Zeitschrift: Actio : ein Magazin für Lebenshilfe

Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz

Band: 95 (1986)

Heft: 3: Blut ist ein besonderer Saft

Rubrik: Ernährungsberatung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

AKNE: SIE WAGT KAUM NOCH, IN DEN SPIEGEL ZU SEHEN

Meine 16jährige Tochter leidet fürchterlich unter ihrer unreinen Haut. Sie ist geradezu menschenscheu geworden. Zu Hause ist sie beinahe unerträglich aggressiv. Sie hat mir nun die Schuld gegeben, dass ich falsch koche und dass sie deswegen unter Akne leide.

Wenn es möglich ist, durch eine Umstellung in der Ernährung tatsächlich die Akne meiner Tochter zum Verschwinden zu bringen, wäre ich die erste, die bereit ist zu lernen.

Sagen möchte ich, dass wir – wie ich glaube – normal essen: Gesundes Frückstück mit Orangensaft und Müesli. Mittags Suppe, Fleisch und Gemüse. Abends Resten, hie und da Aufschnitt oder Café complet. Gibt es eine Akne-Diät?

Herzlichen Dank zum voraus.

Wieweit die Ernährung bei Akne eine Rolle spielt, ist nach wie vor umstritten. Viele Betroffene beobachten, dass sich Akne nach dem Genuss ganz bestimmter Nahrungsmittel verschlimmert. Als häufigste Ursache für eine Verschlechterung werden Nahrungsmittel, die reich an tierischen Fetten sind (z. B. Rahmkäse, Vollfettkäse und Wurstwaren) sowie Schokolade und andere Süssigkeiten genannt. Daraus ergeben sich die folgenden Tips:

- Meiden Sie tierische Fette wie Butter, Rahm, Schweineschmalz, aber auch pflanzliche Fette wie Kokosfett, Palmöl sowie Mayonnaise. All diese Fette enthalten viele gesättigte Fettsäuren, die wahrscheinlich die Akne negativ beeinflussen.
- Verwenden Sie Sonnenblumenmargarine, Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Distelöl. Diese Fettsäuren enthalten viele hochungesättigte Fettsäuren, die für unseren Körper lebensnotwendig sind.
- Zucker und alle Nahrungsmittel bzw. Getränke, die Zucker enthalten, sind weitgehend zu meiden. Zucker können Sie durch künstliche Süssstoffe (Cyclamat, Aspartam, Saccharin) ersetzen.

Wählen Sie mageres Fleisch!

100 g Rindsbraten	liefert 6,0 g Fett
100 g geschnittenes Pouletfleisch	liefert 5,5 g Fett
100 g Schweinsfilet	liefert 10,0 g Fett
100 g Kalbsbratwurst	liefert 25,0 g Fett
100 g Aufschnitt	liefert 30,0 g Fett
100 g Salami	liefert 42,0 g Fett

Kaufen Sie Milch und Milchprodukte mit reduziertem Fettgehalt ein.

100 g Rahmquark	liefert 15,0 g Fett
100 g Magerquark	liefert –,– g Fett
100 g Vollfettkäse (Emmentaler, Tilsiter usw.)	liefert 30,0 g Fett
100 g ¼-fetter Käse	liefert 9,0 g Fett

Aknepatienten klagen häufig über Verstopfung. Diese kann mit einer ballaststoffreichen Ernährung (reichlich Vollkornprodukte, Gemüse, Salat, Obst) behoben werden.

Mit einer gesunden Ernährung allein kann Akne selten geheilt werden. Deshalb ist es empfehlenswert, einen Hautspezialisten (Dermatologen) aufzusuchen. Er kann Ihrer Tochter die richtigen Reinigungs- und Pflegeprodukte oder, wenn nötig, Medikamente verschreiben. □

Die Ernährungsberatung steht allen Leserinnen und Lesern kostenlos zur Verfügung. Adressieren Sie Ihre kurze, prägnante Anfrage an «Actio», Rainmattstrasse 10, 3001 Bern, Stichwort «Ernährungsberatung».

ICH KANN NICHT SCHLAFEN

Während einiger Wochen leide ich unter Schlaflosigkeit. Stress im Privatleben, Stress am Arbeitsplatz sind schuld daran, dass ich den Film, der sich nachts im Kopf weiterdreht, nicht abstellen kann.

Morgens erhebe ich mich vollkommen zerschlagen und irgendwie «staubig». Vor allem der ständige Schlafmangel demotiviert mich, irgendeinem Problem wirklich auf den Grund zu gehen.

Mit Medikamenten möchte ich – aus Angst, süchtig zu werden – die Schlafstörung nicht bekämpfen.

Nun meine Fragen: Wie lange vor dem Schlafengehen soll man essen? Gibt es Nahrungsmittel, die zur Schlaflosigkeit beitragen? Ist es besser, mit leerem Magen zu Bett zu gehen? Oder macht ein satter Magen schläfrig? Ich bin für hilfreiche Ratschläge sehr dankbar.

Es gibt tatsächlich Speisen, die länger als andere im Magen verweilen. Wie erklärt sich das? Im Magen wird der Nahrungsbrei vorübergehend gespeichert. Für den Weitertransport ist die Muskulatur der Magenwand verantwortlich. Sie gibt den Speisebrei in kleinen rhythmischen Schüben in den Zwölffingerdarm (Hauptort der Verdauung) ab. Fette hemmen diesen Vorgang und verzögern somit die Magenentleerung. Für die Ernährungspraxis bedeutet dies, dass fettarme Abendessen zu bevorzugen sind.

- Fettgebackene und fritierte Speisen wie Rösti, Pommes frites, Apfelküchlein usw. sind ungeeignet. Ebenso fette Saucen wie Mayonnaise, Sauce Tartar und Hollandaise.
- Vorsicht bei versteckten Fetten in Wurstwaren, fettem Fleisch und vollfettem Käse! Bevorzugen Sie mageres Schweine- und Rindfleisch, Kalbfleisch, Poulet und Truthahn. Ebenso ¼-, ½- und ¾-fette Käsesorten, Hüttenkäse und Mager- und Halbfettquark.
- Für eine fettarme Zubereitung eignen sich: Spezialpfannen für schonende, fettarme Zubereitung, Backofengrill, Mikrowellengrill und Grillpfanne, Antihaftbelagspfannen aller Art, Römertopf, Dampfkochtöpfe und Gratinformen.

Sehr wichtig sind auch die folgenden Punkte:

1. Je grösser die Nahrungsmenge, desto länger die Verweildauer im Magen.
2. Grobe, wenig zerkaute Nahrung verweilt länger im Magen als gutgekaute.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass eine eher fettarme Mischkost den Magen nach ungefähr drei Stunden passiert hat. Deshalb empfiehlt es sich, das Abendessen mindestens drei Stunden vor dem Zubettgehen einzunehmen.

Wenn Sie diese Tips beachten und versuchen, Ihren Stress etwas in den Griff zu bekommen, werden vermutlich auch Ihre Schlafstörungen besser. □

ACTIO

Nr. 3 April 1986 95. Jahrgang

Redaktion
Rainmattstrasse 10, 3001 Bern
Postcheckkonto 30-877
Telefon 031 667 111
Telex 911 102

Chefredaktion
und deutschschweizerische Ausgabe
Lys Wiedmer-Zingg

Französische Ausgabe
Bertrand Baumann

Italienische Ausgabe
Francesco Mismirigo

Grafisches Konzept
Winfried Herget

Herausgeberin
Schweizerisches Rotes Kreuz

Administration und Druck
Vogt-Schild AG, Druck und Verlag
Dornacherstrasse 39, 4501 Solothurn
Telefon 065 247 247
Telex 934 646

Inserate
Vogt-Schild Inseratendienst
Kanzleistrasse 80, Postfach
8026 Zürich
Telefon 01 242 68 68
Telex 812 370

Jahresabonnement Fr. 32.–
Ausland Fr. 38.–, Einzelnummer Fr. 4.–
Erscheint zehnmal pro Jahr