

«Auch Sardellenbrötchen sind gut»

Ernährungs-Spezialistin Marianne Botta Diener erklärt, weshalb das Frühstück nicht sein muss, warum Karrierefrauen oft dicke Bäuche haben, wie Lachs und Forelle Depressiven helfen und wie Heidi Klum die Frauen unter Druck setzt. *Von Daniela Niederberger (Text) und Dan Cermak (Foto)*

Wie würden Sie als Ernährungs-Fachfrau mein Zmorge beurteilen? Ich ass zwei Stück Zopf mit Butter und Konfi, trank ein Glas Wasser und einen Kaffee. Wird im Verlaufe dieses Gesprächs mein Blutzuckerspiegel einbrechen, und werde ich mich nicht mehr konzentrieren können?

Ja, es wird einen Taucher beim Blutzucker geben. Wie stark der sein wird, hängt davon ab, wie viel Butter im Zopf war und wie viel Butter Sie noch draufstrichen. Fett brems den Anstieg des Blutzuckerspiegels. Zopf jagt ihn hoch, Konfitüre ebenfalls. Sie essen das typische Schweizer Frühstück. Leider ist es überhaupt nicht ideal für eine Tätigkeit, bei der man sich konzentrieren muss.

Wie sah Ihr Zmorge aus?

Ich trank einen Caffè Latte von Emmi im Auto. Vorher ass ich zwei Äpfel.

Ist das besser?

Etwas. Ich bin nicht der Typ, der frühstückt. Erwachsene müssen das auch gar nicht.

Nicht? Jetzt wurde uns jahrelang eingetrichtert: Frühstück wie ein Kaiser, zu Mittag essen wie ein König und zu Abend essen wie ein Bettler.

Das ist falsch. Für die bäuerliche Bevölkerung mag das richtig gewesen sein, die um fünf in den Stall und körperlich arbeiten musste. Da braucht es am Morgen Energie. Das Abendessen kam um 18 Uhr auf den Tisch, und man ging früh schlafen. Heute ist der Rhythmus anders. Viele Berufstätige kommen abends relativ spät nach Hause, man isst um 20 Uhr oder noch später. Da braucht man am Morgen nicht gross zu frühstücken. Sonst gibt man dem Blutzuckerspiegel keine Zeit, wieder abzusinken. Das sollte er zwischen zwei Mahlzeiten.

Vielleicht zum Einstieg ein paar konkrete Tipps: Welche Nahrungsmittel helfen Frauen, die nach einer Schwangerschaft Haare verloren haben?

Die Haare widerspiegeln den Zustand von vor drei Monaten. Bei der Geburt verliert eine Frau manchmal viel Blut, die Eisenwerte sinken ab. Dazu kommt die Hormonumstellung. Das Resultat sieht man drei Monate später. Daher kann man gar nicht so viel dagegen tun. Wichtig ist, regelmässig zu essen, auch Eiweisse. Haar besteht grösstenteils aus Keratin. Um das zu bilden, braucht es Eiweisse. Isst eine Frau nach der Schwangerschaft nur noch Broccoli und Reis, weil sie abnehmen will, sieht man das an den Haaren.

Ich las in Ihrem neuen Buch, dass Soja und Tofu Stoffe enthalten, die dem weiblichen Geschlechts-

hormon Östrogen ähneln. Japanerinnen, die traditionell viel Tofu essen, erscheinen nach den Wechseljahren länger jung, die Haut bleibt straffer. Könnte der Tofu-Konsum auch Frauen helfen, die erfolglos versuchen, schwanger zu werden?

Nein. Es gibt viele Gründe, weshalb eine Frau nicht schwanger wird. Es muss nicht an den Östrogenen liegen. Ausserdem könnten die von Ihnen angesprochenen Stoffe, die sogenannten Phytoöstrogene, in grossen Mengen die körpereigenen Geschlechtshormone auch stören. Was hingegen hilfreich ist, sind B-Vitamine, dazu gehört die Folsäure. Orale Verhütungsmittel bewirken, dass B-Vitamine schlechter vom Darm aufgenommen werden können. Hat eine Frau jahrelang die Pille genommen, sind ihre B-Vitamin-Speicher nahezu leer. Ein Mangel an Folsäure steigert das Risiko von Herzfehlern, von offenem Rücken und Neuralrohrdefekten (Hasenscharte) beim Baby um 70 Prozent.

Welche Nahrungsmittel enthalten Folsäure?

Blattgemüse und Weizenkeime, auch Hülsenfrüchte, Nüsse oder Hefe. Doch Folsäure ist eines der empfindlichsten Vitamine. Es wird sehr schnell zerstört, durch Wärme, Licht, Sauerstoff, ähnlich wie Vitamin C. Wenn Sie in der Kantine Salat essen, der nicht frisch ist oder lange unter einer Lampe lag, oder Gemüse, das warm gehalten wurde, dann ist es mit dem Vitamingehalt nicht mehr weit her. Deshalb sind Vitaminpräparate ab und zu nützlich.

Nehmen wir an, ich hätte einen anstrengenden Tag vor mir. Zuerst eine Sitzung mit dem Chef, später muss ich ein Projekt präsentieren. Was sollte ich am Abend vorher und am Morgen essen? Was würde beruhigen und stärken?

Am Abend kochen Sie am besten Kohlenhydrate, dann schlafen Sie gut. Etwa ein Teller Teigwaren oder Gschwellti mit Hüttenkäse. Kohlenhydrate machen müde. Sie heben zudem den Serotoninspiegel. Serotonine sind die körpereigenen Glückshormone. Ein Grillfest wäre nicht ideal. Im Fleisch hat es viele Proteine, die regen an. Frühstück Sie mit Müesli oder Früchten und Vollkornbrot. Leider ist echtes Vollkornbrot schwer zu finden.

Weshalb?

Viele Leute glauben, ein Zehnkornbrot etwa sei ein Vollkornbrot. Doch das heisst bloss, dass das Brot zehn verschiedene Kornarten enthält. Echtes Vollkornbrot wäre Pumper-

nickel, Walliser Roggenbrot oder ein Grauhambrot.

Vollkornbrot ist nicht unumstritten. Der deutsche Ernährungsexperte Udo Pollmer sagt, in den harten äusseren Schalen des Getreides befänden sich pflanzeigene Abwehrstoffe gegen Schädlinge. Diese Stoffe könnten Allergien hervorrufen.

Viele dieser Stoffe werden beim Backen im heissen Ofen denaturiert, also unschädlich gemacht. Etwas anderes ist es, wenn man einen rohen Vollkornbrei isst aus geschroteten Körnern, die über Nacht eingeweicht wurden. Die Schimmelpilze können sich da so richtig gut vermehren. Die nicht erhitzten Getreideeiweisse können Allergien auslösen. Auch seit wir mit Sushi so viel rohen Fisch essen, nehmen Allergien zu. Leidet jemand bereits an anderen Allergien, würde ich ihm nicht raten, mehrmals in der Woche Sushi essen zu gehen. Beim Getreide kommt dazu, dass sich Fungizide und Pestizide auf den äussersten Schichten ablagern. Deshalb sollte man auf biologischen Anbau achten. Aber vergessen Sie nicht: Die Menschheit wäre schon lange ausgestorben, wenn Vollkorn so schlecht wäre. Im alten Rom etwa war Weissbrot dem Kaiser vorbehalten. Es war sehr teuer. Das gemeine Volk ass Vollkornbrot oder Vollkornbrei. Die Chance, dass Sie oder ich von Kaiserfamilien abstammen, ist sehr klein. Wahrscheinlicher ist, dass wir Nachkommen der armen, vollkornessenden Bevölkerung sind.

Aber nun die Franzosen: Die essen Baguettes, Croissants, Patisserie und trinken gerne einen Schluck Wein. Und sind doch gesünder als wir. Jedenfalls ist die Herzinfarkttrate tiefer. Ausserdem sind die Frauen schlanker. Wie geht das zusammen?

Ich wohnte mit 17 Jahren ein knappes Jahr in Paris. Da sah ich, dass Rotwein oft wie Sirup verdünnt wurde. Zudem essen die Franzosen nicht Baguette mit Konfitüre zum Zmorge. Sie frühstückten gar nicht, trinken lediglich einen Kaffee. Baguette wird zur Mahlzeit gegessen; zum grossen Salat und zum Fleisch. Würden die Franzosen so viel Brot essen wie wir, kauften sie täglich vier Baguettes für eine Familie und nicht bloss eine. Auch Croissants werden nicht täglich gekauft. Die Franzosen essen viele Früchte, und zum Dessert gibt es statt Karamellköppli oft ein Stück Käse.

Beim Thema Rohkost gibt es zwei Schulen. Die einen schwören drauf, die anderen – etwa die Chinesen – halten sie für schädlich. Sie entziehe dem



«Ein, zwei Truffes nach dem Mittagessen, das liegt drin»: Lebensmittelingenieurin Botta mit ihrem sechsten Kind.

Körper Wärme und erzeuge Blähungen. Sie kochen oder dünsten deshalb alles. Was stimmt?

Das lässt sich nicht sagen. Es gibt eine neue Störung, die heisst: übertrieben gesunde Ernährung. Die Betroffenen befassen sich kaum mehr mit etwas anderem. Studien zeigen, dass vor allem Männer dazu tendieren, wenn sie sich mit Ernährung befassen, ins Sektiererische zu kippen. Sie entwickeln auch im Ernährungsverhalten eine Aggressivität. Merkt jemand, dass ihn rohes Gemüse bläht, dann ist das ein Zeichen des Körpers, vielleicht am Abend keinen Salateller zu essen. Wer andererseits Lust auf einen Salat hat, soll nicht, bloss weil die Chinesen sagen, das ist schlecht, darauf verzichten. Viele Leute haben verlernt, auf ihren Körper zu hören.

Gibt es Lebensmittel, nach deren Verzehr ich besser gelaunt bin?

Ja, manche Menschen schwören auf schwarze Schokolade. Sie enthält Magnesium, das die Nerven beruhigt, und anregende Stoffe, die die Stimmung aufhellen. Zudem Stoffe, die Sexualhormonen ähneln. Auch Sardellenbrötchen wirken gut.

Wofür?

Sie liefern Omega-3-Fettsäuren, einen Stoff, der für die Psyche und die Entspannung wichtig ist. In Ländern, in denen ausreichend Omega-3-Fettsäuren konsumiert werden, gibt es weniger Depressive.

Wo hat es diesen Stoff sonst noch drin?

In fettem Fisch wie Lachs, Hering, Sardinen, aber auch in Forellen. Wem Zuchtlachs unsympathisch ist, der führt sich eine Blauseeforelle zu Gemüte. Um den Tagesbedarf zu decken, braucht es 75 Gramm Forelle oder 15 Gramm Lachs.

«Wenn Männer sich mit Ernährung befassen, kippen sie leicht ins Sektiererische.»

Sie schreiben im Buch, zu viel Stress führe zu einer Umverteilung des Fettgewebes: Die Arme und Beine werden dünn, der Bauch dick und dicker. Weshalb ist das so?

Karrierefrauen, die ja häufig kinderlos sind, haben oft nicht flachere Bäuche als Frauen, die geboren haben. Man vermutet, dies hänge mit Stress zusammen. Es gibt Schätzungen, dass zehn Jahre stressreiches Leben im Schnitt zu 10 Kilogramm mehr Fett führen. Bei Stress mobilisiert der Körper blitzschnell Glukose, also Traubenzucker, aus den Muskeln in Armen und Beinen. Der biologische Grund: Der Mensch sollte bei Stress sofort in der Lage sein zu flüchten. Das ist wichtig, wenn, sagen wir, ein Löwe vor Ihnen steht. Heute rennen wir bei Stress nicht mehr weg. Wir bleiben auf dem Stuhl sitzen, die freigesetzte Glukose wird nicht gebraucht, und das Stresshor-

mon Cortisol begünstigt die Fetteinlagerung am Bauch.

Wenn wir nicht gefressen wurden, hatten wir ein Glücksgefühl: Hurra, wir sind dem Löwen entkommen!

Genau. Heute, wenn wir Stress haben mit dem Chef, müssten wir eigentlich dreimal um den Block rennen...

...und ihm dann die Meinung sagen oder eins auf die Rübe geben.

Das wäre Kampf. Stresshormone werden abgebaut durch Flucht oder Kampf.

Was halten Sie von Weight-Watchers-Lebensmitteln, fettreduziert und mit Süsstoffen?

Kinder sollten keine künstlichen Süsstoffe essen. Man weiss zu wenig über die langfristigen Auswirkungen. Bei Erwachsenen muss man die Sache differenzierter anschauen. Trinkt jemand zu wenig, ist es besser, wenn er wenigstens künstlich gesüsste Getränke zu sich nimmt als gar nichts. Ganz schlecht ist Fruchtzucker in Pulverform, der ist sehr ungesund. Studien zeigen, dass der Cholesterinspiegel steigt, die Blutfettwerte durcheinandergeraten und das Infarktisiko steigt.

Ich dachte immer, Traubenzucker sei gesund.

Nein. Und Traubenzucker stammt ja auch nicht aus der Traube, sondern meistens aus Mais. Man sollte seinen Gaumen so umtrainieren, dass er den Tee auch ohne Zucker goutiert und überhaupt mit weniger Zucker auskommt. Ein, zwei Truffes nach dem Mittagessen, das liegt drin.

In Büchern, in TV-Sendungen, in Frauenzeitschriften – ein Heer von Ernährungsberaterinnen sagt uns, wie wir uns gesund ernähren. Und doch werden die Leute immer dicker, haben mehr Herzinfarkte und Allergien.

Die Ernährung ist bloss ein Aspekt. Ein weiterer die Psyche. Wir leben in einer stressigen Zeit, viele Leute bewegen sich zu wenig. Gesundes Abnehmen beruht auf drei Pfeilern: mehr Bewegung, gesunde psychische Verfassung und gutes Essen. Wir nehmen uns immer weniger Zeit fürs Kochen. 1900 stand eine Hausfrau sieben Stunden am Tag in der Küche. Sie machte alles selber, vom Teig für die Nudeln bis zum Kuchen. E-Nummern waren da kein Thema. Heute muss es schnell gehen. Auch geben wir einen immerkleineren Teil unseres Lohnes fürs Essen aus. Gleichzeitig steigen die Ansprüche. Das geht nicht auf.

Die Industrie verspricht uns, wenn wir nur diese Müeslimischung oder jenes Joghurt kaufen, werden wir von alleine fit, vital und strahlend gesund. Da wird der Konsument doch schamlos angelogen.

Nein, nicht nur. Es gibt Produkte, die sinnvoll sind. Es gibt eine neue Margarine, die enthält Omega-3-Fettsäuren. Das ist für Leute gut, die keinen Fisch mögen. Seit Kochsalz mit Jod und Fluor angereichert wird, sind Kröpfe verschwunden. Probiotische Lebensmittel können die Darmflora fördern. Die neuen Gemüse- und Fruchtsäfte, die uns hel-

Zur Person

Die Ernährerin

Marianne Botta Diener hat einen vielbeachteten Ernährungsratgeber für Frauen geschrieben. Das Buch richtet sich an Schwangere, Mütter, Businessfrauen und Seniorinnen. Neben dem Basis-Wissen über eine sinnvolle Ernährung erfährt die Leserin, welche Nahrungsmittel der Seele und dem Geist gut tun und welche der Schönheit nachhelfen. Die sechsfache Mutter schrieb bereits ein erfolgreiches Buch über Kinderernährung. Botta Diener ist diplomierte Lebensmittelingenieurin ETH. Sie schreibt regelmässig für den *Beobachter* und die Zeitschrift *Wir Eltern* und eine Fachzeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Daneben unterrichtet sie an der Pädagogischen Hochschule Bern das Fach «Ernährung. Prävention. Lebensmittelkunde» und hält Vorträge zum Thema. Ausserdem berät sie Lebensmittel-Firmen, bei der Entwicklung neuer Produkte. Hauptberuflich ist Botta Diener Mutter, vor vier Monaten ist ihr sechstes Kind zur Welt gekommen. (dn)

Marianne Botta Diener: Essen. Geniessen. Fit sein. Das erste Wohlfühl-Ernährungsbuch für Frauen in der Schweiz. Beobachter-Buchverlag

fen, auf die *five a day* zu kommen, sind ebenfalls hilfreich.

Five a day?

Die Regel, dass man fünfmal am Tag Früchte oder Gemüse essen soll. Klar, wenn wir unseren Salat im Garten holen, brauchen wir diese Produkte nicht. Aber wer oft auswärts isst, dem können die neuen Frucht- und Gemüsesäfte helfen, den täglichen Bedarf an Früchten und Gemüse zu decken. Solange wir nicht mehr selber kochen, braucht es die Produkte der Industrie. Ich bin Lebensmittelingenieurin und kenne die Branche. Bevor ein Produkt in die Läden kommt, werden Marktanalysen gemacht. In Studien stellte man fest, dass die Leute Früchte essen würden, wenn man sie ihnen geschnitten und mundgerecht servierte. Muss man die Frucht selber waschen, aufschneiden und den Stein entfernen, lassen es viele bleiben. Jetzt mixt man die Ananasstückli zum Getränk, und siehe da: Die Leute kaufen es.

Viele Leute lesen alles zum Thema. Die Gefahr dabei ist, dass Essen anstrengend wird: Habe ich genügend Kalzium, wie steht es mit Vitamin B und Eisen? Die Nahrungsaufnahme als mühsame Arbeit.

Das sollte nicht sein. Wer das Essen geniesst, produziert mehr Magensaft, die Verdauung läuft besser, die Produktion von Antikörpern wird verbessert und das Immunsystem gestärkt. Wichtig ist Abwechslung beim Essen. Aufhören, wenn man satt ist. Essen nicht als

Belohnung oder Trost missbrauchen. Nicht essen, weil es einem langweilig ist. Möglichst farbig essen und viel trinken.

Ich würde behaupten, die meisten Leute wissen dies. Schwierig ist es, sich daran zu halten.

Klar, oft weiss man, wie es ginge, hat aber gerade keine Zeit. Sie schieben sicher hin und wieder eine Fertiggpizza in den Ofen.

Nein, aber ich kaufe Fertig-Tortellini, die man zwei Minuten ins Wasser tut. Das geht schnell, und die zweijährige Tochter liebt sie.

Und dabei denken Sie vielleicht, etwas anderes wäre schlauer. Es gibt eine Diskrepanz zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Das macht unzufrieden.

Also muss ich mir sagen, meine Fertig-Tortellini sind nicht der Weltuntergang.

Geben Sie mit den Tortellini noch etwas gefrorenes Gemüse, etwa einen Sack Broccoli, ins Wasser, dann ist für die Vitamine gesorgt. Nein, das ist kein Weltuntergang.

Es ist doch bedenklich. Die Menschheit existiert seit vielen tausend Jahren. Essen musste sie immer. Doch heute brauchen wir dafür die Hilfe von Experten. Warum können wir uns nicht mehr selber ernähren?

Früher gingen die Mädchen von der 6. Klasse weg mehrere Stunden pro Woche in den Kochunterricht. Heute wird die Hauswirtschaft immer mehr zurückgeschnitten. Ausserdem trägt heute eine Nur-Hausfrau den Stempel: «Taugt nichts.» Richtig Einkaufen und Kochen sind Fähigkeiten, die nicht mehr geschätzt werden. Das ist ein gesellschaftliches Problem. Man weiss aus Deutschland, dass jeder fünfte Erwachsene überhaupt nicht mehr kochen kann, nicht einmal ein Spiegelei. An meinen Vorträgen fragen mich Mütter: Wie kann ich für mein Kind Milch und Wasser mischen, ohne dass es gerinnt? Ein Birchermüesli zuzubereiten, bringt die Leute an die Grenzen.

Die Frauen versagen in ihrem Kerngeschäft, dem Kochen und Haushalten.

Ich finde, dass sich die Männer nicht aus der Verantwortung ziehen können. Aber es ist so, es lastet extrem viel auf den Frauen. Es gibt den Druck, schlank und schön zu sein, auch nach zig Kindern noch eine Superfigur zu haben. Heidi Klum macht es vor. Sind die Kinder erkältet, ist die Mutter schuld, hat der Mann einen Herzinfarkt, ebenfalls. Dann sollte man beruflich noch etwas vollbringen.

Früher sah man einer Frau an, wenn sie fünf Kinder geboren hatte.

Genau. Es gab den Anspruch nicht, als Mutter immer noch einen Body-Mass-Index

«Es gibt eine neue Störung, die heisst: übertrieben gesunde Ernährung.»

(BMI) von 19 zu haben. Nehmen wir die *Schweizer Illustrierte*, die neulich «Die Diät-tipps der Promis» vorstellte. Die porträtierten Frauen hatten allen einen BMI von 17 bis 19.

Das ist an der Grenze zum Untergewicht.

Das ist untergewichtig. Stefanie Berger hatte 20,5. Sie hat als Einzige ein normales Gewicht. Unsere Gesellschaft ist krank. Einerseits ist jede vierte Frau und jeder dritte Mann zu dick. Auf der anderen Seite ist Magersucht bei den 15- bis 24-jährigen jungen Frauen Todesursache Nummer eins.

Denken wir Ihre Aussagen zu Ende: Dann müssten die Frauen den Beruf aufgeben, ebenso die Beschäftigung mit dem eigenen Äussern. Und sich wieder voll auf das Kochen konzentrieren. Im Namen der Gesundheit ihrer Familien.

Frauen zurück an den Herd, damit habe ich Mühe. Bei Scheidungsraten von 50 Prozent ist es für eine Frau nicht klug, sich ganz aus dem Berufsleben zu verabschieden.

Aber wenn schlecht gegessen wird, ist doch vor allem die Frau schuld.

Warum?

Weil sie auch heute noch mehrheitlich für die Küche zuständig ist. Selbst bei berufstätigen Paaren kochen die Frauen häufiger. Frauen interessieren sich eben für das Thema. Wir beide reden jetzt auch schon bald eine Stunde übers Essen.

Männer delegieren die Verantwortung an die Frau. Hatte ein Mann einen Herzinfarkt, nimmt er danach die Gattin mit in die Ernährungsberatung.

Eben. Weil sie es ist, die kocht.

Aber das müsste nicht so sein. Bei den Spitzenköchen gibt es sehr viele Männer.

Das hat mit Wettbewerb und Anerkennung zu tun. Dort sind die Männer immer vorne mit dabei.

Frauen müssen klar sagen, was sie mitmachen wollen und was nicht. Und den ganzen Diätwahn bleiben lassen. Wenn ich ein Kind geboren habe, muss ich nicht als Erstes Fett absaugen gehen. Man sieht in Gottes Namen nur eine kurze Zeit aus wie zwanzig.

Ich gehe häufig zum Müttertreff in unserem Quartier. Dort wird halt schon registriert, wenn eine nach der Geburt wieder in tolle Jeans reinpasst. Man will auch als Mutter sexy sein.

Warum soll es weniger schön sein, wenn man einer Frau das Muttersein ansieht? Oder wenn sie einen normalen BMI hat? Männer wollen kein Klappergestell auf dem Schoss. Ich weiss von mehreren Männern, die sagen, der weiche Bauch ihrer Partnerin nach einer Geburt sei schön anzufassen. Ist eine Frau selbstbewusst, überlegt sich kein Mensch, ob sie wohl Cellulite hat. Eine Frau aber, die sich die ganze Zeit mit ihren vermeintlichen Problemzonen beschäftigt, wirkt auf Männer nicht sexy. Würden die Frauen weniger an ihr Aussehen denken, wären sie auf der Karriereleiter weiter oben. Oder wenigstens viel zufriedener. Das Ganze frisst Energie. ○