

Gesund und fair essen

Zoom-Sendung auf Radio Life Channel

Erstausstrahlung 23. April 2014

Iss Dich gesund! – Tipps für eine gesunde Ernährung

von Dr. med. Ruedi Brodbeck, Schweizerische Liga Leben und Gesundheit

Essen gehört zu den schönsten Dingen des Lebens. Abwechslungsreich, ausgewogen, frisch und phantasievoll zubereitet, vermittelt es ein Stück Lebensqualität. «Gute Ernährung» bildet die Basis für ein gesundes Leben. «Gute Ernährung» berücksichtigt die folgenden vier Fragen.

Was?

Grundsätzlich pflanzliche, ballaststoffreiche, gering verarbeitete, schonend und mit wenig Fett zubereitete Lebensmittel bevorzugen, also z. B. Gemüse, Früchte (auch getrocknet), Vollkornprodukte, Vollreis, Nüsse. Vitaminpräparate mit und ohne Spurenelemente und Nahrungsergänzungsmittel sind ohne nachgewiesenen Mangel nicht nötig und gemäss neueren Studien eher schädlich. Zusatzstoffe und Lebensmittel mit bestimmten Technologien (Gentechnik, bestrahlte Lebensmittel u. a.) brauchen wir nicht. Beim Einkaufen regionale, saisonale, biologisch produzierte und fair gehandelte Produkte bevorzugen.

Wann?

Ein wesentlicher Teil der Nahrungsmenge sollte bereits zum Frühstück genossen werden, die letzte Mahlzeit sollte einfach sein und nicht zu spät eingenommen werden.

Wie oft?

Zwei bis drei Mahlzeiten sind ideal. Zwischenmahlzeiten sind weder nötig noch gesund. Zwischen den Mahlzeiten täglich genügend (1,5 bis 2 Liter) Wasser trinken.

Wie viel?

Die Gesamtmenge ist abhängig vom Verbrauch. Auf jeden Fall ist auf eine gute Gewichtskontrolle zu achten. Täglich empfehlen sich mindestens 5 Portionen Gemüse und/oder Früchte, wovon etwa die Hälfte als unerhitzte Frischkost genossen werden sollte. Zu verschiedenen Mahlzeiten unterschiedliche Sorten und Farben (Gemüse, Getreide und Früchte) kombinieren.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung eine gesunde und gut durchführbare Ernährungsweise ist. Sie reduziert nicht nur das Erkrankungs- und Sterberisiko der häufigsten Krankheiten (HerzKreis-

laufsystems und Krebs), sondern trägt auch zu einem längeren und glücklicheren Leben bei.

Empfohlene Webseiten:

www.llg.ch | Ernährungstipps, Rezepte, Informationen über Ernährung und andere für die ganzheitliche Gesundheit wichtige Faktoren.

www.5amtag.ch | Ernährungsempfehlungen

Fair Essen

Hinweise von Peter Weidmann

Essen wird in der Schweiz im Vergleich zum Einkommen immer billiger. 1960 gab ein Schweizer Haushalt durchschnittlich 25 % des Einkommens für Essen und Trinken aus. Heute sind es gerade mal noch 7 %. Was für unser Budget gut zu sein scheint, ist für die Produzierenden – vor allem in den Ländern des Südens – eine Katastrophe. So werden viele Lebensmittel unter Menschen verachtenden Bedingungen produziert. Zum Beispiel verdienen Kaffeebauern in Äthiopien in der Regel kein existenzsicherndes Einkommen und in den Kakao-plantagen der Elfenbeinküste, dem wichtigsten Handelspartner der schweizerischen Schokoladeindustrie, arbeiten Kinder und Kindersklaven. Die Bibel verurteilt die ungerechte Behandlung der Produzierenden hart (z. B. Jakobus 5,4).

Es geht auch anders. Als Konsumentin und Konsument können wir konkret etwas ändern. Achten Sie auf Produkte aus fairem Handel. Fragen Sie danach, wenn etwas im Angebot fehlt und verlangen Sie auch im Restaurant danach. Sie haben es im Griff, dass Gerechtigkeit nicht nur ein «frommer Wunsch» bleibt. Fair Trade schlägt sich im Haushaltsbudget nur unwesentlich nieder. Bei den Produzierenden zeigt es aber eine grosse Wirkung.

Die Kampagne StopArmut 2015, welche von der Evangelischen Allianz verantwortet wird, setzt sich ganz gezielt für mehr Gerechtigkeit im Handel ein. Mit Konferenzen, Schulungen, Inputs, Beratungen und vielem mehr spricht sie Kirchen, Unternehmen und ganz besonders auch Privatpersonen an, etwas für mehr Gerechtigkeit im Handel zu unternehmen.

Mehr über den fairen Konsum finden Sie unter www.stoparmut.ch/fair.

Möchten Sie an einer FairAnstaltung mehr über «Fair Trade Pausenverpflegung in Kirchen und Betrieben» erfahren? Dann melden Sie sich gleich an: stoparmut.ch/nachhaltig/angebote-fuer-change-maker