Ernährungsberatung

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Actio : ein Magazin für Lebenshilfe**

Band (Jahr): **95 (1986)**

Heft 1: **Den Frieden wagen**

PDF erstellt am: **03.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

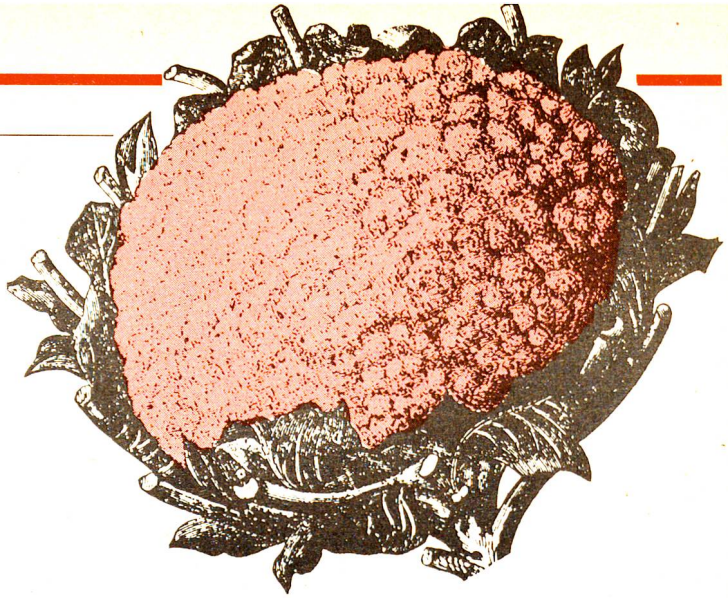
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

ERNÄHRUNGSBERATUNG



Ernährungsberater/in ist ein vom Schweizerischen Roten Kreuz anerkannter Beruf. Wir möchten unseren Leserinnen und Lesern darum hier eine weitere Dienstleistung anbieten. Es stehen uns diplomierte Ernährungsberater/innen zur Verfügung, die Ihnen kostenlos Auskunft geben.
Formulieren Sie bitte Ihre Anfrage möglichst kurz. Sie soll sich auch zur Veröffentlichung eignen. An dieser Stelle werden wir Ihnen, und einer gewiss grossen Anzahl Menschen mit ähnlichen Problemen, kompetent Auskunft geben.

«Actio», Rainmattstrasse 10, 3001 Bern
Stichwort: Ernährungsberatung

Leben mit Kaffee und Mocken

Seit meine Mutter vor zwei Jahren gestorben ist, lebt mein Vater von Kaffee und Mocken (Brot), und hie und da kauft er sich ein Stück «feissen» Speck. Als ich seine «Diät» entdeckte, war ich entsetzt. Ich möchte seine Ernährung umstellen. Meine Schwester meint nun aber, ich solle mich nicht einmischen. Eine Umstellung von Essgewohnheiten – mein Vater ist 78 Jahre alt – könnte unter Umständen schädlicher sein, als wenn wir ihn gewähren lassen.

Die Antwort: Ich verstehe Ihre Bedenken den Ernährungsgewohnheiten Ihres Vaters gegenüber und bin auch mit Ihnen einig, dass Sie versuchen sollten, eine Veränderung herbeizuführen. Jede Umstellung kann nur besser sein als die momentane Gewohnheit. Eine gesunde, ausgeglichene Ernährung ist in jedem Lebensalter von grösster Wichtigkeit, und Ihr Vater könnte sich auf Dauer massive Mangelerscheinungen «zulegen».

Folgende Ziele würde ich – ohne Ihren Vater persönlich zu kennen – als Minimum anstreben:

1. 4 kleine Mahlzeiten täglich
2. Mindestens einmal täglich Rohkost in Form von Gemüse oder Salaten
3. Mindestens zweimal täglich Obst roh (oder gekocht)
4. Zweimal täglich tierisches Eiweiss in Form von Fleisch/Fisch/Eiern/Quark/Käse, kombiniert mit Kartoffeln oder Getreideprodukten (Reis, Teigwaren, Brot, Mais, Griess usw.)

Um obige Ziele zu erreichen, bedarf es aber bestimmt eines eingehenden Gesprächs zwischen Ihnen, Ihrem Vater und einer Ernährungsberaterin. Bei einer solchen Besprechung kann die Ernährungsberaterin voll auf die Vorlieben, Möglichkeiten und Bedürfnisse Ihres Vaters eingehen und somit die Chance einer langfristigen Ernährungsumstellung erhöhen. Zuerst muss nämlich sicher Ihr Vater von einer solchen Massnahme überzeugt werden.

Am besten wenden Sie sich an den Hausarzt Ihres Vaters, der Sie an eine Ernährungsberatungsstelle weiterleiten kann.

Falls Ihr Vater nicht in der Lage ist selber zu kochen, können Sie bei der «Pro Senectute» (Verein für das Alter) den Mahlzeitendienst beanspruchen. □

Wie ein zu- und abnehmender Mond

Ich bewundere alle, die ihr Gewicht halten, und es ist mir schleierhaft, wie sie das bewerkstelligen.

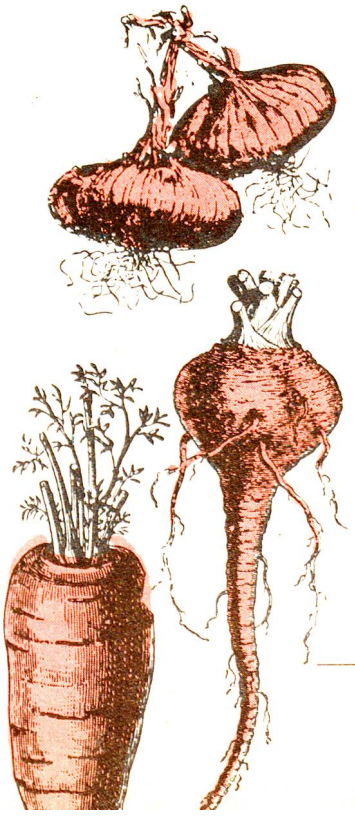
Je nach Gemütslage esse ich zuviel. Dann versuche ich, das Zuviel in kurzer Zeit wieder abzuhungern. Ich habe keine Ahnung, wie viele Abmagerungskuren ich schon gemacht habe.

Gibt es keine Diät, die so unkompliziert ist wie Zähneputzen, also so, dass man sie in seinen Alltag natürlich einbauen kann?

Ich bin 31 Jahre alt, verheiratet, arbeite halbtagsweise als Sekretärin. Mein Gewicht: 71 kg, Grösse: 1,68 m.

Die Antwort: Ja, wenn das so einfach wäre! Sie schildern in Ihrem Brief eine typische Situation vieler Leute, die gegen aussen scheinbar keine Linienprobleme haben. (Sie sind ja schliesslich mit Ihren 168 cm Grösse und 71 kg Gewicht nicht übergewichtig!)

Und trotzdem: der Teufelskreis ist geschlossen, und Sie haben alleine – ohne Mithilfe einer Fachperson – zu wenig Kraft daraus auszubrechen. Ich versuche Ihnen nun in dieser kurzen Antwort einige Erklärungen zu geben und Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Eine persönliche Ernährungsberatung kann man aber unmöglich auf diesem Weg machen.



Sie haben sehr gut beobachtet, dass Ihr «Zuvielessen» meistens mit der Gemütslage zusammenhängt. Mit dem Essen kann man sich kurzfristig beschäftigen, ablenken oder gar befriedigen. Doch die langfristige Wirkung – das ungeliebte Ansteigen des Gewichts – drängt früher oder später in den Vordergrund. Was liegt also näher, als kurz eine «Super-Diät» durchzuführen, die hilft, das erwünschte Gewicht in kurzer Zeit wieder zu erreichen.

Dieses Auf und Ab ist aber äusserst problematisch. Man ändert am Grundproblem – das Zuvielessen in gewissen Gemütslagen – nichts! Körperlich und seelisch schadet man sich mehr, als dass es nützt. Mit der Zeit leidet auch das Selbstbewusstsein sehr stark, kommt doch mit jedem erneuten Gewichtsanstieg das Gefühl zu versagen dazu.

Die einzige Lösung ist eine echte Verhaltensänderung, verbunden mit einer gesunden Ernährung. Eine solche Verhaltensänderung braucht aber viel Zeit und vor allem Ihren Willen, aktiv an sich zu arbeiten. Auf diese Weise sollten Sie aber auch besonderen Gemütslagen und äusseren Einflüssen gewachsen sein. Es genügt ja nicht, wenn man zu Hause «nur» Fleisch und Gemüse isst, kaum ist man aber den Versuchungen einer Konditorei ausgeliefert, beginnt das unkontrollierte Essen.

Am besten erkundigen Sie sich, ob in Ihrer Nähe eine seriöse Ernährungsberatung existiert. (Achtung: es gibt gerade auf diesem Gebiet sehr viele Scharlatane, die das grosse Geld mit der Verzweiflung übergewichtiger Leute zu machen suchen!) Vielleicht kann Ihnen der Hausarzt eine Adresse vermitteln, oder sonst wenden Sie sich an die Redaktion, wo Sie nötigenfalls auch Auskunft bekommen können. □