

Bouquet garni : Seite für die Küche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Fachzeitschrift Heim**

Band (Jahr): **73 (2002)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Der neue Trend in der Ernährung

FUNCTIONAL FOOD – DER GESUNDE KICK?

Von Simone Gruber

Probiotische Joghurts, Vitaminsaft, Energy Drinks, Power Riegel – der Markt für gesundheitsfördernde Lebensmittel boomt und die Bezeichnung «Functional Food» hat sich längst in aller Munde etabliert. Ist aber wirklich alles, was Gesundheit verspricht, wirklich sinnvoll und wirksam? Kalzium im Brot, Jod im Salz, Vitamin C in Bonbons – was bringen uns die neuen Lebensmittel?

Fehlt uns was? Offenbar ja. Vielen von uns mangelt es an Kohlehydraten, Ballaststoffen, Kalzium, Eisen, Jod, Vitamin E und Folsäure! Nicht weil Gemüse, Obst, Fisch und Brot nicht mehr genug Nährstoffe zu bieten haben, sondern weil wir zu wenig Frisches und zu viel Fast-Food essen. Da kommen die Lebensmittel mit der Extraportion Gesundheit gerade richtig. Dies ist auch sehr bequem. Mit einem Glas Kalziummilch am Morgen, ein paar Gläsern ACE-Säften durch den Tag, einem Power-Riegel zum Znüni und einem Probiotischen Joghurt zum Zvieri decken wir unsere Tagesration an Vitaminen ab. Und fürs Herz gibt es Eier mit Omega-3-Fettsäuren. Aber haben Eier nicht zu viel Cholesterin? Macht nichts, jetzt kommt einfach nur noch cholesterinsenkende Margarine aufs Kalzium-Brot. Und falls uns ab und zu bange wird, ob wir nicht vielleicht doch allzuviel ... Dann greifen wir zum Joghurt mit Johanniskraut, der soll die Nerven beruhigen.

Mangelernährung im Land des Überflusses

Über 60 Prozent der Todesfälle in der Schweizer Bevölkerung sind auf ernährungsbedingte Krankheiten zurückzuführen. An der Spitze stehen dabei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, trägt ein Drittel aller Schweizer in Form von Übergewicht mit sich herum. Vielfach bestimmen Stress und Zeitnot unseren Essinhalt und -rhythmus. Food-Designer haben deshalb «Functional Food» (funktionelle Nahrungsmittel) entwickelt, um Ernährungsdefizite auszugleichen. Diese Lebensmittel sind angereichert mit besonderen Wirkstoffen aus der Natur, beispielsweise Mineral- und Faserstoffe, Spurenelemente, Vitamine. Diese sollen eine über den reinen

Ernährungseffekt hinausgehende gesundheitserhaltende Wirkung haben, z.B. eine Senkung des Cholesterinspiegels oder Förderung der Verdauung. Ziel dieser Produkte ist eine Kombination von Nahrungsmitteln und Gesundheit ohne Verzicht auf Genuss. Der Trend zu Functional Food kommt aus Japan und den USA. Kollagenhaltige Beauty-Drinks und Ginkgo-Chips sind dort seit Jahren gang und gäbe.

Am Anfang war die Ovomaltine

In der Schweiz ist der Trend vergleichsweise neu. Ausnahme ist der eigentliche Vorreiter von Functional Food: die Ovomaltine. 1904 brachte der Berner Apotheker Albert Wander als weltweit erstes «Kraftnährmittel» die Ovomaltine (mit Aufbaustoffen angereichert) auf den Markt. Auch kennt man schon lange jodiertes Salz oder in Sportlerkreisen Isostar. Die neuen funktionellen Lebensmittel sollen täglich und von jedermann verzehrt werden. Der Hinweis auf spezielle Zusätze spricht unsere Angst vor Bluthochdruck, Krebs und zu hohen Cholesterinwerten an. Es gibt zu viel ernährungsbedingte Krankheiten. Das liegt nicht an den Lebensmitteln selbst, sondern an unserer Ernährungsweise. Es kann also sinnvoll sein, Prävention auch in die Lebensmittel einzubauen. Essen und Trinken ist mehr als blosser Energie- und Wassernachschub für den Körper. Heute weiss man, dass ein enger Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit resp. Krankheit besteht. Erst die moderne Mikrotechnologie ermöglichte die Entschlüsselung der Nahrungsmittelzusammensetzung und die Wirkungsweise deren Inhaltsstoffe auf unseren Organismus. Um fit und gesund zu bleiben, ist vor allem auf eine genügende Versorgung der lebensnotwendigen Nährstoffe zu achten. Um aber bei

Stress einen erhöhten Bedarf an allen 13 Vitaminen, 13 Mineralstoffen und Spurenelementen zu decken, wären grosse Mengen an entsprechenden Nahrungsmitteln nötig. Dies könnte jedoch zu einer Gewichtszunahme führen – und gerade dies ist eben nicht erwünscht.

Was ist dran an Functional Food?

Kann man jahrelange ungesunde Lebensweise durch funktionelle Lebensmittel ausgleichen? Vielleicht schaden sie sogar. Denn weder zu Wirkung noch zu möglichen Nebenwirkungen gibt es Langzeituntersuchungen. Ob sich Lebensmittel mit Extrazugaben mit der unbehandelten Natur messen können und ob sie einen Nutzen haben, ist nicht immer nachgewiesen. Das soll sich aber ändern. Neue Produkte werden in Labors getestet. Sicher ist, dass Kaugummi mit dem Zuckeraustauschstoff Xylit Karies vermindern hilft. Über die krebsverbeugende Wirkung von Essen, das mit den Vitaminen A, C und E angereichert ist, gibt es noch wenig gesicherte Erkenntnisse. Das Vitamin E reduziert den Cholesterin-Spiegel im Blut nur, wenn es natürlichen Ursprungs ist. Weizenkeimöl ist dafür eine gute Quelle. Am besten untersucht ist die Phytosterol-Margarine, die tatsächlich eine cholesterinsenkende Wirkung hat. Bananen, Spargeln und Zwiebeln enthalten Oligofruktose oder Inulin, die das Wachstum von guten Bakterien fördern – warum also ein probiotisches Joghurt essen? Bei Fruchtsäften mit Kalzium kann man nur vermuten, dass sie gegen Osteoporose helfen. Die Tatsache, dass Gemüse und Obst gesundheitsfördernd sind, bedeutet nicht zwangsläufig, dass die meist synthetisch hergestellten Nahrungsmittelzusätze die selbe Wirkung haben. Ein isoliertes Vitamin C wirkt nicht gegen Skorbut, der Verzehr von Zitrusfrüchten aber schon. Natürliche Lebensmittel enthalten eben unzählige Inhaltsstoffe, die in gegenseitiger Wechselwirkung zusammenarbeiten. Eine Reihe von Inhaltsstoffen in Lebensmitteln wirken antioxidativ und damit wahrscheinlich – zumindest bei länger anhaltender Zufuhr – auch krebshemmend, vorbeugend und die Immunabwehr stärkend.

Da liegt es natürlich nahe, diese Substanzen in anderen Lebensmitteln, die von Natur aus keine solche Inhaltsstoffe haben, zu platzieren. Dabei bleibt das Problem der Menge. Die Wirkung ist vielleicht bekannt, unklar ist jedoch, wie viel täglich für eine optimale Wirkung aufgenommen werden müsste oder darf, um nicht schädigend zu wirken. Trotz grosser Euphorie besteht noch ein grosser Forschungsbedarf.

Obwohl im Lebensmittelgesetz nichts über Nahrungsergänzungen steht, gehören sie rechtlich zu den Lebensmitteln. Alle Zutaten müssen demnach auf der Verpackung deklariert werden. Aussagen, die auf Krankheiten oder deren Heilung Bezug nehmen, sind verboten. Deshalb hört man in der Werbung meist unklare Ausdrücke wie «Fitness» oder «Vitalität».

Reine Natur mit Plus:

Apfel:
viele Ballast- und Mineralstoffe,
Vitamincocktail

Sauerkraut:
gut für die Darmflora, Vitamin C

Feldsalat: Folsäure, Jod

Brokkoli: Kalzium

Hafer:
Cholesterinsenkend, viel Eiweiss

Weizenkeimöl:
cholesterinsenkend

Sind Functional Food die gesünderen Lebensmittel im Alter?

Diese Frage kann nicht eindeutig beantwortet werden. Denn insbesondere Hochbetagte weisen individuelle Ernährungsbedürfnisse auf. Der Energiebedarf im Alter sinkt wegen der geringeren körperlichen Aktivität und des sinkenden Grundumsatzes. Dies gilt aber nicht generell. Wer sozial engagiert und körperlich noch aktiv ist, hat einen anderen Energiebedarf. Die Schwierigkeit liegt denn auch beim Küchen- oder Pflegepersonal, geeignete Produkte für jeden Zweck und die richtige Dosierung zu finden. Es ist zu vermuten, dass ältere Menschen, schwangere Frauen oder Menschen mit Krankheiten oder Essstörungen durchaus von Nahrungsergänzungen profitieren können. In der Schweiz ernährt sich mehr als eine Million Menschen mangelhaft. Besonders verbreitet ist die Mangelernährung unter Menschen in Spitälern, Heimen und unter älteren Menschen. Fehlender Appetit und Geschmacksstörungen sind häufig altersbedingt. Auch Einsamkeit kann eine

Rolle spielen. Bei vielen älteren Menschen ist auch die Verdauung leicht reduziert und sie tun sich schwer mit grossen Mahlzeiten. Ein «Snack» zwischendurch kann helfen, die nötigen Proteine, Kohlehydrate, Fette, Ballaststoffe und Vitamine des Tagesbedarfs aufzunehmen. Ist das Ernährungsverhalten einseitig oder werden so wenig Nahrungsmengen verzehrt, dass diese nicht mehr den Grundbedarf des Organismus decken, könnten Lebensmittel mit ent-

sprechenden Zusätzen einen Ausgleich herbeiführen. Für viele ältere Menschen ist bei einer Energiezufuhr von täglich etwa 1500 kcal die Aufnahme bestimmter Nährstoffe kritisch. Deshalb wird eine Ergänzung dieser kritischen Nährstoffe in Form angereicherter Nahrungsmittel empfohlen. Auch individuell kann ein Mangel ausgeglichen werden, z.B. wenn jemand keinen Fisch mag, aber trotzdem Omega-3-Fettsäuren aufnehmen will.

Die häufigsten Zusätze:

Jod: z.B. in Salz, Brot, Käse, Wurst, Fertiggerichten.

Jod wird gebraucht, um Schilddrüsenhormone herzustellen. Die meisten Lebensmittel sind jodarm, deshalb empfehlen Experten dringend, Jodsalz zu verwenden und damit angereicherte Lebensmittel zu essen

Folsäure: z.B. in Frühstückscerealien, Fruchtsaftgetränken.

Folsäure ist ein Schutzvitamin für Herz und Kreislauf sowie bei schwangeren Frauen zur Vermeidung von Missbildung des Ungeborenen. Ist in Hülsenfrüchten, Schalenobst und Vollkornprodukten enthalten.

Kalzium: z.B. in Brot, Milch, süssen Snacks, Cerealien, Säften, Kinderprodukten. Dieser Mineralstoff zum Knochenschutz kommt in unseren Speiseplänen oft zu kurz. Hier gilt: viel Milch und Käse verzehren, wenige Alkohol, Kaffee und Cola trinken, dann stimmt die Bilanz.

Prebiotische Ballaststoffe (Inulin, Oligofruktose): z.B. in Joghurt, Milchdrinks, Säften, Frühstücksdrinks.

Ballaststoffe sind lebenswichtig für eine reibungslose Verdauung. Ausserdem machen sie satt. Einige von ihnen wirken prebiotisch, d.h. sie fördern günstige Bakterienarten im Darm.

Eisen: z.B. in Frühstückscerealien.

Eisen versorgt den Körper mit Sauerstoff. Frauen haben wegen ihrer Menstruation oft zu wenig davon. Ein Übermass an Eisen ist jedoch nicht ungefährlich. Ein leichter Eisenmangel soll sogar vor Infektionen schützen, weil fast alle Krankheitserreger das Spurenelement zum Wachstum brauchen. Deshalb sind sich Experten uneinig, ob die Anreicherung von Eisen Sinn macht.

Probiotische Bakterienkulturen: z.B. in Joghurt, Quark, Käse, Drinks, Wurst, Süswaren.

Probiotische Bakterien sind lebende Mikroorganismen, die das Gleichgewicht im Darm positiv beeinflussen sollen und das Immunsystem stärken sollen. Sicher ist, sie beeinflussen die Zusammensetzung der Keime im Darm. Doch welche Auswirkungen das haben kann, dazu gibt es erst wenige Erkenntnisse. Joghurt verringert bei Kindern die Anfälligkeit auf Durchfallerkrankungen – aber müssen es dafür probiotische Produkte sein?

Vitamine A, C, E: z.B. in Fruchtsäften, Molkedrinks und Erfrischungsgetränken, Vitamin C als Zusatz in Bonbons, Cerealien, Tees.

Diese drei Vitamine sind sogenannte Antioxidanzien und können freie Radikale entschärfen – Risikofaktoren für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Vitamin A und C sind im normalen Speiseplan genügend vorhanden, einzig vom Vitamin E haben viele Leute zu wenig. Dieses Vitamin ist fettlöslich und sollte deshalb beim Essen eingenommen werden (z.B. in Form eines Esslöffels Weizenkeimöls in der Salatsauce). Aufgepasst beim Provitamin A: zwei bis vier Milligramm pro Tag sind unbedenklich. In manchen ACE-Drinks ist jedoch das Zwei- bis Dreifache davon enthalten! Für das Vitamin-Profil ist man daher mit einer reichen Kost an Gemüse und Obst auf der sicheren Seite.

Omega-3-Fettsäuren/DHA: z.B. in Brot, Brötchen, Margarine, Eiern, Erfrischungsgetränken.

Die Fettsäuren in Fischöl sollen das Herz schützen. Auch Schwangere und Stillende brauchen sie für die Gehirnentwicklung des Kindes. Da nicht jeder zwei Mal die Woche fetten Seefisch isst, könnte eine Anreicherung sinnvoll sein, z.B. bei Brot, das ohnehin gesund ist, oder in Pflanzenöl oder Margarine.

Essen im Wandel

Functional Food unterscheidet sich geschmacklich kaum von herkömmlichen Lebensmitteln. Sie haben aber ihren Preis, den die Konsumenten offenbar bereit sind zu zahlen. Die Palette an Functional Food wird immer breiter. Snacks essen ist «in». Man muss sich deshalb auch kein schlechtes Gewissen machen. Snacks oder Drinks zwischendurch zusätzlich zum normalen Essen schaden nicht. Vor allem wenn danach ein zuckerfreier Kaugummi mit Xy-

lit gekaut wird. Forscher haben nämlich festgestellt, dass Menschen, die regelmässig Snacks zu sich nehmen, automatisch die Hauptmahlzeit reduzieren. Eine entscheidende Regel beim Einsatz von Functional Food ist, dass sie nur wirksam sind, wenn sie regelmässig gegessen werden. Es darf allerdings nicht sein, dass wir uns nur ausschliesslich von funktionellen Snacks und Getränken ernähren. Vielmehr geht es darum, unsere schlechten Essgewohnheiten abzulegen und eine gesamthaft gesunde Ernährung anstreben. Eine ausge-

wogene Ernährung mit einem hohen Anteil an frischem Obst und Gemüse sowie Vollkorngetreide und Milchprodukten ist allein schon gesundheitsfördernd. Vielleicht liegt der Nutzen der Functional Food im Ausgleich von vorhandenen Nährstoffmängeln und zur sinnvollen Ergänzung des täglichen Menüplans. Ziel von Functional Food ist nicht, ein höheres Alter zu erreichen, sondern dem Älterwerden möglichst viele gesunde Jahre anzuhängen. ■

20 JAHRE SCHWEIZERISCHE FACHSTELLE FÜR BEHINDERTENGERECHTES BAUEN

pd/rr. An ihrer Bauberatertagung in Zürich konnte dies Jahr die Fachstelle für behindertengerechtes Bauen das 20-Jahr-Jubiläum feiern. Zu dieser Gelegenheit wurde eine Jubiläumsschrift geschaffen, die Einblick in die Geschichte der Fachstelle gibt und gleichzeitig über das behindertengerechte Bauen in der Schweiz informiert. Die Schrift ist zugleich eine Standortbestimmung und zeigt, welche Aufgaben für die Zukunft anstehen.

Im Wirtschaftsboom der 50er- und 60er-Jahre zementierte das rationalisierte Bauen die Ausgrenzung von Menschen mit Behinderung. Der Jurist *Fritz Nüscher* erkannte diese Missstände und wollte – nach Studienreisen in die USA und nach Nordeuropa – das behindertengerechte Bauen auch in der Schweiz lancieren. Der SIA als Herausgeber der Baunormen wimmelte den Pionier jedoch ab. Rund 20 Jahre später brachte «Nü» sein Wissen als Stiftungsrat in die Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen ein.

Nachdem er an einer ETH-Studie über behindertengerechtes Bauen mitgewirkt hatte, gründete der Architekt *Matthias Hürlimann* zusammen mit der Bauzeichnerin *Susanne Kreis* und dem Architekten *Joe A. Manser* die *Arbeitsgemeinschaft Umwelt und Öffentlichkeit*. Die Gruppe untersuchte, wie die Baugesetze und -verordnungen das hindernisfreie Bauen regeln. Damit behindertengerechtes Bauen Fortschritte macht, braucht es eine Fachstelle, Plangrundlagen und Beratungen, lautete das Fazit der Arbeitsgemeinschaft.

Im Herbst 1981 gründete das Trio die Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen und liess die Stiftung zur Förderung einer behindertengerechten baulichen Umwelt als rechtliche Trägerin auf dem Handelsregisteramt Zürich eintragen. Mit 20 000 Franken legte die Stiftung Ce-

rebral den Grundstein für das Stiftungsvermögen. Der Architekturprofessor *Werner Jaray* übernahm das Präsidium.

Erste Projekte wurden in Angriff genommen, ein Logo geschaffen, Fachmessen besucht. Bereits 1987 startete die Fachstelle eine landesweite Kampagne und begann, die Erkenntnisse, Regeln und Grundlagen zum behindertengerechten Bauen in die Öffentlichkeit zu tragen. Doch es brauchte sechs Jahre zäher Verhandlungen und neuer Vorstösse, bis die finanzielle Unterstützung durch die Kantone 1988 schliesslich da war.

Nach erfolgter Revision wird die Norm SN 521 500 «Behindertengerechtes Bauern» zu einem zeitgemässen Arbeitsinstrument für Architekturbüros. Erst mit dieser Revision konnte die Fachstelle die Aufbauphase 1989 abschliessen.

Im Jahr 2000 erhielt das heute existierende Netzwerk aller Fach- und Beratungsstellen für behindertengerechtes Bauen einen gemeinsamen Leistungsauftrag vom Bundesamt für Sozialversicherung. Ein hörbehinderter Architekt wurde engagiert, um den Fachbereich Hörbehinderte und Gehörlose aufzubauen und der SIA nahm die Revision der Norm SN 521 500 Behindertengerechtes Bauen in Angriff.

Heute zeigt ein 220 Seiten dicker und illustrierter Ratgeber, wie man Wohnungen an die Bedürfnisse behin-

derter und älterer Menschen anpassen kann. Die Richtlinien «Strassen, Wege, Plätze» vermitteln Ideen, wie Aussenräume für alle hindernisfrei gestaltet werden können.

In Zukunft werden Bauten nicht nur deshalb hindernisfrei sein, weil es das Gesetz verlangt, sondern auch, weil hindernisfreies Bauen als Kriterium für gelungene Architektur gilt.

Von einem Neubau wird heute erwartet, dass seine architektonische Sprache die Funktion spiegelt, Rücksicht nimmt auf die Umgebung und einen Akzent setzt. Als selbstverständlich wird vorausgesetzt, dass die Sicherheits- und Brandschutzvorschriften eingehalten werden. Und seit einigen Jahren gehört es zum Standard, Bauten gegen Wärmeverlust zu isolieren und die Energie effizient einzusetzen.

All dies wird in Gesetzen und SIA-Normen geregelt. Architekten und Bauherrschaften halten sich selbstverständlich an die «Regeln der Baukunst» und die Gerichte ziehen sie für ihre Urteile heran. Mit der gleichen Selbstverständlichkeit soll auch Hindernisfreiheit zu einem Kriterium für gutes Bauen werden. Deshalb stehen die wichtigsten Regeln dazu seit 1988 in der Norm SN 521 500 «Behindertengerechtes Bauen».

Hindernisfreies Bauen ist ein Merkmal attraktiver Architektur. Wer einen Bau hindernisfrei plant, denkt an die Menschen, die dort künftig ein und aus gehen werden.

Mehr Informationen sind erhältlich bei:

*Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen
Neugasse 136, 8005 Zürich.
Tel 01 444 14 24, E-Mail:
accessuisse@bluewin.ch*