



Agnes Leonie  
Reiter  
Andrea Schuhmeier  
Philipp Engelmayr  
Bachelor-Studien-  
gang Diätologie  
FH Gesundheits-  
berufe OÖ



## Viele Lebensmittelgruppen für eine gesunde Ernährung

von Agnes Leonie REITER, Andrea SCHUHMEIER und Philipp ENGELMAYR

### Auf die richtige Mischung kommt es an

Eine gesunde Ernährung beinhaltet viele Lebensmittelgruppen, dazu zählen neben Gemüse, Obst und Getreide auch Milchprodukte, Fleisch und Fisch. Mit einer aus diesen Lebensmittelgruppen zusammengestellten Mischkost kann der menschliche Körper optimal mit allen ernährungsrelevanten Inhaltsstoffen versorgt werden. Gerade die richtige Kombination aller wichtigen Ernährungsbestandteile macht eine wertvolle Mahlzeit aus. Es sollten überwiegend

frische Lebensmittel der Saison verwendet werden, sowie auf eine schonende Zubereitung mit hochwertigen pflanzlichen Fetten geachtet werden. Diese Ernährungsform enthält sämtliche Nährstoffe wie Proteine, Fette, Kohlenhydrate aber auch viele Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

### Essen mit Genuss

Gesund und abwechslungsreich soll der Speiseplan zusammengestellt sein. Gemüse und Obst sind täglicher Bestand-

teil auf den Tellern. Fisch sollte zumindest zwei Mal pro Woche auf den Tisch kommen, die Fleischportionen hingegen können etwas kleiner ausfallen, sind für eine ausreichende Eisenversorgung allerdings von großer Bedeutung. Der tägliche Verzehr von mehreren Portionen Obst und Gemüse sorgt für eine bedarfsdeckende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr, welche einen großen Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden hat. Das zur Gruppe der Mineralstoffe zählende Calcium ist aufgrund seiner Funktion im Knochenstoffwechsel von besonderer Bedeutung. Zu den calciumreichen Lebensmitteln zählen neben grünen Gemüsesorten, Hülsenfrüchten und bestimmten Samenarten vor allem Milchprodukte, wobei fettarme Varianten den höchsten Calciumwert aufweisen. Außerdem enthält diese Lebensmittelgruppe eine durchaus nennenswerte Menge an



biologisch hochwertigem Eiweiß. Demzufolge stellen Milch, sowie daraus hergestellte Produkte einen wichtigen Bestandteil der gesunden Ernährung dar. Auch im Bereich der Prävention konnte ein möglicher Zusammenhang zwischen dem empfohlenen Verzehr und einem geringeren Risiko an bestimmten Krankheiten festgestellt werden. (Kuh-)Milch, sowie daraus hergestellte Produkte stellen aktuell ein in der Öffentlichkeit kontrovers diskutiertes Thema dar. Und dies, obwohl die Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften diesbezüglich sehr klar für den täglichen Verzehr von Milch- und Milchprodukten sprechen. Daten des österreichischen Ernährungsberichts 2012 zeigen jedoch, dass der tatsächliche Verzehr bei den Österreicherinnen und Österreichern unter den Empfehlungen liegt. Wichtig ist, auf mögliche Unverträglichkeiten Rücksicht zu nehmen. Hier gibt es sehr viele Möglichkeiten trotz einer Laktoseunverträglichkeit auf die notwendige Calciumzufuhr zu kommen. Ein weiterer unerlässlicher Bestandteil einer ausgewogenen, gesunden Ernährung sind Getreideprodukte. Besonders Brot und Gebäck sind aus dieser Lebensmittelgruppe hervorzuheben, zumal diese schon seit hunderten von Jahren fester Bestandteil der österreichischen Esskultur sind und aus dem Speiseplan der meisten Österreicherinnen und Österreicher nicht wegzudenken sind. Die österreichische Brotkultur zeichnet sich vor allem durch ihre große Sortenvielfalt aus. Trotz der Popularität dieser Lebensmittelgruppe und der den Konsumentinnen und Konsumenten dargebotenen Varietät erlebte der

Brotkonsum in Österreich seit den 1960er Jahren einen stetigen Rückgang, sodass der aktuelle pro-Kopf-Verzehr von Brot und Gebäck nur mehr drei Kilogramm pro Monat beträgt. Diese Entwicklungen sind neben der Vervielfältigung des allgemeinen Lebensmittelangebots vor allem auf das gegenwärtig in der Bevölkerung stärker werdende Gesundheitsbewusstsein und damit einhergehenden lebensmittel-spezifischen Ernährungsmythen, sowie auf das vermehrte Auftreten nahrungsmittelbezogener Unverträglichkeiten zurückzuführen. Als Antwort auf diese neuen Bedürfnisse ist die Brotindustrie gefordert, neben der geschmacklichen Komponente auch ernährungsphysiologische Aspekte bei der Brotherstellung zu beachten. So entstanden in den vergangenen Jahren neue, spezifischen Konsumentenbedürfnissen entsprechende Brotsorten wie verschiedene Vollkornbrote, Eiweißbrot, glutenfreies Brot, sowie mit sogenannten „Superfoods“ angereicherte Brotvarianten. Die Diätologie beleuchtet deren Bedeutung für die Ernährung und den Gesundheitszustand unterschiedlicher Konsumentengruppen.

Auch Fleisch und Fleischwaren sind als integraler Bestandteil des Speiseplans der meisten Österreicherinnen und Österreicher nicht wegzudenken. Darüber hinaus spielt die Produktion von Fleisch eine wesentliche Rolle in der österreichischen Landwirtschaft. In Zusammenhang mit dem Verzehr von Fleisch und Fleischwaren kommt es aktuell vermehrt zu Diskussionen rund um die Themen ökologischer Fußabdruck, Tierschutz und gesundheitsbezogene Wirkungen, was zu

starken Veränderungen des bisherigen Fleischverzehrs in Österreich führt. Diese Entwicklungen beeinflussen allerdings nicht nur das Konsumverhalten der Österreicherinnen und Österreicher, sondern führen auch in der Fleischindustrie zum Aufkommen neuer Herausforderungen und daraus resultierenden Anpassungsmechanismen. Trotz dieser aktuell stattfindenden Veränderungen übersteigt die tatsächliche Zufuhr von Fleisch und Fleischwaren in den meisten Fällen die von der österreichischen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Menge. Bereits durch kleine Optimierungen des Speiseplans kann der Fleischkonsum allerdings auf ein einer gesunden und ausgewogenen Mischkost entsprechendes Maß reduziert werden. Eine bedarfsgerechte Zufuhr dieser Lebensmittelgruppe ermöglicht eine optimale Versorgung des Körpers mit Eiweiß, Vitaminen und leicht resorbierbarem Eisen. Je nach Fleischsorte und Produktionsverfahren können Fleisch, sowie Fleisch- und Wurstwaren aber auch viel Fett und Kochsalz enthalten. Aus diesem Grund muss bei der Fleischauswahl nicht nur auf Herkunft und Qualität der Ware, sondern vor allem auch auf die Zubereitungsart geachtet werden.

In den Gastvorträgen dreier Studierender der FH Gesundheitsberufe OÖ werden die Lebensmittelgruppen Milch, Brot und Fleisch aus diätologischer Sicht betrachtet und aktuelle, gesundheitsbezogene Diskurse rund um diese Nahrungsmittel aufgegriffen und auf Basis der geltenden wissenschaftlichen Lehrmeinung besprochen. ■



Foto: © Alex Staroselisen / Fotolia