

Thema: Essen genießen! – Tag der gesunden Ernährung am 7. März

Beitrag: 1:27 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Volle Regale und eine riesige Auswahl: Auf dem deutschen Markt gibt's über 150.000 Artikel. Da kann es manchmal schon schwer fallen, beim Einkaufen den Überblick zu behalten. Wie man das trotzdem schafft, verrät uns zum Tag der gesunden Ernährung (am 7. März) Oliver Heinze.

Sprecher: Einen möglichst bunten, abwechslungsreichen und ausgewogenen Speiseplan: Das empfiehlt die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Angela Kohl vom Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde.

O-Ton 1 (Dr. Angela Kohl, 0:24 Min.): „Das sind Obst, Gemüse, Getreideprodukte, aber natürlich auch Milchprodukte, Fisch, auch Fleisch gehört von Zeit zu Zeit auf den Tisch. Ganz wichtig: Trinken nicht vergessen. Unser Alltag ist hektisch, da gelingt uns nicht jeden Tag eine optimale Ernährung. Aber am Ende der Woche sollte es eine ausgeglichene Bilanz sein. Und wer sich ausgewogen ernährt, sich ausreichend bewegt, der kann auch ab und zu zu Süßem greifen, oder Snacks, oder eben auch mal zu einem Fertiggericht.“

Sprecher: Und das sogar mit gutem Gewissen...

O-Ton 2 (Dr. Angela Kohl, 0:24 Min.): „...denn wenn man sich ein schlechtes Gewissen macht und sich Süßigkeiten verbietet, dann kommt das, was jeder kennt, nämlich der Heißhunger. Letztendlich ist alles erlaubt, genießen Sie es, aber dann natürlich nur in Maßen. Gute und schlechte Lebensmittel gibt es in diesem Sinne auf jeden Fall nicht. Jeder Mensch ist anders, wir haben alle andere Bedürfnisse, wir befinden uns vielleicht in einer anderen Lebensphase, vielleicht in einer Schwangerschaft. Entscheidend ist immer eine ausgewogene Auswahl und in dem Sinne hat auch jedes Lebensmittel seinen Platz.“

Sprecher: Dabei hilft natürlich auch ein gezielter Blick auf die Verpackung – auf die sogenannte Nährwertkennzeichnung.

O-Ton 3 (Dr. Angela Kohl, 0:18 Min.): „Die gibt Auskunft über verschiedene Nährstoffe wie Zucker, Ballaststoffe, Kaloriengehalt, Salz, Eiweiß und so weiter. Eine andere wichtige Informationsquelle ist auch das Zutatenverzeichnis. Hier sind auch Zutaten genannt, die möglicherweise allergische Reaktionen auslösen können und die damit für eine bestimmte Gruppe an Personen interessant sein können.“

Abmoderationsvorschlag: Weitere Informationen und Tipps konkret zum Thema Nährwertinformation und Kennzeichnung finden Sie im Netz unter www.BLL.de.

Thema: Essen genießen! – Tag der gesunden Ernährung am 7. März

Interview: 2:25 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Volle Regale und eine riesige Auswahl: Auf dem deutschen Markt gibt's über 150.000 Artikel. Da kann es manchmal schon schwer fallen, beim Einkaufen den Überblick zu behalten. Wie man das trotzdem schafft, verrät uns zum Tag der gesunden Ernährung (am 7. März) die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Angela Kohl vom Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Dr. Kohl, was ist besonders wichtig für eine gute Ernährung?

O-Ton 1 (Dr. Angela Kohl, 0:25 Min.): „Was eine gesunde Ernährung ist, können selbst Wissenschaftler gar nicht ausreichend beantworten, dazu ist der Körper einfach zu komplex und jeder Mensch ist ja auch anders. Wichtig ist: Ernähren Sie sich auf jeden Fall abwechslungsreich, die Lebensmittel enthalten ja nicht alle alle notwendigen Nährstoffe, man muss sie eben entsprechend kombinieren. Wir haben in Deutschland ein sehr großes Angebot an Lebensmitteln, sehr sichere und hochwertige, und die bieten jedem Verbraucher eine optimale Möglichkeit, für sich das Richtige auch herauszusuchen.“

2. Welchen Tipp haben Sie denn da für uns?

O-Ton 2 (Dr. Angela Kohl, 0:22 Min.): „Ganz wichtig ist, gute und schlechte Lebensmittel gibt es in diesem Sinne auf jeden Fall nicht. Entscheidend ist immer eine ausgewogene Auswahl und in dem Sinne hat auch jedes Lebensmittel seinen Platz. Ganz wichtig ist: Alles ist erlaubt, aber eben auch alles nur in Maßen. Deshalb: Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt, essen Sie bunt, essen Sie abwechslungsreich - und denken Sie daran: Ernährung ist ja nicht nur Lebenserhaltung, es ist auch Genuss!“

3. Und wie gestalte ich konkret meinen täglichen Speiseplan?

O-Ton 3 (Dr. Angela Kohl, 0:30 Min.): „Der Speiseplan sollte bunt sein, das heißt, dazu gehören zum einen pflanzliche Lebensmittel. Das sind Obst, Gemüse, Getreideprodukte, aber natürlich auch Milchprodukte, Fisch, auch Fleisch gehört von Zeit zu Zeit auf den Tisch. Ganz wichtig: Trinken nicht vergessen. Unser Alltag ist hektisch, da gelingt uns nicht jeden Tag eine optimale Ernährung. Aber am Ende der Woche sollte es eine ausgeglichene Bilanz sein. Und, ganz wichtig natürlich auch, ausreichend bewegen. Und wer sich ausgewogen ernährt, sich ausreichend bewegt, der kann auch ab und zu zu Süßem greifen oder Snacks oder eben auch mal zu einem Fertiggericht.“

4. Die Auswahl an Lebensmitteln ist riesig: Was hilft einem dabei, dass am Ende auch die richtigen Sachen im Einkaufswagen landen?

O-Ton 4 (Dr. Angela Kohl, 0:32 Min.): „Richtig gibt es in dem Sinne nicht, so wie es keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel gibt. Jeder Mensch ist anders, wir haben alle andere Bedürfnisse, wir befinden uns vielleicht in einer anderen Lebensphase, vielleicht in einer Schwangerschaft. Hilfreich ist auf jeden Fall die Nährwertkennzeichnung, die gibt Auskunft über verschiedene Nährstoffe wie Zucker, Ballaststoffe, Kaloriengehalt, Salz, Eiweiß und so weiter. Eine andere wichtige Informationsquelle ist das Zutatenverzeichnis. Hier sind auch Zutaten genannt, die möglicherweise allergische Reaktionen auslösen und die damit für eine bestimmte Gruppe an Personen interessant sein können.“

5. Manchmal schlägt ja auch der innere Schweinehund zu. Das heißt, man greift automatisch zu Süßigkeiten oder salzigen Knabberereien - und hinterher hat man dann ein schlechtes Gewissen...

O-Ton 5 (Dr. Angela Kohl, 0:19 Min.): „Das kennt jeder, aber ich denke, man sollte sich da gar kein schlechtes Gewissen machen. Denn wenn man sich ein schlechtes Gewissen macht und sich Süßigkeiten verbietet, dann kommt das, was bestimmt auch jeder kennt, nämlich der Heißhunger. Mein Tipp: Besser ist es, im Fall der Fälle die Schleckerei einfach genießen. Letztendlich ist alles erlaubt, genießen Sie es, aber dann natürlich nur in Maßen!“

Die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Dr. Angela Kohl mit Tipps für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Sehr gerne!“

<p>Abmoderationsvorschlag: Weitere Informationen und Tipps konkret zum Thema Nährwertinformation und Kennzeichnung finden Sie im Netz unter www.BLL.de.</p>
--