



(ZUKÜNFTIGE) DIÄTOLOGINNEN  
IM GESPRÄCH...

# NA MAHLZEIT

## UNSER KAMPF UMS GUTE ESSEN TEIL II

### EDBURG IRENE EDLINGER

**1975** geboren in Innsbruck

**1997** Diätologin an der Universität Innsbruck

**1997-1998** Altenheim & Rehabilitationszentrum Kiefersfelden

**1998** Sanatorium der Barmherzigen Schwestern Innsbruck

**1998** Landeskrankenhaus Kufstein

**1998** Auszeichnung 1. Wissenschaftspreis für Ernährungsmedizin

**Seit 1998** Fachvorträge auf Tagungen

**1998-1999** Menopause-Institut Balance Innsbruck

**1998-2001** Apotheke Zum Tiroler Adler – Innsbruck

**Seit 1999** freiberufliches Arbeiten

**1999-2001** Stadtapotheke Zur Mariahilf – Landeck

**Seit 2002** Betreuung von Diätologie-StudentInnen

Unterrichtende Tätigkeit an u.a. FH's in Bad Gleichenberg, Graz, Innsbruck, St. Pölten, Wien

#### Spezialgebiete:

u.a. Bodystyling, Muskelaufbau, Sporternährung, Essstörungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien, Ernährung für Schwangere, Säuglinge und Kinder, Gewichtsreduktion und vieles mehr.

Ich habe mir während meiner Recherche und dem Schreiben von „Na Mahlzeit – Unser Kampf ums gute Essen“ ein paar Fragen zum Thema überlegt und Studentinnen des FH-Bachelor-Studiengangs Diätologie an der FH Gesundheit in Innsbruck, unter der Leitung der Diätologin Edburg Edlinger, waren so freundlich, sie mir fachkundig zu beantworten. Ein **Auszug:** (auf den nächsten Seiten)

Text: Andrea Friedrich



**Warum wird Stevia nicht als generelles Süßungsmittel für alle Softdrinks, Fertigprodukte, etc... eingesetzt?**

**beantwortet von Astrid Puelacher und Julia Radelsböck**

„Stevia: Die gesunde Alternative zu Zucker oder doch nur ein weiterer chemisch hergestellter Süßstoff?

In der Werbung wird der Süßstoff Stevia oft als reines Naturprodukt dargestellt, wodurch jedoch ein falsches Bild vermittelt wird.

Denn derzeit ist nicht die Pflanze Stevia in der EU als Süßungsmittel zugelassen, sondern nur Steviolglycosid, das durch chemische Verfahren aus der Steviapflanze gewonnen wird.

Steviolglycosid ist ein kalorienfreier Süßstoff mit einer bis zu 300 Mal stärkeren Süßkraft als Zucker. Im Geschmack unterscheidet es sich jedoch stark von Zucker. Auf Grund des bitteren und lackritzartigen Nebengeschmacks ist der moderne Süßstoff für viele Getränke und Speisen oft als alleiniges Süßungsmittel ungeeignet. Zusätzlich verliert Steviolglycosid durch das Erhitzen beim Kochen oder Backen einen Teil seiner Süßkraft. Wie alle Süßstoffe hat auch Steviolglycosid im Gegensatz zu Zucker eine sehr geringe Masse. Darum kann in vielen Rezepturen Zucker durch den Süßstoff nicht einfach ausgetauscht werden.

Auch ist Steviolglycosid genau wie jeder andere Süßstoff nur bis zu einer gewissen Zufuhrmenge als gesundheitlich unbedenklich zu bewerten. Die maximale Zufuhrmenge wird als ADI-Wert (allowed daily intake) angegeben. Der ADI-Wert für den Süßstoff der Steviapflanze beträgt 4 mg pro Kilogramm Körpergewicht.

Würden alle Getränke und Lebensmittel ausschließlich mit Steviolglycosid gesüßt werden, könnte der ADI-Wert schnell überschritten werden, insbesondere bei Kindern aufgrund des geringeren Körpergewichts. Durch die Kombination verschiedener Süßungsmittel wird dieses Risiko von der Lebensmittelindustrie umgangen und so finden wir in den meisten Lebensmitteln Süßstoff-Mischungen.“



**Fast Food und Knabberien: Gibt es keine gesunde Alternative, die schmeckt?**

**beantwortet von Sabrina Ziegler und Judith Erler**

„Wir Ernährungsexperten verstehen unter Fast Food rasch verfügbares, fett- und zuckerreiches Essen. Egal ob Burger, Pommes, Pizzatecken, Asiafood, Kebap oder das klassische Würstl: Je schneller, desto besser. „To go“ bestellt und in wenigen Bissen verschlungen, ist das Essen – im wahrsten Sinne des Wortes - prompt erledigt, ohne sich bewusst damit zu beschäftigen. Daraufhin können Verdauungsprobleme wie Bauchschmerzen, Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen und andere Beschwerden auftreten, weil unser Körper mit derart viel Nahrung und vor allem der Überdosis an Fett in so kurzer Zeit überfordert ist.

Aber: Fast Food ist nicht gleich Fast Food!

Checken Sie doch einmal Ihr Lieblingsgericht:

- Ist Gemüse/Salat zu finden? In welcher Menge?
- Enthält der schnelle Schmaus einen hohen Fettanteil, erkennbar durch Frittieren oder Saucen wie Mayonnaise?

Es gibt viele praktische Möglichkeiten, Fast Food gesund zu beleben. Beispielsweise eine Pizzaschnitte mit Spinat und weniger Käse, gebratenes Asiafood mit einer Extraportion knackigem Wokgemüse oder ein Burger mit einer zusätzlichen Vitaminbombe in Form von frischen Tomaten, Zwiebelringen, Paprikastreifen oder Gurkenscheiben. Weniger Fett heißt weniger Kalorien! Ein würziges Joghurt-Kräuter-Dressing ist ein figurfreundlicher Ersatz für die Mayonnaise. Für Geschmack in Hülle und Fülle tauschen Gesundheitsbewusste das Weißbrot durch ein schmackhaftes Weckerl aus Schwarz- oder noch besser Vollkornbrot aus. So entsteht aus einer kurzfristig sättigenden Fettbombe ein buntes und vitalisierendes Mahl mit einer Extraportion Vitaminen für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Fazit: Ungesundes Fast Food kann jeder selbst in ein ausgewogenes Geschmackserlebnis verwandeln – packen Sie es an!“





**Gentechnik – nicht auf meinem Teller! Wie kann ich mir sicher sein, dass ich keine genmanipulierten Lebensmittel konsumiere?**

**beantwortet von Christina Egerbacher und Christina Biechl**

Prinzipiell gibt es in Europa die Kennzeichnungspflicht von genetisch veränderten Organismen (GVO). Es ist gesetzlich geregelt, dass alle Produktionsschritte eines Lebensmittels, vom Saatgut über den Anbau am Feld bis zum fertigen Produkt, überprüft werden. Es müssen somit Lebensmittelverpackungen klar deklariert sein, wenn GVO's verwendet wurden. Bio-Produkte sind mit Sicherheit Gentechnik-frei, da dies in der EU-Bio-Verordnung festgelegt ist.

Zusätzlich gibt es in Österreich ein Qualitätssiegel, das die Herstellung ohne genetisch veränderte Organismen garantiert. Dieses Zeichen wurde von der Arbeitsgemeinschaft für Gentechnik-frei erzeugte Lebensmittel (kurz: ARGE Gentechnik-frei) entwickelt, die sich das Ziel gesetzt hat, die Gentechnik-freie Produktion in Österreich (Lebensmittel, Futtermittel, agrarische Produkte) zu ermöglichen, zu fördern und zu unterstützen. Alle Lebensmittel mit diesem Qualitätszeichen werden regelmäßig von unabhängigen Kontrollstellen überprüft. Dieses Siegel ist nur dann zulässig, wenn die vorgegebenen, strengen Kriterien für Produktion und Kontrolle eingehalten werden, die im Lebensmittelcodex definiert sind.

So kann man als Konsument sicher sein, ein einwandfreies Lebensmittel zu erwerben.



**Obst und Gemüse aus Österreich: Wie kann ich am besten dafür sorgen, regionale und saisonale Produkte zu verwenden – besonders im Winter?**

**beantwortet von Ricarda Frenkler, Dina Hammerle und Karolin Heiss**

„Es liegt klar auf der Hand, dass regionales und saisonales Obst und Gemüse nicht nur Vitamin- und Mineralstoffbomben sind, sondern durch kurze Transportwege einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz leisten. Doch was hat wann Saison? Wir empfehlen wärmstens den Saisonkalender als App oder im Papierformat für die Geldtasche. Der Kalender im Papierformat kann ganz einfach auf diversen Websites von Supermärkten oder vom öffentlichen Gesundheitsportal Österreich heruntergeladen werden. Für alle Smartphonebesitzer ist die App kostenlos im Appstore vom aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. erhältlich. Ein weiterer Trick aus der Gemüsebox für Sie: Besuchen Sie einen Bauernmarkt in Ihrer Nähe. Dort bekommen Sie einen bunten Überblick über das aktuelle Angebot.

Wem der Besuch eines Bauernmarktes nicht möglich ist, kann sich frische Früchte und knackiges Gemüse direkt nach Hause liefern lassen. Das „Bauernkistl, Gemüsebox, ... oder wie sie heißen“ macht's möglich - und ganz nebenbei können Sie dadurch die heimischen Bauern unterstützen.

Beim Verkochen der bunten Köstlichkeiten helfen Ihnen allgemeine oder spezielle saisonal orientierte Kochbücher zu mehr Abwechslung im Speiseplan. Garten- oder Balkonbesitzer können sich glücklich schätzen und selbst geerntete Leckerbissen einwecken, einkochen oder einfrieren und als Vorräte für die kalte Jahreszeit anlegen. Natürlich können Sie auch gekaufte Früchte bestens auf Vorrat verarbeiten. Mit all diesen Tipps und Tricks steht einem bunten, genussvollen und vitaminreichen Winter nichts mehr im Weg.“