

Ist Gesundheit**Eine Frage der Ernährung?**

Ob Fettleibigkeit, Bluthochdruck oder Arthrose – in hochtechnisierten Industrieländern leiden heute große Bevölkerungsgruppen unter typischen Zivilisationskrankheiten. Oftmals stehen diese Erkrankungen in Verbindung mit falscher Ernährung.

„Eine ausgewogene Ernährung hat das Potenzial, das Risiko für das Auftreten dieser Erkrankungen zu reduzieren bzw. zu minimieren“, sagt Kerstin Dopler, Diätologin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Die Zauberformel dafür lautet: Nahrungsmittel in solcher Qualität, Menge und Kombination zu essen, dass sie alle notwendigen Nährstoffe liefern.“

Wegweiser zur richtigen Ernährung

Eine Anleitung zur ausgewogenen Ernährung gibt die österreichische Ernährungspyramide. „Alle Lebensmittel sind erlaubt, sie sollen aber im richtigen Verhältnis zueinanderstehen“, so Dopler. „Das bedeutet: Die breite Basis bildet ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser und ungesüßten Tees. Darauf aufbauend folgen Obst und Gemüse, Getreide und Erdäpfel sowie Milch und Milchprodukte. Über die Woche verteilt sind auch Fleisch, Fisch und Eier wichtig. Setzen Sie Fett, Salz und Zucker sparsam ein!“ Die Diätologin rät dazu, frische Lebensmittel aus der Region zu verwenden und nicht auf Fertigprodukte zu setzen.

Bewusst genießen

„Über Produktkennzeichnungen gibt es beim Einkaufen die Möglichkeit, sich ausreichend über die Inhaltsstoffe und Herkunft zu informieren. Auch Aspekte wie Nachhaltigkeit und Ethik sind für uns als Konsumenten interessant“, sagt Dopler. Sich gesund zu ernähren, bedeutet auch, bewusst zu genießen. „Essen soll schmecken und Spaß machen, denn es liefert nicht nur die nötigen Nährstoffe, sondern trägt auch zur Lebensfreude bei. Meine Empfehlung: gut kauen, langsam essen und genießen!“

Tipps für eine gesunde Ernährung

- Ausgewogene Ernährung reduziert das Risiko für Volkskrankheiten.
- Greifen Sie zu wenig verarbeiteten Lebensmitteln!
- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßte Tees!

- Essen Sie täglich fünf Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst!
- Konsumieren Sie täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte – fettarm und ungesüßt!
- Setzen Sie in der Speisenzubereitung nur hochwertige pflanzliche Öle ein! Reduzieren Sie Streich-, Back- und Bratfette!
- Essen Sie pro Woche ein bis zwei Portionen Fisch, max. drei Portionen fettarmes Fleisch und bis zu drei Eier!
- Wenig empfehlenswert sind stark fett-, zucker- oder salzreiche Speisen!

Weiterführende Information

Seit wann wir uns falsch ernähren

Wirft man einen Blick auf die Geschichte der Ernährung, sind ab der industriellen Revolution gravierende Änderungen in unserem Ernährungsverhalten zu vermerken. Durch die Industrialisierung in der Lebensmittelproduktion sowie neue Techniken des Konservierens und der Konzentratherstellung entwickelte sich der Mangel in Richtung Überfluss. In der Produktion kamen große Mengen an Salz und Zucker zum Einsatz, Marketing und Verpackung von Nahrungsmitteln übernahmen eine zentrale Rolle im Konsumverhalten. Durch die Rund-um-die-Uhr-Verfügbarkeit von hochkalorischen Lebensmitteln und einer Abnahme im Bewegungsverhalten nahm der Trend in Richtung krankhaftem Übergewicht seinen Anfang. Zu den häufigsten Volkskrankheiten zählen heute allen voran Adipositas und Bluthochdruck mit Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz, Diabetes mellitus Typ 2, Arteriosklerose, Fettleber, Krebs und auch Depression

Veranstaltungstipp:

Klinikum-Wissensforum Fokus: Volkskrankheiten

Manche Beschwerdebilder sind in der Bevölkerung weitverbreitet und haben dadurch volkswirtschaftliche und soziale Auswirkungen. Manche sogenannten Volkskrankheiten sind stark beeinflusst durch den persönlichen Lebensstil – etwa durch ungesunde Ernährung oder Bewegungsmangel. Beim „Wissensforum Fokus: Volkskrankheiten“ informieren die Klinikum-Experten alle interessierten Besucher über psychosomatische Erkrankungen, bedeutende Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes Typ 2, Prävention und Therapie von Arthrose u.v.m. Nach dem Vortragsprogramm stehen die Klinikum-Experten für individuellen Fragen und Anliegen der Besucher zur Verfügung.

Klinikum Wissensforum Fokus: Volkskrankheiten

Wann: 28. Februar 2024, 18:00 Uhr

Wo: Festsaal, Klinikum Wels-Grieskirchen

Mehr Infos zum Programm: www.klinikum-wegr.at

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Dopler_Kerstin_Mag_BSc_Diät_50904.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Mag. Kerstin Dopler, BSc, Diätologin, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Eine ausgewogene Ernährung hat das Potenzial, das Risiko für das Auftreten von Volkskrankheiten zu reduzieren bzw. zu minimieren.“

„Die Zauberformel dafür lautet: Nahrungsmittel in solcher Qualität, Menge und Kombination zu essen, dass sie alle notwendigen Nährstoffe liefern.“

„Alle Lebensmittel sind erlaubt, sie sollen aber im richtigen Verhältnis zueinanderstehen.“

„Die breite Basis bildet ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser und ungesüßten Tees. Darauf aufbauend folgen Obst und Gemüse, Getreide und Erdäpfel sowie Milch und Milchprodukte. Über die Woche verteilt sind auch Fleisch, Fisch und Eier wichtig. Setzen Sie Fett, Salz und Zucker sparsam ein!“

„Über Produktkennzeichnungen gibt es beim Einkaufen die Möglichkeit, sich ausreichend über die Inhaltsstoffe und Herkunft zu informieren. Auch Aspekte wie Nachhaltigkeit und Ethik sind für uns als Konsumenten interessant.“

„Essen soll schmecken und Spaß machen, denn es liefert nicht nur die nötigen Nährstoffe, sondern trägt auch zur Lebensfreude bei. Meine Empfehlung: gut kauen, langsam essen und genießen!“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.200 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 65.000 stationäre Entlassungen jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772 s

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at