

Thema: Du bist, was Du isst! – Tipps zum Tag der gesunden Ernährung am 07. März

Beitrag: 1:35 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Ganz schön fett: Laut Ernährungsbericht der Bundesregierung sind 55 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig. Und, Männer, bevor Ihr Euch jetzt zu früh freut: bei Euch sind es sogar sagenhafte 65 Prozent, die zu viel Speck auf den Rippen haben. Woran das liegt und was Sie dagegen machen können, verrät Ihnen zum Tag der gesunden Ernährung am 07. März mein Kollege Oliver Heinze.

Sprecher: Das heutzutage zu viele Leute mit Gewichtsproblemen zu kämpfen haben, hat einen ganz einfachen Grund, sagt die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura.

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:18 Min.): „Wir müssen einfach berücksichtigen, dass die Ernährungsgewohnheiten sich total verändert haben. Unsere Großeltern haben sich immer noch intensiv körperlich betätigt, dazu viel Gemüse und wirklich nur zu besonderen Anlässen Fleisch gegessen. Heute ist das einfach anders, wir sitzen viel rum und dazu nehmen wir ganz viele Kalorien zu uns.“

Sprecher: Und das, was wir so täglich verdrücken, ist oft viel zu viel, zu fettig und wird dann auch noch zu schnell runtergeschlungen.

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:23 Min.): „Fleisch, Wurst, Weißmehl, Fast Food, Zuckerhaltiges, auch zu salzige Lebensmittel kommen einfach viel zu häufig auf den Tisch. Das heißt, unser Körper erhält viele leere Kalorien, aber nicht die wichtigen Vital- und Ballaststoffe, die wir eigentlich für unsere Gesundheit brauchen. So haben wir halt mit Gewichtszunahme, mit Cellulite, aber auch vielen anderen Erkrankungen wie Gicht, Rheuma, Hauterkrankungen, Bluthochdruck und so weiter zu kämpfen.“

Sprecher: Wer das vermeiden möchte, schaut bei der eigenen Ernährung am besten ein bisschen genauer hin.

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:19 Min.): „Gut wäre eine basische, vitalstoffreiche Kost mit viel Gemüse, Salat, reifem Obst und auch glutenfreien Pflanzen, wie zum Beispiel Hirse und Quinoa. Darüber erhält unser Körper halt viel Kraft und Energie, das Immunsystem wird gestärkt, die Verdauung wird reguliert und wir bekommen eben eine Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen.“

Sprecher: Das heißt jetzt aber nicht, dass Sie ganz auf alles verzichten müssen, was Sie früher gern gegessen und geliebt haben.

O-Ton 4 (Ute Jentschura, 0:07 Min.): „Zwei bis dreimal die Woche darf dann auch eine kleine Fleisch- oder auch Fischportion auf den Tisch. Aber bitte Wurstwaren und Schweinefleisch meiden.“

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: Du bist, was Du isst! – Tipps zum Tag der gesunden Ernährung am 07. März

Interview: 3:18 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Ganz schön fett: Laut Ernährungsbericht der Bundesregierung sind 55 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig. Und, Männer, bevor Ihr Euch jetzt zu früh freut: bei Euch sind es sogar sagenhafte 65 Prozent, die zu viel Speck auf den Rippen haben. Woran das liegt und was Sie dagegen machen können, verrät Ihnen zum Tag der gesunden Ernährung am 07. März die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura, hallo.

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. Frau Jentschura, wie kommt es, dass heutzutage so viele Leute mit Gewichtsproblemen kämpfen?

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:32 Min.): „Wir müssen einfach berücksichtigen, dass die Ernährungsgewohnheiten sich total verändert haben. Wenn wir mal überlegen, wie unsere Großeltern gelebt haben: Die haben sich immer noch intensiv körperlich betätigt, dazu viel Gemüse und wirklich nur zu besonderen Anlässen Fleisch gegessen. Heute ist das einfach anders, wir sitzen viel rum und dazu nehmen wir ganz viele Kalorien zu uns. Wenn man dann noch versucht, diese fehlende Bewegung durch übertriebenen Sport auszugleichen, vielleicht auch noch viel Stress hat, dann übersäuern wir total, die Fettverbrennung wird gehemmt, und mit Gewichtsverlust sieht’s einfach schwierig aus.“

2. Was genau machen wir bei unserer Ernährung falsch?

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:29 Min.): „Wir essen einfach zu viel, zu fett, dann auch noch zu sauer und leider Gottes auch zu schnell. Fleisch, Wurst, Weißmehl, Fast Food, Zuckerhaltiges, auch zu salzige Lebensmittel kommen einfach viel zu häufig auf den Tisch. Das heißt, unser Körper erhält viele leere Kalorien, aber nicht die wichtigen Vital- und Ballaststoffe, die wir eigentlich für unsere Gesundheit brauchen. So haben wir halt mit Gewichtszunahme, mit Cellulite, aber auch vielen anderen Erkrankungen wie Gicht, Rheuma, Hauterkrankungen, Bluthochdruck und so weiter zu kämpfen.“

3. Und wie ernähre ich mich nun richtig?

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:28 Min.): „Gut wäre eine basische, vitalstoffreiche Kost mit viel Gemüse, Salat, reifem Obst und auch glutenfreien Pflanzen, wie zum Beispiel Hirse und Quinoa. Darüber erhält unser Körper halt viel Kraft und Energie, das Immunsystem wird gestärkt, die Verdauung wird reguliert und wir bekommen eben eine Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen. So können die Säuren halt bestens neutralisiert werden, unser Säure-Basen-Gleichgewicht kommt wieder in die Balance und es klappt auch mit der Gewichtsabnahme.“

4. Vitamine und Mineralstoffe gibt’s ja auch als Pulver und Pillen. Was bringen die?

O-Ton 4 (Ute Jentschura, 0:26 Min.): „Ja, diese Nahrungsergänzungsmittel die bringen höchstens was für eine gewisse Zeit – eine gesunde Ernährung kann damit nämlich nicht ersetzt werden. Außerdem bitte immer berücksichtigen, dass diese Vitaminpillen auch Nachteile haben, dass sie zum Beispiel schlecht vom Körper aufgenommen werden, dass da Zusatzstoffe, Süßungsmittel und so weiter drin sein können. Wer wirklich was für seine Gesundheit tun

möchte, sollte rein pflanzliche Produkte bevorzugen, weil da halt wirklich die gesunde Vielfalt an wichtigen Vitalstoffen drinsteckt.“

5. Was gehört neben Obst und Gemüse noch zu einem ausgewogenen Speiseplan?

O-Ton 5 (Ute Jentschura, 0:25 Min.): „Ich empfehle gerne die vitalstoffreichen, glutenfreien Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Buchweizen und Amaranth. Hirse und Buchweizen schmecken zum Beispiel super morgens als Frühstücksbrei zusammengestellt. Außerdem kann man diese glutenfreien Pflanzen sehr gut mittags oder abends zum Gemüse essen. Und zwei bis dreimal die Woche darf dann auch eine kleine Fleisch- oder auch Fischportion auf den Tisch. Aber bitte Wurstwaren und Schweinefleisch meiden.“

6. Welche Tipps würden Sie allen geben, die jetzt ihre Ernährung umstellen wollen?

O-Ton 6 (Ute Jentschura, 0:38 Min.): „Mein Tipp ist, orientieren Sie sich an der 80-20-Regel, das bedeutet: 80 Prozent basische und neutrale Lebensmittel und nur 20 Prozent saure Lebensmittel täglich zuführen. Das bedeutet einfach viel Gemüse, Obst, Salat und glutenfreie Pflanzen, dazu hochwertige Öle zu genießen, und bitte nur wenig Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Fertigprodukte einzusetzen. Am besten wird das Essen über drei Mahlzeiten am Tag verteilt. Man sollte über den Tag anderthalb Liter stilles Wasser trinken und Abends bitte nichts Rohes verzehren. Und am besten für die Jahresplanung: gönnen sie sich ein- bis zweimal im Jahr eine Entsäuerungskur.“

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

Verabschiedung: „Ja, 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.