

MANGEL ERNÄHRUNG

Ein Teil der Bevölkerung ist fehl- oder mangelernährt. Und das, obwohl wir im Schlaraffenland leben!

Trotz eines reichhaltigen Angebots an Lebensmitteln in unseren Supermärkten tritt immer häufiger das Phänomen der „einseitigen Ernährung“ in Erscheinung. Konkret bedeutet dies, dass Menschen sich aus den unterschiedlichsten Gründen gegen den Verzehr von bestimmten Lebensmittelgruppen entscheiden. Oft sind Krankheiten, pseudowissenschaftliche Thesen oder Essstörungen Auslöser für diese Art der Ernährung. Bereits bei unseren Kleinsten ist eine bedarfsgerechte Ernährung und ein angemessener Beginn mit unterschiedlichen Lebensmittelgruppen von großer Bedeutung. Kann die Mutter von Anfang an nicht, oder nur kurze Zeit, ihr Baby stillen, so ist es für den Säugling unerlässlich die richtige adaptierte Flaschennahrung zu erhalten. Bereits im Mutterleib entwickelt sich die erste Geschmacksprägung beim ungeborenen Kind. Überaus wesentlich für die Entwicklung vom Neugeborenen zum Menschen ist die Ernährung im Kindesalter, hier wird der Grundstein für die weitere Orientierung des späteren Essverhaltens gelegt. „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, dieses sehr bekannte Sprichwort trifft in der Ernährung voll und ganz zu! Einseitige Ernährung betrifft nahezu alle Bevölke-

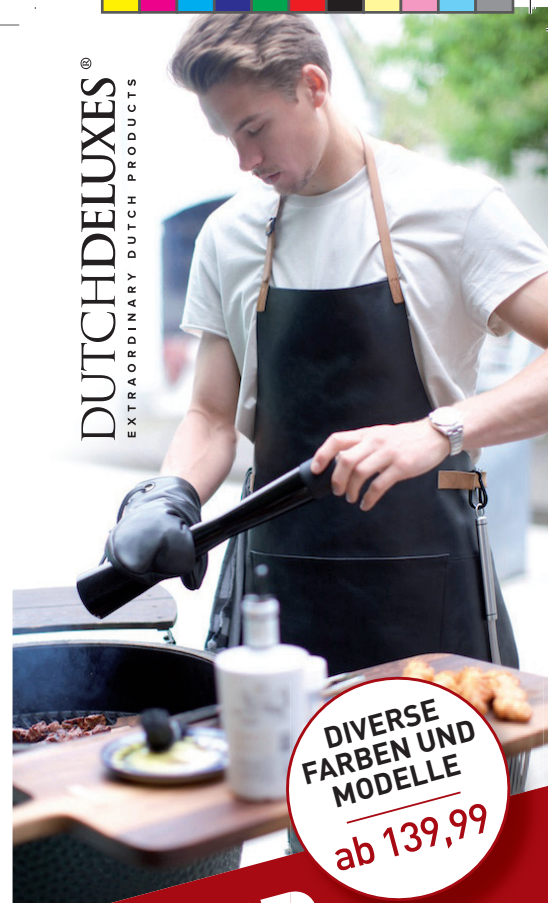
rungsgruppen und Altersklassen. Waren früher noch die „Crashdiäten“ in aller Munde, so haben heute die „alternativen Ernährungsweisen“ diesen den Rang abgelassen. Die häufig angepriesenen Konzepte sind nicht selten sehr einseitig gestaltet, was die Lebensmittelauswahl anbelangt. Im ungünstigsten Fall können dadurch Mangelzustände entstehen, welche auch gesundheitliche Schäden nach sich ziehen können. Gerade zu Beginn dieses Jahres machte es sich eine amerikanische Wissenschaftsjournalistin zur Aufgabe der Frage nachzugehen, ob man sich von lediglich einem Lebensmittel alleine ernähren kann. Die wenig überraschende Antwort: Nein! Es gibt kein Nahrungsmittel, das alle Nährstoffe enthält, die ein Mensch benötigt. Früher oder später käme es immer zu Mangelerscheinungen. Eine abwechslungsreiche Ernährung sollte den Bedarf an allen Nährstoffen, wie Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett sowie an allen Vitaminen und Mineralstoffen decken. Dabei unterstützt uns die Vielfalt an Lebensmitteln, die in erster Linie regional und entsprechend saisonal ausgewählt werden sollten. Ausgewogene Ernährung ist somit nicht nur ein lästiges Schlagwort, sondern tatsächlich ein Teil der Gesundheitsprävention.



Maria Anna Benedikt ist seit 1979 am Uniklinikum Salzburg tätig. Seit 86 leitet sie die Ernährungsmedizinische Beratung. Benedikt hat an der Universität in Krams das Studium für Gesundheitsmanagement abgeschlossen und absolvierte 2012 den Master in Gastrosophischen Wissenschaften an der Universität in Salzburg. Die ausgebildete TEH-Praktikerin ist nebenberuflich Lehrbeauftragte an der Privatmedizinischen Universität Salzburg und am Zentrum für Gastrosophie und hat eine eigene diätologische Praxis.

Maria Anna Benedikt
Medizinische Ernährungsberatung & Therapie
Himmelreich 4a 5071 Wals
+43(0)664/3266072
www.benevita.at

DUTCHDELUXES®
EXTRAORDINARY DUTCH PRODUCTS



LEDER- SCHÜRZEN

ALLES FÜR DIE KÜCHE:

Dutch Deluxes Lederschürzen
Große Auswahl an Robini-Kochjacken
neueste Messer von Friedr. Dick
Shoes for Crews Sicherheitsschuhe
10% Rabatt für alle VKÖ-Mitglieder!
Onlineshop-Rabatt-Code: 1010

**HOL DIR UNSERE APP,
ODER SCHAU IM WEB!**

Erhältlich im
App Store



Willibald Hauthaler Straße 12
5020 Salzburg
Tel: +43 (0)662 821219
office@gardemanger.at
Mobil, WhatsApp, FaceTime:
+43 (0)676 7218316

WWW.GARDEMANGER.AT