

Die grösste Ernährungssünde ist zu glauben, es gäbe eine.

Sünden? «Vielleicht in der Kirche, aber bestimmt nicht in der Ernährung!», bekräftigt die renommierte Ernährungsberaterin Corinne Spahr. Aus Erfahrung weiss Sie, dass «Sünden» das Leben versüssen und Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein dürfen.

Welche Lebensmittel gehören auf die «schwarze Sündenliste»?

Es gibt keine «bösen» Nahrungsmittel, weil Essen eine Frage des Masses ist. Die Lieblingsnascherei sollte unbedingt Platz im täglichen Ernährungsplan finden. Frisst einem das schlechte Gewissen buchstäblich auf, führt dies zu negativen Gegenreaktionen. Je mehr strenges, rigides Essverhalten propagiert wird, desto eher sind Gewissensbisse die Folge. Wird das Schokolade-Essen untersagt, steigert dies die Lust darauf – der Reiz des Verbotenen eben. Es gilt, das physische, psychische und soziale Gleichgewicht zu wahren. Dazu gehören auch kleine, bewusst gewählte und wohl proportionierte «Sünden».

Was tun, wenn das schlechte Gewissen Alarm schlägt?

Wird das gesunde Essen zum täglichen Kampf, sollten Betroffene auf die individuelle Beratung durch eine Fachperson setzen. Es ist wichtig, langfristig zu planen. Kurzfristig mit Hilfe einer illusorischen Diät abzunehmen, zeigt langfristig kaum Wirkung. Hat man einen konkreten Plan mit realistischen Zielen, kommt gar nicht erst schlechtes Gewissen auf!

Was ist unter Gesundheitsmanagement zu verstehen?

Gesundheitsmanagement bedeutet, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Die Antwort auf die Frage liegt bei jedem Einzelnen: Welche Prioritäten setze ich? Besteht der Wunsch nach einem gesünderen Leben, muss eine Veränderung im ganzheitlichen Sinne angestrebt werden. Das Unkraut an der Wurzel anzupacken, wirkt fundamental, wohingegen das oberflächliche «Abgrasen» nur einen temporären Nutzen erzeugt. Niemand kann «den Fünfer und das Weggli» haben, zumal Gesundheitsmanagement ein lebenslanger Prozess ist.

Gibt es Tipps, um bewusster zu essen und «Ernährungsfehler» zu verhindern?

Langsam essen ist ein Ziel – viele empfinden die Gemächlichkeit als mühselig. Jeder sollte im Rahmen seiner Möglichkeiten bewusster essen. Eine wichtige Grundregel ist, nur ungesüsste Getränke zu konsumieren. Ist es einem «nature» zu geschmacklos, kann das Wasser nach Belieben aromatisiert werden, z.B. mit einem Spritzer Zitrone. 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sind für alle ein Muss. Der beste Indikator zum Überprüfen der Flüssigkeitszufuhr ist die Farbe des eigenen Urins – je heller, desto besser.

Die kleine «Sünde»

- Portion à 30–50 g (150–200 kcal) Süsses oder Salziges

Zwischenmahlzeiten über den Tag verteilt

- Früchte
- oder
- Nüsse
- oder
- Vollkornbrot
- oder
- Quark / Joghurt mit Früchten

Checkliste

Die optimale Tellerverteilung gewährleistet Ihnen Tag für Tag eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Beobachten Sie Ihr Essverhalten und nutzen Sie dazu die Checkliste bei jeder Mahlzeit. Behalten Sie die Balance und denken Sie daran: Sie sind, was Sie essen.

Frühstück

- Frucht
- und
- Handvoll Nüsse
- und
- Stärkeprodukt, z.B. Vollkornbrot oder Müsli
- und
- Eiweisslieferant, z.B. Joghurt, Milch, Käse oder Butter

Wettbewerb

Von welcher Lebensmittelkategorie brauchen Spitzensportler eine Extraportion?

		H	7		N				4		T
--	--	---	---	--	---	--	--	--	---	--	---

Gibt es eine Möglichkeit, einen «Ernährungsfehler» auszubügeln?

Verlief ein Ernährungstag unvorteilhaft, sollte man diese Tatsache akzeptieren, mit Elan in den nächsten Tag starten und die Karten neu mischen. Gesund essen beginnt beim Planen. Gezielt einkaufen und bewusst zubereiten ist die halbe Miete.

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Psyche?

Als Ernährungsberaterin beobachte ich, dass die Anpassung der Ernährung für mehr Energie sorgt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Diese Faktoren wirken sich positiv auf die Laune und die Ausstrahlung aus. Wichtig ist die Erkenntnis, dass Essen Benzin für den Körper ist. Wenn einer jede Kalorie zählt und bei jedem Bissen Angst hat, krank zu werden, hat das schlimme Konsequenzen für die Psyche. Niemand muss hungern, weil gesunde Ernährung eine allumfassende Umgestaltung des Lebensstils ist und keine Diät. Gesunde Ernährung geht nicht mit Leiden einher. Es ist nicht die Frage was, sondern wie viel davon gegessen werden darf. Oft höre ich meine Klienten erstaunt sagen: «Seit der Umstellung esse ich mehr, aber nehme gleichzeitig ab!»

Wie unterscheidet sich die Ernährung eines Spitzensportlers von jener eines «Hobbysportlers»?

Grundsätzlich sind die Eckpfeiler der Basisernährung für Spitzen- und Freizeitsportler dieselben. Da der Spitzensportler mehr Trainingseinheiten hat, nimmt sein Energie- und Flüssigkeitsbedarf zu. Aufgrund des erhöhten Energieverbrauchs benötigt der Profi eine Extraportion Kohlenhydrate.

Mittag- und Abendessen

- Gemüse / Salat oder Früchte
- und
- Milchprodukt oder Fleisch oder Fisch oder Eier oder Hülsenfrüchte
- und
- Stärkebeilage, z.B. Vollkornbrot, Reis oder Teigwaren
- und
- Hochwertiges Öl (Raps- oder Olivenöl) oder Nüsse
- und
- Ungesüsste Getränke



Mittag- und Abendessen für alle

Welche weiteren Bestandteile gehören zum Puzzle für ein energiegeloses Leben?

Da unser Körper kein Sitzapparat, sondern ein Bewegungsapparat ist, ist Bewegung im Alltag essenziell. Bewegung geht uns alle etwas an, weil sie präventiv wirkt und den Kreislauf wie auch den Stoffwechsel in Schwung bringt. Ausserdem spielt die mentale Fitness eine zentrale Rolle. Denkt und fühlt jemand negativ, hat dies dementsprechende Folgen für den Allgemeinzustand. Ein weiterer Aspekt ist die gezielte Entspannung für mehr Ausgeglichenheit. Für das Evaluieren der persönlichen Bedürfnisse empfiehlt sich eine ehrliche Selbstreflexion.

Gibt es Alternativen zu Chips & Co?

Alternativen sind nicht unbedingt der richtige Weg. Meine Philosophie ist es, lieber das Lieblingsprodukt massvoll und lustvoll zu essen, anstatt auf eine ungeliebte Alternative zurückzugreifen. Stehen zum Beispiel fettreduzierte Produkte auf dem Speiseplan, betrügt man sich oft selbst und isst einfach mehr davon. Die Lust auf eine Praline können auch zehn Willisauer Ringli nicht wettmachen!



Corinne Spahr

Die frühere Weltcup-Skirennfahrerin Corinne Spahr (1988–1991 Mitglied der Schweizer Skinationalmannschaft) ist diplomierte Ernährungsberaterin und Erwachsenenbildnerin HF. Vier Jahre lang leitete sie die Kantonale Ernährungsberatung in Bern, in enger

Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport. Seit 2007 führt sie zusammen mit Daniela Fahrni in Bern das Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung ZEB. Privatpersonen, Schulen, Firmen und Institutionen in Ernährungs- und Bewegungsthemen zu begleiten, ist ihre Passion. Ihr Ziel ist es, Menschen bei der längerfristigen Veränderung ihres Ernährungs- und Bewegungsverhaltens zu unterstützen. 2008 hat Corinne Spahr mit Co-Autor Christof Mannhart das Fachbuch «Müesli und Muskeln – Essen und trinken im Sport» lanciert, welches vom Bundesamt für Sport herausgegeben wurde. Weitere Infos unter www.corinnespahr.ch

Mittag- und Abendessen für sportlich Aktive