

Jäger und Sammlerinnen sitzen vor dem Computer und vor dem Fernseher

Autor(en): **Noser, Erich**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau**

Band (Jahr): - **(2004)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-822595>

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.

Jäger und Sammlerinnen sitzen vor dem Computer und vor dem Fernseher

Eine kürzlich veröffentlichte Studie erregte Aufsehen: Rund 20 Prozent der Patientinnen und Patienten in Spitälern sind von Mangel- und Fehlernährung betroffen. Fachleute der Medizin und der Pflege müssten sich für gesündere Essgewohnheiten einsetzen, fordert der Luzerner Arzt Erich Noser im nachfolgenden Artikel.



Auf alten Fotografien präsentieren unsere Gross- und Urgrossväter stolz ihren dicken Bauch – als Zeichen des Wohlstandes. Heute wissen wir, dass ein dicker Bauch ein Krankheitsrisiko anzeigt. In letzter Zeit hat sich auch herausgestellt, dass die sogenannten Spätfolgen eines Diabetes (Bluthochdruck, Herzinfarkt, Hirnschlag, Niereninsuffizienz, Sehstörungen usw.) oft schon auftreten, bevor sich die Zuckerkrankheit manifestiert – schon im Zustand der Insulinresistenz. Und dass bereits Kinder, die früher nur juvenilen Diabetes bekommen konnten, jetzt auch an Altersdiabetes leiden, weil sie zu dick sind. Unglücklicherweise schliesst sich dabei der Kreis: Die dicken jungen Altersdiabetiker werden noch dicker, weil der mit der Nahrung aufgenommene Zucker nur noch zum Teil in den Zellen in Energie umgewandelt und der andere Teil als Fett eingelagert wird.

Metabolisches Syndrom

Die Insulinresistenz, bei der die Zellen dem Zucker den Einlass verwehren, ist zu einer der wichtigsten Krankheitsursachen geworden. Besteht die Ernährung hauptsächlich aus einfachen Zuckern, die rasch resorbiert werden, müssen die Inselzellen der

Bauchspeicheldrüse immer wieder grössere Mengen Insulin ausschütten, worauf die Zellen bei entsprechender Veranlagung mit Verweigerung reagieren können. Die Insulinresistenz ist die Grundlage des inzwischen weit verbreiteten Metabolischen Syndroms, zu dessen Diagnose drei der fünf folgenden Symptome genügen: Dicker Bauch (Bauchumfang mehr als 102 cm bei Männern,

mehr als 88 cm bei Frauen), Bluthochdruck (über 130/85 mmHg), erhöhte Triglyzeridwerte (über 1,7 mmol/l), erniedrigtes HDL-Cholesterin (bei Männern weniger als 1 mmol/l, bei Frauen weniger als 1,5 mmol/l), Diabetes Typ 2 (Nüchternblutzucker mehr als 6,1 mmol/l).

Neue Empfehlungen

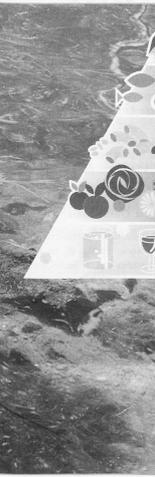
Angesichts der verhängnisvollen Insulinresistenz gilt es, die Ernährung entsprechend zu überdenken. Die bekannte Nahrungsmittelpyramide (Food Guide Pyramid von 1992) empfiehlt als Basisernährung viel Kohlenhydrate, jedoch ohne zu unterscheiden zwischen solchen, die langsam resorbiert werden und solchen, die schnell resorbiert werden.

Heute differenzieren Ernährungswissenschaftler zwischen ver-

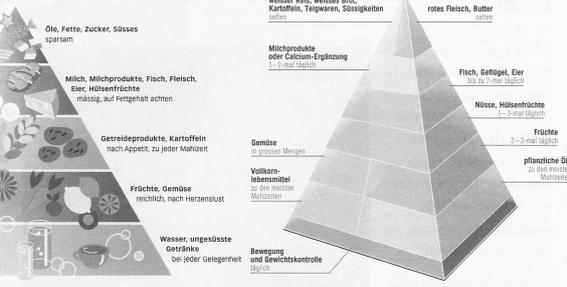
schiedenen Arten von Kohlenhydraten, zwischen verschiedenen Arten von Fetten und zwischen gesunden und problematischen Eiweissquellen. Als Grundnahrungsmittel gelten Vollkornbrot, Vollkorngetreide, Vollreis, Gemüse, Salate und Früchte, während Kohlenhydrate in raffinierten Form, die durch das Enzym Amylase rasch in Glukose gespalten werden, zu den ungesunden Nahrungsmitteln versetzt wurden. Die Kartoffeln wurden von den Gemüsen entfernt und den selten zu konsumierenden Nahrungsmitteln zugeordnet, da sie genau so schnell in Glukose umgewandelt werden wie weisser Zucker.

Anderer Lebensstil

Der Slogan «Fett macht fett» hat seinen totalen Wahrheitsgehalt verloren. Auch bei den Fetten gibt es «gute» und «böse». Gesund sind pflanzliche Öle, die einen hohen



Bewegung, Sport, körperliche Arbeit und eine bedarfsgerechte, eher knapp bemessene Kalorienmenge sind das A und O der Prävention.



Links die alte und rechts eine neue Ernährungspyramide. Für beide gilt: Je weiter oben desto ungesünder. Ganz unterschiedlich platziert sind u. a. die Kartoffeln.

Anteil an ungesättigten Fettsäuren haben, und Fische, die Omega-3-Fettsäuren liefern. Schlecht sind die Trans-Fettsäuren. Sie kommen in industriell hergestellter Nahrung vor, durch Härtung und Raffination von Speisefetten und Ölen. Einen hohen Anteil an Trans-Fettsäuren haben Backfett, abgepackte Backwaren, Margarine, Süssigkeiten, Chips, Pommes frites, Tütensaucen und Fertigsuppen. Trans-Fettsäuren konkurrieren im Stoffwechsel mit den ungesättigten Fettsäuren, die für den Aufbau und die Durchlässigkeit der Zell-

wände nötig sind. Baut der Körper statt ungesättigte Fettsäuren Trans-Fettsäuren in die Zellwände ein, wird die Funktion der Zellwände beeinträchtigt. Bei den Eiweisslieferanten sind Fisch, Geflügel und Eier rotem Fleisch und Butter vorzuziehen.

Unser Lebensstil hat sich grundsätzlich verändert. In der Menschheitsgeschichte waren 120 000 Generationen Jäger und Sammler, 5000 Generationen Ackerbauern. Im Industriezeitalter lebten etwa mehr als 10 Generationen.

Die jüngste Generation nun sitzt zu einem grossen Teil vor dem Computer und vor dem Fernseher. Zum Vergleich: Jäger und Sammler legten täglich mindestens 15 Kilometer zurück und ernährten sich von weniger als 2000 Kalorien. Sport und körperliche Arbeit sowie eine bedarfsgerechte, eher knapp bemessene Kalorienmenge das A und O der Prävention. Denn unser Organismus ist nicht für das Sitzen vor Computer und Fernseher, sondern für die Jagd konzipiert. □

Unfälle verhüten

Bei der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) können Merkblätter zur «Unfallverhütung im Seniorenhäuschen» bezogen werden. Das Blatt zeigt praxisnah auf, wie Gefahrenstellen behoben werden und sich ältere Menschen vor Unfällen schützen können. Bezug: BFU, Laupenstr. 11, 3001 Bern, 031 390 22 22. www.bfu.ch. □



Selbständig bleiben

Der neue Ratgeber «Selbstständig bleiben im Alter» des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) enthält praxisorientierte Informationen und Tipps für ältere Menschen und ihre Angehörigen. Die 170-seitige Broschüre kostet Fr. 25.– (plus Versand) und ist über Tel. 031 960 76 44 oder logistikCH@redcross.ch zu beziehen. Die einzelnen Kapitel sind unter www.redcross.ch/Publicationen/Gesundheit angeschaltet. □



Prävention studieren

Im November startet an der Hochschule für Soziale Arbeit HSA Luzern das nächste Nachdiplomstudium Prävention. Das Weiterbildungsangebot im Sozial- und Gesundheitsbereich sei konsequent auf Professionalisierung von präventiven Massnahmen ausgerichtet und strebe dabei ein ausgewogenes Verhältnis von Theorie und Praxis an, heisst es in den Unterlagen. Für weitere Informationen: Telefon 041 376 48 33, www.hsa.fh.ch oder direkt via eingold@hsa.fh.ch. □