

Transkription

Interview mit einer Ernährungsberaterin

Notiz

- In der heutigen Sendung „Besser Leben“ ist Frau Carmen Frisch unser Gast. Frau Frisch ist Ernährungsberaterin und hat viele Tipps zur richtigen Ernährung. Was ist das Wichtigste, Frau Frisch?
- ◇ Meistens essen wir im Stress, selten genießen wir das Essen und oft überlegen wir nicht, was wir essen. Das Frühstück ist dann eine Tasse Kaffee im Stehen, das Mittagessen ein schneller Snack in einer Arbeitspause und zum Abendessen läuft schon der Fernseher. Aber essen ist doch Genießen, man muss sich Zeit nehmen. Viele Leute haben Probleme mit der Gesundheit, weil sie nicht auf ihre Ernährung achten. Sie denken nicht über ihre Gewohnheiten nach: Ihnen ist egal, was sie essen, wie oft am Tag sie essen, wie viel sie essen und was und wie viel sie trinken.
- Was sollte man denn bei der Ernährung beachten?
- ◇ Die wichtigste Regel für gesunde Ernährung heißt: viel trinken! Wasser, Tee und Fruchtsäfte sind gut für den Körper. Wer viel trinkt, hat weniger Hunger und isst weniger. Ein erwachsener Mensch braucht zwischen 2 und 3 Litern Flüssigkeit pro Tag. Bleiben wir bei den Getränken: Alkohol kann dem Körper schwer schaden. Alkohol in kleinen Mengen, etwa Rotwein, tut aber vielen Menschen auch gut. Essen ist Genießen, warum also nicht ein Glas Wein oder Bier zum Essen dazu? Die Menge macht den Unterschied. Ähnlich steht es mit

Kaffee. Trinken Sie nie Kaffee gegen den Durst, das ist viel zu viel.

Aber genießen Sie ruhig einen kleinen Kaffee nach dem Essen, wenn sie Lust dazu haben!

- Was ist noch wichtig bei Getränken?
- ◇ Wenig Limonade, am besten keine. Limonaden enthalten viel Zucker oder andere Süßstoffe. Zucker gibt uns ein gutes Gefühl, aber nur kurz. Der Körper möchte immer mehr: Nach der Cola eine Schokolade, dann ein süßes Getränk, danach ein Eis oder ein Stück Kuchen und so weiter. Deshalb wenig Limonaden und wenig Süßigkeiten, Eis, Kuchen und Torten.
- Da sind wir ja schon beim Essen: Was sollte man da beachten
- ◇ Wie schon gesagt, wir nehmen zu viel Zucker zu uns. Wir essen aber auch zu viel Fett: 70–80 Gramm pro Kopf und Tag wären gut, wir nehmen aber durchschnittlich das Doppelte zu uns, 150 Gramm oder mehr. Die Butter oder Margarine auf dem Frühstücksbrot, das Öl im Salat, das Fett im Fleisch und in der Wurst, im Käse, in den Eiern ... Wir vergessen immer die sogenannten versteckten Fette. Da sollten wir sehr vorsichtig sein. Weniger ist besser!
- Was soll man denn essen, um richtig satt zu werden?
- ◇ Kohlenhydrate sind gut für den Körper, Fett dagegen ist schlecht für das Herz. Reis, Kartoffeln, Nudeln enthalten viele Kohlenhydrate, diese sind besonders günstig. Fleisch und Geflügel enthalten Proteine, sie bauen körperlich auf und aktivieren eher. Deshalb am Abend vermeiden. Ähnliches gilt für Milch und Milchprodukte. Einmal am Tag eine Mahlzeit, bei der man sich richtig satt isst, das wäre das Beste.
- Einmal am Tag richtig satt. Das ist doch ziemlich wenig, oder?

- ◇ Nein, nein, sich einmal am Tag richtig satt essen, das ist gemeint.
Gemüse und Obst können Sie essen, so oft Sie wollen und so viel Sie wollen. Und Fisch ist besser als Fleisch. Wenn Sie die Ernährungspyramide anschauen, dann sehen Sie, man kann gut essen und gleichzeitig gesund essen. Das geht wunderbar zusammen.
- Aber ist das nicht sehr teuer, wenn man ...

早道德语 de.izaodao.com