



Länger besser leben.

Institut



Universität Bremen

Neues

AUS DEM „LÄNGER BESSER LEBEN.“-INSTITUT

„Länger besser leben.“-Institut

BKK24 Krankenkasse

Sie haben Fragen?

Kochen? – Leider meistens Fehlanzeige!

Wir reden viel über Ernährung – auch die „Länger besser leben.“-Frühjahrskur der BKK 24 wird Ihnen Vorschläge dazu machen. Dazu gehört auch: Möglichst keine Fertiggerichte kaufen, sondern frisches Gemüse und Obst, um Essen und Nachtische selber zuzubereiten. Eine Umfrage des Ernährungsministeriums stimmt nämlich pessimistisch (www.BMEL.de): Menschen kochen nicht mehr gerne selber – nur 40 % kochen täglich, 33 % der Befragten zwei- bis dreimal pro Woche – der Anteil sinkt von Jahr zu Jahr. Fertigpizza ist dagegen „in“ – für 13 % der Befragten ist sie das Lieblingsessen. Aber schauen Sie mal auf die Packung: Sie werden erstaunt sein, wie hoch der Kaloriengehalt einer Pizza ist und welche zusätzlichen Stoffe Sie bei einer Fertigpizza mitkonsumieren.

Dabei ist die frische Zubereitung von Essen gar nicht so schwierig und dauert oftmals nicht länger als das Aufwärmen eines Fertiggerichtes im Backofen oder in der Mikrowelle: Kartoffelspalten mit geschnittenem Gemüse sind in 20 – 25 Minuten im Backofen fertig – und schmecken. Oder Pellkartoffel mit Budwigcreme, eine Quark-Leinöl-Zubereitung, garniert mit Petersilie und Radieschen – einfach nur lecker und gesund. Es gibt viele weitere Rezepte für eine gute und schnelle Küche – die Frühjahrskur der BKK24 wird Sie damit überraschen.

Wir erwarten Sie.

Fleisch – in der Ernährung noch immer Platz 1

Die Ergebnisse sind interessant – und sie regen zum Nachdenken an (www.BMEL.de): Im Auftrage des Ernährungsministeriums wurden etwa 1.000 Menschen nach ihren Ernährungsgewohnheiten und danach befragt, was für sie wichtig ist.

Die Antworten sind manchmal überraschend, oft konnte man sie erwarten, aber alle regen zum Nachdenken an. So wird zwar das bestätigt, was wir schon vermutet haben: Die Menschen in Deutschland essen nach wie vor besonders gerne Fleisch und Fleischprodukte, für mehr als die Hälfte der Befragten gehört dies zu ihrem Lieblingsessen. Aber: Etwa 90 % der befragten Personen haben sich in der Zwischenzeit von der Diskussion über die Massentierhaltung beeindruckt lassen: Sie befürworten einen Verbesserungsbedarf in der Tierhaltung und fordern einen mehr artgerechten Umgang mit Schweinen, Kühen oder Geflügel. Diese Veränderungen sind Frauen deutlich wichtiger als Männern. Und genauso vielen Menschen sagen, dass sie auch mehr für Fleisch bezahlen würden, das aus tierfreundlicherer Haltung stammt. Und es werden sogar Zahlen genannt: Jüngere Menschen würden knapp 15 Euro pro Kilogramm bezahlen, ältere immerhin noch rund 12 Euro. Das ist ein deutlicher Unterschied zu den 6–7 Euro, die heute z. B. ein Kilogramm Schweinefleisch im Supermarkt kostet.

Mehr Fisch wäre gut!

Auffällig ist allerdings, dass nur jeder 7. Befragte Fischgerichte zu seinen Lieblings Speisen zählt. Dabei enthalten bestimmte Fischarten wie z. B. Lachs oder Makrele gegenüber dem Fleisch besonders viele ungesättigte Öle (z. B. Eicosapentaensäure), die nachgewiesenermaßen gesünder für unsere Herzgesundheit sind als gesättigte Öle. Sie beeinflussen den Cholesterinspiegel positiv und können mit dabei helfen, Ablagerungen und damit Gefäßverschlüsse in unseren Arterien und Venen zu vermeiden. Daneben ist Fisch ein guter Eiweißlieferant und vor allem Seefisch ist eine wichtige Quelle für Jod, zu wenig kann zum Kropf führen.

Aber auch bei Fischen gibt es Probleme mit der Massentierhaltung, der Antibiotikaverbrauch ist hier wie in anderen Bereichen der Massentierhaltung relativ hoch: 2/3 aller Antibiotika werden in Deutschland mittlerweile bei Tieren verbraucht, Antibiotikaresistenzen sind die Folge. Setzen Sie auf Bio beim Einkaufen und informieren Sie sich über die Herkunft von Fleisch und Fisch. Vor allem bezüglich des Fleischkonsums sollten Sie liebgewordene Ernährungsgewohnheiten überdenken: Das würde Ihrer Gesundheit und dem Wohl der Tiere gut tun.



Ihr Team vom „Länger besser leben.“-Institut

Online-Redaktion der BKK24 | Sülbecker Brand 1 | Telefon 05724 971-0 | Telefax 05724 971-4000

Online Redaktion | Impressum | Newsletter abbestellen