

- 08. Februar 2018 Prof. Dr. Curt Diehm Gesunde Ernährung

Gesund mit Diehm

Kochen ist gesund

Wer selbst kocht, ernährt sich meistens gesünder. Und wer dann noch im Kreise der Familie isst, macht alles richtig. Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.

Jeder kann sich ernähren, wie er will und nimmt damit direkt einen großen Einfluss auf seine Gesundheit. Denn eines steht unumstößlich fest: Eine Ernährungsweise, die dem Organismus gibt, was er braucht und vermeidet, was ihn schädigt, ist gesund. Doch wie schafft man das am einfachsten und besten?

Selber kochen ist gesund

Neben den allgemein gültigen und vielfach beschriebenen Tipps für eine gesunde Ernährung haben US-amerikanische Wissenschaftler herausgefunden, dass auch die Zubereitung des Essens eine nicht unwesentliche Rolle spielt. Auf den einfachsten Nenner gebracht, hat ihre Studie ergeben, dass sich junge Erwachsene, die häufig selbst zu Hause kochen, in der Regel gesünder ernähren, als gleichaltrige Küchenmuffel.

Das beginnt schon damit, dass sie sich deutlich häufiger frisches Gemüse kaufen und zubereiten. Nachgewiesen werden konnte außerdem, dass die Aufnahme von Kalzium, Vollkorn, Obst, Gemüse und Fetten bei den Hobby-Köchen viel gesünder war.

Interessant war für mich auch, dass viele Teilnehmer der Studie mangelnde Zeit und höhere Kosten als Grund dafür nannten, dass sie nicht selber kochen. Die Forscher raten darum allen jungen Menschen, Kurse zu besuchen, in denen sie die schnelle Zubereitung günstiger Mahlzeiten lernen können.

Wie Burger und Pizza die Gefäße schädigen

Oftmals preiswerter und auf jeden Fall gesünder als die heute leider viel zu häufig verzehrten Fast-Food-Burger und Pizzen ist eine selbst gekochte Mahlzeit allemal. Denn der Verzehr von fetten Burgern und Riesen-Pizzen führt nach der Mahlzeit zu einer Blutzucker- und Blutfettkonzentration, die unser Organismus einfach nicht mehr verarbeiten kann. Das haben Forscher aus Kansas erst jüngst wissenschaftlich nachgewiesen.

Ihr Resümee: Die Unmengen an Blutzucker und Fetten haben direkt schädigende Effekte auf das Gefäßsystem. Es bilden sich freie Radikale. Das ungünstige LDL-Cholesterin wird oxidiert, das sympathische Nervensystem wird aktiviert. Dadurch kontrahieren sich die Gefäße und die Blutplättchen werden klebriger und bilden kleine Hemmungsaggregate/Thromben. Als Folge kommt es zu einer Gefäßentzündung und zu Atherosklerose.

Gemeinsam mit der Familie essen und nicht vor dem Fernseher

Darum rate ich Ihnen: Machen Sie es wie früher. Essen Sie gemeinsam mit der Familie eine selbst zubereitete Mahlzeit. Und falls das nicht immer klappt, versuchen Sie es zumindest so häufig wie möglich.

Erst jüngst hat eine Untersuchung die Daten von 1.300 Eltern und Erziehungsberechtigten analysiert. Die Teilnehmer bestanden aus Familien mit niedrigem Einkommen, in denen Vorschulkinder lebten. Gefragt wurden die Erwachsenen, an wie vielen Tagen pro Woche die Familie gemeinsam zu Abend aß, wie oft dabei der Fernseher lief und wie häufig Obst und Gemüse auf den Tisch kamen.

Die Ergebnisse der im Journal of the American Dietetic Association veröffentlichten Studie zeigen unter anderem, dass an jenen Abenden, an denen in der familiären Runde gespeist wurde, mehr Obst und Gemüse verzehrt wurde. Lief hingegen das Fernsehgerät, ging man mit der Vitaminaufnahme sparsamer um.

Damit unterstreichen die Ergebnisse die Befunde früherer Studien, die klar belegen, dass Essen im kommunikativen Rahmen gesünder ist als das Essen alleine oder vor einem Fernsehgerät. Wer vor dem Fernseher isst, merkt schlichtweg nicht, was und wie viel er isst.

Also bitte: Schalten Sie beim Essen den Fernseher aus. Genießen Sie vielmehr die Zeit mit Ihrer Familie.