

Eine gesunde Ernährung bringt neue LEBENSWERTE Aspekte in den Alltag

Interview. Das Motto der Ernährungsberaterinnen Carmen und Jasmin Klammer lautet: „Lebensqualität durch Ernährung“. Wie das im Alltag funktioniert, erzählen sie im Gespräch mit Direktor Michael Miskarik, Leiter von HDI LEBEN in Österreich

Michael Miskarik: Eine gesunde Ernährung hat für viele Menschen eine immer größere Bedeutung. Dabei gibt es mittlerweile eine ganze Reihe unterschiedlicher Ansätze und divergierender Konzepte. Für den Laien ist es oft gar nicht so einfach, den Überblick zu behalten. Gibt es ein paar einfache Tipps, worauf man achten sollte?

Jasmin Klammer: Bei Ernährungsberatung Klammer vertreten wir die Meinung, dass prinzipiell jeder Mensch eine auf ihn persönlich abgestimmte, optimale Ernährung finden kann. Unser Motto „Lebensqualität durch Ernährung“, bedeutet: Die Lebensqualität unserer Kund:innen ist das Herzstück unserer Beratungen. Diäten werden nur verordnet, wenn diese medizinisch angezeigt sind. Als einfachen Tipp raten wir Erwachsenen zu drei Hauptmahlzeiten und eventuell zu einer Zwischenmahlzeit. Die Menge hängt natürlich immer vom Lebensstil und dem individuellen Arbeitsalltag ab. Die Hauptmahlzeiten sollten sich nach dem Teller-Schema richten. Eine ideale Mahlzeit kann aus ca. einer Handvoll komplexer Kohlenhydrate, einer Handvoll Eiweiß sowie zwei Fäusten Gemüse bestehen. Zusätzlich empfehlen wir ein bis zwei Esslöffel gesunde Fette in Form von pflanzlichem Öl, Nüssen oder Samen. Die Zusammenstellung garantiert eine längere Sättigung und beugt somit Blutzuckerschwankungen und daraus resultierenden Heißhungerattacken vor.

Wie könnte ein gesunder Speiseplan aussehen?

Carmen Klammer: Wir bevorzugen eine Zusammenstellung der Mahlzeiten. Ein wöchentlicher Speiseplan ist

nicht zwingend notwendig, erleichtert aber die Umsetzung im Alltag. Zu diesem Thema bieten wir in unserem Online-Shop zwei verschiedene Speisepläne in Form eines E-Books an. Eine „Business Edition“ für Arbeitstätige sowie eine Variante für Vegetarier. Beide Speisepläne bieten ein vierwöchiges Modell mit Rezepten und auch Einkaufslisten an.

Sind auch Süßigkeiten erlaubt?

Jasmin Klammer: Natürlich darf man auch Süßigkeiten genießen. Wir sind grundsätzlich gegen Verbote. Im Grunde genommen kommt es immer auf die Menge und die Häufigkeit an. Bei uns sind zum Beispiel zur Kaffeepause am Nachmittag ein Stück Schokolade oder auch Kekse obligat. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt als gesundheitsfördernde Maßnahme, nicht mehr als 10 Prozent der täglichen Nahrungsenergie mit Zucker zu decken. Dies entspricht durchschnittlich ca. 50 Gramm Zucker pro Tag. Hier sprechen wir von jenem Zucker, welcher Lebensmitteln zugesetzt wird. Auch in Sirup, Honig und Säften ist reichlich Zucker enthalten. Um das Ganze nicht zu kompliziert zu gestalten, sollten Süßigkeiten in geringen Mengen und nicht allzu oft genossen werden. Weiters empfehlen wir den Konsum von gesüßten Produkten wie gesüßte Getränke, Joghurts etc. weitgehend zu reduzieren. Wie bereits Paracelsus feststellte: „Die Dosis macht das Gift“.

Welche Lebensmittel sind für Sie persönlich unverzichtbar?

Carmen Klammer: Im Hause Klammer ist Topfen immer vorrätig. Wir verwenden Topfen gerne als Basis



Mit ihrem Kochbuch „Kochgeflüster“ machen Jasmin und Carmen Klammer Lust auf eine gesunde Ernährung



Michael Miskarik, Direktor von HDI LEBEN Österreich

für proteinreiche Shakes nach dem Workout und auch als Hauptzutat für Mohnnudeln oder Gnocchi. Rezepte

dazu sind in unserem Kochbuch „Klammers Kochgeflüster“ oder auf unserem Blog: www.klammers.at zu finden. Ein weiteres, unentbehrliches Produkt, welches nie fehlen darf, sind Kartoffeln. Wir sind ausgesprochene Kartoffelfans und zaubern daraus gerne Ofengerichte oder auch simple Beilagen wie Leinöl-Kartoffeln oder Kartoffelpüree. Haferflocken gehören bei uns zur Grundausstattung, da wir diese gerne als Porridge zum Frühstück verzehren, oder auch Teige, wie Waffelteig oder Pancakes, daraus kreieren.

Zum Abschluss noch eine Frage, die viele Menschen interessiert: Kann eine gesunde Lebensweise das Leben tatsächlich verlängern?
Jasmin Klammer: Dies ist eine sehr komplexe Frage. Ein langes Leben kann natürlich durch einen gesunden Lebensstil gefördert werden, jedoch gibt es mehrere Faktoren, die hier mitentscheidend sind, wie zum Beispiel die Genetik. Mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender Bewegung, können wir unsere Herzgesundheit, Lungenfunktion und Zellgesundheit positiv

beeinflussen und somit präventiv für unsere allgemeine Gesundheit sorgen.

LEBENSWERTER Tipp: Auf der Facebook-Seite HDI LEBENSWERT AT kann man aktuell Kochbücher von Carmen und Jasmin Klammer gewinnen.

Im nächsten KURIER-Schwerpunktthema am 21. Mai geht es um die Frage, wie uns die Pandemie verändert hat.

HDI

HDI LEBEN
macht das Leben lebenswert

3 Schluck
LEBENSWERT

Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.

www.hdi-leben.at | www.lebenswert.at | facebook.com/HDI.Lebenswert | linkedin.com/company/hdileben