

# Richtige und falsche Ernährung



Wenn man im Internet das Thema richtige Ernährung eingibt (z.B. Google) findet man 126.000 deutschsprachige Seiten, die sich damit beschäftigen.

Nun fragt sich der Laie:  
Wer hat eigentlich recht?

Die Aussagen könnten unterschiedlicher nicht sein. Auch von den Fachgesellschaften kann man sich da nicht immer nur richtiges erwarten.

Jeder kocht halt sein eigenes Süppchen und gerade bei der Ernährung kann man sich des Eindrucks nicht erwehren, dass jeder glaubt, mit ein paar Tipps ist es schon getan.

## Nun ich werde versuchen ein bisschen Ordnung in das Chaos zu bringen

Richtige Ernährung ist das Gegenteil von falscher Ernährung. Und da hilft Watzlawik weiter.

Schnell fallen uns hier Dinge ein, die man im Konsens als falsch bezeichnen könnte. Hier sind wir uns alle einig.

### *Falsch ist es, giftige Pilze zu essen!*

Warum? Na weil man (Mensch) daran elend zugrundegeht.

Es fallen Ihnen noch ein paar Dinge ausser Rattengift ein (kann man wohl nicht als Ernährung bezeichnen).

Wasser (ja auch daran kann man ertrinken), Alkohol...

Plankton: Na ja sicher, hochwertiges Eiweiss, aber eher für Wale, nicht so gut für uns.

Gras: Das ist eher was für Grasfresser, Baumrinde...

Also wir müssen die Ernährung anders ordnen:

## Richtige Ernährung für den Menschen in unserem Kulturkreis

Algen sind zwar sehr gesund, aber trotz der so modernen Japan-Läden nicht jedermanns Sache.

Letztlich bewundere ich auch die jungen Leute, die den rohen Fisch essen, dafür einen Haufen Geld bezahlen und mit einem Fischbandwurm nach Hause kommen.

Aber keine Frage: Fisch ist gesund (sind wir uns da einig? Aber nein - Quecksilber im Meer, etc, etc).

*Dann essen wir doch das, was wir wirklich seit Jahrhunderten in unserem Kulturkreis essen.*

Und da sind wir bei einem zentralen Punkt. Wir essen völlig anders als vor einem Jahrhundert, ja auch völlig anders als noch vor 50 Jahren.

Damals haben wir keine Fertigprodukte gekannt, keinen Hamburger, keine Schnelkküche, sondern alles musste recht mühsam in z.Teil sehr aufwendigen Kochprozeduren zubereitet werden.

Also hat man die Dinge so kurz wie möglich gekocht, dass sie gerade weich waren (al dente Kartoffel oder Nudeln, Gemüse blanchiert, nicht zu Tode gekocht).

Eier konnte man nicht kühlen sondern hat sie in einem Glas eingelegt, und ein solches Glas musste den Winter über reichen, Obst wurde am Kasten im kalten Schlafzimmer gelagert und war wohl wirklich eine Delikatesse, wenn man zu Weihnachten den Bratapfel genossen hatte.

Und sonst? Fleisch am Sonntag, am Montag die Reste und dann Spinat am Donnerstag, am Freitag Fisch, erinnern wir uns?

Also, so geht das nicht, wer will denn heute noch das „Hungerleideressen“. Altbackenes Brot mit Knoblauch, Sterz und Sauerkraut. Nein danke!

## Wir essen Vitalkost

(welch ein Zynismus) und die richtige Ernährung um glücklich zu werden.

Die Italiener und die Griechen haben es da leichter. Auf Korfu wo die Leute am ältesten werden, isst man so wie vor 100 Jahren und man wird 100 Jahre alt und braucht keinen Doktor.

Also nur mehr Nudeln, Gemüse, zwei Achtel Wein/Tag, ein bisschen Schafkäse, viel Fisch, einmal in der Woche ein bisschen rotes Fleisch, ein Ei am Tag, viel Gemüse und Obst, Gewürze, Kräuter und Olivenöl zu allen Gelegenheiten.

Sogar das Weissbrot tunkt man in Olivenöl ein.

Und die Siesta nicht vergessen. Na ja, das kann man wohl dem Bauar-

beiter schwer empfehlen, der beim nächsten Würstelstand seine Käsekrainer mit Bier hinunterspült.

**Also so kommen wir auch nicht weiter.**

**Pfeiff drauf, es geht einfach nicht.**

Bleiben wir bei Schweinsbraten, Schnitzel und Salamipizza mit Käse. Auf das wollen wir wohl nicht verzichten.

Und die Kinder sind glücklich über die Kindergeburtstagsfeier im Fast Food Restaurant mit kostenloser Papierkrone.

Da wird das Kind zum King, da gibt es endlich einmal Pommes und Ketchup, dazu ein guter Milchshake und eine fetttriefende Apfeltasche.

### **Was dabei herauskommt, sehen wir schon jetzt**

Jeder zweite Österreicher hat einen Bauchumfang von über 100 cm. Der österreichische Ernährungsbericht liest sich wie ein schauriger Krimi wider besseren Wissens. Wir haben in den letzten Jahren trotz aller Informationskampagnen nicht viel erreicht.

**Die Werbung um Wertloses und Schädliches hat gesiegt.**

Aha, jeder zweite Österreicher stirbt an den Folgen falscher Ernährung, an Herzinfarkt und Schlaganfall. Na ja, das kenne ich. Die Nachbarin hat es auch erwischt.

### **Also muss schnell eine Diät her**

**Leider: Wir wissen inzwischen, das das auch nichts hilft.**

Also machen wir es anders, diskutieren über Krankheiten und Dinge, von denen wir wissen, dass Sie uns sicher umbringen.

**Ein Blick in die USA reicht hier völlig aus.**

Zwei Drittel der Bevölkerung und 20 Prozent der Kinder sind dort schwer übergewichtig.

Der Alterszucker tritt bereits bei den 30jährigen auf und aktuellen Berechnungen zufolge wird das in den USA ein Ausmass annehmen, dass die heute Geborenen zu 60 Pro-

zent Diabetes haben werden und die Lebenserwartung um 20 Jahre zurückgehen wird, wenn nicht etwas geschieht.

### **Was soll geschehen?**

**Alles „Gute kommt aus den USA“ und wir werden in 10 Jahren die selben Probleme haben, die wir heute in den Staaten sehen.**

**Prost und Mahlzeit!**

Also machen wir nur weiter mit unseren **Biererlebnis-Seminaren** (da gibt es doch wirklich „Fachleute“, die behaupten, dass man kann von einem Mass Bier täglich leben kann, so gesund sei das), streiten wir uns, ob denn das Fast Food wirklich so schlecht ist, wie manche behaupten, und deklarieren auf keinen Fall das tödliche Fett in den Lebensmitteln.

### **Mit gutem! oder schlechtem? Gewissen macht jeder sein Geschäft**

Wie das Beispiel der letzten Plakat- und Fernsehspotaktion der Rewe-Gruppe (Billa, Merkur, Mondo etc) zeigt, wird mit fetten Würsten und dem Slogan: **„Wirkt irgendwie gesünder“** geworben. Diese Werbung grenzt ja schon fast an Aufforderung zum Selbstmord.

Und wenn uns das Geld ausgeht um die Medikamente zu bezahlen, die für die Folgeerkrankungen notwendig sind, sterben die Leute eh weg wie die Fliegen.

Das nennt sich dann Gesundheitsreform.

**Nun zum Abschluss aber etwas Versöhnliches. Schliesslich steht Weihnachten vor der Tür.**

Immerhin haben wir in einer Studie (gemeinsam mit dem Spectra Institut) an über 1000 Frauen herausgefunden, dass 11 Prozent der österreichischen Frauen inzwischen ernährungsbewusst leben und weitere 6 Prozent der Befragten sogar vegetarisch essen.

Die Anderen werden wir sicher überzeugen, auch wenn 66 Prozent meinen: „Ich esse was mir schmeckt und kümmerge mich nicht darum was gesund ist.“

### **Wird schon noch werden!**

**Die hier vertretene Meinung ist die persönliche Meinung von Herrn Univ. Doz. Dr. Harald Kritz, er ist Leiter der AG Fettkrankheiten des Lipidforum austriacum, seit 28 Jahren als Arzt tätig und seither wissenschaftlich mit der Prävention der Folgeerkrankungen falscher Ernährung befasst.**