Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 91 (1982)
Heft: 8

Artikel: Welternährungstag 1982
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-974808

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Welternährungstag 1982

Etwa 400 Millionen Menschen (nach einer Schätzung der FAO für die Mitte der siebziger Jahre) leiden an besorgniserregender Unterernährung. Wer oder was ist schuld an diesem chronischen Notstand? Wir haben letztes Jahr, anlässlich des ersten Welternährungstages, in unserer Zeitschrift Nr. 7 einige Thesen über das Problem zur Diskussion gestellt. So kompliziert die Zusammenhänge, so vielfältig die Ursachen und schwierig Änderungen auch sein mögen, die klare Tatsache bleibt und muss uns zu denken geben: Die einen geniessen Nahrung nach Belieben im Überfluss, während andere – Millionen von Kindern und Erwachsenen – wegen mangelhafter Ernährung erkranken oder sterben! Dass auch der Überfluss Krankheiten hervorruft, ist für die Hungernden kein Trost, lässt vielmehr die Vergeudung doppelt unverantwortlich erscheinen.

Während auf der einen Seite – vor allem in den Entwicklungsländern – Menschen wegen mangelhafter Ernährung sterben, schwach und krankheitsanfällig, blind oder in ihrer geistigen Leistungsfähigkeit beeinträchtigt werden, sind die in den Industrieländern häufigen Kreislaufstörungen, rheumatischen Beschwerden, Zahnkaries und andere Krankheiten oder Mangelzustände zum Teil das Ergebnis zu reichlicher Kost, die, weil oft denaturiert, gleichzeitig ein Defizit an lebenswichtigen Stoffen aufweisen kann.

Die Einsicht wächst, dass unser Körper eine vollwertige Nahrung braucht, und naturbelassene Lebensmittel aus gesundem Boden und gesunder Zucht finden immer grösseren Absatz, aber auch das Angebot an Fertigprodukten und Fertigmahlzeiten wird immer grösser, in den Städten schiessen Schnellimbiss-Restaurants und -Ecken aus dem Boden. Sie sind die Antwort auf die Bedürfnisse von Tausenden von Arbeitnehmern mit kurzer Mittagspause, von berufstätigen Hausfrauen wie auch der vielen auswärtigen Schüler und Angestellten, die sich nicht «am eigenen Herd» verpflegen können. Ideal ist diese Lösung nicht, eher als notwendiges Übel anzusehen, denn diese Schnellimbisse (Hamburgers, Macs, Quick-, Beef-, Cheese-Burgers, Buffies, Hotdogs usw.) bergen die Gefahr der Unter- wie der Überernährung in sich.

Vreni Ruf, Ernährungsberaterin der Stadt Bern, untersuchte verschiedene Hamburger-«Modelle» auf ihren Nährgehalt und schrieb folgenden Bericht (in *«Berner Jugend – Berner Schule» Nr. 2/82):*

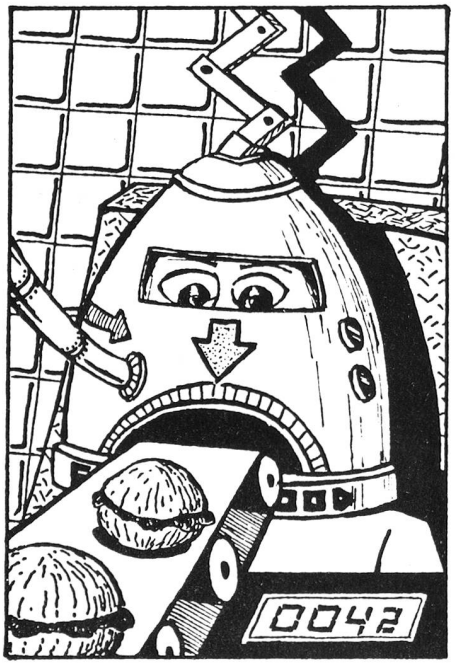
Wie wertvoll ist ein Hamburger?

Die Antwort auf diese Frage zu finden, ist nicht einfach, denn Hamburger ist nicht gleich Hamburger, die Unterschiede im Nährstoffgehalt von der einfachen Ausführung bis zum Luxus-Hamburger sind beträchtlich.
Die Werte liegen zwischen
12 und 31 g für Eiweiss (Protein),
13 und 43 g für Fett,
37 und 39 g für Stärke
(Kohlehydrate).

Daraus resultieren 320–690 Kalorien. Ist das viel oder wenig? Anhand des Bedarfs an Eiweiss (= lebenswichtiger Nährstoff) und an Energie – um nur zwei Kriterien herauszunehmen – wollen wir einen Beurteilungsversuch wagen.

Ein Jugendlicher (Schüler) braucht etwa 70 g Eiweiss und 3000 Kalorien im Tag, ein Erwachsener bei Büroarbeit 50 g Eiweiss und 2200 Kalorien.

Wenn die Mahlzeiten richtig verteilt werden (3 Haupt- und 2 bis 3 Zwischenmahlzeiten), müsste eine Hauptmahlzeit für den Jugendlichen mindestens 20 g Eiweiss in 900 Kalorien, für den Erwachsenen mindestens 15 g Eiweiss in 800 Kalorien enthalten. Der Zahlenvergleich mit dem Nährstoffgehalt eines Hamburgers lässt



sich leicht herstellen. Zu bedenken ist noch, dass wohl ein Getränk die Mahlzeit vervollständigt, zum Beispiel:
2 dl Cola: 0 g Eiweiss, 90 Kalorien;
2,5 dl Milch: 8 g Eiweiss, 170 Kalorien.
Setzen wir diese Information zusammen: Isst ein Jugendlicher einen normalen Hamburger und trinkt dazu 2,5 dl Milch, deckt er seinen Eiweissbedarf für diese Mahlzeit, der Energiebedarf wird unterschritten. Wenn er anstatt Milch Mineralwasser trinkt, müsste er einen Luxus-Hamburger mit doppelter Fleischmenge bestellen, um seinem Eiweissbedarf gerecht zu werden.

Der Erwachsene wird von Anfang an eher zur Luxusausführung greifen, bedenkt aber kaum, dass in diesem Fall bereits ein Hamburger seinen Bedarf an Eiweiss und Kalorien deckt. Ein süsses Getränk oder Milch liefern schon einen Kalorienüberschuss für diese eine Mahlzeit. Was passiert auf lange Sicht, wenn der Erwachsene ohne Kenntnis der tatsächlichen Werte meint, Fast-food (englisch = Schnellgericht) sei «fast nichts»? In einer Hinsicht stimmt zwar diese Meinung: das «Gemüt» erhält fast nichts. Papierknäuel und Kartonbecher auf kahlem Tablett vermögen nicht zu vermitteln, was ein farbenfrohes Menu, in gemütlicher Umgebung genossen, für die Erneuerung von körperlicher und geistiger Kraft tun kann. Fast-food kann lediglich einen Teil dieser Erneuerung erfüllen, und das auch nur, wenn wir sowohl die Grösse des Hamburgers als auch das Getränk auf unsere Situation abstimmen. Das «Gemüt» muss sich bis zur nächsten Hauptmahlzeit gedulden. Dann sollten das Auge mit den Farben, die Nase mit den Düften und das Ohr mit der ruhigen Atmosphäre doppelt auf ihre Rechnung kommen. Der Magen aber hätte keinen Anspruch auf doppelte Ration... □

Gesunde Ernährung – mit Überlegung kochen

Die wichtigsten Regeln für eine gesundheitsfördernde Verköstigung

Elisabeth Pletscher, Technische Schulleiterin der Schule für Diätassistentinnen am Universitätsspital Zürich

Richtiges Ernährungsverhalten

Der Stoffwechsel erfordert ständig eine gewisse Energiezufuhr. ausserdem muss die Körpertemperatur auf etwa 37 °C gehalten werden. Für diesen sogenannten Grundumsatz werden etwa 6300 Kilojoule (1500 kcal) benötigt. Zusätzlich muss eine bestimmte Menge Energie zugeführt werden, um die körperliche Betätigung zu ermöglichen.
Wir brauchen heute infolge der Mechanisierung in fast allen Bereichen weniger Energie als früher, aber nicht weniger Eiweisse, Vitamine und Mineralstoffe. Mit einer vernünftigen Mischkost lässt sich der Bedarf gut decken. Ein abwechslungsreicher Menuplan schützt wirkungsvoll vor Nährstoffmängeln.

Regelmässig essen

Es ist zweckmässig, die benötigte Tagesmenge in *mehrere, kleinere Mahlzeiten* regelmässig über den ganzen Tag zu verteilen. Sie verursachen bei gleichem Energieangebot weniger Übergewicht als grosse Mahlzeiten, da die Ausnutzung der Energie gleichmässig und rationeller ist.
Die tägliche Energieaufnahme soll auf fünf Mahlzeiten verteilt werden, zum Beispiel:

Frühstück	25 %	2200 kJ	550 kcal
Znüni	10 %	880 kJ	220 kcal
Mittagessen	30 %	2640 kJ	660 kcal
Zvieri	10 %	880 kJ	220 kcal
Nachtessen	25 %	2200 kJ	550 kcal
Tagesbedarf	100 %	8800 kJ	2200 kcal

Auf Zusammensetzung achten

Die Nahrung muss aus sieben lebensnotwendigen Stoffen bestehen: Eiweiss, Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Wasser. Die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, enthalten Nährstoffe in den unterschiedlichsten Mengen und Zusammensetzungen. Ausschlaggebend für eine vollwertige Kost sind nicht bestimmte Nahrungsmittel, sondern deren Zusammensetzung.

1. Eiweiss
Eiweissreiche Ernährung fördert die geistige und körperliche Aktivität und sorgt gleichzeitig für ein langanhaltendes Sättigungefühl. Eiweiss erhöht ausserdem den Grundstoffwechsel des Körpers und damit den Energieverbrauch: um Eiweiss abzubauen und als Energie zu verwenden, braucht der Körper zusätzliche Energie, die er sich aus den Fettdepots holt.
Die *tierischen Eiweissquellen sind:* Fleisch, Fisch, Milch und Eier. Sie enthalten 15–20 % Eiweiss. Ein hochwertiges und billiges Eiweiss liefern Milch und Milchprodukte. Auch unter den *pflanzlichen Produkten* gibt es wertvolle Eiweissträger: Hülsenfrüchte, Getreide, Kartoffeln usw.