

SPECULUM

Geburtshilfe / Frauen-Heilkunde / Strahlen-Heilkunde / Forschung / Konsequenzen

Widhalm K, Dämon S

**Die "Gesund Leben"-Pyramide Österreichs als
Guideline für ein gesundes Ernährungs- und
Bewegungsverhalten**

*Speculum - Zeitschrift für Gynäkologie und Geburtshilfe 2005; 23 (4)
(Ausgabe für Schweiz), 15-15*

*Speculum - Zeitschrift für Gynäkologie und Geburtshilfe 2005; 23 (4)
(Ausgabe für Österreich), 15-16*

Homepage:

www.kup.at/speculum

**Online-Datenbank
mit Autoren-
und Stichwortsuche**

Krause & Pachernegg GmbH • Verlag für Medizin und Wirtschaft • A-3003 Gablitz

P.b.b. 02Z031112 M, Verlagsort: 3003 Gablitz, Linzerstraße 177A/21

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig





Die „Gesund Leben“-Pyramide Österreichs als Guideline für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten

K. Widhalm, S. Dämon

Um in der Menge an kursierenden Ernährungsempfehlungen Klarheit zu schaffen, wurde an der Abteilung für Ernährungsmedizin und Prävention der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde Wien die „Gesund leben“-Pyramide entwickelt. Sie soll als einfach verständlicher Leitfaden für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Entwicklung von Lebensstil-assoziierten Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen etc. vorbeugen. Im Mittelpunkt steht die zentrale Botschaft, daß vernünftige gesunde Ernährung nicht strengen Verzicht bedeuten muß: Alle Lebensmittelgruppen sind in der „Gesund leben“-Pyramide enthalten, wobei jene an der Basis reichlich, jene an der Spitze sparsam verzehrt werden sollen. Diese Darstellung ist für alle Altersgruppen verständlich und so auch für die Ernährungsschulung von Kindern und Jugendlichen einsetzbar.

Für die **Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit** dient die „Gesund leben“-Pyramide ebenfalls als praxisorientierte grundlegende Richtlinie. In diesen besonderen Lebensphasen einer Frau sind eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung und Lebensweise besonderes wichtig. Der Energie- und Nährstoffbedarf ist während der Schwangerschaft erhöht, da das ungeborene Kind mitversorgt werden muß. Ein Mehrbedarf ergibt sich auch aus der hormonell bedingten Umstellung von verschiedenen Stoffwechselprozessen und dem Aufbau von mütterlichem Gewebe. Für die Geburt und die Stillzeit muß außerdem eine Energiere-

serve (d. h. Fettgewebe) aufgebaut werden. Während der Stillzeit liegt der Mehrbedarf noch über jenem der Schwangerschaft, da der Säugling zum Aufbau seiner Körpersubstanz auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr angewiesen ist und die Mutter ihre eigenen Nährstoffbestände ebenfalls aufrechterhalten muß.

„Für zwei essen“ sollte man in der Schwangerschaft aber auf gar keinen Fall, auch wenn dieser Rat seit Generationen immer wieder weitergegeben wird. Häufig wird eine Schwangerschaft als Ausrede für reichliches Essen oder kalorienreiche Gelüste genutzt. Dies kann jedoch zu Übergewicht führen, das insbesondere die letzten Monate vor der Geburt „erschwert“ und sich in vielen Fällen auch nach der Geburt hartnäckig auf der Waage zeigt. Zu starker Körpergewichtszuwachs kann außerdem zu einem höheren Geburtsgewicht und sekundär zu einem erhöhten Komplikationsrisiko bei der Geburt aufgrund des Mißverhältnisses zwischen Becken- und Fetusgröße führen. Die Richtwerte für eine Gewichtszunahme bewegen sich zwischen 10 und 13 Kilogramm [1]. Eine zu geringe Zunahme an Gewicht ist andererseits aber auch mit einem erhöhten Risiko für eine Wachstumsverzögerung des Feten verbunden. Auf eigene Faust durchgeführte Diäten sind während der Schwangerschaft oder der Stillzeit völlig fehl am Platz, da sie dem Kind ernsthaft schaden können.

In der Stillzeit, wo viele Frauen das Mehrgewicht nach der Schwangerschaft möglichst rasch wieder verlieren wollen, können durch Abbau von Fettgewebe sonst schädliche Umweltgifte, die sich dort über Jahre angereichert haben, in die Milch übergehen.

Auf die metabolischen und physiologischen Veränderungen während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte daher mit einem besonderen Bemühen hinsichtlich eines gesunden Lebensstils reagiert werden.

In der „Gesund leben“-Pyramide stellt die Inkludierung der präventiv wirksamen körperlichen Aktivität eine wichtige Verbesserung gegenüber gängigen Ernährungspyramiden dar. Auf Grundlage epidemiologischer Studien werden in jedem Lebensalter täglich mindestens 30 Minuten Bewegung mit zumindest mittlerer Intensität (z. B. zügiges Gehen, Radfahren) empfohlen (CDC, ACSM). Der zusätzliche Energieverbrauch soll dabei mind. 1000 kcal/Woche entsprechen. Je abwechslungsreicher die Bewegungsformen kombiniert und variiert werden, umso besser. Regelmäßige Be-

wegung ist außerdem zur Gewichtskontrolle und -abnahme unverzichtbar. Bei körperlich aktiven Übergewichtigen verbessern sich Gesundheitszustand und Lebensqualität entscheidend. Während der Schwangerschaft ist regelmäßige, dem besonderen Zustand gerechte Bewegung für ein erhöhtes Wohlbefinden sowie für eine verbesserte körperliche Fitness zum Zeitpunkt der Geburt von enormem Vorteil.

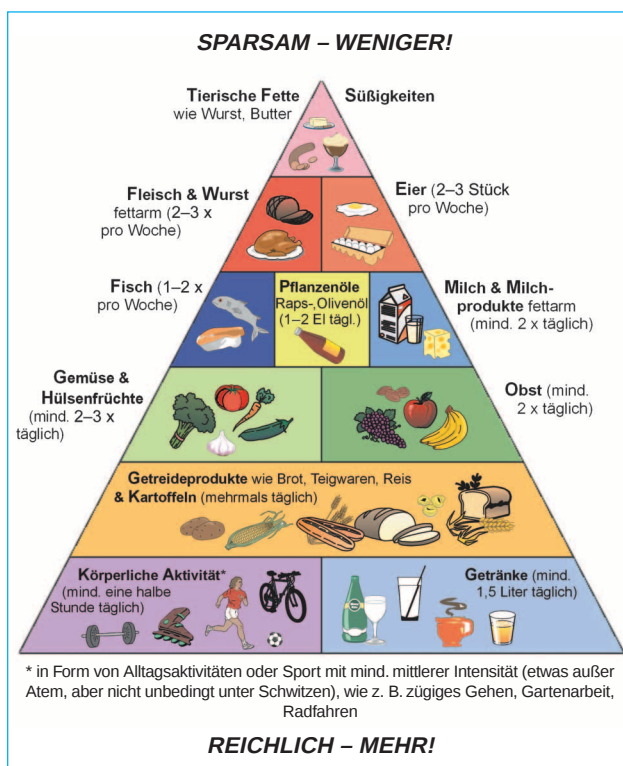
Stark verdünnte, ungezuckerte Getränke stehen ebenso an der Pyramidenbasis, gefolgt von ballaststoff-, vitamin- und mineralstoffreichen Getreideprodukten (am besten Vollkorn!) und Kartoffeln. Obst und Gemüse sollen als Hauptquellen von antioxidativ wirkenden Vitaminen (Vit. C, beta-Carotin etc.) zu jeder Mahlzeit verzehrt werden. Sie liefern auch viele sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe (Farb-, Aroma- und Duftstoffe der Pflanze), die höchstwahrscheinlich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs schützen. Hülsenfrüchte wie Linsen und v. a. Sojabohnen enthalten als wertvolle pflanzliche Eiweißquellen ein präventives Potential (besonders hinsichtlich Fettstoffwechsel) und sollten daher öfter verzehrt werden. Nüsse, inkludiert in der Obstgruppe, haben eine hochwertige Fettsammensetzung (viele einfach u. mehrfach ungesättigte Fettsäuren) und wurden daher ähnlich den Pflanzenölen weiter zur Pyrami-

denbasis hin positioniert. Besonders Raps- und Olivenöl enthalten gesundheitsfördernde einfach ungesättigte Fettsäuren, die – im Gegensatz zu den tierischen, gesättigten Fettsäuren – kardioprotektiv wirken. Das Verhältnis von einfach zu mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren) ist nach heutiger Kenntnis sehr günstig.

Auch Fisch nimmt in der präventiven Ernährung eine wichtige Rolle ein und ist daher getrennt von Fleisch positioniert. Der hohe Gehalt an Omega-3-Fettsäuren verbessert die Fließeigenschaften des Blutes sowie Rhythmusstörungen, verhindert Bluthochdruck und senkt Blutfette. Sie sind vor allem in fetteren Fischen (Lachs, Makrele, Thunfisch) enthalten. Der Verzehr von Milchprodukten, Fleisch, Wurst, Eiern und tierischen Fetten (Butter etc.) sollte wegen des meist hohen Gehalts an gesättigten Fettsäuren bzw. Cholesterin nicht in großen Mengen erfolgen. Um negative Auswirkungen auf Blutfette und Herz-Kreislauf-System zu vermeiden, empfiehlt es sich durchwegs, auf die fettärmeren Produkte zurückzugreifen.

Obwohl auch Süßigkeiten neben Zucker meist hohe Fettanteile enthalten, ist ein sparsamer, genußvoller Verzehr im Rahmen einer gesunden Lebensweise durchaus erlaubt.

1: Die „Gesund leben“-Pyramide
(© Med. Univ. Wien, Abteilung Ernährungsmedizin [Widhalm, Dämon])



10 Tips für ein gesundes Leben

1. Täglich Bewegung!
2. Viel Flüssigkeit!
3. Getreideprodukte & Kartoffeln als Basis, am besten Vollkorn!
4. Gemüse & Obst – je öfter und je bunter, umso besser!
5. Tierische Lebensmittel in Maßen!
6. Pflanzliches vor tierischem Fett!
7. Süßigkeiten sparsam, dafür mit Genuß!
8. Öfters kleinere Mahlzeiten!
9. Bewußtes Essen ohne Nebenbeschäftigung!
10. Es gibt keine Verbote!

LITERATUR:

1. Pfeleiderer A et al. Gynäkologie und Geburtshilfe. Thieme-Verlag, Stuttgart, 2001.

Korrespondenzadresse:

Univ. Prof. Dr. Kurt Widhalm
Abteilung für Ernährungsmedizin und Prävention an der Medizinischen Universität Wien
A-1090 Wien, Währinger Gürtel 18–20
E-mail: Kurt.Widhalm@meduniwien.ac.at

Mitteilungen aus der Redaktion

Abo-Aktion

Wenn Sie Arzt sind, in Ausbildung zu einem ärztlichen Beruf, oder im Gesundheitsbereich tätig, haben Sie die Möglichkeit, die elektronische Ausgabe dieser Zeitschrift kostenlos zu beziehen.

Die Lieferung umfasst 4–6 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Das e-Journal steht als PDF-Datei (ca. 5–10 MB) zur Verfügung und ist auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

☒ **Bestellung kostenloses e-Journal-Abo**

Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

☒ **Bilddatenbank**

☒ **Artikeldatenbank**

☒ **Fallberichte**

Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

Impressum

Disclaimers & Copyright

Datenschutzerklärung