

Gesund genießen und Knochen stärken



Stephan Müller ist Dozent und Lehrbeauftragter für den Bereich Ernährungslehre an mehreren Universitäten und staatlichen Sportschulen. Zusätzlich ist er Inhaber des „GluckerKolleg“ und „GluckerNetzwerkes“, das europaweit Sportlehrer, Sporttherapeuten und Trainer aus- und weiterbildet und an interessierte Kunden zur Beratung vermittelt. Info unter www.glucker.de

Gesunde Ernährung ist ein Thema, das uns alle angeht. Gerade bei chronischen Krankheiten wie Morbus Gaucher kann man seinen Körper mit einer ausgewogenen Ernährung unterstützen.

Gesund essen bedeutet nicht, dass man auf sein Lieblingsessen verzichten muss. Mit ein paar kleinen Tricks lassen sich Ernährungsfallen umgehen – denn Spaß und Genuss gehören zu gesundem Essen dazu. Bei chronischen Krankheiten, wie zum Beispiel Morbus Gaucher, können durch ein paar einfache Änderungen im Speiseplan bereits manche Auswirkungen der Erkrankung vermindert werden. So kann sich das, was wir essen, positiv auf unsere Knochen auswirken. Auch Müdigkeit und Abgeschlagenheit kön-

nen verbessert werden. Wie das gehen kann, haben bereits Experten auf den letzten Gaucher- und auch Fabry-Patiententreffen berichtet. Da wir dabei gesehen haben, dass dieses Thema für Sie von Interesse ist, werden wir es gern zukünftig häufiger aufgreifen. Weitere Tipps gibt Ihnen in dieser Ausgabe der Dozent und Ernährungskoach Stephan Müller im Interview. Übrigens: Neben einer ausgewogenen Ernährung hilft auch ein Spaziergang in der Sonne den Knochen – und macht dabei noch gute Laune. «



Du bist, was Du isst

Wie unsere Ernährung unseren Körper beeinflusst und wie wir uns dies zu nutzen machen können, berichtet Stephan Müller im Interview.

Wie schmeckt gesunde Ernährung?

Müller: Gesunde Ernährung sollte gut schmecken. Das heißt, dass man sich bewusst macht, was der Körper braucht und wie man es ihm auf angenehmste Art und Weise zuführt.

Wie kann man sich ernähren, um die Knochen zu stärken?

Müller: Um die Knochen zu stärken, benötigen wir vor allem Kalzium und Vitamin D. Die Kombination ist besonders wichtig, da Vitamin D hilft, Kalzium aufzunehmen. Unser Körper kann selber Vitamin D bilden, wenn wir viel in der Sonne sind. Tun wir dies nicht, können wir uns Vitamin D auch zuführen, indem wir regelmäßig Pilze, Fisch, Ei oder Käse zu uns nehmen. Milchprodukte wie Käse und Quark enthalten viel Kalzium, genauso wie etwa Fenchel, Grünkohl oder Brokkoli. Bei der Wahl des Mineralwassers sollte man darauf achten, dass es reich an Kalzium ist. Insgesamt nehmen Menschen meiner Erfahrung nach genügend Kalzium zu sich, gleichzeitig aber zu viel Phosphat.

Phosphat und Kalzium gelangen über genau den gleichen Weg vom Darm ins Blut. Wenn wir zuviel Phosphat in unserem Essen haben, ist der Weg für Kalzium daher „blockiert“.

Was sollten wir lieber nicht essen?

Müller: Viel Phosphat ist zum Beispiel in Cola oder Fertiggerichten enthalten. Auch in Bratwurst, manchen Käsesorten und Fast Food ist oft mehr Phosphat als wir benötigen. Aber das heißt nicht, dass man nie wieder Currywurst oder Pommes essen darf. Man sollte also zum Beispiel statt der Cola lieber Apfelschorle wählen oder zu Brat- oder Currywurst statt Pommes einen Salat.

Patienten mit Morbus Gaucher leiden öfter unter Abgeschlagenheit. Kann man auch hier kleine Verbesserungen herbeiführen?

Müller: Für Leistungsfähigkeit und Konzentration benötigt unser Körper Sauerstoff. Den nehmen wir über die Atemluft auf. Damit er im Blut gebunden werden kann, brauchen wir Eisen. Hier können

wir mit Vitamin C unserem Körper helfen, es besser aufzunehmen. Eisen und Vitamin C kann ich kombinieren, indem ich zum Frühstücksei Orangensaft trinke oder den Sonntagsbraten zusammen mit Gemüse esse. Viel Eisen ist auch in Sonnenblumen- oder Sesamkernen enthalten. Eine Handvoll in den Salat ergänzt das Vitamin C sehr gut. Wenn Sie Schnitzel essen, pressen Sie Vitamin-C-haltige Zitrone darüber aus, um das Eisen aus dem Fleisch optimal zu verwerten. «

Ernährungstipps

- *Bratwurst oder Hamburger sind nicht verboten. Kombinieren Sie sie einfach mal mit Salat und ersetzen Sie Cola durch Apfelschorle.*
- *Nüsse in Salat oder auf Obst schmecken lecker und sind gesund.*
- *Käse, Eier und Quark sind Kalziumknüller. Trinken Sie dazu Mineralwasser mit hohem Kalziumanteil.*
- *Ergänzen Sie Ihr Frühstücksei durch ein Glas Orangensaft, es spricht auch nichts gegen eine Tasse Kaffee.*
- *Wenn es Schnitzel sein soll: Die Zitrone darauf hilft das wertvolle Eisen optimal im Körper aufzunehmen.*

