

Fernstudium

Ernährung

Ausbildung für die Grundkompetenz
in familiengerechter Ernährung



Modul 2:

Die richtige Wahl

Essverhalten

Einkauf

Fernstudium

Ernährung

Ausbildung für die Grundkompetenz
in familiengerechter Ernährung

Modul 2: **Die richtige Wahl**
Essverhalten
Einkauf

**GESUNDHEITSPRAXIS
HERBAMIRA**

Pflanzenheilkunde
Ernährungsberatung
Seminare

Andrée Rechsteiner
Breitackerstr. 7
8542 Wiesendangen
052 337 38 50, 079 501 59 60
herbamirapraxis@hotmail.com
www.herbamira.ch

Januar 2018, © Copyright

Inhaltsverzeichnis

Übersicht zu den Modulen	7
Einführung und Wegleitung	11
Lernziele und Kompetenzen	13
Das Essverhalten	15
Der Geschmack und das Essverhalten	17
Die Geschmacksentwicklung	17
Auswahl der Nahrungsmittel	21
Verhaltensänderung	22
Verhaltensänderung - konkret	25
Einkauf mit Köpfchen	35
Bewusstes Einkaufen	37
Gekaufte Studien und Forschungsergebnisse	37
Einkaufsfallen und Psychologie im Supermarkt	38
Tipps für cleveres Einkaufen	40
Deklarationen	41
Einleitung	41
Die Zutatenliste	42
Nährwert und Energiewert	53
Gesundheitsbezogene Deklarationen	56
Informationen für Allergiker	56
Deklarationen für Vegetarier	58
Haltbarkeit	61
Produktionsland	62
Schweizer Labels	64
Konventioneller Anbau	69
Keine Angaben über Herkunft der Rohstoffe	69
Zutaten	69
Weitere Deklarationen	70
Lernzielkontrolle 1	73
Anhang	75
Lösungen der Lernzielkontrollen	77
Lernkontrolle 1	77
Glossar	79
Literaturhinweise	87

Übersicht zu den Modulen

Dieses Fernstudium zum Thema Ernährung beinhaltet 6 Module, die in sich abgeschlossen sind. Das Modul 1 sollte als Einstieg in jedem Fall bearbeitet werden, da es die Grundlagen für die weiteren Themen liefert. Ansonsten spielt die Reihenfolge der Bearbeitung keine Rolle.

	Themen	Inhalte
Modul 1 Ernährungslehre	Ernährungslehre	<ul style="list-style-type: none">▪ Bedeutung der Ernährung▪ Energiebedarf▪ Nährstoffe▪ Wasser▪ Ballaststoffe▪ Verdauung
	Ernährungspyramide	<ul style="list-style-type: none">▪ Tägliche Empfehlungen
Modul 2 Die richtige Wahl	Essverhalten	<ul style="list-style-type: none">▪ Entstehung▪ Strategien für das Verändern des Essverhaltens▪ Ernährungspyramide▪ Essprotokoll
	Entscheidungshilfen für den Einkauf	<ul style="list-style-type: none">▪ Einkaufsfallen und Strategien▪ Deklarationen▪ Labels▪ Zusatzstoffe

	Themen	Inhalte
Modul 3 Ernährungsformen	Vollwerternährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundsätze ▪ Vollwerternährung als Prävention ▪ Umsetzung im Alltag ▪ Vollwertig und zackig
	Vegetarische Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gründe für Vegetarismus ▪ Vegetariertypen und gesundheitliche Aspekte ▪ Biologische Wertigkeit der Eiweissquellen ▪ Menuplanung ohne Fleisch ▪ Vegi-Angebote im Test
	Rohkosternährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundsätze ▪ Rohkostformen ▪ Vor- und Nachteile ▪ Umsetzung in der Praxis
Modul 4 Jung oder alt – jedem das Seine	Kinderernährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtlinien und Empfehlungen ▪ Familientisch und Umgang mit Kindern ▪ Strategien und Machtkämpfe ▪ Frühstück, Znüni
	Ernährung für Teenies	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtlinien und Empfehlungen ▪ Jugend-Esskultur ▪ Streetfood, Fastfood ▪ Brainfood ▪ Familientisch und Umgang mit Teenies ▪ Strategien
	Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtlinien und Empfehlungen ▪ Unterstützung bei verschiedenen Beschwerden
	Ernährung in den Wechseljahren Ernährung im Alter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtlinien und Empfehlungen ▪ Essprobleme im Alter

	Themen	Inhalte
Modul 5 Tatort Küche	Küchenpraxis - Tatort Küche	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Küchenhygiene ▪ Nährstoffschonende Zubereitung ▪ Zubereitung von Hülsenfrüchten und Sprossen ▪ Zubereitung von Getreide ▪ Tricks für die schnelle Küche
	Ausgewählte Nahrungsmittel unter der Lupe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Getränke ▪ Obst und Gemüse ▪ Smoothies ▪ Küchenkräuter ▪ Getreide, Cerealien ▪ Hülsenfrüchte ▪ Milchprodukte ▪ Fette ▪ Nüsse und Kerne ▪ Zucker, Süsstoffe und Alternativen ▪ Salz ▪ Superfoods
	Ökologie	Klimafreundliche Nahrungsmittel
Modul 6: Abnehmen mit Erfolg	Abnehmen mit Köpfchen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Strategien zur Verhaltensveränderung ▪ Abnehmprogramme und Diäten ▪ BMI ▪ Lightprodukte ▪ Gesund und mit Erfolg abnehmen
	Chronobiologie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der 24-Std. Rhythmus und seine Bedeutung für die Ernährung

Einführung und Wegleitung

Die Themen dieses Ernährungskurses reichen von Ernährungslehre über trendige Nahrungsmittel bis hin zu Strategien, um mit Machtkämpfen mit Kindern und Teenies umzugehen. Sie werden mit Fachwissen aus ganzheitlicher Sicht sowie Inputs für die praktische Umsetzung ausgerüstet. Sie erfahren auch, welche mentalen Voraussetzungen und Änderungen notwendig sind, um eine Umstellung der Ernährung langfristig und erfolgreich zu gestalten. Dieses Selbststudium verschafft Ihnen somit in Kürze eine Grundkompetenz in familiengerechter Ernährung.

In diesem Modul geht es vor allem um das Essverhalten und den Kaufentscheid. Das Ziel dieses Teils ist es, als Konsument das Verständnis für Deklarationen auf Produkten zu erlangen und sich im Wirrwarr von Informationen zurechtzufinden, diese kritisch zu hinterfragen und daraus die richtigen Schlüsse für den persönlichen Kaufentschied zu treffen. Dieses Modul ist sehr einfach zu verstehen. Viele Erkenntnisse vom Modul 1 werden Sie hier repetieren und mit dem Alltag verknüpfen können. Haben Sie bestimmte Fachwörter nicht mehr sofort präsent, können Sie sie auch in diesem Anhang nochmals nachlesen.

Sie können die einzelnen Themen in Ihrem eigenen Tempo aufarbeiten. Nehmen Sie sich dazu Zeit und lösen Sie jeweils die Aufträge bzw. Zwischenkontrollfragen. Fahren Sie beim Lernen immer erst mit dem Studium fort, wenn Sie den Lernstoff verstanden haben. Setzen Sie auch die Küchentipps jeweils um, damit Sie Theorie und Praxis verknüpfen und Erfahrungen sammeln können. Die Lernzielkontrollfragen am Ende des Kapitels sollten Sie möglichst ohne Unterlagen sorgfältig und genau bearbeiten. Die Lösungen dazu finden Sie im Anhang.

Vielleicht wird Ihr Interesse auch für das Vertiefen und Weiterlesen in Fachbüchern geweckt. Beachten Sie dazu die Literaturvermerke oder Links. Im Anhang finden Sie dazu eine ausführliche Literaturempfehlung.

Symbol- Erklärungen im Lehrgang



Hinweise zur Gesundheit
Verknüpfung von Theorie und Praxis



Literaturhinweis, Links



Zwischenkontrollfrage oder Auftrag



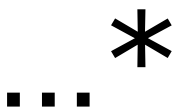
Einkaufstipp



Küchenpraxis



Lernzielkontrolle



Wörter mit * sind im Glossar erklärt

Lernziele und Kompetenzen

Mit diesem Lehrgang erwerben Sie ...

die Fachkompetenz für die kritische Beurteilung und Wahl der Nahrungsmittel im Einkaufsladen unter Berücksichtigung der eigenen Gesundheit, Ökologie und Sozialverträglichkeit.

- Faktoren für Essvorlieben nennen
- Faktoren für die Auswahl der Nahrung nennen
- Das Smart-Prinzip für eine Verhaltensänderung an einem Beispiel erklären
- Die eigene Nahrungsmittelwahl mit den Empfehlungen der Schweizerischen Nahrungsmittelpyramide vergleichen
- Eigenes Essverhalten analysieren und mit verschiedenen Strategien verbessern
- Einkaufsfallen im Supermarkt bewusst wahrnehmen
- Tipps für cleveres Einkaufen nennen
- Vorgeschriebene Deklarationsangaben nennen
- Die Zutatenliste auf Verpackungen verstehen und kritisch hinterfragen
- Die wichtigsten Gruppen der E-Nummern und ihre Verwendungszwecke nennen
- Die Nährwertangaben und nährwertbezogene Informationen eines Produktes verstehen und erläutern und daraus Schlüsse für den Einkauf ziehen
- Die Problematik der Geschmacksverstärker erklären
- Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum unterscheiden
- Die Bedeutung der gängigsten Schweizer Labels erklären und unterscheiden
- Produkte nach ökologischen, ethischen und sozialen Aspekten beurteilen
- Nahrungsmittelnennen, die für Allergiker problematisch sein können

Das Essverhalten

Der Geschmack und das Essverhalten

Die Geschmacksentwicklung

Allgemeines

Vorlieben und Abneigungen für bestimmte Speisen sind teilweise genetisch bedingt. Jedoch viele sind erworben. Erstaunlich schnell können sie sich entwickeln und dann für ein ganzes Leben vorhalten. Unsere Umwelt beeinflusst uns was wir essen und trinken und prägt unser Essverhalten sehr stark.

Genetisch bedingte Vorlieben zu verändern sind weitaus schwieriger als solche, die wir im Laufe des Lebens erlernt haben. Beispiele für genetisch bedingte Nahrungsmittelpräferenzen sind die Vorliebe für Süßes und Salziges. Auch die gesteigerte Vorliebe für intensiv schmeckende Lebensmittel mit zunehmendem Alter ist genetisch bedingt. Ursache dafür ist unter anderem die physiologisch bedingte Abnahme der Geschmacksempfindlichkeit.

Auch Nahrungsmittelaversionen können unterschiedliche Ursachen haben. Manchmal werden aus Präferenzen, aufgrund bestimmter Ereignisse, Aversionen.

Präferenzen - Vorlieben

Genetische Faktoren

Fast alle Menschen mögen Süßes. Die Präferenz für die Geschmacksrichtung „süß“ ist angeboren. Experimente haben gezeigt, dass Neugeborene süße Flüssigkeiten dem reinen Wasser vorziehen -je höher die Zuckerkonzentration, umso lieber! Unterschiede zwischen den Geschlechtern wurden dabei nicht festgestellt. Es konnte aber auch von Forschern gezeigt werden, dass frühe Kontakte keine Vorbedingung für eine Präferenz sein muss.

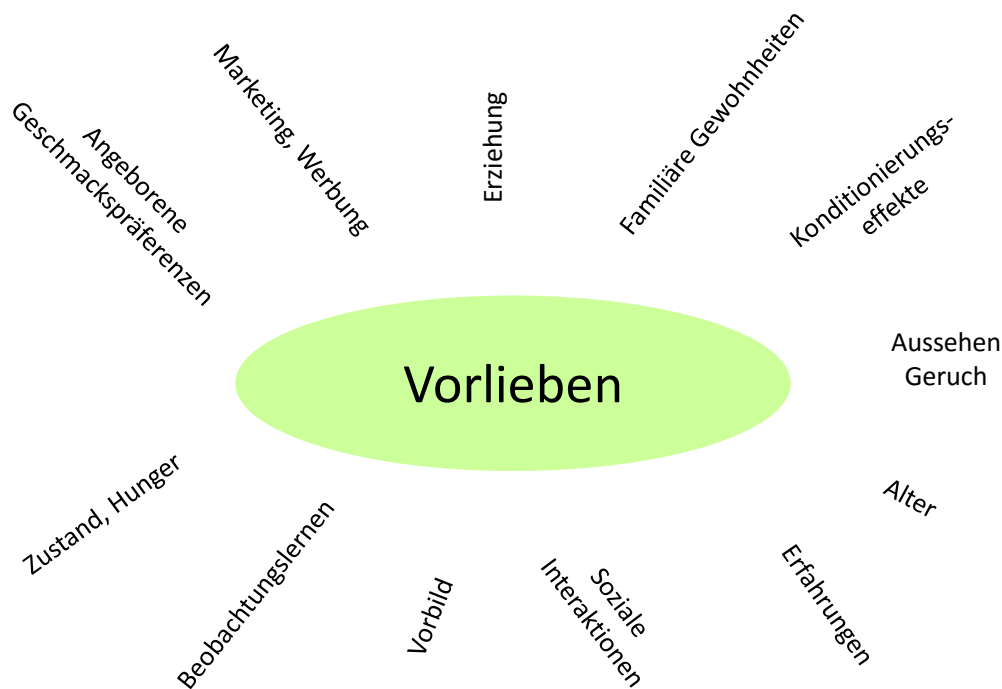
Es wurde ausserdem bewiesen, dass auch die Vorliebe für Salz überwiegend genetisch bedingt ist. Sie kann aber durch Erfahrung mit dem Umfeld verändert werden.

Im Gegensatz zum Süßem wird Salz nicht von Geburt an bevorzugt, da Säuglinge erst ab dem vierten Monat Salz schmecken können. Ab diesem Zeitpunkt ziehen sie salzige Lösungen dem reinen Wasser vor. Sie wissen was salzig schmecken sollte und lehnen solche Speisen ab, die dies nicht im gewohnten Mass sind.

Die Präferenz für bittere Nahrungsmittel ist teilweise genetisch bedingt. Es gibt Menschen, die den bitteren Geschmack weniger oder gar nicht wahrnehmen, weil sie ein dafür verantwortliches verändertes Gen besitzen.

Umweltbedingte Faktoren

Abgesehen von den genetisch bedingten Präferenzen entstehen Vorlieben durch einen sozialen Lernprozess. Die Akzeptanz für bestimmte Lebensmittel entwickelt sich im Laufe des Lebens. Bei Kindern ist die Vorliebe für Süßes besonders ausgeprägt. Erst mit zunehmendem Alter werden saure, salzige oder sogar bitter schmeckende Nahrungsmittel akzeptiert. Bei dieser Geschmacksentwicklung spielt einerseits die Gewöhnung an einen zunehmend vertrauteren Geschmackseindruck eine grosse Rolle, andererseits aber auch das Beobachtungslernen in der Familie, in Peer-Groups* und durch die Medien.



Familiäre Gewohnheiten, Kultur

Kinder übernehmen die Vorlieben von Personen, mit denen sie zusammen essen. Sie lernen Nahrungsmittel geschmacklich und vom Aussehen her kennen und die Mahlzeiten werden ihnen vertraut. Für sie ist nicht nur der Geschmack wichtig, sondern auch wie sich ein Nahrungsmittel im Mund anfühlt.

Aus Studien geht hervor, dass gestillte Kinder mehr Geschmacksrichtungen akzeptieren als Flaschenkinder, da durch die Muttermilch auch Aromen, bedingt durch die Nahrungsaufnahme der Mutter, schmeckbar sind. Allerdings ist auch die Zeit im Mutterleib im Allgemeinen für die Geschmacksprägung bedeutend. Die ersten Geschmacksknospen bilden sich mit acht Wochen. Geschmacksstoffe im Fruchtwasser stimulieren die fetalen Geschmacksrezeptoren sobald der Fetus zu schlucken anfängt und das ist ungefähr in der 12. Schwangerschaftswoche der Fall. Der Geschmackssinn ist im siebten, der Geruch ab dem achten Schwangerschaftsmonat vollumfänglich funktionstüchtig. So wird also ein Kind bereits im Mutterleib über Geruch und Geschmack des Fruchtwassers auf die spätere Familienkost eingestimmt.

Auch das Umfeld, in der ein Mensch aufwächst, beeinflusst seine Präferenzen stark. Er lernt durch Familie und deren Kultur und Religion verschiedene Nahrungsmittel kennen. So werden im Laufe seiner Entwicklung jene Speisen vorgezogen, die er kennt und gewohnt ist zu essen. So kann man sich an Speisen, die traditionell immer wieder auf den Tisch kommen, langsam gewöhnen und man lernt sie schätzen und lieben. Kaffee beispielsweise ist eines der Lebensmittel, die erst nach mehrmaligem Verzehr wirklich genossen werden. Wächst man in einer Familie von Kaffeetrinkern auf, so tastet man sich häufig vorsichtig mit Milch und Zucker an den herben Geschmack heran, bevor tatsächlich der Kaffee mit Genuss getrunken wird. Das bedeutet also, dass jeder Mensch durch den regelmässigen Genuss von durch Kultur und Familie geprägter Nahrung sich an bestimmte Geschmacksrichtungen gewöhnen kann und sich daraus Präferenzen entwickeln können. Es wird also angenommen, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen Geschmackserfahrungen und -vorlieben gibt.

Zu den kulturellen Einflüssen gehören auch die Auswirkungen der sozialen Klassenzugehörigkeit. Der Mensch neigt dazu, häufiger solche Nahrungsmittel zu essen, die von Angehörigen oder Bekannten der sozialen Schicht, der er gerne angehören würde, bevorzugt werden. Eine ähnliche Beobachtung macht man auch bei Jugendlichen in Peer-Groups. So werden bestimmte Speisen als cool oder uncool abgestempelt. (Mehr dazu im Modul 4)

Erziehung

Ein besonderes Augenmerk bei der „Geschmackserziehung“ kommt den Kindern und ihren Eltern zu. Es zeigt sich, dass der Kontext, in dem Familienmahlzeiten stattfinden, einen entscheidenden Einfluss auf spätere Geschmacksvorlieben haben kann und somit wesentlich zum Ernährungsverhalten beiträgt. Es entstehen sehr individuelle Vorlieben und Abneigungen, die aber einen deutlichen familiären Bezug aufweisen. Die Eltern nehmen hier von Anfang an eine Schlüsselrolle ein und können massgeblich an der Ausbildung von Präferenzen und Aversionen beteiligt sein.

Werden einem Kind nicht immer die gleichen Mahlzeiten, sondern Nahrungsmittel mit verschiedenen Geschmacksrichtungen vorgesetzt, so lernt es diese auch kennen und in den meisten Fällen auch mögen. Aber es ist wichtig zu wissen, dass bestimmte Geschmacksrichtungen erst nach mehrmaligem Probieren akzeptiert werden.

Eine Akzeptanz von neuen Geschmäckern stellt sich bei Kindern bis zum 5. Lebensjahr häufig erst nach fünf- bis zehnmalem Verzehr ein. Ältere Kinder und Erwachsene verfügen über erfolgreiche Strategien, um die angeborene Angst vor Neuem, der sogenannten Neophobie, zu überwinden. So werden neue Geschmacksrichtungen und Lebensmittel mit bekannten verglichen und in das bestehende „Geschmacksrepertoire“ eingeordnet (z. B. „Erinnert mich an Apfel.“). Obwohl die Ablehnung neuer Speisen angeboren zu sein scheint, gibt es individuelle und geschlechtsspezifische Unterschiede in der Ausprägung der Neophobie. Sie scheint bei Frauen geringer ausgeprägt zu sein als bei Männern. Ausserdem zeigen sich familiäre Ähnlichkeiten, die auf eine genetische Komponente schliessen lassen.

Die Angst vor Neuem kann also oft von Kindern überwunden werden, wenn man als Eltern nicht sofort aufgibt und ein entsprechendes Nahrungsmittel ohne Zwang immer wieder aufischt und selber einen positiven Eindruck im Zusammenhang mit dem Nahrungsmittel hinterlässt. Negative Einflüsse, wie beispielsweise Streitgespräche während des Essens, sollten vermieden werden. Den Kindern selbst Freiräume bei der Auswahl ihrer Speisen zu lassen und mit einer gewissen Gelassenheit gegenüber zeitweiligen Aversionen zu reagieren, kann ein Schlüssel beim Erlernen von Geschmackspräferenzen sein. (Mehr dazu im Modul 4)

Erfahrungen, Konditionierungseffekte

Damit ein Nahrungsmittel akzeptiert wird, muss es mit einer angenehmen Situation und Atmosphäre in Verbindung gebracht werden können. Das Nahrungsmittel muss Wohlbefinden auslösen und sättigen. Beobachtet ein Kind, dass eine andere Person durch ein Nahrungsmittel erbrechen muss, so wird es dieses in Zukunft wahrscheinlich verweigern.

Ausserdem entwickeln Kinder erhöhte Präferenzen für Nahrungsmittel, die ihnen als Belohnung gegeben werden oder die durch Zuwendung von Seiten Erwachsener begleitet sind. Wir lernen also durch Erfahrungen in der Kindheit und behalten diese Gewohnheiten oft auch noch im Erwachsenenalter: Bestimmte Nahrungsmittel trösten uns, vertreiben Frust und Ärger oder wir essen diese als Belohnung odervertreiben uns damit die Zeit bei Langeweile.

Medien, Werbung, Beobachtungen

Kinder bekommen heute kaum mehr Ernährungsvorschläge von ihren Eltern. Da die Kinder heute einen grossen Teil vor dem Fernseher oder im Internet verbringen, übt die Werbung einen grossen Einfluss auf das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen aus. Die Werbung richtet sich immer mehr an die Zielgruppe Kind.

Experimente zeigten, dass auch Werbung für Lebensmittel mit geringem Ernährungswert – viel Zucker und Fett - deren Vorliebe bei Kindern steigern liess. Aus Untersuchungen geht hervor, dass 81 % der Werbespots für problematische Nahrungsmittel (Fastfood, Süssigkeiten, Limonaden, süsse Cerealien) und 4 % für Gemüse und Obst werben.

Mit einem treffenden Slogan, einem speziellen Aussehen in Form und Aufmachung des Nahrungsmittels oder mit einer knalligen Verpackung lässt sich jedes kleine und grosse Kind verführen.

Aversionen - Abneigungen

Aversionen beruhen eigentlich ausschliesslich auf negativen Erfahrungen im Zusammenhang mit einem Nahrungsmittel. Dabei werden sensorische Eigenschaften eines Lebensmittels oder einer Speise mit negativen Empfindungen oder Reaktionen gekoppelt. Das kann beispielsweise durch eine plötzliche Übelkeit oder durch Erbrechen nach dem Verzehr einer Nahrung geschehen. Dieses Ereignis kann selbst erlebt, aber auch nur bei andern Menschen beobachtet worden sein. Sie können sich auch auf Speisen übertragen, die dem mit der Erkrankung bzw. Übelkeit verknüpften Nahrungsmittel ähnlich sind. Solche entstandenen Abneigungen gegenüber einer Speise können ein Leben lang bestehen bleiben. Oft reicht bereits der Anblick oder der Geruch des „Anti-Lebensmittels“, um die Gefühle des Ekels und Erbrechens wieder hochkommen zu lassen. Auf diese Weise entstandene Aversionen können sich gegenüber weniger bevorzugten Lebensmitteln leichter und schneller entwickeln. Ob das Lebensmittel bzw. die Speise der tatsächliche Auslöser für die Reaktion gewesen ist oder nur ein zeitlicher Zusammenhang besteht, spielt oft keine Rolle. Dieses Phänomen kann auch bei Krebspatienten beobachtet werden, die aufgrund einer Chemotherapie unter Übelkeit und Erbrechen leiden. Häufig entwickeln die Patienten gegenüber Speisen, die sie während der Chemotherapie gegessen haben, eine starke Aversion, auch wenn die Speisen nicht ursächlich zur Übelkeit beigetragen haben.

Sowohl Vorlieben als auch Abneigungen können grosse Unterschiede in ihrer Stabilität aufweisen. Im Allgemeinen werden jedoch Aversionen hartnäckiger sein und schwieriger sein, sie loszuwerden.

Während sich Aversionen oft schlagartig und dauerhaft bilden können, erfolgt die Aufnahme einer neuen Speise in den „Katalog“ der bevorzugten Speisen in der Regel erst nach mehrmaligen Essversuchen.



Überlegen Sie sich, welche Faktoren für Ihr persönliches Essverhalten verantwortlich sind.

Auswahl der Nahrungsmittel

Wir wissen nun wie unsere Präferenzen entstanden sind. Die Frage ist nun, welche Faktoren bei unserer Wahl beim Einkaufen entscheidend sind. Sicher spielen dabei unsere Vorlieben eine grosse Rolle. Aber es gibt noch weitere Einflüsse, die auf unseren Kaufentscheid einwirken.

Folgende Faktoren können uns zum Beispiel bei der Wahl beeinflussen:



Wir sehen also, dass Vorlieben und eigentliches Wissen rund um die Ernährung allein nicht genügen, das Gesunde zu wählen.



Überlegen Sie sich, welche Faktoren bei Ihnen bei der Wahl der Lebensmittel eine Rolle spielen.