

den ins!der

n° 86 • Juni 2021



Wie wähle ich
gesünderes Essen?



Fondation
Cancer

Info - Aide - Recherche

Gute Ernährung legt den Grundstein für ein ganzes Leben!



Gesunde Ernährung ist wichtig – das brauchst du keiner zu erzählen, das weißt du. Und trotzdem ist es nicht immer leicht, **im Alltag**

tatsächlich darauf zu achten. Besonders, wer wegen des Schulalltags viel in Kantinen, Cafeterias oder fast food-Restaurants isst, begegnet viel ungesundem Essen. An diesen Orten wird häufig mit viel Zucker und Fett gekocht, die gesunden Alternativen dagegen oft nicht wahrgenommen.



Doch gesundes Essen spielt im Jugendalter (13 bis 18 Jahre) eine noch wichtigere Rolle als bei Erwachsenen. In einer Zeit, in der sich **der Körper entwickelt** und das Fundament für das restliche Leben gelegt wird, müssen bestimmte Nährstoffe ihren Weg in deinen Körper finden. Eine gute, gesunde Ernährung ist für dich, was ein starkes Fundament für ein Gebäude ist, sagt die Ernährungsberaterin Danielle Bernard Krier (Interview auf Seite 14).

Eine ungesunde Ernährung kann hingegen noch spät im Leben Folgen haben. Wer täglich zu viel zucker- und fettreiches Essen zu sich nimmt, hat **ein erhöhtes Risiko** an Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Störungen und sogar Krebs zu erkranken.

Manchmal brauchst du aber nur Kleinigkeiten in deiner Ernährung zu verändern und siehst bereits große Unterschiede!

Marketing

Bei der Ernährung musst du neben dem, was du isst, auch immer im Kopf behalten, wo das Essen herkommt. Vor allem: von welchem Hersteller. Die Lebensmittelbranche ist **eine der größten Industrien** der Welt, führende Unternehmen wie *Unilever* oder *Nestlé* setzen mit Lebensmitteln jedes Jahr Milliarden um. Damit die Menschen diese Produkte kaufen, wird gezielt Werbung dafür gemacht.

Jugendliche werden dabei besonders oft anvisiert. In Filmen und TV-Serien konsumieren die Hauptpersonen bestimmte Lebensmittel (wie Schokoriegel), in sozialen Medien werden Soft- und *Energydrinks* in viralen Videos gezielt platziert (Beispiel: Actionfilme von *Energydrink*-Hersteller *Red Bull*). Dazu bist du im Schulalltag oft **von morgens bis abends im Kontakt mit Werbung**: auf dem



Schulweg, im Bus, in sozialen Netzwerken wie *Instagram* oder *Snapchat*.

Wenn Werbung und Marketing erfolgreich sind, haben sie das Potenzial, sich enorm auf dein Konsum- und damit auch auf dein Essverhalten auszuwirken. Wenn du dir die typischen Werbungen für Nahrungsmittel anschaust, handelt es sich dabei aber selten um Salate, Linsen oder Wasser – sondern eher um Kekse, zuckerhaltige Säfte oder *fast food*. Weil du dir im Jugendalter aber Essgewohnheiten antrainierst, die dich dein restliches Leben begleiten, kann das gefährlich werden.

Beim Fernsehen oder Surfen im Internet lohnt es sich also, immer im Kopf zu behalten, dass deine Ernährung für Firmen ein Geschäft ist. Gesundes Essen sieht in einer Werbung oft weniger sexy aus. Doch glänzende Werbespots und grelle Farben sind noch lange kein Indiz für gesunde Nahrung!



Der optimale Teller

Jede:r Mensch isst unterschiedlich und das ist auch gut so. Schließlich haben du und deine Freund:innen verschiedene Geschmäcker und oft auch andere Esskulturen. Doch es gibt bestimmte Inhaltsstoffe, auf die kann der Mensch nicht verzichten. Dieser „optimale Teller“ hilft dir dabei, einen Überblick zu bekommen, auf welche Produkte es beim gesunden Essen besonders ankommt.

Gesunde Öle: Benutze Oliven- oder Rapsöl anstelle von Butter, wenn du Nahrungsmittel in der Pfanne zubereitest. Diese Öle sind außerdem gut geeignet für eine Salat-Vinaigrette.

Von Gemüse kannst du gar nicht zu viel essen! Es gilt der Leitspruch: Je mehr Gemüse Teil deiner Essgewohnheiten sind, desto besser. Aber aufgepasst: Pommes zählen nicht dazu!

Auch beim Obst ist es simpel: Esse viel und von allen Farben, dann machst du alles richtig.



Gesunde Öle

Gemüse

Früchte



Stärkebeilagen



Gesunde Proteine

Erkennst du schon, an welchen Stellen dein persönlicher Teller vom optimalen Teller abweicht?

Wasser

Die Flüssigkeiten darfst du nicht unterschätzen. Ist dein Körper dehydriert, verlierst du an Konzentration. Also: Wasser, Tee oder ungesüßten Kaffee. Milchgetränke und Saft solltest du nur in begrenzten Quantitäten zu dir nehmen, auf gezuckerte Getränke (wie Soft- oder Energy-Drinks) sogar ganz verzichten.

Stärkeprodukte: Ein Großteil unserer Nahrung ist bereits verfeinert, wie weißes Brot. Doch Vollkorn-Produkte wie Schwarzbrot oder Vollkorn-Nudeln sind die gesündere Option und liefern besonders viel Energie in der Form von Kohlehydraten!

Gesunde Proteine: Unsere Gesellschaft isst sehr viel rotes Fleisch. Probiere doch hin und wieder mal Fisch und Geflügel! Übrigens: Auch Nüsse und Hülsenfrüchte (wie Linsen oder Kichererbsen) sind proteinhaltig.

Der Vergleich zu deinem Teller

Jetzt, wo du einen ersten Überblick über den „optimalen Teller“ bekommen hast, ist es Zeit, diesen mit deinem täglichen Teller zu vergleichen.

Wichtig: Du brauchst deine Ernährung nicht von einem Tag auf den anderen komplett umstellen. Häufig reicht es, einzelne Bestandteile deines Essens auszutauschen und schon hast du eine gesunde Alternative. Wir zeigen es dir anhand dieser drei typischen Gerichte, die dir in der Kantine, Cafeteria oder im Restaurant öfters begegnen:

1 Hamburger mit Pommes Frites und einer Coca-Cola

Rotes Fleisch, fettige Pommes und viel Zucker im Getränk. Was macht das Gericht gesünder?

- a) kleine, ungesalzene Portion Pommes statt normalen Fritten;
- b) Tomaten, Zwiebeln und Salat zum Burger hinzufügen;
- c) statt Hackfleisch den Geflügel-Burger auswählen;
- d) indem du Wasser statt

Limonade trinkst.. Die Änderungen helfen dir dabei, den optimalen Teller zu erreichen. Du nimmst weniger Salz und Fett auf, dafür beinhaltet das Gericht gesündere Proteine und eine zusätzliche Portion Gemüse. Und nicht vergessen: dein Körper braucht ständig Flüssigkeit – also viel Wasser trinken!

Kleine Portion ohne Salz

Geflügel

Wasser

2 Pizza Salami

Viel Käse, fettiger Belag. Was macht das Gericht gesünder?

- a) statt fetthaltiger Salami die Pizza mit Grillgemüse belegen;
- b) einen Teller Salat als Beilage oder geschnittenes Obst zum Nachtisch hinzufügen;
- c) einen Pizzateig auf Vollkorn- oder Dinkelbasis auswählen. Mit diesen Änderungen erhöhst du deinen Obst- und Gemüsekonsum (Erinnerung: fünf Stücke Obst/ Gemüse solltest du am Tag essen) und nimmst weniger verfeinertes Getreide zu dir.

+ 1 Salat

geschnittenes Obst zum Nachtisch

3 Schinken-Käse-Sandwich

Bei Sandwiches sind die ungesunden Teile oft versteckt – zum Beispiel die Soße. Mayonnaise, Ketchup oder Remoulade beinhalten oft reichlich Zucker und ungesunde Fette. Was macht das Gericht gesünder?

- a) auf frische Zutaten achten, zum Beispiel mit einem Tomaten-Mozzarella-Sandwich;
- b) Vollkornbrötchen statt Weißbrot-Baguette;
- c) alternative Soßen ausprobieren, zum Beispiel: Pesto. Auch hier kannst du mit kleinen Änderungen im Essverhalten deinen Zucker-Konsum regulieren und gesündere Kohlenhydrate zu dir nehmen.

Tomaten-Mozzarella

Fettige Saucen durch Pesto ersetzen



Die Wissenschaft hinter dem Snack

Hände hoch, wer den folgenden Satz noch nie gesagt hat: „Ich hol mir jetzt mal was zum snacken!“ Es ist ein Satz, den wir vermutlich alle schon mal gesprochen haben – entweder weil der Heißhunger plötzlich kam oder weil wir vor Langeweile vor dem Fernsehen noch was kleines mampfen wollten. Fakt ist aber: **der Snack**

hat einen schlechten Ruf. Alleine bei dem Wort Snack denkt man gleich an ungesundes Essen: Chips, Popcorn, Gummibärchen.

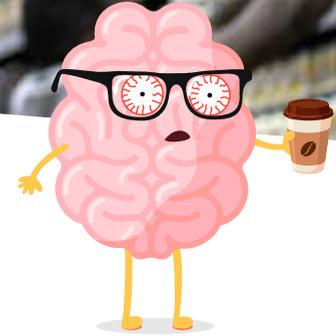
Doch was steckt hinter dem Snack? Damit haben sich Wissenschaftler der amerikanischen *Harvard*-Universität beschäftigt. Tatsächlich ist der Snack nämlich nicht automatisch ungesund! Auch Obststücke, Gemüse, Nüsse oder Joghurt können ein Snack sein. Zur Definition: Als Snack gilt jede Mahlzeit, die zwischen unseren Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen)

eingenommen wird! Die Wissenschaftler fanden heraus: In den USA snackt **jeder dritte Mensch mindestens einmal pro Tag!**

Sind Snacks aber jetzt gesund oder doch ungesund für dich? Tatsächlich ist beides möglich. Zu den **Vorteilen** des Snackens gehört, dass du deinen Körper mit Energieschüben versorgst, um deinen Blutzuckergehalt zwischen den Mahlzeiten hochzuhalten. Besonders Obst und Nüsse geben dir außerdem die Nährstoffe, die dein Körper braucht! Zu den **Nachteilen** hingegen gehört, dass durch Snacks die Gesamtanzahl an Kalorien steigt, die du am Tag zu dir nimmst. Das wird zum Problem, wenn du ungesund snackst. Außerdem reduzierst du deinen Hunger im Vorfeld der „richtigen“ Mahlzeiten – du wirst also beim Mittag- oder Abendessen weniger essen und als Konsequenz auf wichtige Elemente deines täglichen Tellers verzichten!



Die Neurobiologie hinter dem Essen



Wenn wir schon beim Thema Snacks sind: Wie keine andere Form des Essens steht der Heißhunger dafür, wie sehr **unser Essensverhalten von unserem Kopf beeinflusst** wird! Denn wer kennt nicht das plötzliche Bedürfnis, etwas ganz Bestimmtes zu essen – meist handelt es sich dabei um extrem salzige oder sehr süße Lebensmittel. Kombiniert wird dieses Bedürfnis mit einer richtigen Nervosität, man kann es fast nicht erwarten, endlich zu essen.

Dahinter steckt die Neurobiologie! Genauer gesagt: Angewohnheiten, die sich manchmal über eine lange Zeit gebildet haben. Ein Faktor dabei ist die Belohnung: Du isst eine bestimmte Sache, zum Beispiel einen Schokoriegel. Darauf reagieren die Neuronen im sogenannten Belohnungszentrum deines Gehirns, sie produzieren positive Gefühle! Du kannst dir vorstellen, was dann passiert: Diese positiven Gefühle will der Körper immer wieder

haben! Also gaukelt er dir vor, dass du wieder Lust auf einen Schokoriegel hast. Lebensmittel, die eine solche Reaktion in deinem Gehirn auslösen, nennt man hyperschmackhaft (oder im Englischen: *hyperpalatable*).

Das Belohnungszentrum des Gehirns, das für die Ausschüttung dieser Glückshormone zuständig ist, ist übrigens kleiner als eine Erbse! Der offizielle Name ist Hypothalamus, er wiegt weniger als ein Prozent des Gesamtgewichts des Gehirns! Der Hypothalamus regelt die Ausschüttung des Glückshormons Dopamin. Je mehr sich dein Körper daran gewöhnt, dass bestimmte Lebensmittel dich glücklich machen, desto öfter will er sie haben. Da Forscher glauben, dass dies zu Essstörungen oder der Sucht nach bestimmten Lebensmitteln führen kann, solltest du stets vorsichtig sein, wenn du nicht aus Hunger, sondern nur aus plötzlichem Bedürfnis bestimmte Dinge isst!



Checkliste für die Selbstkontrolle

Hier kannst du checken, ob du deinen optimalen Teller heute erreicht hast. Wenn du merkst, dass du regelmäßig zu viel oder zu wenig von einer bestimmten Gruppe gegessen hast, kannst du deine Ernährung in diesem Punkt anpassen.

Das waren meine drei Hauptmahlzeiten heute:

- 1.
- 2.
- 3.

Das habe ich über den Tag noch gegessen:

Hatte ich genug?

- Flüssigkeiten (Wasser, Tee, ungesüßter Saft)
- Fünf Portionen Obst und Gemüse
- Proteine (insbesondere von Fisch, Nüssen und Hülsenfrüchten)

Hatte ich zu viel:

- Zucker (Softdrinks, Schokoriegel)
- Rotes Fleisch (Hackfleisch, Steak, Speck)
- Verfeinertes Getreide (Weißbrot)



Zusammenspiel: Ernährung und Klima

Der Klimawandel ist eines der prägendsten Themen unserer Zeit. Das weißt du vermutlich, schließlich war es die Jugendbewegung *Fridays For Future*, die in den letzten Jahren die Klimapolitik und den Klimaschutz ganz stark auf das politische Parkett gebracht hat. Als Verbraucher können wir alle, auch du, mit **unserem Essensverhalten auch dazu beitragen, das Klima zu schützen!** Wie stark der Einfluss der Lebensmittelbranche auf unser Klima ist, haben Forscher in Deutschland herausgefunden. Die Ernährung ist in unserem Nachbarland für 20 Prozent aller klimaschädlichen Treibhausgase verantwortlich, sagt das deutsche Bundeszentrum für Ernährung.

Besonders umweltschädigend: Die Produktion von Fleischprodukten. Um **ein Kilogramm Rindfleisch** herzustellen (zum Beispiel für deinen Burger oder dein Steak), werden **rund 14 Kilogramm Kohlendioxid** ausgestoßen – das fand die deutsche Verbraucherzentrale heraus. Wer also hin und wieder auf Fleisch verzichtet, tut dem Klima etwas Gutes.



1 Kilogramm Rindfleisch = **14** Kilogramm Kohlendioxid





Auch kleine Unterschiede bei der Produktion haben einen Einfluss auf die Klimafreundlichkeit. Wenn bei der Produktion **auf chemische Dünger oder Pflanzenschutzmittel** verzichtet wird (wie bei Bio-Lebensmittel meist der Fall), verbraucht die Produktion nur ein Drittel der fossilen Energie. Der Grund? Dünger und chemische Substanzen werden mit sehr hohem Energieverbrauch hergestellt!

Aber nicht nur die Art der Lebensmittel, sondern auch ihr Weg in den Supermarkt sagen viel aus über ihre Klimabilanz. Besonders solche Lebensmittel, die nicht bei uns wachsen, sondern zum Beispiel aus Südamerika oder Afrika eingeflogen werden (wie Avocados, Bananen, Mangos und viele weitere). Der **Transport via Flugzeug ist nämlich besonders klimaschädlich**. Pro Tonne

Lebensmittel und Kilometer Weg verursacht der Flugtransport nämlich 90-mal mehr Treibhausgase als der Transport per Hochseeschiff und rund 15-mal mehr als LKW-Transporte.

Mit diesen sechs konkreten Tipps kannst du mit deinem Essen auf das Klima achten:



1 Lokale oder regionale Lebensmittel einkaufen. Warum? Die Grundregel ist: je lokaler die Lebensmittel, desto weniger weit mussten sie mit Schiffen oder Flugzeugen transportiert werden. Damit wurden auf ihrem Weg zum Supermarkt weniger Treibhausgase ausgestoßen!

2 Saisonale Lebensmittel nutzen. Warum? Natürlich sind Erdbeeren lecker. Man sollte aber wissen, dass das rote Obst in Europa nur zwischen April und August wächst. Den Rest des Jahres müssen die Supermarkt-Erdbeeren von weit her importiert werden. Klimafreundlich ist anders!

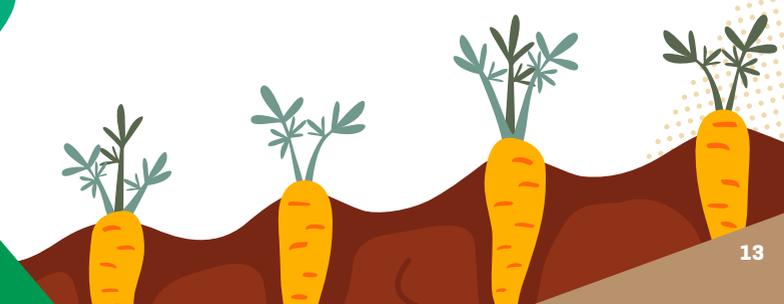
3 Keine Lebensmittel in den Müll. Warum? Je weniger Lebensmittel wir wegwerfen müssen, desto besser fürs Klima.

4 Mehr Obst und Gemüse, weniger Fleisch. Warum? Die Produktion von Fleisch ist sehr belastend für das Klima. Allein um genügend Futter für die Fleischwirtschaft herzustellen, müssen ganze Landstriche und Wälder gerodet werden (zum Beispiel in Südamerika). Dadurch wird einerseits sehr einseitige Landwirtschaft betrieben, andererseits die „grüne Lunge“ der Welt beschädigt.



5 Die Plastikverpackung stehen lassen. Warum? In den Supermärkten sind viele Produkte vielfach verschweißt oder in Plastik eingepackt. Immer mehr Supermärkte bieten deshalb auch Produkte ohne Plastikverpackung an. Besonders vermeiden sollte man große Verpackungen, in denen noch kleinere Plastiktüten drinstecken.

6 Bio-Lebensmittel sind (meist) klimafreundlicher. Warum? Besonders Bio-Obst und -Gemüse sind im Vergleich zu den konventionellen Produkten meist die klimafreundlichere Variante. Bio-Fleisch ist hingegen in Sachen CO₂-Ausstoß nicht immer die umweltschonendere Variante.



ITV Ernährungsberater:in

In der Jugend verändern sich Menschen, das ist nicht von der Hand zu weisen. Besonders dein Körper geht durch eine wichtige Transformation. Logisch, dass auch die Ernährung im Jugendalter eine andere sein sollte als im Erwachsenenleben. Doch was brauchen Jugendliche ernährungstechnisch wirklich? Darüber sprechen wir mit der Ernährungsberaterin Danielle Bernard Krier von der *Ligue Medico-Sociale*.

Frau Krier, von welchen Nahrungsmitteln brauchen Jugendliche im Idealfall besonders viel?

Danielle Bernard Krier: Eigentlich von allen! Der Körper befindet sich im Jugendalter im Aufbau. Das heißt, alle Nährstoffe werden gebraucht. Calcium für die wachsenden Knochen, gesunde Fette für die Zellwände, Jod für den Stoffwechsel. Mit der Ernährung können Jugendliche ein Fundament für den Rest ihres Lebens legen. Wie beim Hausbau: Man kann ein Haus auch mit schlechtem Material bauen, dann hat man am Ende zwar ein Haus, aber kein gutes. Wer aber mit gutem Material baut, hat etwas, was bis zum Lebensende hält.

Trifft der alte Spruch, dass der Körper sich nimmt, was er braucht, auf Jugendliche zu?

Der Spruch wäre wahr, wenn wir immer noch in der Natur leben würden. Da wir aber im Supermarkt einkaufen, von

Werbungen und Freunden in unserem Essverhalten beeinflusst werden, bekommt der Körper nicht immer das, was er braucht.

Was kann ich tun, um dem vorzubeugen?

Ideal ist, über den Tag verteilt drei bis fünf Mahlzeiten zu essen. Die wichtigste Mahlzeit ist das Frühstück – denn das Wachstum findet vor allem in der Nacht statt!

Wie sieht eine gute Morgenmahlzeit aus?

Zum Frühstück sind Kohlenhydrate in jeglicher Form wichtig, also durch Müsli oder Brot. In Kombination mit Milchprodukten wie Joghurt oder Milch, für die Calcium-Zufuhr. Ein Stück Obst und viel Flüssigkeit – dazu zählt aber nicht etwas die Milch in den Cornflakes, sondern alles, was aus einem Glas oder einer Tasse kommt. Mit dem Frühstück sollten ungefähr 25 Prozent der Energie, die der Körper am Tag braucht, aufgenommen werden.



Was sind klassische Ernährungsfallen, auf die Jugendliche in ihrem Schulalltag aufpassen müssen?

Ich beobachte, dass sich mit dem Wechsel von der Grundschule ans Gymnasium viel im Essverhalten ändert. In der Grundschule findet das Essen in einem geregelteren Rahmen statt, in der *Maison Relais* zum Beispiel. Am Gymnasium haben Jugendliche oft zum ersten Mal das Geld und die Freiheit, ohne Verbote essen zu können, was sie wollen. Nicht umsonst nehmen auf 7^e häufig Jugendliche an Gewicht zu. Weil sie in der Mittagspause mit Freunden *fast food* essen oder aus dem Automaten eine *Cola* trinken.

Welche Verantwortung tragen die Schulen für die Ernährung der Jugendlichen?

In Luxemburg machen die Schulen keine gute ernährungspädagogische Arbeit, das sage ich klar und deutlich. Dabei könnten sie eine große Wirkung haben! In den Kantinen zum Beispiel: Der Mensch neigt dazu, sich das erste Gericht zu greifen, das er sieht. Wenn also Salate oder gesunde Gerichte

gleich am Eingang stehen, steigt die Chance, dass die Jugendlichen zugreifen. Selbes gilt für die Cafeteria: An den Gymnasien werden täglich 800 bis 1.000 *Mötschen* verkauft. Würden dort nur Müsliriegel und Obst angeboten werden, würden die Kinder das anstelle essen.

Jugendliche sind anfällig dafür, die Essenstrends ihrer Vorbilder zu übernehmen. Sehen Sie darin eine Gefahr?

Jede Ernährungsvariante, die ins Extrem geht, kann gefährlich sein. Das trifft auf *junk food* genauso zu wie auf vegane Ernährung. Wichtig ist, dass man alle nötigen Nährstoffe zu sich nimmt. Wer auf Tierprodukte verzichtet, muss zum Beispiel Vitamin B12 auf anderem Weg zu sich nehmen. Dennoch ist es gut, wenn Jugendliche Dinge ausprobieren. Sie müssen nur dabei unterstützt und begleitet werden, damit ihnen keine benötigten Nährstoffe fehlen.





Rejoins-nous sur les réseaux sociaux
Folge uns in den sozialen Medien

-  @fondationcancer
-  Fondation Cancer Luxembourg
-  @fondationcancerluxembourg
-  @FondationCancer



den ins!der

Abonnement gratuit / Gratis-Abo

Intéressé(e)? / Interessiert?

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu oder per Post an die untenstehende Adresse zu schicken.

- Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.
Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.**

Nom / Name Prénom / Vorname

Adresse

Code postal / Postleitzahl

Ville / Ort

Date de naissance / Geburtsdatum / /

E-mail

Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.
 Alle Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.
Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch
Photos / Fotos: iStockphoto
Layout: cropmark.lu | Imprimerie: imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
T 45 30 331
E fondation@cancer.lu
cancer.lu

