Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (1986-1987)

Heft: 16

Artikel: Der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit

Autor: Joho, Heinz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-790305

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: 12.07.2025

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

Der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit

Heinz Joho, Redaktor, Fachjournalist BR für Ernährungs- und Gesundheitsfragen, 8035 Dürnten

Während es heute kaum mehr grosse Meinungsverschiedenheiten in Bezug auf das beste Futter für Löwen, Eisbären oder Affen gibt, streitet man sich nach wie vor um die optimale Ernährung für den Menschen. Dieser bemerkenswerte Zustand mag zum Teil wohl darauf beruhen, dass es zwar eine hervorragende Lebensmitteltechnologie aber keine eigentliche Ernährungswissenschaft gibt. Der Etablierung einer solchen Wissenschaft stehen verschiedene Hindernisse im Wege. So z.B. die sich laufend verändernden Lebensbedingungen des Menschen und damit seine sich entsprechend ändernden Ernährungsbedürfnisse, sowie auch die Tatsache, dass die Nahrung für den Menschen nicht nur ein Mittel zur Stillung seines organisch bedingten Hungers darstellt, sondern darüber hinaus auch Funktionen im seelischen und sogar magischen Bereich zu erfüllen hat.

Es genügt deshalb nicht, dass eine Kostform in ihrer Zusammensetzung jeweils quantitativ und qualitativ den jeweiligen Bedürfnissen angepasst ist, sie muss auch den sensorischen und geistigen Ansprüchen gerecht werden, die an sie gestellt werden können. Für einen 20-jährigen Bauarbeiter wird sie also ohne Zweifel anders aussehen als für einen 65-jährigen pensionierten Gymnasial-Lehrer, um als optimal gelten zu können.

Trotzdem gibt es gewisse Grundsätze in Bezug auf eine gesunde Ernährung, die in den letzten Jahrzehnten auf einen immer grösser werdenden Konsens stossen, obwohl auch sie in gewissen Zirkeln immer noch als "alternativ" apostrophiert werden.

Dazu gehört z.B. die Forderung, dass die Ernährung möglichst vollwertig, ausgeglichen, rein und quantitativ knapp sein und den Stoffwechsel bzw. die Ausscheidungs-Organe möglichst wenig belasten soll.

Die Vollwertigkeit

Unter der Vollwertigkeit wird ein möglichst naturbelassener Gehalt an Vitalstoffen, also an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralsalzen, Enzymen und Flavonen verstanden. Man ist heute davon überzeugt, dass all diesen Stoffen wichtige Aufgaben im Stoffwechselgeschehen zukommen, obwohl man diese erst teilweise kennt. Dazu ist zu sagen, dass die Vitaminforschung ja noch keine 100 Jahre alt ist, und die Bedeutung der wichtigen Spurenelemente zum Teil erst vor 10 oder 20 Jahren erkannt wurde. Da diese Stoffe nicht immer hitzebeständig sind oder durch Koch- und andere Prozesse herausgelöst werden können, wird heute allgemein empfohlen, einen Teil der Nahrung in Form von Salaten und Rohkostplatten oder Frischsäften zu geniessen.

Die Ausgeglichenheit

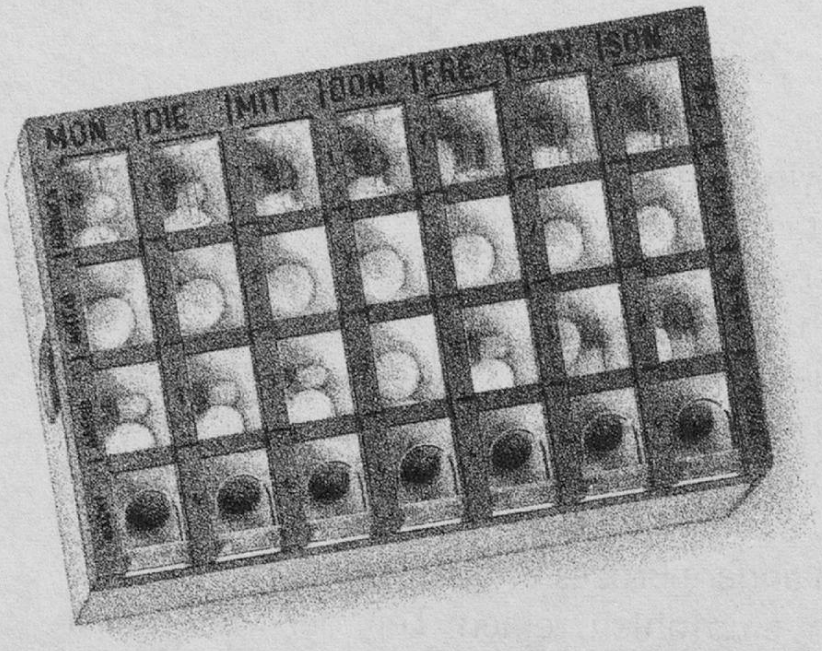
Damit man sicher geht, dass alle benötigten Vitalstoffe in ausreichendem Masse zugeführt werden, rät man dazu, sich nicht einseitig, sondern möglichst vielseitig zu ernähren. Wir werden auf diesen Punkt im Zusammenhang mit der Eiweissfrage zurückkommen.

Die Reinheit

Leider sind unsere Nahrungsmittel – wie uns insbesondere durch Tschernobyl drastisch vor Augen geführt wurde – einer konstanten Belastung durch Umweltverschmutzungen aller Art ausgesetzt. Dazu gesellen sich dann noch die zahlreichen Pflanzenschutzpräparate und Rückstände aus Kunstdünger usw. oder bei der Intensivmast aus Medikamenten. Hinzu kommen aber auch die zahlreichen Konservierungs- und Schönungsmittel, bzw. die sogenannten Geschmacksveredler usw. wie sie die Lebensmittel-Industrie in überschäumender Fülle verwendet. Unsere Gesundheitsämter wachen zwar aufmerksam darüber, dass die gesetzlich verordneten Toleranzgrenzen solcher Nahrungsmittel-Belastungen eingehalten werden, doch kann kein Mensch sagen, wie sie sich gesamthaft bzw. kumulativ auf unsere Nieren, Leber, Därme, Magen usw. auswirken.

Die quantitative Anpassung

Während Millionen von Menschen auf diesem Planeten hungern müssen, verfügen wir in den westlichen Industrieländern über ein konstantes Nahrungsmittelangebot, das uns zur übermässigen Nahrungs-



Faessler ASW

Dosett®
schlägt punkto Patient Compliance
die Brücke zwischen Wollen und Können.

Dosett®
von Globopharm AG ist eine auf wissenschaftlicher
Basis entwickelte Medikamenten-Dosierbox.

Sie ist klein, handlich, stabil, farblich markant
und pflegeleicht. – Sie bringt eine Belebung und
Vereinfachung des Patientengesprächs und verbessert
die visuelle Kontrolle durch die Pflegepersonen.

Dosett® realisiert verblüffend bessere Resultate*
in der medikamentösen Therapie weil die Selbstkon-
trolle die Einnahmedisziplin unterstützt.

Dosett® bietet Kindersicherheits-Pluspunkte und
nicht zuletzt oekonomische Vorteile dank der ver-
besserten Patient Compliance.*

*Bis heute nehmen nach einer Umfrage nur
35% aller Patienten die Medikamente, die
Ihnen der Arzt verschreibt, regelmässig.
Medikamente für rund 200 Millionen Fran-
ken landen so jährlich im Abfalleimer.

Verbesserte Resultate dank Dosett® sind
aus folgenden Bereichen wissenschaftlich
belegt:

- Kardiologie
- Epilepsie-Prophylaxe
- Präoperative Immuntherapie
- Antikoagulantien

In anderen Bereichen ist eine
Optimierung ebenfalls mit
Sicherheit zu erwarten.

Globopharm AG,
8700 Küsnacht/ZH
01-910 51 61

zufuhr verleitet. Deshalb leiden sehr viele Menschen an Übergewicht mit all seinen gesundheitlichen Nachteilen. Wir sollten aber nicht so viel essen, wie wir mit aller Gewalt hineinbringen, sondern nur soviel, um nicht zu hungern.

Es gibt nun verschiedene Quellen, die darauf hinweisen, dass Hungergefühle nicht durch einen quantitativen Mangel an Nahrungsmittel hervorgerufen werden müssen, sondern lediglich die Folge eines bestimmten Vitalstoff-Mangels sein können. Man nennt sie dann Reizhunger. Übergewicht ist daher sehr oft die Sekundärfolge einer falschen, d.h. vitalstoffarmen, also denaturierten Ernährungsweise. Anderseits darf allerdings gerade bei der Frage des Übergewichts nicht übersehen werden, dass das Essen Lust erzeugt und deshalb auch als Kompensation für Frustrationsgefühle dienen kann.

Die Belastung des Organismus

In der menschlichen Ernährung spielen die Eiweisse eine eminent wichtige Rolle. Darüber gibt es keine Diskussion. Im Gegensatz zu den anderen Energieträgern, d.h. den Kohlenhydraten und den Fetten entsteht bei ihrem Abbau jedoch mehr oder weniger Harnsäure, die gesundheitliche Nachteile aufweist, sofern sie nicht in genügendem Mass ausgeschieden wird. Auch in diesem Punkt besteht Einigkeit. Die Folgen einer entsprechenden Übersäuerung reichen von Gicht und Bluthochdruck bis zu Arteriosklerose und möglicherweise Krebs. Während nun die einen diese Übersäuerung einer Veranlagung zu Stoffwechselstörungen des Betroffenen zuschreiben, sind die anderen davon überzeugt, dass sie eben so sehr als Folge eines überhöhten Konsums an tierischen Eiweissen auftreten, da diese besonders reichlich Harnsäure anfallen lassen.

Tatsächlich wurde die von der Weltgesundheits-Organisation empfohlene optimale Eiweissmenge in den letzten Jahren verschiedentlich gesenkt. Und das gilt auch für ältere Leute. Sie liegt heute bei etwa 0,7 g/kg Körpergewicht. Es gibt aber auch ernst zu nehmende Quellen, die diese Menge immer noch als viel zu hoch taxieren und sie als gesundheitsgefährdend bezeichnen. Ebenso in Frage gestellt wird eine zweite WHO-Empfehlung, nämlich die, dass 30 % der zugeführten Eiweisse tierischen Ursprungs sein müssten. Dafür, so wird betont, gäbe es keinen einzigen stichhaltigen wissenschaftlichen Grund.

Tatsächlich haben denn auch breit angelegte Untersuchungen in neuerer Zeit gezeigt, dass die immer wieder ins Treffen geführte Befürchtung, der Vegetarismus könne zu einem Eiweissmangel bzw. einem Mineralstoffmangel (Eisen usw.) führen, haltlos ist. Sie trifft nicht einmal für Vegans zu, also für jene extremen Vegetarier, die auf alle tierischen Produkte verzichten, also auch auf Eier und Milchprodukte. Es wurde bei diesen Untersuchungen sogar deutlich, dass das Blutbild der in die Untersuchung einbezogenen Vegetariern und Vegans im allgemeinen wesentlich günstiger war als das der in einer vergleichbaren Kontrollgruppe zusammengefassten Fleischessern.

Man darf bei all dem ja auch nicht übersehen, dass der Eiweissbedarf auf Grund von Methoden festgelegt worden ist, die heute nicht mehr unumstritten sind und dass die Bestimmung des Bedarfs an den einzelnen Aminosäuren, also den Eiweissbausteinen, allein auf Rattenversuchen beruht, die 1920 durchgeführt und dann kritiklos auf den Menschen übertragen worden sind, ohne dabei zu berücksichtigen, dass Lebensdauer und Stoffwechsel von Mensch und Ratte verschieden sind.

Schlussbetrachtung

Wir haben einleitend darauf hingewiesen, dass die Ernährung auch Funktionen im seelischen und magischen Bereich wahrzunehmen hat. Es wäre deshalb unsinnig, sie nur vom Standpunkt der "Gesundheit" aus beurteilen zu wollen und Forderungen aufzustellen, wie etwa Verzicht auf Süssigkeiten, Fleisch usw. Prof. Kollath hat einmal darauf hingewiesen, dass es dem Menschen vorbehalten sei, seine Nahrung zu zerstören, bevor er sie ässe. Es wäre gesundheitlich schon sehr viel erreicht, wenn wir uns wenigstens in dieser Beziehung etwas mehr Zurückhaltung auferlegen würden, ohne dabei in Fanatismus zu verfallen. Aber muss wirklich alles zerkocht, raffiniert, denaturiert, geschönt, sterilisiert und geschmacksveredelt werden, bevor wir es uns einverleiben?