
Ratgeber für Patienten

Gesunde Ernährung



GASTRO  **LIGA** e. v.

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm
und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung e.V.

Essen ist lebensnotwendig und es macht Spaß. Besonders in Gesellschaft belohnen und verwöhnen wir uns gerne mit guten Speisen. Aber Essen soll nicht nur schmecken, unsere Ernährung hält uns auch gesund und leistungsfähig. Die gesundheitliche Bedeutung unserer Ernährung, bzw. die Zusammensetzung des Speisezettels, spielt eine wichtige Rolle zur Vorbeugung und Behandlung vieler Erkrankungen. Durch praktische Empfehlungen für eine gezielte Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel kann der Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Krebs oder Übergewicht entgegengewirkt werden. Gesunde Ernährung ist eine Chance, die jeder nutzen sollte. Es gibt keine generell guten oder schlechten Nährstoffe. Bei der richtigen Zusammenstellung der Ernährung ist vor allem die Menge und das Verhältnis der einzelnen Nährstoffe wichtig.

Lebensmittel mit einer günstigen Zusammensetzung enthalten viele Kohlenhydrate und Ballaststoffe, wertvolles Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe und wenig Fett. Es ist unstrittig, dass pflanzliche Lebensmittel, besonders Obst und Gemüse, unsere Gesundheit fördern. Viel fettes Fleisch, Salz oder Alkohol können das Gegenteil bewirken. Die richtige Ernährung verhindert eine zu hohe Versorgung mit Energie (Kalorien) oder bestimmten Nährstoffen wie Fett, Alkohol, Cholesterin, Speisesalz. Aber welche Nahrungsmittel sind gesund? Und wie viel dürfen wir davon essen? Welche Rolle spielt die Zubereitung der Lebensmittel? Ernährung wirkt aber nicht nur in der Vorbeugung (Prävention) von Erkrankungen, sondern kann auch einen Beitrag zur Behandlung von Erkrankungen leisten. Diese Broschüre erläutert kurz die wichtigsten Regeln, wie Sie sich gesund und ausgewogen ernähren können (Abb. 1 und Abb. 2).

Wie sieht eine „gesunde Ernährung“ aus?

Ca. 3/4 der täglichen Lebensmittelmenge sollte aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen. Hierzu gehören z.B. Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Sie sind reich an Kohlenhydraten, die den größten Anteil der täglichen Ener-

giezufuhr ausmachen sollen. Ebenfalls zur großen Gruppe der Kohlenhydrate gehören Ballaststoffe.



Abb. 1: DGE-Ernährungskreis®
Copyright Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE).

Unser Darm kann Ballaststoffe zwar nicht aufspalten, diese regen aber die Darmtätigkeit an und fördern somit die Verdauung. Darüber hinaus sind sie auch wichtig für die Erhaltung einer gesunden Darmflora.

Für einen geregelten Stuhlgang sind Ballaststoffe somit unerlässlich. Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken und Kartoffeln sind geeignete Kohlenhydrat- und Ballaststoffträger, besonders bei Verwendung von Vollkornprodukten. Sie enthalten Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und wenig Fett, vorausgesetzt, Sie achten auf eine fettarme Zubereitung. Neben Kohlenhydraten sind die beiden weiteren wesentlichen Bestandteile der Ernährung Eiweiß und Fett. Eiweiße sind wichtige Baustoffe für Blutbestandteile wie z.B. die Transportproteine. Aber Eiweiß ist auch notwendig um die

Muskulatur zu erhalten. Die tägliche Zufuhr von Eiweiß sollte ca. 0.8 g/kg Körpergewicht betragen. Eiweiße sind besonders in Fleisch und Fisch enthalten.

Aber auch Milchprodukte stellen eine wichtige Eiweißquelle dar. Milch und Milchprodukte sollten täglich verzehrt werden und es wird empfohlen, regelmäßig Fisch zu essen. So decken wir unseren Kalzium- bzw. Jodbedarf. Fleisch ist unser bester Lieferant für Eisen und notwendige Vitamine (Vitamin B1, B6 und B12). Hierfür reichen schon 300-600g fettarmes Fleisch oder fettarme Wurst pro Woche aus.

Fett ist besonders energiereich. Sein Energiegehalt ist im Vergleich zu den Kohlenhydraten doppelt so hoch (~9 kcal/g gegenüber ~4 kcal/g). Darüber hinaus ist Fett der Träger der fettlöslichen Vitamine, aber auch ein Geschmacksträger. Fettreiche Lebensmittel schmecken daher oft besonders gut. Leider macht zuviel Fett fett, schadet dem Herz- und Kreislaufsystem und fördert z. B. auch die Entstehung einer Zuckerkrankheit oder Krebs. Es sollte darum, wenn immer möglich, die fettarme Variante eines Lebensmittels gewählt werden (z.B. Brötchen statt Croissant, Milch mit 1,5% statt 3,5% Fett, Filetstücke statt Bauchschwarte, Salzstangen statt Chips, Gummibärchen statt Schokolade). Der Fettgehalt pro 100 Gramm steht häufig auf der Verpackung eines Lebensmittels. Wir müssen nicht mehr als 70 Gramm Fett täglich essen.



Abb. 2: Regeln der gesunden Ernährung

Mit Zucker angereicherte Lebensmittel und Getränke enthalten viele Kalorien und spielen kaum eine Rolle in einer ausgewogenen Ernährung. Frische Kräuter und Gewürze werden dagegen kreativ eingesetzt. Wenn gesalzen wird, kann am besten fluoridiertes und jodiertes Speisesalz sparsam verwendet werden. Eine schonende Zubereitung verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen, die im Verdacht stehen, Krebs zu erzeugen. Nicht zu scharf gewürzt und bei niedrigen Temperaturen gegart (z. B. gedünstet), bleiben zudem der natürliche Geschmack und die Nährstoffe erhalten.

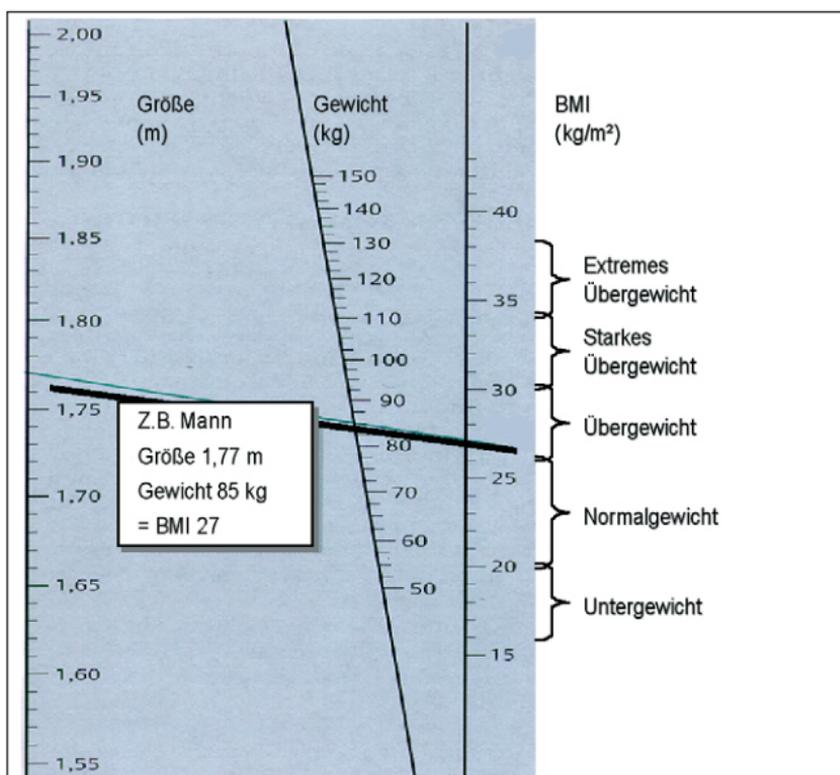
Für die Gesunderhaltung unseres Körpers sind Vitamine und Mineralstoffe unbedingt notwendig. Sie stärken das Immunsystem und schützen vor Arterienverkalkungen und Krebs. Zunehmende Beachtung finden z. B. Vitamin E, Beta-Karotin, Selen und sogenannte "sekundäre Pflanzenstoffe". Sie sind in Obst und Gemüse zahlreich enthalten und gehören darum zu jeder Mahlzeit. Bereiten Sie es möglichst frisch, kurz gegart oder als Saft zu.

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie mindestens 1,5 Liter täglich, am besten reines Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte.

Es gibt genügend Lebensmittel mit ausgezeichneter Nährstoffzusammensetzung. Die Deckung des Nährstoffbedarfs wird durch eine abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln erreicht. Einseitige Diäten, bestimmte Krankheiten oder langfristig hoher Alkohol- und Tabakkonsum können eine ausreichende Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen gefährden. Nährstoffe in hohen Dosierungen zur Behandlung von Mangelzuständen (z. B. Vitamin- oder Eisenmangel), Stoffwechselstörungen oder als vorbeugende Maßnahme (z. B. Vitamin E zur Vorbeugung von Herzinfarkt) sollten nur aufgrund einer ärztlichen Verordnung und unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden. Grundsätzlich gilt, dass eine ungesunde Ernährung durch die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. Multivitaminpräparate) nicht ausgeglichen werden kann.

Bin ich gesund ernährt?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Ernährungszustand zu bestimmen. Unser Körpergewicht ist am leichtesten zu messen, und wir können damit auch grob unser Ernährungsverhalten beurteilen.



$$\text{BMI} = \text{Körpermasse-Index} = \frac{\text{Körpergewicht}}{\text{Körpergröße}^2}$$

Nehmen Sie ein Lineal und legen Sie es in der Skala (siehe links) so an, daß es genau durch Ihre "Körpergröße" und Ihr "Körpergewicht" verläuft. Dort wo das Lineal jetzt die Gerade "BMI" trifft, können Sie Ihren BMI ablesen. Sind Sie im Bereich "Normalgewicht"?

Nehmen Sie ein Zentimetermaß und messen Sie Ihren Hüftumfang und den Umfang Ihrer Taille! Rechnen Sie dann: Taillenumfang geteilt durch Hüftumfang (z.B. 60:90=0,66). Bei Männern sollte das Ergebnis kleiner als 1 sein, bei Frauen kleiner als 0,85.

Abb. 3: Normogramm zur Bestimmung des Body mass index

Übergewicht erhöht die Gefahr, eine "Zivilisationskrankheit" wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bekommen.

Dagegen haben schwerkranke Patienten mit Untergewicht schlechtere Chancen auf eine Heilung. Ob wir normalgewichtig sind, lässt sich mit der Berechnung des BMI (Body mass index) - zu deutsch "Körpermassen-Index" - berechnen. Der BMI errechnet sich aus dem Körpergewicht (in kg) geteilt durch Quadrat der Körpergröße (in m²). In einem Alter von 18-60 Jahren sind BMI-Werte von 18,5 bis 25 für die Gesundheit günstig bzw. "normal". Die Abbildung 3 ist eine Orientierungshilfe, den eigenen BMI-Wert zu errechnen und das Gewicht zu beurteilen.

Mit einer ausgewogenen Kost, reich an pflanzlichen, fettarmen Lebensmitteln ist es in der Regel leichter, sein Normalgewicht zu erreichen bzw. zu erhalten. Wer mit Fett, Alkohol und Süßigkeiten sparsam umgeht und regelmäßig sein Gewicht kontrolliert, muss keine Kalorien zählen. Um sich aber eine Vorstellung über den ungefähren Kalorienbedarf einer Person machen zu können, kann die folgende Formel eingesetzt werden (Tab. 1).

Tab.1: Empfehlungen zur Zufuhr rate der Nährstoffe

| | |
|---|--------------------------|
| Täglicher Energiebedarf [kcal/Tag] | ≈ 25 (kcal) x kg |
| Eiweiß | ≈ 0.8 g/kg |
| Wasser | ≈ 25 ml / kg (1,5l/Tag) |
| Aufteilung der zugeführten Gesamtenergie nach Nährstoffen | |
| Kohlenhydrat | ≈ 50 - 55 % |
| Fett | ≈ 25 - 30 % |
| Eiweiß | ≈ 10 - 15 % |

Wie kann die Ernährung vor Krebs schützen?

Eine "gesunde Ernährung" ist eine wichtige Form der Krebsvorsorge. Übergewicht wird neben dem erhöhten Konsum von Alkohol und tierischem Fett eine große Bedeutung bei der Entstehung von Krebs zugesprochen. Aber auch durch falsche Lagerung (Schimmelpilze) und falsche Zubereitungen können krebsfördernde Faktoren entstehen (Abb. 4). Dagegen finden sich in Obst und Gemüse Vitamine und

"sekundäre Pflanzenstoffe", die uns vor Krebs schützen können. Die Empfehlung lautet: 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag (~ 400-600 g). Je mehr Obst und Gemüse wir essen, umso besser. Das empfiehlt uns die Wissenschaft mit Nachdruck.



Abb. 4: Zusammenhang zwischen Ernährungsfaktoren und Krebs

Wie viel Alkohol ist gesund?

Die durch Alkohol ausgelösten Effekte hängen in beträchtlichem Maße von der aufgenommenen Alkoholmenge ab. Alkoholische Getränke gehören für viele zu einem guten Essen dazu. Bei Männern wird der gelegentliche Konsum von 20 g Alkohol und bei Frauen von 10 g Alkohol als unbedenk-

Wieviel Alkohol ist gesund?

Männer sollten nicht mehr als 20 g und Frauen nicht mehr als 10 g Alkohol pro Tag trinken.
 Das sind für Männer 2 Gläser Bier oder 1 Glas Wein oder max. 3 kleine Schnäpse.

| | |
|--|---|
| Alkohol Verbot! | Hepatitis C, Leberzirrhose, chron. Hepatitis akute Bauchspeicheldrüsenentzündung |
| Krankheiten, die durch zu viel Alkohol entstehen können | Krebs, Erkrankungen von Leber und Bauchspeicheldrüse |

Abb. 5: Richtlinien zum Alkoholverzehr

lich angesehen. 20 g Alkohol entsprechen z. B. 0,5 Liter Bier oder 0,25 Liter Wein. Frauen sollten nur halb soviel Alkohol trinken wie Männer, da hier zwischen den Geschlechtern Unterschiede im Stoffwechsel vorliegen. Aber schon der re-

regelmäßige Konsum dieser Mengen und insbesondere höhere Mengen ist abzulehnen. Die bei einer regelmäßigen Alkoholaufnahme möglichen Organschäden an Leber und Bauchspeicheldrüse können eine große Gefährdung der Gesundheit bedeuten (Abb. 5).

Welche Rolle spielt die Ernährung im Krankheitsfall?

Insbesondere bei länger dauernden (chronischen) Erkrankungen spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Oftmals findet sich bei chronischen Erkrankungen eine Verschlechterung des Ernährungszustandes, die sich am einfachsten durch eine Kontrolle des Körpergewichtes erfassen lässt. Daher sollten chronisch kranke Menschen regelmäßig gewo-

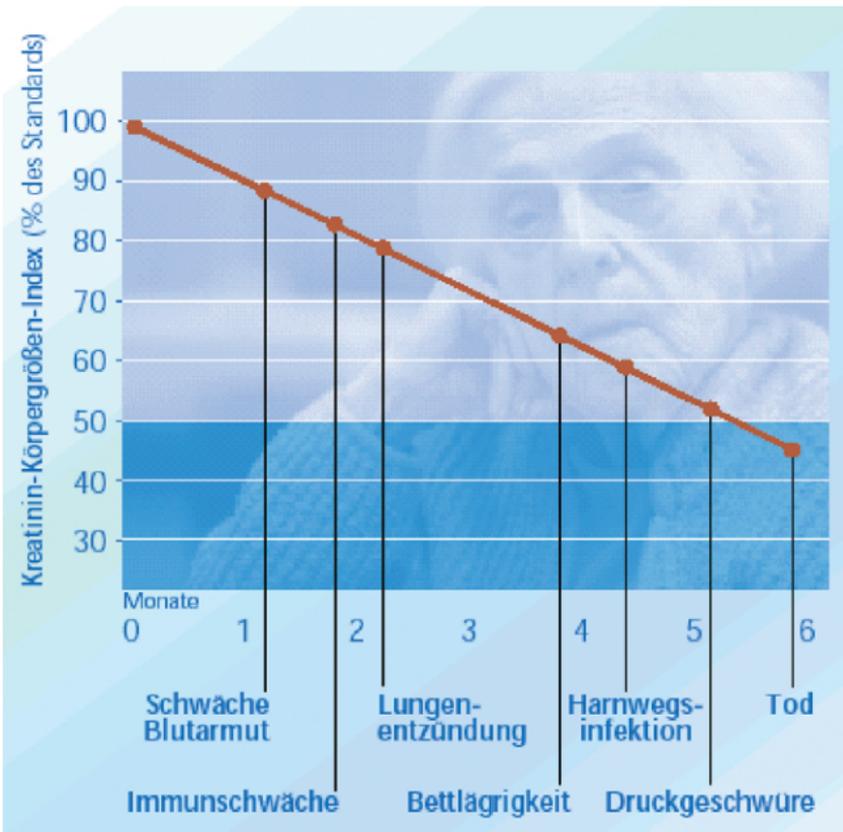


Abb. 6: Mangelernährung (ausgedrückt als niedriger Kreatinin-Körpergrößen-Index) erhöht das Risiko für Komplikationen wie z.B. Infektionen (Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Nutricia Pfrimmer, Erlangen).

gen werden. Eine ausreichende Kalorienaufnahme ist die Grundlage für den Erhalt des Ernährungszustandes. Daher sollte frühzeitig daran gedacht werden, eine auf die entsprechende Krankheit zugeschnittene Ernährungsberatung durchzuführen (Abb. 6).

Zusammenfassend empfehlen sich die folgenden Tipps für eine gesunde Ernährung.

- Wählen Sie überwiegend pflanzliche Kost. Essen Sie täglich Vollkornprodukte aller Art, und reichen Sie möglichst zu jeder Mahlzeit Obst, Gemüse und Kräuter.
- Vermeiden Sie Übergewicht, und essen Sie weniger fettreiche Lebensmittel.
- Achten Sie auf einen moderaten Alkoholkonsum.
- Schränken Sie Ihren Fleischverzehr ein.
- Salzen Sie wenig. Essen Sie selten Lebensmittel, die mit Salz konserviert, gepökelt oder geräuchert wurden (Speck, Schinken, Wurstwaren, Räucherfisch). Gepökelttes Fleisch soll nicht gebraten oder gegrillt werden.
- Bereiten Sie Lebensmittel schonend zu und lagern Sie sie sachgerecht. Essen Sie keine angeschimmelten Lebensmittel, besonders keine Nüsse. Grillen Sie nur über gut durchgeglühter Kohle.
- Rauchen Sie nicht.

Mitgliedschaft in der Gastro-Liga e.V.

Ich möchte Mitglied in der Gastro-Liga e.V. werden.
Nachfolgend mein Aufnahmeantrag:

Name _____

Vorname _____

Beruf _____

Straße _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon _____

Telefax _____

E-Mail _____

Datum _____

Unterschrift _____

.....
 Mit der Abbuchung des jährlichen Mitgliedsbeitrags in
Höhe von _____
(Mindestbeitrag € 30/Jahr)

Betrag in Worten _____

bei _____

(Bank, Sparkasse, Postgiroamt)

BLZ _____ Konto-Nr. _____

bin ich einverstanden.

Datum _____ Unterschrift _____

.....
Diese Angaben unterliegen dem Datenschutz und werden nicht an
Dritte weitergegeben. Ich bin damit einverstanden, dass meine Angaben
elektronisch gespeichert werden.



GASTRO-LIGA e.V.
Friedrich-List-Straße 13
35398 Giessen



RATGEBER FÜR PATIENTEN

In dieser Reihe sind bisher erschienen:

SPEISERÖHRE

- Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden

MAGEN

- Der Magen
Aufgaben und Erkrankungen – ein Überblick
- Entzündungen (Gastritis) und Geschwüre des Magens und Zwölffingerdarms
- Reizmagen (funktionelle Dyspepsie) – ein häufiges Krankheitsbild
- Kampf dem Magenkrebs
Auch Sie können selbst dazu beitragen
- Schmerzmittel und Magen

LEBER

- Fettleber
- Funktion der Leber / Galle
- Was Sie schon immer über Gelbsucht wissen wollten und sollten!
- Was Sie über Leberzirrhose wissen sollten!
- Leberkoma – Hepatische Enzephalopathie

DARM

- Obstipation (Verstopfung)
- Kampf dem Darmkrebs
Auch Sie können selbst dazu beitragen
- Blähsucht – Meteorismus
Was Sie selbst zur Behebung Ihrer Beschwerden beitragen können
- Pilze im Stuhl
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen – Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
- Was Sie schon immer zum Reizdarmsyndrom wissen wollten
- Hämorrhoiden
Juckreiz im Analbereich (Pruritus ani)
- Divertikelkrankheit des Dickdarms
- Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)

RATGEBER FÜR PATIENTEN

In dieser Reihe sind weiterhin erschienen:

BAUCHSPEICHELDRÜSE

- Die Bauchspeicheldrüse und ihre Erkrankungen

DIAGNOSTISCHE VERFAHREN

- Die Computertomographie des Bauchraumes (Abdomen-CT)
- Magnetresonanztomographie in der Gastroenterologie
- Ultraschall (Sonographie)
- Färbeverfahren und Laserdiagnostik in der Gastroenterologie

WEITERE THEMEN

- Schutzimpfungen im Erwachsenenalter
- Probiotika
- Was Sie schon immer über Operationsverfahren wissen wollten und sollten
- Verdauung – Über den Aufbau und die Funktion des Magen-Darm-Kanals
- Der Stoffwechsel – Was in unserem Körper passiert
- Gesunde Ernährung

Für Notizen:

Verfasser:

PD Dr. Johann Ockenga
Dipl. oec. troph Sylvia Gastell
Prof. Dr. Herbert Lochs

Gastroenterologie, Hepatologie & Endokrinologie
Charité-Universitätsmedizin Berlin
Campus Mitte
Charitéplatz 1
10117 Berlin

GASTRO  LIGA[®] e. v.

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm
und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung e.V.

Friedrich-List-Straße 13 · 35398 Giessen · Germany

Tel. +49-6 41- 9 74 81 - 0 · Fax +49-6 41-9 74 81 - 18

Internet: www.gastro-liga.de

E-Mail: geschaeftsstelle@gastro-liga.de