

Thema: So einfach geht's – Tipps für eine gesunde Ernährung!

Beitrag: 1:55 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wie heißt es doch so schön: Der Mensch ist, was er isst. Deshalb versuchen auch immer mehr, sich möglichst gesund zu ernähren. Was dabei besonders wichtig ist, verrät Ihnen jetzt (zum Tag der gesunden Ernährung am 07. März / zum Weltgesundheitstag am 07. April) Oliver Heinze.

Sprecher: Wer sich gesund ernähren will, sollte vor allen Dingen darauf achten, sich ausgewogen zu ernähren und möglichst bunt und abwechslungsreich essen.

O-Ton 1 (Manon Struck-Pacyna, 0:25 Min.): Das sind vor allem dann Getreideprodukte und Kartoffeln, Obst und Gemüse sowie Getränke, also Wasser, ungesüßte Tees und Fruchtschorlen. Aber natürlich auch Milch und Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Eier. Das gehört alles auf den Speiseplan. Und wer seine Mahlzeiten aus diesen Lebensmitteln zusammenstellt und das möglichst vielfältig wählt, der wird auch mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.“

Sprecher: Sagt die Ernährungswissenschaftlerin Manon Struck-Pacyna vom Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde und erklärt, was noch wichtig ist:

O-Ton 2 (Manon Struck-Pacyna, 0:23 Min.): Man muss nicht immer alles selber kochen – man kennt das ja: viele haben wenig Zeit, um selber zu kochen – sondern man kann ja zum Beispiel auch frische und verarbeitete Lebensmittel wunderbar miteinander kombinieren, zum Beispiel den fertigen Pizzateig mit frischem Gemüse belegen. Und was natürlich auch noch wichtig ist, dass man zwischendurch auch mal Süßes essen darf. Dabei muss man nur beachten, das man für sich das richtige Maß findet.“

Sprecher: Dazu einfach täglich ein bisschen mehr bewegen, also öfter mal statt des Aufzugs die Treppe nehmen, dann hält man auch sein Gewicht. Noch ein Tipp: Nehmen Sie sich die Zeit und schauen Sie sich genau die Lebensmittelverpackungen an...

O-Ton 3 (Manon Struck-Pacyna, 0:37 Min.): „...denn dort gibt es eine Zutatenliste. Die zeigt die Inhaltsstoffe an und vor allem auch die allergenen Stoffe, das ist ja wichtig für Menschen, die Allergien und Unverträglichkeiten haben. Und die Verpackung informiert auch mittels einer Nährwertkennzeichnung über die enthaltenen Nährstoffe, also wie viel Zucker da drin ist, wie viel Fett, wie viel Salz, wie viel Eiweiß und wie viele Kalorien das Lebensmittel hat. Das Gute daran ist, das sich diese Nährwerte immer auf 100 Gramm beziehungsweise auf 100 Milliliter des Lebensmittels beziehen – und dadurch kann man die Lebensmittel auch untereinander vergleichen und sich dann entscheiden.“

Abmoderationsvorschlag Weitere Informationen und Tipps rund ums Thema „Gesunde Ernährung“ finden Sie im Netz unter www.BLL.de.

Thema: So einfach geht's – Tipps für eine gesunde Ernährung!

Interview: 3:07 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wie heißt es doch so schön: Der Mensch ist, was er isst. Deshalb versuchen auch immer mehr, sich möglichst gesund zu ernähren. Was dabei besonders wichtig ist, verrät Ihnen jetzt (zum Tag der gesunden Ernährung am 07. März / zum Weltgesundheitstag am 07. April) die Ernährungswissenschaftlerin Manon Struck-Pacyna (*Aussprache: Patzina*) vom Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde (BLL), hallo.

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie auch!“

1. Frau Struck-Pacyna, was genau verstehen Sie als Ernährungswissenschaftlerin unter gesunder Ernährung?

O-Ton 1 (Manon Struck-Pacyna, 0:34 Min.): „Also, eine gesunde Ernährung heißt vor allem eine ausgewogene Ernährung. Das bedeutet, dass man sich möglichst bunt und abwechslungsreich ernährt. Das sind vor allem dann Getreideprodukte und Kartoffeln, Obst und Gemüse sowie Getränke, also Wasser, ungesüßte Tees und Fruchtschorlen. Aber natürlich auch Milch und Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Eier. Das gehört alles auf den Speiseplan. Und wer seine Mahlzeiten aus diesen Lebensmitteln zusammenstellt und das möglichst vielfältig wählt, der wird auch mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.“

2. Worauf sollte man bei der Zubereitung achten?

O-Ton 2 (Manon Struck-Pacyna, 0:25 Min.): „Wichtig dabei ist: Man muss nicht immer alles selber kochen – man kennt das ja: viele haben wenig Zeit, um selber zu kochen – sondern man kann ja zum Beispiel auch frische und verarbeitete Lebensmittel wunderbar miteinander kombinieren, zum Beispiel den fertigen Pizzateig mit frischem Gemüse belegen. Und was natürlich auch noch wichtig ist, dass man zwischendurch auch mal Süßes essen darf. Dabei muss man nur beachten, das man für sich das richtige Maß findet.“

3. Welche Lebensmittel sind empfehlenswert, wenn man sich gesund ernähren will?

O-Ton 3 (Manon Struck-Pacyna, 0:36 Min.): „Es gibt in dem Sinne keine gesunden und ungesunden Lebensmittel, sondern es gibt nur eine ungesunde beziehungsweise eine gesunde Lebensweise. Jeder Mensch ist ja anders und hat andere Bedürfnisse. Das heißt, dass auch die Körper unterschiedlich reagieren. Und neue Studien haben zum Beispiel gezeigt, dass ein und dasselbe Lebensmittel von verschiedenen Personen unterschiedlich verstoffwechselt wird. Deshalb ist es ganz wichtig, dass man auf seinen eigenen Körper hört, was er braucht, was er nicht braucht – und dass man vor allem das Genießen nicht verlernt, sondern das, was man isst, auch mit Genuss isst.“

4. Was ist mit all denen, die ihr Gewicht halten und nicht zunehmen wollen?

O-Ton 4 (Manon Struck-Pacyna, 0:28 Min.): „Wer auf sein Gewicht achten möchte, sollte eigentlich eine ganz einfache Regel beachten: Wenn ich mehr Energie, also sprich mehr Kalorien, zu mir nehme als ich verbrauche, dann wird sich das über kurz oder lang im Gewicht bemerkbar machen. Das heißt, ich nehme zu. Da hilft es dann natürlich, dass man sich ausreichend bewegt. Und damit ist nicht unbedingt der Leistungssport gemeint, sondern auch

einfach mal Treppe anstatt des Aufzugs zu benutzen und vor allem auch die eigenen Sitzzeiten zu reduzieren.“

5. Und was ist darüber hinaus noch wichtig?

O-Ton 5 (Manon Struck-Pacyna, 0:45 Min.): „Man muss natürlich auch auf die eigene Ernährung achten. Und da hilft immer ein Blick auf die Verpackung eines Lebensmittels, denn dort gibt es eine Zutatenliste. Die zeigt die Inhaltsstoffe an und vor allem auch die allergenen Stoffe, das ist ja wichtig für Menschen, die Allergien und Unverträglichkeiten haben. Und die Verpackung informiert auch mittels einer Nährwertkennzeichnung über die enthaltenen Nährstoffe, also wie viel Zucker da drin ist, wie viel Fett, wie viel Salz, wie viel Eiweiß und wie viele Kalorien das Lebensmittel hat. Das Gute daran ist, dass sich diese Nährwerte immer auf 100 Gramm beziehungsweise auf 100 Milliliter des Lebensmittels beziehen – und dadurch kann man die Lebensmittel auch untereinander vergleichen und sich dann entscheiden.“

Ernährungswissenschaftlerin Manon Struck-Pacyna mit Tipps für eine gesunde Ernährung. Besten Dank dafür!

Verabschiedung: „Sehr gerne, vielen Dank!“

Abmoderationsvorschlag Weitere Informationen und Tipps rund ums Thema „Gesunde Ernährung“ finden Sie im Netz unter www.BLL.de .
--