

Schorndorf Schnelles Essen, aber kein Fast Food

Eigentlich unkompliziert: Gesunde Ernährung kostet gar nicht so viel Zeit, wie wir uns oft einreden

Vlora Kleeb





Bild 1 von 2

(Foto: Gabriel Habermann)

Schorndorf. „Ich habe einfach keine Zeit“ – das ist wohl die beste und gleichzeitig auch die schlechteste Ausrede, sich nicht gesund zu ernähren und sich nicht ausreichend zu bewegen. Wie es gelingt, auch inmitten eines fordernden Familienalltags oder während einer anstehenden Deadline im Geschäft die Balance zu wahren, erzählen einige Fachleute im dritten Teil unserer Serie zum Thema Ernährung.

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern“, soll schon Sebastian Kneipp gesagt haben. Tatsächlich ist ein Mangel an Zeit wohl eine der häufigsten Ausreden, wenn es um das Thema gesunde Ernährung geht. Der Beruf ist zu stressig und nach der Arbeit bleibt keine Zeit mehr zum Kochen, die Familie erfordert so viel Aufwand, dass für Gedanken an gesunde Ernährung keine Zeit mehr bleibt. Neben dem Sport (Chor, Schachclub, Hobbygärtner-Verein) bleibt keine Zeit mehr für irgendetwas

anderes. Mit der richtigen Strategie funktioniert gesunde Ernährung aber auch ohne großen Zeitaufwand.

Zeitmangel

Im Notfall tut es auch Tiefkühlgemüse

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Susanne Nowitzki-Grimm rät bei mangelnder Zeit vor allem dazu, mehr zu planen und Gerichte zu bevorzugen, die einfach zubereitet werden können. Nach einem Zehn-Stunden-Tag habe man vielleicht keine Lust mehr, sich lange in die Küche zu stellen, könne aber sicher noch schnell etwas Gemüse aufschneiden. Zur Not tue es auch einmal Tiefkühl-Gemüse. Dazu etwas Reis, Nudeln oder Kartoffeln – so kompliziert muss es gar nicht sein. Gleichzeitig würden auch Gewohnheiten helfen, wie zum Beispiel bei der Zubereitung eines belegten Brotes, automatisch auch eine Tomate aus dem Kühlschrank zu nehmen.

Gesundheitsfördernde Ernährung sei hauptsächlich eine Kopfsache. Hat man die Lebensmittel da, isst man sie auch. „Eigentlich fängt die bewusste Ernährung beim Einkaufen an“, meint Nowitzki-Grimm. Dabei haben Menschen unterschiedliche Strategien. Manche achten darauf, dass die Hälfte des Einkaufswagens aus Obst und Gemüse besteht. Andere schauen auf die Kalorien oder vermeiden das Einkaufen mit Hunger. Wichtig ist letztendlich nur, dass alles Nötige vorrätig ist.

Die Arbeits- und Pausenzeiten sind laut Susanne Nowitzki-Grimm hauptsächlich in der Pflege und in Betrieben mit viel Kundenverkehr ein Problem. Arbeiter müssten dann besonders darauf achten, gut für sich selbst zu sorgen. Gibt es vor Ort etwas zu essen oder muss ich schon im Voraus planen und etwas einpacken?

Auf die Frage, wie man sich auch mit wenig Zeit gesund ernähren kann, hat auch Sarah Mörstedt, Gesundheitspädagogin und staatlich

anerkannte Diätassistentin, eine Antwort parat. Günstig ist es, bei den täglichen Entscheidungen immer die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung im Kopf zu haben (siehe Teil 1 der Serie). Am wichtigsten sei es aber, die „fünf am Tag“ (zweimal Obst, dreimal Gemüse) zu sich zu nehmen. Das ist einfach und muss überhaupt nicht viel Zeit in Anspruch nehmen: „Klar ist es schön, einen Obstsalat mitzunehmen. Man kann aber auch einfach einen Apfel und eine Banane einpacken. Da muss man nichts schneiden oder vorbereiten“, so Mörstedt.

Gewohnheiten

Obst zu Müsli und Gemüse zu Brot

Simple Gewohnheiten, wie morgens ins Müsli etwas Obst zu schneiden oder Brotmahlzeiten immer mit Gemüse zu kombinieren, können dabei helfen, dass es einfacher fällt, die täglich benötigte Menge an Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. „Dann muss man auch gar nicht über die Schiene Säfte gehen“, so die Diätassistentin. Weil Säfte nahezu ballaststofffrei sind, ist frisches Obst durch den hohen Ballaststoffanteil geeigneter, um langanhaltend satt zu bleiben. Obwohl die Säfte Energie enthalten, stellen sie für viele Menschen kein bewusstes Essen dar, obwohl sie zu diesem gezählt werden sollten.

Mörstedt rät außerdem dazu, auf ein gutes Mineralwasser mit viel Calcium zu achten und mindestens 1,3 Liter pro Tag zu trinken. Die Empfehlung sei zwar oft, mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich zu nehmen, der Wert beziehe sich aber auf die gesamte Flüssigkeit, also auch auf die, die Menschen mit der Nahrung aufnehmen. Im Sommer und bei ausgiebiger körperlicher Betätigung brauche man aber natürlich deutlich mehr.

Menschen, die nicht jeden Tag Zeit haben zu kochen, rät Sarah Mörstedt,

immer gleich eine doppelte Portion vorzubereiten. So ist am nächsten Tag Kochpause. „Meal Prep“ (Vorkochen) nennt sich das Ganze auf Neudeutsch und ist geradezu im Trend. Bemühen Interessierte die Suchmaschine ihrer Wahl, finden sie im Internet schnell eine breite Palette von Vorschlägen und Rezept-Ideen. Selbst Kochbücher beschäftigen sich inzwischen reihenweise mit der Thematik.

Wer gar nicht so tief ins Thema einsteigen, sondern nur ab und an etwas Zeit sparen will, kann Mörstedts Ratschlag aber trotzdem befolgen. „Wenn man am nächsten Tag nicht genau das Gleiche essen will, kann man auch variieren“, meint die Diätassistentin. „Der Beilagen-Reis vom Vortag eignet sich zum Beispiel auch sicher gut als Reissalat.“ Auch Susanne Nowitzki-Grimm rät zum Vorkochen: „Ein Riesentopf Kürbissuppe reicht für zwei Tage“, sagt sie. An sich eignen sich Suppen gut zum Aufwärmen. Einfach abends mehr kochen und die Reste mit zur Arbeit nehmen – schon ist für das Mittagessen gesorgt.

Für den Fall, dass wirklich keine Zeit für die Vorbereitung vorhanden war, hilft es laut Mörstedt, sich schon im Voraus Gedanken über gesunde Alternativen zu Fast Food zu machen. Ein belegtes Brötchen vom Bäcker ist immer noch dem Besuch im Schnellrestaurant vorzuziehen. Aber auch im Restaurant gibt es gesündere und ungesündere Auswahlmöglichkeiten: Klare Suppe statt Cremesuppe, Salate mit leichten Dressings und gegrillte Lebensmittel statt paniertes oder frittiertes Gerichte.

Familienessen

Lieber selten zusammen als gar nicht

Eine besondere Herausforderung ist dagegen für viele die Gestaltung der gesunden Ernährung in der Familie. Der optimale Weg ist es laut Susanne Nowitzki-Grimm, dass die Familie das Essen gemeinsam gestaltet. Das

sei natürlich aber auch die zeitaufwendigste Methode. Bevor Familien immer frustriert sind, dass sie das nicht schaffen, können sie sich auch vornehmen, sich zumindest an ein oder zwei Tagen in der Woche gemeinsam um die Mahlzeiten zu kümmern. Eine Mahlzeit pro Woche ist ein guter Ansatzpunkt und in jedem Falle besser als überhaupt keine.

Für die Ernährungserziehung hilft es allerdings, möglichst viele Mahlzeiten gemeinsam zuzubereiten. Sie müssen auch gar nicht kompliziert sein. „Das kann durchaus einmal Couscous mit Kräutern und Tiefkühlgemüse sein“, sagt Susanne Nowitzki-Grimm. „Das ist eine Sache von ein paar Minuten.“ Durch das gemeinsame Kochen und die Tischgesellschaft können Mahlzeiten auch wieder mehr als Genuss wahrgenommen werden. Kinder essen nichts, was sie nicht gewöhnt sind, meint die Ernährungswissenschaftlerin.

Genau in der Kindheit wird aber das Essverhalten geprägt und Kinder erwerben Kompetenzen zum Thema Ernährung. Das Erlernen des richtigen Essverhaltens in der Kindheit kann einigen Krankheiten im späteren Leben vorbeugen, meint die Schorndorfer Ärztin Karin Koch. Kinder gehen ihrer Ansicht nach nach dem Lustprinzip: Haben sie einmal Pizza oder Frühstückscerealien mit Geschmacksverstärker probiert, wollen sie mehr davon. Deshalb sollten Eltern den Kindern die Vielfalt der Lebensmittel anbieten und ihnen dabei helfen, sie kennenzulernen. Wichtig ist es zudem, viel Wasser, Obst und Gemüse anzubieten. Auf Fertiggerichte mit industriell gefertigten Zutaten, einer hohen Energiedichte und wenig Nährstoffen sollte stattdessen weitestgehend verzichtet werden.

Struktur

Kinder brauchen einen Rhythmus

Doch nicht nur mangelnde Zeit, sondern auch die Strukturierung der

Mahlzeiten kann bei Kindern eine Rolle spielen. Susanne Nowitzki-Grimm hält es für sinnvoll, kleinen Kindern regelmäßige Mahlzeiten anzubieten. Das sollten drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten sein. Auch Marion Uhse, approbierte Psychotherapeutin für Kinder- und Jugendliche, hält eine gelungene Zeiteinteilung für wichtig. Je jünger Kinder sind, desto mehr brauchen sie eine Struktur, die ihnen Halt gibt. Eltern sollten ihre Kinder nicht zwingen, zu essen, wenn sie keinen Hunger haben. Sie sollten ihnen aber einen gewissen Rhythmus vorgeben. Die gemeinsame Zeit sei Bindungsarbeit, die Eltern leisten. Diese gibt den Kindern Sicherheit. Die für Eltern manchmal unbequeme und anstrengende Aufgabe werde oft unterschätzt.

Susanne Nowitzki-Grimm würde sich wünschen, dass auch in den Bildungseinrichtungen der Essalltag mehr mit den Unterrichtsinhalten verzahnt wird. In Gymnasien zum Beispiel fehle der Ernährungsunterricht komplett. Wie kaufe ich Essen ein und bereite es zu? Antworten darauf stehen nicht auf dem Lehrplan, könnten aber den Schritt in die Selbstständigkeit wesentlich erleichtern.

Info

Im nächsten Teil der Serie wird es um verschiedene Ernährungsformen und -ansprüche gehen.