

# Ernährungsberatung

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 4: **Unsere Hausmacht : die Sektionen**

PDF erstellt am: **21.09.2024**

## **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.



Unsere Leser/innen fragen – wir antworten kostenlos

### SUUFBRÜEDERLI

Ich habe einmal gehört, dass Trinken (Säfte, Mineralwasser, Tee, Sirup, aber auch Wein) zum Essen gar nicht gesund sei.

Nun sind wir aber eine echte «Trinkerfamilie», das heisst, pro Mahlzeit werden gut und gern ein bis zwei Liter Mineralwasser (oder Zitronentee) getrunken.

Und ich befürchte, dass meine Jungen (13 und 15 Jahre alt) darum nach jedem Essen einen geblähten Bauch haben. Wenn ich ihnen schwarz auf weiss beweisen könnte, dass sie sich zurückhalten sollten, während des Essens Unmas-

sen zu trinken, vielleicht würde das besser helfen als viele Worte.

Etwas Fleischbrühe am Anfang einer Mahlzeit regt die Bildung der Magensäfte an. Zuviel Flüssigkeit während der Mahlzeit aber verdünnt die Verdauungssäfte. Es kann also zu Verdauungsstörungen kommen, wie sie selber beobachtet haben, wenn Ihre Söhne zuviel Wässriges in sich hineinschütten während des Es-



sens. Die vom Organismus benötigte Flüssigkeit beläuft sich pro Tag zwar auf stattliche 1,5

bis 3 Liter Wasser. Sie sollten aber zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden.

Empfehlenswert zur Unterstützung der Verdauung ist frisch gepresster Gemüse- oder Tomatensaft; die Zugabe des Safts einer halben Zitrone und von zwei Teelöffeln Sellerie-saft wirkt doppelt stimulierend. Bei einer leichten Verstopfung kann schon ein Glas warmes Wasser – am besten morgens auf nüchternen Magen getrunken – Wunder wirken. Die Wirkung wird intensiviert, wenn gelegentlich diesem Wasser – das dann allerdings nicht besonders gut schmeckt – ein Teelöffel Meersalz (erhältlich in Apotheken) beigelegt wird.

Wir wünschen Ihren trinkfreudigen Jungen die nötige Einsicht in die Zusammenhänge. □

### MIT NÄGELN BESPICKTE ÄPFEL

Wir fühlen uns alle in der Familie im Moment einfach schlapp. Jetzt meinte eine Nachbarin, daran könne Eisenmangel schuld sein. Sie empfahl mir, ich solle viel Spinat kochen und – gemäss einem alten Hausrezept – Nägel in die Äpfel stecken, die würden Eisen abgeben, und der Genuss eines solchen Apfels führe dem Körper dann die notwendigen Stoffe zu. Ist das richtig?

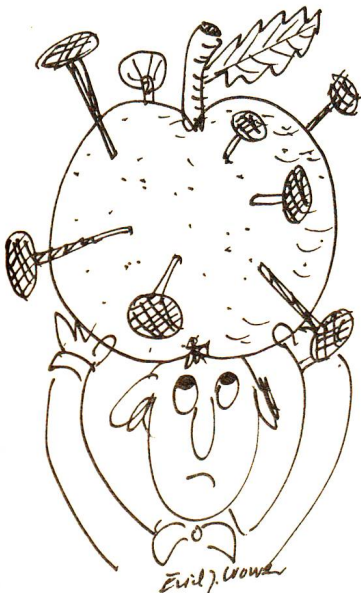
Laut dem zweiten schweizerischen Ernährungsbericht

sind bei unserer Bevölkerung Mängel an Vitaminen und Mineralstoffen nur noch selten feststellbar. Eine Ausnahme bildet der Eisenmangel.

Als Bestandteil des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin ist Eisen für die Blutbildung unentbehrlich. Zudem ist es in mehreren Enzymen enthalten, die am Energiestoffwechsel beteiligt sind. 30% des gesamten Körpereisens werden in der Leber gespeichert. Bei ungenügender Zufuhr werden zuerst diese Vorräte aufgebraucht. Blutarmut (Eisenmangel-Anämie) entwickelt sich erst in fortgeschrittenem Zustand.

In tierischen Produkten (Fleisch, Eier, Milch) sind Spuren vorhanden, die sehr gut vom Körper aufgenommen werden. Eisen, das in pflanzlichen Nahrungsmitteln vorkommt, muss zuerst durch die Magensäure gelöst werden und ist darum kein besonders intensiver Eisen-Rohstoff-Lieferant.

Vitamin C erhöht die Aufnahmefähigkeit für Eisen. Entgegen einer weitverbreiteten Meinung ist Spinat kein besonders guter Eisenlieferant. Grosse Eisenquellen sind hingegen Leber- und Blutwurst. Die mit Eisennägeln bespickten Äpfel als intensiver Eisenlieferant würde ich eher ableh-



nen. – Bieten Sie Ihrer Familie eine vielfältige, variantenreiche Kost. Wenn Sie eher vegetarisch essen, können Sie den

Eisennachschub durch Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Kartoffeln und Eier sicherstellen. □



<b>Fusspflege-Schule</b>	Zürich + Bern	<b>Massage-Schule</b>
<p>Abgekürzte, seit Jahren bestens bewährte Spezialausbildung in <b>Fusspflege/Pédicure</b> für medizinisches Personal.</p> <p>Laufend leichtverständliche Aus- und Weiterbildungskurse mit viel Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ganzkörper-Massage</li> <li>● Fussreflexzonen-Massage</li> <li>● Akupunktur-Massage</li> <li>● Sport-Massage</li> <li>● Psychozon-Massage</li> <li>● Lymphdrainage</li> </ul> <p>Ärztliche Schulleitung. Preisgünstige, seriöse Tages- und Abendkurse in Zürich und Bern mit Diplomabschluss in der ganzen Schweiz. Gratis-Kursprogramm anfordern:</p> <p><b>SANECO-Fachschule, Zentralsekretariat</b> 8207 Schaffhausen, Postfach 1123, Telefon 053 7 78 72</p>		