

Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 91 (1982)
Heft: 8

Artikel: Gesunde Ernährung - mit Überlegung kochen : die wichtigsten Regeln für eine gesundheitsfördernde Verköstigung
Autor: Pletscher, Elisabeth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-974809>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

sich leicht herstellen. Zu bedenken ist noch, dass wohl ein Getränk die Mahlzeit vervollständigt, zum Beispiel:
 2 dl Cola: 0 g Eiweiss, 90 Kalorien;
 2,5 dl Milch: 8 g Eiweiss, 170 Kalorien.

Setzen wir diese Information zusammen: Isst ein Jugendlicher einen normalen Hamburger und trinkt dazu 2,5 dl Milch, deckt er seinen Eiweissbedarf für diese Mahlzeit, der Energiebedarf wird unterschritten. Wenn er anstatt Milch Mineralwasser trinkt, müsste er einen Luxus-Hamburger mit doppelter Fleischmenge bestellen, um seinem Eiweissbedarf gerecht zu werden.

Der Erwachsene wird von Anfang an eher zur Luxusausführung greifen, bedenkt aber kaum, dass in diesem Fall bereits ein Hamburger seinen Bedarf an Eiweiss und Kalorien deckt. Ein süsses Getränk oder Milch liefern schon einen Kalorienüberschuss für diese eine Mahlzeit. Was passiert auf lange Sicht, wenn der Erwachsene ohne Kenntnis der tatsächlichen Werte meint, Fast-food (englisch = Schnellgericht) sei «fast nichts»? In einer Hinsicht stimmt zwar diese Meinung: das «Gemüt» erhält fast nichts. Papierknäuel und Kartonbecher auf kahlem Tablett vermögen nicht zu vermitteln, was ein farbenfrohes Me-

nu, in gemütlicher Umgebung genossen, für die Erneuerung von körperlicher und geistiger Kraft tun kann. Fast-food kann lediglich einen Teil dieser Erneuerung erfüllen, und das auch nur, wenn wir sowohl die Grösse des Hamburgers als auch das Getränk auf unsere Situation abstimmen. Das «Gemüt» muss sich bis zur nächsten Hauptmahlzeit gedulden. Dann sollten das Auge mit den Farben, die Nase mit den Düften und das Ohr mit der ruhigen Atmosphäre doppelt auf ihre Rechnung kommen. Der Magen aber hätte keinen Anspruch auf doppelte Ration... □

Gesunde Ernährung – mit Überlegung kochen

Die wichtigsten Regeln für eine gesundheitsfördernde Verköstigung

Elisabeth Pletscher, Technische Schulleiterin der Schule für Diätassistentinnen am Universitätsspital Zürich

Richtiges Ernährungsverhalten

Der Stoffwechsel erfordert ständig eine gewisse Energiezufuhr. ausserdem muss die Körpertemperatur auf etwa 37 °C gehalten werden. Für diesen sogenannten Grundumsatz werden etwa 6300 Kilojoule (1500 kcal) benötigt. Zusätzlich muss eine bestimmte Menge Energie zugeführt werden, um die körperliche Betätigung zu ermöglichen.

Wir brauchen heute infolge der Mechanisierung in fast allen Bereichen weniger Energie als früher, aber nicht weniger Eiweisse, Vitamine und Mineralstoffe. Mit einer vernünftigen Mischkost lässt sich der Bedarf gut decken. Ein abwechslungsreicher Menüplan schützt wirkungsvoll vor Nährstoffmängeln.

Regelmässig essen

Es ist zweckmässig, die benötigte Tagesmenge in *mehrere, kleinere Mahlzeiten* regelmässig über den ganzen

Tag zu verteilen. Sie verursachen bei gleichem Energieangebot weniger Übergewicht als grosse Mahlzeiten, da die Ausnutzung der Energie gleichmässig und rationeller ist.

Die tägliche Energieaufnahme soll auf fünf Mahlzeiten verteilt werden, zum Beispiel:

Frühstück	25 %	2200 kJ	550 kcal
Znüni	10 %	880 kJ	220 kcal
Mittagessen	30 %	2640 kJ	660 kcal
Zvieri	10 %	880 kJ	220 kcal
Nachtessen	25 %	2200 kJ	550 kcal

Tagesbedarf 100 % 8800 kJ 2200 kcal

Auf Zusammensetzung achten

Die Nahrung muss aus sieben lebensnotwendigen Stoffen bestehen: Eiweiss, Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Wasser. Die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, enthalten Nährstoffe in den unterschiedlichsten

Mengen und Zusammensetzungen. Ausschlaggebend für eine vollwertige Kost sind nicht bestimmte Nahrungsmittel, sondern deren Zusammensetzung.

1. Eiweiss

Eiweissreiche Ernährung fördert die geistige und körperliche Aktivität und sorgt gleichzeitig für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Eiweiss erhöht ausserdem den Grundstoffwechsel des Körpers und damit den Energieverbrauch: um Eiweiss abzubauen und als Energie zu verwenden, braucht der Körper zusätzliche Energie, die er sich aus den Fettdepots holt.

Die *tierischen Eiweissquellen* sind: Fleisch, Fisch, Milch und Eier. Sie enthalten 15–20 % Eiweiss. Ein hochwertiges und billiges Eiweiss liefern Milch und Milchprodukte. Auch unter den *pflanzlichen Produkten* gibt es wertvolle Eiweissträger: Hülsenfrüchte, Getreide, Kartoffeln usw.

2. Fett

Das Fett ist der energiereichste Nährstoff. Ein Gramm liefert mehr als doppelt so viel Energie wie ein Gramm Eiweiss oder ein Gramm Kohlenhydrate. Fett ist überdies Träger der lebenswichtigen, ungesättigten Fettsäuren und der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Durch ihre lange Verweildauer im Magen haben Fette einen hohen Sättigungsgrad.

Der Fettkonsum liegt heute eindeutig zu hoch. Das überschüssige Fett wird im Organismus abgelagert und führt zu Übergewicht. Fett führen wir uns vor allem in «versteckter» Form zu, nämlich in Wurstwaren, Vollfettkäse, Vollmilch, Rahm, Rahmquark, Saucen, Pommes Frites, Rösti, Pommes Chips, Schokolade, Rahmglace usw.

In der gesunden Ernährung sollte der Fettkonsum pro Tag nicht mehr als 80 g ausmachen, davon je etwa ein Drittel als Brotaufstrich, als verstecktes Fett und in Salatsaucen. Auf Fett und Öl zum Braten kann beim Grillieren oder bei der Verwendung moderner Edelstahlpfannen völlig verzichtet werden.

3. Kohlenhydrate

Kohlenhydrate treten in Form von Zucker und Stärke auf. Sie bilden den Hauptteil unserer Nahrung und gehören zu den Betriebsstoffen, die unserem Körper Energie und Wärme liefern. Bei einem Überangebot werden sie vom Körper in Fett umgewandelt und begünstigen die Entstehung von Übergewicht.

Zucker liefert sehr grosse Energiemengen. Rasch verfügbare Energie wird jedoch nur in seltenen Fällen benötigt, weshalb Zucker besonders schnell in die Fettspeicher wandert.

Stärke muss im Körper zuerst umgewandelt werden und sorgt deshalb durch den langsamen Abbau für eine stetige Energiegewinnung. Stärke kommt vor allem in Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Brot, Mehl- und Getreideprodukten vor. Stärkereiche Lebensmittel haben nicht nur eine bessere Sättigungswirkung als zuckerreiche Nahrungsmittel, sie sind auch gleichzeitig Träger von wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

4. Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe

Vitamine werden in kleinen Mengen zur Aufrechterhaltung der Stoffwechselfvorgänge benötigt. Sie werden vom Organismus nicht oder unzureichend

gebildet und müssen deshalb mit der Nahrung regelmässig zugeführt werden. Fast alle Vitamine sind empfindliche Stoffe; der Vitamingehalt in den Lebensmitteln wird durch kühle Lagerung, kurze Garzeiten und kurzes Warmhalten der Mahlzeiten garantiert. *Wichtige Vitaminspender sind:* Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Milch und Fleisch.

Mineralstoffe haben ähnliche Aufgaben wie die Vitamine. Sie spielen zum Beispiel eine Rolle beim Aufbau des Skeletts, bei der Blutgerinnung, dem Funktionieren der Schilddrüse und der Gesunderhaltung der Zähne.

Ballaststoffe kann der Körper nicht verarbeiten, sie sorgen aber für eine geregelte Verdauung. Weil sie lange im Magen und Darm bleiben, führen sie auch zu einem länger anhaltenden Sättigungsgefühl. *Ballaststoffreiche Nahrungsmittel sind vor allem:* Vollkornprodukte, Gemüse, Salat und Obst. Diese Lebensmittel enthalten auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe.



Sachgemässes Aufbewahren und Zubereiten

Bei unsachgemässer Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln treten erhebliche Veruste an Vitaminen auf. Verluste an Mineralstoffen sind vor allem während des Kochvorgangs zu verzeichnen. Es kommt nicht in erster Linie darauf an, wie hoch der ursprüngliche Vitamin- und Mineralstoffgehalt eines Lebensmittels ist, sondern darauf, wieviel davon in der fertigen Speise noch übrig ist.

Aufbewahren

Jede Lagerung von Lebensmitteln führt zu Verlusten an Vitaminen und Mineralstoffen, am stärksten betroffen ist das Vitamin C. Je länger und ungünstiger zum Beispiel das Gemüse vor der Zubereitung aufbewahrt wird,

um so grösser ist der Verlust an wichtigen Bestandteilen. So verliert Kopfsalat nach zwei Tagen im Kühlschrank rund einen Drittel seines Vitamin-C-Gehalts, bei Zimmertemperatur aufbewahrt, beträgt der Verlust sogar 40%. Es ist also richtig, wenn wir Salate, Gemüse und Obst in reichlichen Mengen geniessen, denn der Gehalt an Wirkstoffen der frischen Ware ist in vielen Fällen bis zum Verbrauch erheblich vermindert. Tiefgefrorene Lebensmittel verlieren in den meisten Fällen weniger Vitamine und Mineralstoffe als mit den übrigen Methoden aufbewahrte Lebensmittel.

Nährstoffschonende Zubereitung

Gemüse, Salat und Obst müssen in der Regel vor dem Kochen gereinigt werden. Beim Waschen und Wässern gehen aber wasserlösliche Vitamine und Eiweisse verloren. Salat und Gemüse sollten daher rasch und nicht unter fliessendem Wasser gereinigt werden. Stundenlanges Aufbewahren in stehendem Wasser verursacht erhebliche Wirkstoffverluste. Auch das Zerkleinern von Esswaren geht mit einem Verlust an Vitaminen und Mineralstoffen einher. Vor allem, wenn die Nahrungsmittel vor dem Kochen zerkleinert werden und wenn sie lange stehengelassen werden.

Die Erhitzung von Lebensmitteln führt ebenfalls zu Wirkstoffverlusten. Wasser- und fettlösliche Vitamine werden aus dem Kochgut gelöst und gelangen in die Kochflüssigkeit. Es ist deshalb darauf zu achten, dass mit möglichst wenig Flüssigkeit gegart wird, das heisst lediglich mit der vom Waschen anhaftenden sowie der Eigenflüssigkeit.

Die während des Garvorgangs über dem Siedepunkt auftretende Hitze zerstört die hitzeempfindlichen Vitamine. Untersuchungen haben ergeben, dass Dünsten und Dämpfen ohne Zusatz von Wasser und bei niederen Temperaturen in jedem Fall dem herkömmlichen Kochen vorzuziehen ist. Für diese moderne Garmethode eignen sich am besten Edelstahltöpfe, die über einen passgenauen, gut schliessenden Deckel verfügen sowie einen entsprechend dicken Boden aus Leichtmetall besitzen, der die Hitze zwar rasch aufnimmt, aber gleichmässig verteilt, speichert und dosiert wieder abgibt.

Aus «Schweizer Spital», Nr. 5/1982