

# Abwechslung ist gesund – Saisongerichte helfen dabei

In der letzten Ausgabe haben wir im Ernährungsblog Peter Küenzi vorgestellt, der etwas gesünder leben, vielleicht auch ein paar überflüssige Kilos abnehmen und seine Lebensgewohnheiten doch nicht ganz verändern möchte. Wie viel Abwechslung muss sein? RUTH ELLENBERGER

Auf den Artikel «Mit kleinen Anpassungen grosse Wirkung erzielen» gab es zahlreiche Zuschriften. Eine Frage schien besonders viele Leserinnen zu beschäftigen: Wie viel Abwechslung ist in der Ernährung nötig?

Die nachfolgenden Tipps helfen den Minimalstandard in Sachen Abwechslung sicher einzuhalten und liefern Ihnen zudem schlagkräftige Argumente für kontroverse Gespräche zum Thema.

## Warum Abwechslung?

Dass Abwechslung die Versorgung mit möglichst allen lebenswichtigen Substanzen garantiert, ist bekannt. Wer immer ungefähr das Gleiche isst, läuft Gefahr, durch allfällige Schadstoffe aus den favorisierten Nahrungsmitteln der Gesundheit zu schaden. Ein Beispiel: Sie essen allabendlich ein Café Complet: Aufschnitt, Mostbröckli, Landrauchschinken oder andere Fleischprodukte, die mit Nitritpökelsalz behandelt wurden. Nitritpökelsalze (Kalium- oder Natriumnitrit) sind erwiesenermassen gesundheitsschädigend (krebserregend). Und davon würden Sie dann täglich konsumieren.

## Ist das allabendliche Café Complet schädlich?

Eine Leserin hat ihre Anfrage beispielhaft formuliert: *«Wir essen seit sicher 40 Jahren das immer gleiche z’Nacht. Je nach Jahreszeit gibt es eine Gemüsesuppe oder einen Salat – wir gärtnern leidenschaftlich gerne – und dazu Ruchbrot, Butter, Käse, Kräuterquark oder Eier und manchmal etwas kalten Braten (Reste). Wenn es uns gluschtet, trinken wir ein Glas Weisswein aus der Region (Ligerz) dazu. Was müssten wir verbessern? Wir sind 79 und 82 Jahre alt, fühlen uns äusserst gesund und haben Ihnen die Anfrage auf Anraten unseres Sohnes geschickt. Er findet es sei schädlich, immer das Gleiche zu essen. Zudem meint er, das Frühstück sei ja im Prinzip auch immer identisch. Da gibt es Müesli mit frischen Früchten, Beeren und etwas Honig.»*

Die Antwort des Ernährungszentrums: «Ihr Nachtessenkonzept ist alles andere als langweilig, im Gegenteil: Es ist alles dabei, was eine ausgewogene Mahlzeit ausmacht. Einzig beim Brot, da könnten Sie

noch etwas mehr variieren. Wechseln Sie mit den Sorten (Roggen, Dinkel, Kartoffel etc.) ab und wählen Sie, wenn möglich, immer Vollkornbrote. Zudem könnten Sie, besonders jetzt in den kühlen Monaten, das Brot gelegentlich durch Gschwelkti ersetzen. Kartoffeln liefern wertvolles Protein. Zwar nur etwa 2 Gramm pro 100 Gramm, aber kombiniert mit Käse, Hüttenkäse, Quark oder mit Ei ergibt dies ein Aminosäure-Muster (Proteinbausteine), das dem menschlichen Protein sehr ähnlich und darum so hochwertig ist. Da man im Alter einen erhöhten Eiweissbedarf hat, werden sie mit dieser Kombination diesem Anspruch sehr gut gerecht.

Ein grosses Plus in ihrem Nachtessenkonzept ist die saisonale Abwechslung bei den Gemüsesorten. Wenn Sie sich aus dem eigenen Garten bedienen können, liegt immer das auf dem Teller, was dem Körper in der jeweiligen Jahreszeit guttut.

Bei Ihrer Frühstücksgestaltung müssten wir den Fehler schon fast konstruieren. Wenn Sie abwechslungsweise ungezuckerten Joghurt oder Quark als Basis ihr Müesli verwenden, haben Sie damit eine wertvolle Eiweissquelle, Calcium und Vitamin D für die Muskel- und Knochenbildung. Ergänzt mit Flocken – auch hier können Sie die Sorte abwechseln –, frischen Saison-Früchten und etwas Honig, ist es schlicht perfekt. Ein Tipp noch: Bei Flocken, die ungezuckerten verwenden und das Müesli mit ein paar Baum- oder Haselnusskernen ergänzen.

Dem Frühstück möchten wir in einer der nächsten Ausgaben eine ganze Seite widmen. Dann beantworten wir die Fragen, ist das Frühstück wirklich die Königsmahlzeit und in welchem Fall kann man gut darauf verzichten?

## HABEN AUCH SIE FRAGEN?

Ruth Ellenberger und Elke Koch vom Ernährungszentrum Zürich ([www.ernaehrungszentrum.ch](http://www.ernaehrungszentrum.ch)) führen in «seniorin» einen Ernährungsblog. Diesen finden Sie auch auf seniorweb, wo sie alle 14 Tage Leserfragen beantworten und Aktuelles zum Thema Ernährung schreiben.