

# LEBENSWERTER Genuss hält uns fit und gesund

**Anhaltspunkte.** Die Ernährungsexpertinnen Carmen Klammer und Jasmin Klammer-Martin geben im Gespräch mit Michael Miskarik, Niederlassungsleiter von HDI LEBEN in Österreich, Tipps für einen gesunden Lebensstil

**Michael Miskarik:** Was wir essen und trinken trägt wesentlich dazu bei, dass wir gesund bleiben. Worauf sollten wir bei unserer Ernährung generell achten?

**Carmen Klammer:** Wir vertreten die Meinung, dass prinzipiell jeder Mensch eine auf ihn persönlich abgestimmte, optimale Ernährung finden kann. Ernährung ist das individuellste Thema der Welt. Sie steht in unmittelbarem Kontext mit dem eigenen Lebensstil, dem (Arbeits-) Alltag und den eigenen Vorlieben. Dinge oder Empfehlungen, die für eine Person stimmig sind, müssen nicht für jemand anderen gleich zutreffen und schon gar nicht, wenn wir von verschiedenen Geschlechtern sprechen. Wir sind grundsätzlich gegen Verbote, und Diäten werden nur verordnet, wenn diese medizinisch angezeigt sind. Als einfachen Tipp raten wir die Hauptmahlzeiten nach dem Teller-Schema zu arrangieren. 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. Diese Zusammenstellung garantiert eine längere Sättigung und beugt somit Blutzuckerschwankungen und daraus resultierenden Heißhungerattacken vor.

**Kann Ernährung auch dazu beitragen, dass wir wieder gesund werden?**

**Jasmin Klammer-Martin:** Um Hippokrates zu zitieren: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ — ja, eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Grundpfeiler



Ernährungsexpertinnen Jasmin Klammer-Martin und Carmen Klammer im Interview

für Gesundheit und Wohlbefinden. Wir essen im Idealfall das, was unser Körper braucht, und liefern ihm dadurch notwendige Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser, die im Körper viele unterschiedliche Funktionen einnehmen. Sie versorgen unseren Körper täglich mit lebenswichtigen Substanzen, liefern Energie und halten im Idealfall gesund und fit. Es wird dabei das Immunsystem unterstützt. Sollte bereits eine Erkrankung vorliegen, kommt der Ernährung und dem Lebensstil eine bedeutende Rolle zu, die wesentlich zu einer Verbesserung und zu einem besseren Wohlbefinden bei-

tragen kann. Falsche Ernährungsgewohnheiten führen häufig zu Übergewicht oder Krankheiten wie Diabetes mellitus, Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

**Kohlenhydrate und Fette hatten lange ein schlechtes Image. Nun sieht man diese Energielieferanten etwas differenzierter. Welche Fette und Kohlenhydrate tun unserem Körper gut?**

**Carmen Klammer:** Entscheidend ist vor allem die Qualität der Kohlenhydrate und Fette. Einfache Kohlenhydrate, wie zum Beispiel Glukose (Traubenzucker) oder Fruktose (Fruchtzucker), liefern dem Körper sofort verwertbare Energie.

Diese sind in Limonaden, Süßigkeiten, Haushaltszucker, Fruchtsäften, Schokolade und Weißmehlprodukten, wie Semmel, etc. zu finden. Die gelieferte Energie in Form von einfachen Kohlenhydraten wird kurzerhand verbraucht und kann zu erneutem Hunger führen. Sie enthalten zudem kaum Nährstoffe. Komplexe Kohlenhydrate halten unseren Körper bzw. unser Gehirn für einen längeren Zeitraum fit. Sie kommen in Vollkorngetreideprodukten, Haferflocken, Linsen, Bohnen, etc. vor. Diese liefern außerdem noch viele Mineralstoffe, Eiweiß und Ballaststoffe und sorgen dafür, dass der Blutzucker langsamer ansteigt und uns dadurch länger satt

hält. Somit kann Heißhungerattacken vorgebeugt werden. Fette können in gesättigte, ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterteilt werden. Gesättigte Fettsäuren sind reichlich in Fleisch, Wurst, Butter, Schlagobers, Käse, Kokosfett und Palmöl enthalten. Diese werden auch als „ungesunde“ Fette bezeichnet. Einfach ungesättigte Fettsäuren sind in Olivenöl und Rapsöl enthalten. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren gehören zu den lebensnotwendigen (essenziellen) Fettsäuren. Unser Körper kann diese nicht selbst produzieren. Es wird unterschieden zwischen Omega-6-Fettsäuren (z.B. in Sonnenblumen-, Soja- und Maiskeimöl) und Omega-3-Fettsäuren (z.B. in Lachs, Hering, Walnüssen, Lein-, Soja-, Hanföl, Chia). Vor allem die Aufnahme von mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus.

**Saisonal und regional zu essen, liegt im Trend. Ist diese Ernährungsweise wirklich gesünder?**

**Jasmin Klammer-Martin:** Saisonale und regionale Lebensmittel stärken nicht nur die heimische Landwirtschaft, sondern enthalten auch oft mehr Nährstoffe. Abgesehen davon trägt eine saisonale und regionale Ernährung aufgrund der kürzeren Transportwege zu einer besseren Nachhaltigkeit sowie zu einem geringen ökologischen Fußabdruck bei und spart zudem noch Geld. Außerdem bietet frisch geerntetes Obst und Gemüse einen viel besseren und intensiveren Geschmack. Kurz gesagt, es lohnt sich vermehrt auf Regionalität und Saisonalität zu achten.

**Vegane Fertigprodukte stehen zunehmend in der**



Direktor Michael Miskarik HDI LEBEN Österreich

**Kritik. Was raten Sie Menschen, die sich dennoch vegan ernähren möchten?**

**Jasmin Klammer-Martin:** Auf jeden Fall sollte man den Bedarf und die Deckung an Mineralstoffen sowie Vitaminen im Auge behalten und sich professionelle Unterstützung im Rahmen einer Ernährungsberatung suchen, um exakt diese Punkte abzuklären. Zudem ist es von Bedeutung, den praktischen Arzt oder die praktische Ärztin auf die gewählte Ernährungsweise hinzuweisen, denn im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung sollten besonders kritische Nährstoffe wie Eisen, Vitamin B12, Vitamin D, etc. im Blut bestimmt werden. Es gilt grundsätzlich: Umso eingeschränkter das Spektrum der verzehrten Lebensmittel, desto höher das Risiko einer unzureichenden Nährstoff- und Energieversorgung! Daher ist im Fall einer veganen Ernährung eine Einnahme von Supplementen unumgänglich.

*Tipp: Mehr zum Thema finden Sie auf [www.klammers.at](http://www.klammers.at)*

Im nächsten KURIER-Schwerpunktthema am 18. Mai geht es um den Wert unserer Arbeitsleistung.

**HDI**

**4,3 km LEBENSWERT**

**HDI LEBEN**  
macht das Leben lebenswert

Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.

[www.hdi-leben.at](http://www.hdi-leben.at) | [www.lebenswert.at](http://www.lebenswert.at) | [facebook.com/HDI.Lebenswert](https://facebook.com/HDI.Lebenswert) | [linkedin.com/company/hdileben](https://linkedin.com/company/hdileben) | [instagram.com/hdi\\_leben](https://instagram.com/hdi_leben)