Zeitschrift: Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

Herausgeber: Spitex Verband Kanton Zürich

Band: - (2004)

Heft: 4

Artikel: Jäger und Sammlerinnen sitzen vor dem Computer und vor dem Fernseher

Autor: Noser, Erich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-822595

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

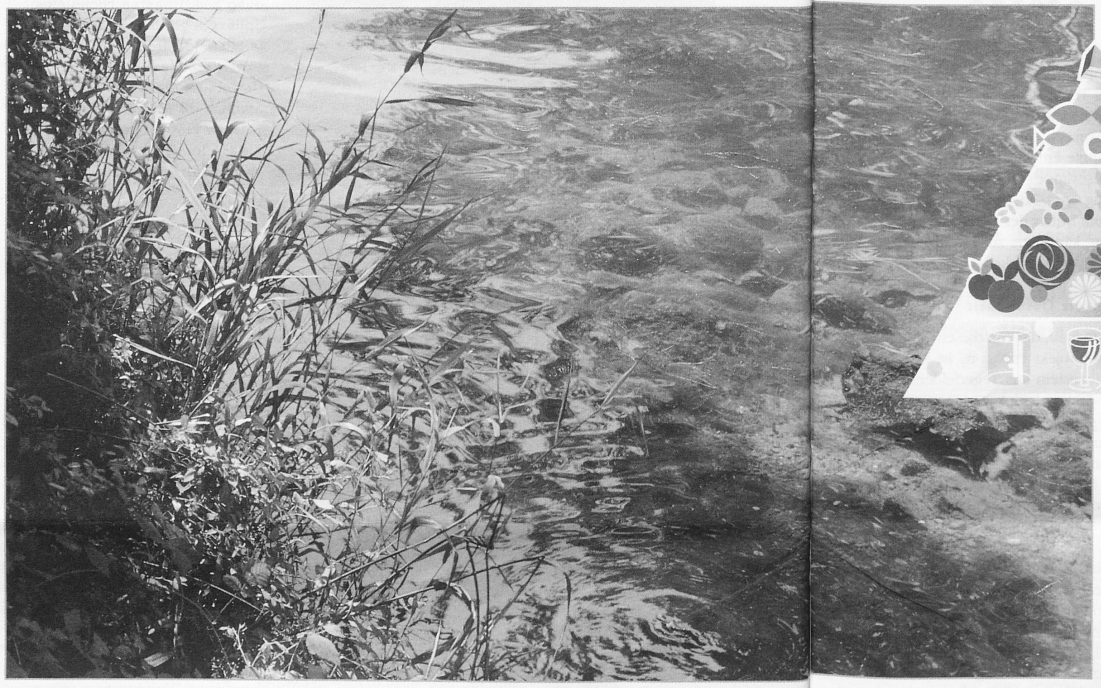
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 09.07.2025

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

Jäger und Sammlerinnen sitzen vor dem Computer und vor dem Fernseher

Eine kürzlich veröffentlichte Studie erregte Aufsehen: Rund 20 Prozent der Patientinnen und Patienten in Spitälern sind von Mangel- und Fehlernährung betroffen. Fachleute der Medizin und der Pflege müssten sich für gesündere Essgewohnheiten einsetzen, fordert der Luzerner Arzt Erich Noser im nachfolgenden Artikel.



Auf alten Fotografien präsentieren unsere Gross- und Urgrossväter stolz ihren dicken Bauch – als Zeichen des Wohlstandes. Heute wissen wir, dass ein dicker Bauch ein Krankheitsrisiko anzeigt. In letzter Zeit hat sich auch herausgestellt, dass die sogenannten Spätfolgen eines Diabetes (Bluthochdruck, Herzinfarkt, Hirnschlag, Niereninsuffizienz, Sehstörungen usw.) oft schon auftreten, bevor sich die Zuckerkrankheit manifestiert – schon im Zustand der Insulinresistenz. Und dass bereits Kinder, die früher nur «juvenilen Diabetes» bekommen konnten, jetzt auch an «Altersdiabetes» leiden, weil sie zu dick sind. Unglücklicherweise schliesst sich dabei der Kreis: Die dicken jungen «Altersdiabetiker» werden noch dicker, weil der mit der Nahrung aufgenommene Zucker nur noch zum Teil in den Zellen in Energie umgewandelt und der andere Teil als Fett eingelagert wird.

Metabolisches Syndrom

Die Insulinresistenz, bei der die Zellen dem Zucker den Einlass verwehren, ist zu einer der wichtigsten Krankheitsursachen geworden. Besteht die Ernährung hauptsächlich aus einfachen Zuckern, die rasch resorbiert werden, müssen die Inselzellen der Bauchspeicheldrüse immer wieder grössere Mengen Insulin ausschütten, worauf die Zellen bei entsprechender Veranlagung mit Verweigerung reagieren können. Die Insulinresistenz ist die Grundlage des inzwischen weit verbreiteten Metabolischen Syndroms, zu dessen Diagnose drei der fünf folgenden Symptome genügen: Dicker Bauch (Bauchumfang mehr als 102 cm bei Männern, mehr als 88 cm bei Frauen), Bluthochdruck (über 130/85 mmHg), erhöhte Triglyzeridwerte (über 1,7 mmol/l), erniedrigtes HDL-Cholesterin (bei Männern weniger als 1 mmol/l, bei Frauen weniger als 1,3 mmol/l), Diabetes Typ 2 (Nüchternblutzucker mehr als 6,1 mmol/l).

Blick zurück

Bereits am 15. Oktober 1982, also vor 22 Jahren, berichtete der Tages-Anzeiger von einem Fachkongress in Basel, an dem so ziemlich die gleichen Ernährungsfehler in Spitälern und Heimen aufgezeigt wurden wie in der kürzlich veröffentlichten Studie. Reformversuche, hiess es damals, scheiterten am Widerstand von Patientinnen und Patienten.

Neue Empfehlungen

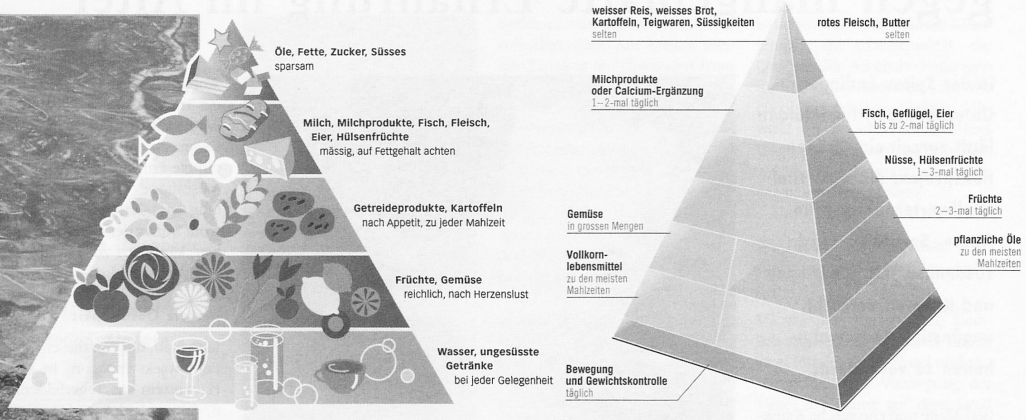
Angesichts der verhängnisvollen Insulinresistenz gilt es, die Ernährung entsprechend zu überdenken. Die bekannte Nahrungsmittelpyramide (Food Guide Pyramid von 1992) empfiehlt als Basisernährung viel Kohlenhydrate, jedoch ohne zu unterscheiden zwischen solchen, die langsam resorbiert werden und solchen, die schnell resorbiert werden.

Heute differenzieren Ernährungswissenschaftler zwischen verschiedenen Arten von Kohlenhydraten, zwischen verschiedenen Arten von Fetten und zwischen gesunden und problematischen Eiweissquellen. Als Grundnahrungsmittel gelten Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Vollreis, Gemüse, Salate und Früchte, während Kohlenhydrate in raffinierter Form, die durch das Enzym Amylase rasch in Glukose gespalten werden, zu den ungesunden Nahrungsmitteln versetzt wurden. Die Kartoffeln wurden von den Gemüsen entfernt und den selten zu konsumierenden Nahrungsmitteln zugeordnet, da sie genau so schnell in Glukose umgewandelt werden wie weisser Zucker.

Anderer Lebensstil

Der Slogan «Fett macht fett» hat seinen totalen Wahrheitsgehalt verloren. Auch bei den Fetten gibt es «gute» und «böse». Gesund sind pflanzliche Öle, die einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren haben, und Fische, die Omega-3-Fettsäuren liefern. Schlecht sind die Trans-Fettsäuren. Sie kommen in industriell hergestellter Nahrung vor, durch Härtung und Raffination von Speisefetten und Ölen. Einen hohen Anteil an Trans-Fettsäuren haben Backfett, abgepackte Backwaren, Margarine, Süssigkeiten, Chips, Pommes frites, Tütensaucen und Fertigsuppen. Trans-Fettsäuren konkurrieren im Stoffwechsel mit den ungesättigten Fettsäuren, die für den Aufbau und die Durchlässigkeit der Zellwände nötig sind. Baut der Körper statt ungesättigte Fettsäuren Trans-Fettsäuren in die Zellwände ein, wird die Funktion der Zellwände beeinträchtigt. Bei den Eiweisslieferanten sind Fisch, Geflügel und Eier rotem Fleisch und Butter vorzuziehen.

Unser Lebensstil hat sich grundsätzlich verändert. In der Menschheitsgeschichte waren 120 000 Generationen Jäger und Sammler, 5000 Generationen Ackerbauern. Im Industriezeitalter leb(t)en etwas mehr als 10 Generationen. Die jüngste Generation nun sitzt zu einem grossen Teil vor dem Computer und vor dem Fernseher. Zum Vergleich: Jäger und Sammler legten täglich mindestens 15 Kilometer zurück und ernährten sich von weniger als 2000 Kalorien. Deshalb sind heute Bewegung, Sport und körperliche Arbeit sowie eine bedarfsgerechte, eher knapp bemessene Kalorienmenge das A und O der Prävention. Denn unser Organismus ist nicht für das Sitzen vor Computer und Fernseher, sondern für die Jagd konzipiert. ❑



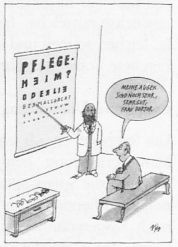
Links die alte und rechts eine neue Ernährungspyramide. Für beide gilt: Je weiter oben desto ungesünder. Ganz unterschiedlich platziert sind u. a. die Kartoffeln.

Bewegung, Sport, körperliche Arbeit und eine bedarfsgerechte, eher knapp bemessene Kalorienmenge sind das A und O der Prävention.

Unfälle verhüten

Bei der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) können Merkblätter zur «Unfallverhütung im Seniorenhaushalt» bezogen werden. Das Blatt zeigt praxisnah auf, wie Gefahrenstellen behoben werden und sich ältere Menschen vor Unfällen schützen können. Bezug: BFU, Laupenstr. 11, 3001 Bern, 031 390 22 22. www.bfu.ch. ❑

Selbständig bleiben



Der neue Ratgeber «Selbständig bleiben im Alter» des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) enthält praxisorientierte Informationen und Tipps für ältere Menschen und ihre Angehörigen. Die 170-seitige Broschüre kostet Fr. 26.– (plus Versand) und ist über Tel. 031 960 76 44 oder logistikCH@redcross.ch zu beziehen. Die einzelnen Kapitel sind unter www.redcross.ch/Publikationen/Gesundheit aufgeschaltet. ❑

Prävention studieren

Im November startet an der Hochschule für Soziale Arbeit HSA Luzern das nächste Nachdiplomstudium Prävention. Das Weiterbildungsangebot im Sozial- und Gesundheitsbereich sei konsequent «auf Professionalisierung von präventiven Massnahmen» ausgerichtet und strebe dabei ein ausgewogenes Verhältnis von Theorie und Praxis an, heisst es in den Unterlagen. Für weitere Informationen: Telefon 041 376 48 33, www.hsa.fhz.ch oder direkt via eingold@hsa.fhz.ch. ❑