemacht haben. Und bereits unter den 11-jährigen Mädchen möchte fast die Hälfte gerne dünner sein.

Links mit weiteren Informationen

www.sge-ssn.ch, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)
www.gesundheitsfoerderung.ch, Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz
www.suissebalance.ch, Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz
www.saps.ch, Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS

Buch-Tipp

Im Beobachter-Buchverlag ist der Ratgeber «Wenn Essen zum Zwang wird – Ratgeber für Betroffene von Magersucht und Bulimie» der Autorin Isalabelle Meier (Fachpsychologin für Psychotherapie FSP) erhältlich. Fr. 32.80, ISBN 3 85569 276 9

Bewegung bringt Schwung in die Gesundheit

Gesundheit ist nicht nur von unseren Ess- und Trinkgewohnheiten abhängig. Bewegung spielt eine wichtige Rolle. Denn was man täglich isst und trinkt, wird vom Körper verwertet und in Energie umgewandelt. Wie viel Energie man aber verbrennt, hängt davon ab, wie oft und wie lange man sich täglich bewegt. Zum Beispiel besitzt 1 Becher Fruchtojoghurt einen Energiegehalt, der dem Energieverbrauch einer gemütlichen einstündigen Velofahrt entspricht.

Überschüssige Energie speichert der Körper als Fett. Es besteht die Gefahr, dass man mehr isst und trinkt, als durch körperliche Aktivität verbrannt wird. Die Folge: Man nimmt an Körpergewicht zu. Isst man zu viel, entzieht die Verdauung ausserdem zusätzlich Energie und macht einen schlapp. Ein gesundes Körpergewicht zu halten bedeutet deshalb: Die Balance zwischen Energieaufnahme (= Essen) und -abgabe (= Bewegung) zu finden. Also: Ausgewogen essen und trinken und sich täglich genügend bewegen.

Bewegung ist auch der Antrieb, der dafür sorgt, dass die Körperzellen mit Nährstoffen versorgt werden, das Gehirn besser mit Sauerstoff bedient und die Muskulatur aufgebaut wird und geschmeidig bleibt. Ausserdem verbessert man die körperliche Fitness und Kondition.

Das Frühstück ist das Wichtigste – den Znüni nicht vergessen

Neben dem Wissen um den Zusammenhang von Bewegung und Ernährung spielt auch die Gewichtung der einzelnen Mahlzeiten eine wichtige Rolle. Die erste Mahlzeit am Tag beeinflusst das ganze weitere Tagesgeschehen. Ein ausgewogenes Frühstück gibt die nötige Power,



damit dem Körper schon von Anfang an wichtige Stoffe zur Verfügung stehen. Vor allem für die Schule liefert ein gutes Frühstück die Basis für eine starke Konzentration. Das setzt voraus, dass man sich auch mehr Zeit nimmt – zum Beispiel um ein feines Birchermüsli zuzubereiten.

Achtung vor dem Energieloch bei der Pausenverpflegung. Wer zu viel oder zu unausgewogen isst, d.h. wer durch Süsses zu viel Energie und zu wenig Nahrungsfasern aufnimmt, bringt den Blutzuckerspiegel stark ins Wanken. Man fällt in ein Energieloch, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit lässt nach. Besonders empfehlenswert sind zum Beispiel eine Karotte, ein Apfel oder Trocken-Früchte. Probieren Sie es mal mit Datteln, welche die Konzentrationsfähigkeit fördern. Oder ein Stück Vollkornbrot: das liefert langhaltende Power.

Die Projekte der «Schtifti» – für eine gesunde Zukunft

Die Stiftung für soziale Jugendprojekte «Schtifti», wurde 2003 in Zürich gegründet. Sie macht mobil gegen Übergewicht, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen – mit jugendnahen Projekten und aktiver Gesundheitsförderung. Die Schtifti-Projekte tragen damit zum besseren Wohlbefinden und zu grösserer Lebensfreude der Jugendlichen bei. Vor kurzem wurde die «Schtifti» vom Beobachter als wichtiges Sozialprojekt im Bereich Jugend ausgezeichnet.

Schtifti Freestyle Tour

Mit Skateboard-, Breakdance-, Football-, Frisbee- und Ernährungs-Untericht kombiniert die Schtifti auf clevere Weise Spass, Ernährung und Bewegung. Junge Freestylesportler und Köche besuchen Schulen in der ganzen Schweiz. Das kommt an. Unterdessen skateten, kochten und tanzten bereits über 8800 Kinder und Jugendliche mit. Und lernten dabei, wie sie Sport und ausgewogene Ernährung in ihren Alltag einbauen können.

Workshops

Vereine, Firmen, Schulen etc. haben die Möglichkeit einzelne Programmpunkte der Freestyle Tour als Workshops individuell für Projektwochen, Ferienkurse oder einen Sensibilisierungstag zu mieten.

Schtifti Kochbüchlein für Jugendliche

Für ein gesundes Körpergewicht weckt die Schtifti bei Jugendlichen die Lust aufs Einkaufen und Kochen: mit Rezepten für Frühstück, Pausensnacks, Mittag- und Abendessen. Dazu gibts viele Tipps für genug Bewegung und ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung. Leser/innen der KVW Nachrichten können das Kochbüchlein für Fr. 10.– (statt 15.–), inkl. Porto beziehen bei info@schtifti.ch (mit Vermerk «KVW-Spezialangebot», Angebot gültig bis am 31.12.07).

Mehr Infos: www.schtifti.ch