

Bioaktive Pflanzenstoffe – alltagstaugliche Empfehlungen

Birgit Junghans, Aachen

Alle Erkenntnisse und Forschungsergebnisse im Bereich der Ernährungsmedizin sind erst dann wirklich erfolgreich, wenn es gelingt, sie der Bevölkerung zu vermitteln und eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten stattfindet. Ein Ernährungsberater hat die Aufgabe, die Erkenntnisse der Wissenschaft in den Alltag der Menschen zu integrieren, Empfehlung auszusprechen, die vom Verbraucher nicht nur kognitiv akzeptiert sondern auch praktisch umgesetzt werden.

Die Situation der Haushalte hat sich verändert. Zum einen ist eine Zunahme der Singlehaushalte zu beobachten. Des weiteren hat sich die Familienstruktur dahingehend verändert, dass eine klare Rollenzuordnung für die Versorgung der Familie mit Essen immer seltener wird. Die Zeit, die für die Zubereitung von Essen aufgewendet wird nimmt ab. Neben beruflicher Einbindung der Frauen ist auch ein verändertes Freizeitverhalten ursächlich für die veränderten Ernährungsgewohnheiten. Convenience Produkte finden verstärkt Absatz, außer Haus Verpflegung, Lieferservice, Lagerungsmöglichkeiten wie Tiefkühlschränke und Gargeräte wie Mikrowellen führen dazu, dass jedes Kind sich sein Essen zubereiten kann und es häufig auch muss.

Alle Empfehlungen, die das Ernährungsverhalten positiv verändern sollen, müssen diese Situation berücksichtigen. Es werden Lösungsvorschläge gesucht, die den Menschen möglichst ihren gewohnten Lebensrhythmus erhalten. Eine moderne gesunde Ernährung kann auf Convenience Produkte nicht verzichten, denn eine Ernährungsumstellung ist nur dann erfolgreich, wenn sie möglichst nah an der bisher befolgten Gewohnheiten liegt.

Zur Verbesserung der Aufnahme von sekundären Pflanzenstoffen ist zunächst wichtig, das gesundheitsschützende Potential dieser Stoffgruppe aufzuzeigen. Der Zusammenhang zwischen der Aufnahme dieser Stoffe und der Krebsprävention ist noch nicht ausreichend bekannt. Zu Beginn einer Beratung ist es sinnvoll, auf die einzelnen Pflanzenstoffe einzugehen. Dadurch wird dem Klienten die Vielfalt der

Stoffe und der Wirkungsweisen deutlich. Bei den praktischen Empfehlungen jedoch ist es für den Klienten einfacher, nach Eigenschaften der Lebensmittel wie Farbe und Geschmack auszuwählen. Das oberste Prinzip in der Beratung lautet: Vielfalt statt Einseitigkeit. Selbst Menschen, die sich bewusst und pflanzenbetont ernähren, bereiten in der Regeln täglich nur eine Sorte Gemüse zu. Auch hier überwiegt der Obstverzehr den Gemüseverzehr.

Konzept einer Ernährungsberatung zur Verbesserung der Versorgung mit bioaktiven Pflanzenstoffen:

- Erhebung der aktuellen Ernährungs- und Lebenssituation durch Ernährungsprotokoll und Befragung
- Ziele schrittweise festlegen
- Klient über das gesundheitsrelevante Potenzial von bioaktiven Pflanzenstoffen aufklären (kognitive Ebene)
- Unterscheidung der pflanzlichen Lebensmittel an Hand von Farbe und Geschmack
- Wenige einfache Regeln mitgeben:
 - Farben einkaufen und Farben essen
 - 5 am Tag
 - Pyramide oder Ernährungskreis sichtbar positionieren
 - geeignete Zubereitungsmethoden vermitteln
 - Produktinformationen mitgeben, z. B. über Tiefkühlprodukte
 - einfache und schnelle Rezepte ausgeben
 - Gerichte gemeinsam zubereiten und so Ablehnung und Zurückhaltung aufweichen