

Staatsexamensarbeit

Zur Bedeutung energiereduzierter Lebensmittel für die Gewichtsreduktion

von
Denise Jung

Erstauflage

Diplomica Verlag 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:
www.beck.de

ISBN 978 3 95820 123 1

Leseprobe

Textprobe:

Kapitel 2.4, Ernährungsempfehlungen:

Der Mensch kann seine Gesundheit durch die Ernährung sowohl negativ als auch positiv beeinflussen. Um Verbraucherinnen und Verbrauchern eine Ernährung zu ermöglichen, die die Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen sichert und 'gleichzeitig zur langfristigen Gesunderhaltung und Prävention von Erkrankungen' beiträgt (Leitzmann, 2009, S. 162), gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Ernährungsempfehlungen heraus, die auf den Referenzwerten des täglichen Nährstoffbedarfs basieren (vgl. Heseke, 2013, S. 28). Forschungen zum Nährstoffbedarf stellen sicher, dass die Ernährungsempfehlungen dem aktuellen Wissensstand angepasst sind, sodass weder nährstoffspezifische Mangelkrankheiten noch eine Überversorgung mit Energie oder bestimmten Nährstoffen entsteht (vgl. ebd.).

Ernährungsempfehlungen tragen dazu bei 'gesundheitsabträgliche Ernährungsgewohnheiten' zu verbessern (Rust, 2013, S. 147). Grundsätzlich können alle Lebensmittel der täglichen Ernährung dienen. Bestimmte Nährstoffe sollten jedoch in Maßen aufgenommen werden, da eine überhöhte Zufuhr ernährungsbedingte Krankheiten fördert. Wie zuvor schon erläutert wurde, steht vor allem der übermäßige Konsum von Fett und Zucker in der Kritik, da dieser durch eine erhöhte Energiezufuhr Präadipositas und Adipositas bedingt.

Ein abwechslungsreicher Verzehr energiereicher und nährstoffreicher Lebensmittel bildet zusammen mit einer regelmäßigen körperlichen Aktivität ein sicheres Fundament für den Erhalt der Gesundheit und spiegelt das Konzept der vollwertigen Ernährung wider (vgl. DGE, 2009, S. 5). Die unterschiedlichen Komponenten der vollwertigen Ernährung zielen auf das Zustandekommen einer dauerhaft ausgeglichenen Energiebilanz ab, da dies wohl die wichtigste Maßnahme zur Vermeidung ernährungsbedingter Krankheiten ist (vgl. Elmadfa et al., 2005, S. 132). Damit Verbraucherinnen und Verbraucher die Ernährungsempfehlungen im Alltag aktiv umsetzen können, hat die DGE zehn Regeln zur vollwertigen Ernährung formuliert. Die zehn Regeln der DGE sind in Abbildung 7 im Anhang einzusehen. An dieser Stelle werden diejenigen Aspekte hervorgehoben, die Verbraucherinnen und Verbrauchern zur Prävention oder auch Therapie von Übergewicht in bedeutendem Maße unterstützen.

Fett ist unverzichtbarer Bestandteil einer vollwertigen Ernährung, da es neben Energie auch essentielle Fettsäuren und fettlösliche Vitamine enthält (vgl. aid, 2008b, S. 18). Allerdings haben die Ernährungsberichte der letzten Jahre gezeigt, dass die Fettzufuhr in Deutschland zu hoch ist (vgl. Wolfram, 2013, S. 45). Infolgedessen rät die DGE, Fett in der Ernährung zu reduzieren und Fettsäuren richtig zu kombinieren (vgl. 2009, S. 14). Die Deckung des Gesamtenergiebedarfs durch Fett sollte einen Wert von 30 % nicht überschreiten, da Fett mit neun Kilokalorien pro Gramm äußerst energiereich ist (vgl. Vaupel und Biesalski, 2010, S. 85). Von Bedeutung ist jedoch nicht nur die aufgenommene Menge an Fetten, sondern auch die Qualität der Fette (vgl. aid, 2008b, S. 18f.). Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zusätzlich (vgl. a.a.O., S. 18). Gesättigte Fettsäuren sind in tierischen Fetten wie

Fleisch und Wurstwaren, aber auch in Backwaren, fettreichen Süßigkeiten und Fast Food enthalten (vgl. ebd.). Der Anteil gesättigter Fettsäuren sollte möglichst gering sein und maximal 10 % des Fettbedarfs decken (vgl. ebd.). Der restliche Anteil der empfohlenen Fettzufuhr soll durch ungesättigte Fettsäuren gedeckt werden, da diese sich im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken (vgl. ebd.). Ungesättigte Fettsäuren sind in pflanzlichen Ölen und Fisch zu finden (vgl. ebd.). Insgesamt gilt ein bewusster Umgang mit Fett, der sich vor allem durch die Wahl fettarmer Produkte in allen Lebensmittelgruppen bemerkbar macht (vgl. DGE, 2009, S. 16).