

## Von guten und schlechten Fetten

**Frauenfrühstück:** Johanna Adrian gibt Ernährungstipps

**KLEINHEUBACH.** Es gibt drei unterschiedliche Typen von »Diabetes mellitus«, der Zuckerkrankheit – und Typ II betrifft uns alle. Dies erfuhren die Teilnehmerinnen des Frauenfrühstücks der Freien Wähler Kleinheubach am Sonntag in der Sportgaststätte Eintracht.

Johanna Adrian, staatlich anerkannte Diätassistentin, wusste erstaunliches zum aktuellen Stand der Ernährungswissenschaft. Zum Beispiel, dass sowohl Kohlenhydrate als auch Fett wichtige Aufgaben erfüllen. Wichtig ist laut Adrian allerdings die Unterscheidung schnellen und langsamen Kohlenhydraten und den guten und schlechten Fetten.

### Langsame Kohlenhydrate

Vollkornbrot, frisches Gemüse, Nüsse und Müsli ohne Zucker beinhalten langsame Kohlenhydrate und lassen den Blutzuckerspiegel nicht so schnell wieder abfallen. »Dann holt uns der Hunger und die damit verbundene Unruhe nicht so schnell wieder ein«, so die Ernährungsberaterin.

Zum Anbraten rät Adrian zu Rapsöl und bei Salaten zu Oliven- oder Walnussöl, sie enthalten bessere Fette als etwa Distel- oder Sonnenblumenöl. Und statt Margarine ist es besser, streichfähige Butter zu nehmen, die Rapsöl enthält. Auch Obst isst man am besten mit Naturjoghurt und Nüssen.

### Umdenken bei der Ernährung

»Eiweiße halten den Blutzucker flach und machen dem Darm Arbeit. Das hält länger satt«, so Johanna Adrian. Anhand vieler Beispiele demonstrierte sie, wie eine gesündere Ernährung aussehen kann, indem viele Dinge durch andere ersetzt werden: Vollkornbrot statt Schwarzbrot, Quark statt Butter, Nüsse statt Chips.

Welche Nahrungsmittel besonders viele Ballaststoffe enthalten und welche besonderen viel Eiweiß, konnten die Teilnehmerinnen ebenfalls erfahren. Diese hatten auch zahlreiche Fragen auf Lager wie »Ist dunkle Schokolade tatsächlich besser?« und »Sind Nüsse gesünder als Gummibärchen?«

Wer um die Zusammenhänge und die Auswirkungen auf den Körper weiß, wird sich langfristig gesünder ernähren. Dass mit diesem Bewusstsein und dem bewussten »Vorleben« die Kinder aufwachsen sollen, war für Alle Anwesenden die Voraussetzung für ein Umdenken in unserer Gesellschaft.

*Stefan Danninger*