

Thema: Tu mal lieber die Möhrchen! – Tipps zum Tag der gesunden Ernährung am 07. März

Beitrag: 1:50 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Morgens eine Scheibe Weißbrot mit Schokoaufstrich oder ein überzuckertes Crunchy-Müsli, zwischendurch einen süßen Riegel und Gummibärchen, in der Mittagspause was beim Lieferdienst bestellen und nach Feierabend fix ein Fertiggericht in die Mikrowelle schieben: Gesund ist das nicht, trotzdem ist es für viele Deutsche Alltag. Wie es besser geht, verrät Ihnen zum Tag der gesunden Ernährung am 07. März Uwe Hohmeyer.

Sprecher: Wie heißt es doch so schön: „Du bist, was Du isst“. Genau das sieht man uns auch an, sagt die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura.

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:12 Min.): „Schlabberbrot macht Schlabberbeine, Bauchspeck macht Bauchspeck, Schweinenacken macht Schweinenacken, Fertigprodukte machen Pickel ins Gesicht, aber knackiges Gemüse macht eine knackige Figur.“

Sprecher: Finger weg also von billigen Fleisch- und Wurstwaren, Fertigprodukten, salzigen Knabbereien und überzuckerten Soft- und Energydrinks. Greifen Sie stattdessen lieber öfter mal zu frischem Gemüse, Salaten und Obst.

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:17 Min.): „Das ist einfach das, wo die Vitalstoffe, die Vitamine, Mineralstoffe drinstecken, die wir unbedingt für unsere Gesundheit brauchen, für ein starkes Immunsystem. Es reguliert den Säurebasenhaushalt für eine optimale Leistungsfähigkeit, für eine gute Verdauung. Damit läuft einfach das Leben wie geschmiert.“

Sprecher: Und dazu gehören selbstverständlich auch Fette und Öle.

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:25 Min.): „Ein Muss ist ein gutes Olivenöl im Schrank zu haben und zusätzlich auch noch die Omega-3-reichen Fette, wie Lein-, Hanf- und Rapsöl. Finger weg bitte von billigen Ölen und auch von Fertigprodukten, besonders wo auf dem Etikett zu lesen ist: ‚Enthält gehärtete Fette‘. Weil da sind die schädlichen Transfette drin, die für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich sind, für Herz-Kreislaufprobleme, für Übergewicht, für Diabetes und vieles mehr.“

Sprecher: Außerdem gilt: Für jedes Lieblingsessen gibt's in der Regel eine leckere Alternative – zum Beispiel Pellkartoffeln statt Pommes.

O-Ton 4 (Ute Jentschura, 0:24 Min.): „Sie können aber auch einfach mal kompensativ genießen. Nicht auf das Fleisch komplett verzichten, sondern ein kleines Stück Fleisch von hochwertiger Qualität mit einer großen Gemüseportion kombinieren. Oder mal die Kanne Kaffee weglassen, dafür ein, zwei Tassen Kaffee mit Genuss und wie die Südländer immer pro Tasse mit einem Glas Wasser ausgleichen. Wenn Sie noch weitere Informationen oder auch Rezeptideen haben wollen, schauen Sie doch einfach mal unter www.verlag-jentschura.de.“

Abmoderationsvorschlag: Für alle, die sich in Zukunft gesünder ernähren wollen: Unter www.verlag-jentschura.de finden Sie einen von Ute Jentschura mitverfassten Ernährungsratgeber zum kostenlosen Download.

Thema: Tu mal lieber die Möhrchen! – Tipps zum Tag der gesunden Ernährung am 07. März

Interview: 3:37 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Morgens eine Scheibe Weißbrot mit Schokoaufstrich oder ein überzuckertes Crunchy-Müsli, zwischendurch einen süßen Riegel und Gummibärchen, in der Mittagspause was beim Lieferdienst bestellen und nach Feierabend fix ein Fertiggericht in die Mikrowelle schieben: Gesund ist das nicht, trotzdem ist es für viele Deutsche Alltag. Wie es besser geht, verrät Ihnen zum Tag der gesunden Ernährung am 07. März die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura, hallo.

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. Frau Jentschura, sich gesund zu ernähren, war zu Beginn des Jahres wieder mal einer der beliebtesten Vorsätze. Inzwischen dürften die meisten doch wieder in ihren alten Trott zurückgefallen sein: Warum fällt es uns so schwer, sich vernünftig und ausgewogen zu ernähren?

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:29 Min.): „Wir sind Gewohnheitstiere. Vorsätze sind schnell gemacht und auch schnell wieder verworfen. Man hat keine Zeit zum selber kochen, man hat keine Kochpraxis, es schmeckt einfach nicht. Aber jeder kennt den Spruch: ‚Du bist, was du isst‘. Das sollten wir uns bewusst machen. Denken Sie mal drüber nach: Schlabberbrot macht Schlabberbeine, Bauchspeck macht Bauchspeck, Schweinenacken macht Schweinenacken, Fertigprodukte machen Pickel ins Gesicht, aber knackiges Gemüse macht eine knackige Figur.“

2. Was gehört für Sie als Ernährungswissenschaftlerin zu einer gesunden Ernährung unbedingt mit dazu?

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:22 Min.): „Unbedingt dazu gehört ganz viel frisches Gemüse, Salate und Obst. Das ist einfach das, wo die Vitalstoffe, die Vitamine, Mineralstoffe drinstecken, die wir unbedingt für unsere Gesundheit brauchen, für ein starkes Immunsystem. Es reguliert den Säurebasenhaushalt für eine optimale Leistungsfähigkeit, für eine gute Verdauung. Damit läuft einfach das Leben wie geschmiert.“

3. Und welche Lebensmittel sollte man lieber meiden?

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:25 Min.): „Meiden sollte man auf jeden Fall billiges Fleisch und Wurstwaren, die ganzen Fertigprodukte, Süßigkeiten, die salzigen Knabberereien. Und wichtig auch noch mal: die Getränke, diese Masse an Soft- und Energydrinks. Diese Dinge sind einfach absolut reich an Kalorien und auch an Säuren, aber leider mineralstoff- und vitaminarm. Das heißt, wir verhungern sozusagen mit vollem Bauch, sind übersäuert, mangelernährt und übergewichtig.“

4. Wenn einer darauf aber jetzt nicht verzichten will: Was raten Sie dem?

O-Ton 4 (Ute Jentschura, 0:36 Min.): „Es geht darum, leckere Alternativen zu suchen und einfach sich auch bewusst zu machen, mit kleinen Dingen kann man viel bewirken. Anstatt der Pommes leckere Pellkartoffeln, anstatt der weißen Nudeln einfach mal Hirse oder Quinoa zubereiten, die man ganz schnell wie Reis zubereiten kann als Beilage zu Gemüse. Sie können aber auch einfach mal kompensativ genießen. Nicht auf das Fleisch komplett verzichten, sondern ein kleines Stück Fleisch von hochwertiger Qualität mit einer großen Gemüseportion

kombinieren. Oder mal die Kanne Kaffee weglassen, dafür ein, zwei Tassen Kaffee mit Genuss und wie die Südländer immer pro Tasse mit einem Glas Wasser ausgleichen.“

5. Wie sieht es aus mit Fetten und Ölen: Darf man die nutzen?

O-Ton 5 (Ute Jentschura, 0:35 Min.): „Die sollte man unbedingt nutzen, sie sollten aber von hochwertiger Qualität sein. Ein Muss ist, ein gutes Olivenöl im Schrank zu haben und zusätzlich auch noch die Omega-3-reichen Fette, wie Lein-, Hanf- und Rapsöl. Die werden benötigt, weil sie in der heutigen säurelastigen Industriekost leider zu wenig vorkommen. Finger weg bitte von billigen Ölen und auch von Fertigprodukten, besonders, wo auf dem Etikett zu lesen ist: ‚Enthält gehärtete Fette‘. Weil da sind die schädlichen Transfette drin, die für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich sind, für Herz-Kreislaufprobleme, für Übergewicht, für Diabetes und vieles mehr.“

6. Was kommt denn bei Ihnen zuhause so auf den Tisch? Geben Sie uns da doch mal ein konkretes Beispiel für einen Tagesplan!

O-Ton 6 (Ute Jentschura, 0:51 Min.): „Bei mir kommt erst mal morgens ein Glas Wasser auf den Tisch, um die Verdauung anzuregen. Dann esse ich gerne zum Frühstück einen Hirsebuchweizenbrei, den ich mir ganz schnell mit kochendem Wasser übergießen kann und dann noch mit Zimt und Obst und Nüssen und einem Schuss Sahne verfeinere. Dazu trinke ich gerne auch noch eine gute Tasse Kaffee mit Hafermilch. Mittags esse ich gerne einen gemischten Salat mit vielen Sprossen, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Schafskäse. Und abends gerne eine große Gemüsepfanne mit Hähnchen oder Tofu und vegetarischem Brotaufstrich oder auch noch Pesto verfeinert. Und wenn ich mal Lust auf was Süßes habe, habe ich immer in der Tasche Trockenfrüchte, Obst oder auch mal ein oder zwei Stück Bitterschokolade. Dazu auf jeden Fall 1,5 Liter Wasser am Tag. Wenn Sie noch weitere Informationen oder auch Rezeptideen haben wollen, schauen Sie doch einfach mal unter www.verlag-jentschura.de.“

Das war die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura mit Tipps für eine gesunde Ernährung. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Für alle, die sich in Zukunft gesünder ernähren wollen: Unter www.verlag-jentschura.de finden Sie einen von Ute Jentschura mitverfassten Ernährungsratgeber zum kostenlosen Download.