

Butter oder Margarine?

Bad Salzungen – Zur gesunden Lebensführung gehört eine gesunde Ernährung. Dieses Thema beleuchtete Franziska Kautz, Diätassistentin im Klinikum Bad Salzungen, zum „Talk im Klinikum“. „Gesunde Ernährung ist die Basis für ein gesundes Leben“, erklärte sie und gab den Zuhörern einige Tipps mit in die heimische Küche: Auf die Ausgewogenheit von Kohlehydraten, Eiweißen, Fetten und lebensnotwendigen Wirkstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser kommt es an. Franziska Kautz empfiehlt Vollkornprodukte, denn diese enthalten komplexe Kohlehydrate, die länger satt halten und besser verdaulich sind. Außerdem enthalten sie die wichtigen Ballaststoffe, die keine Kalorien haben und sogar den Blutzucker regulieren. Auch Obst enthält Kohlehydrate, nämlich den Fruchtzucker. Täglich sollten fünf Portionen Kohlehydrate gegessen werden. „Eine Portion entspricht immer der Größe der Hand der jeweiligen Person“, erklärt die Diätassistentin.

„Eiweiße, auch Proteine genannt, sind die wichtigsten Bestandteile des Organismus, denn sie sichern Funktionen wie den Gewebenaufbau und die Immunabwehr.“ Hülsenfrüch-

te, Geflügel, Fisch, Milchprodukte und Wurst enthalten Eiweiße. Damit jedoch nicht gleichzeitig zu viel Fett aufgenommen wird, sollte man Fleisch öfter durch Fisch ersetzen. „Die Fette werden immer verteufelt“, doch auch sie sind unerlässliche Nährstoffe, denn sie sind für den Aufbau der Zellmembran notwendig und bilden Energiereserven. Butter oder Margarine? Diese immer wieder diskutierte Frage wurde auch beim Talk im Klinikum ausgiebig behandelt. Franziska Kautz sagt: „Beide haben den gleichen Fettgehalt, außer man kauft Halbfettmargarine. Allerdings stecken in der Margarine die gesünderen, nämlich die ungesättigten Fettsäuren.“ Andererseits würde Butter manchmal besser vertragen. Täglich genügen zwei Portionen Butter oder Margarine und zwei Portionen Pflanzenöl. Eine Portion entspricht zehn Gramm Fett.



Franziska Kautz.

te, Geflügel, Fisch, Milchprodukte und Wurst enthalten Eiweiße. Damit jedoch nicht gleichzeitig zu viel Fett aufgenommen wird, sollte man Fleisch öfter durch Fisch ersetzen. „Die Fette werden immer verteufelt“, doch auch sie sind unerlässliche Nährstoffe, denn sie sind für den Aufbau der Zellmembran notwendig und bilden Energiereserven. Butter oder Margarine? Diese immer wieder diskutierte Frage wurde auch beim Talk im Klinikum ausgiebig behandelt. Franziska Kautz sagt: „Beide haben den gleichen Fettgehalt, außer man kauft Halbfettmargarine. Allerdings stecken in der Margarine die gesünderen, nämlich die ungesättigten Fettsäuren.“ Andererseits würde Butter manchmal besser vertragen. Täglich genügen zwei Portionen Butter oder Margarine und zwei Portionen Pflanzenöl. Eine Portion entspricht zehn Gramm Fett.

cam