Gesundheitsernährung

Sommersemester 2013

Achtung:
Hierbei handelt es sich um kein offizielles Dokument der FH- Burgenland. Für den Inhalt wird keine Haftung übernommen. Der Autor garantiert nicht für Fehlerfreiheit, Vollständigkeit und Genauigkeit der Informationen.

Vorlesung

Mag. Gerda Denner

Zusammenfassung

Martina Meister

© www.health.meister.it

Die kulturelle Dimension der Ernährung

- Kulturelle Werte Regeln: Erzeugung der Nahrung bis Ausscheidung
- Riechen und schmecken nicht nur physiologische Prozesse sondern Kulturtechniken
- Normative Vorgaben: Kauen (nicht mit offenen Mund), schmatzen, schlingen, rülpsen
- Jede Gesellschaft: Vorstellungen und Regeln: Verhalten am Tisch, wann und wo gegessen wird,
- Menschliche Esskulturen drei gemeinsame Merkmale: Ausschluss von potenziellen Nahrungsmitteln, Tischgemeinschaften, kulturelles Regelwerk (Auswahl, Zubereitung, Kombination der Nahrung)
- Der Befriedigung des naturgegebenen Nahrungstriebes sind also stets kulturelle Bewertungen und
- Verhaltenserwartungen vorgeschaltet.
- Es ist mehr essbar als wir essen (Katzen, Hunde)
- Nahrung als Symbol: Kaviar, Hummer, Trüffel
- Männer: Schwer, Scharf, Bitter, Fleisch Alkohol
- Frauen: Leicht, Mild, Süß Diäten, Obst, Vollkorn Milchprodukte

Die soziale Dimension der Ernährung

- Gemeinsames Essen verbindet: symbolisch: Zusammengehörigkeit, Räumliche Nähe
- Gezwungene Nähe: Heime, Gefängnisse, Entindividualisierung
- Kulturell festgelegt wer miteinander speisen darf: z.B.: Kastensystem, Männer und Frauenhäuser in Afrika
- Integration und Segregation: Abgrenzung zu anderen: Familien, Cliquen, Glaubensgemeinschaften
- Soziale Unterschiede: Mittlere und obere Schichten: Mehr frisches Gemüse und Obst, Milchprodukte, Untere Schichten: Kartoffeln, Zucker, Weißbrot
- Geschmack: unter spezifischen Voraussetzungen erworben und milieutypisch ausgeprägt
- schwierig, verändernd auf die Essgewohnheiten von Menschen einzuwirken, „eingefleischter“ Haltungen, Einstellungen, Neigungen, Gewohnheiten., die an die Ungleichheitsstrukturen der Gesellschaft angepasst sind
- Sozial Schwache Haushalte: Geldmangel; Kompetenzmangel, Kompensation von anderen Entbehrungen (Fleisch, Fertiggerichte, Fun Food) – Anschluss suchen

Die individuelle und biografische Dimension der Ernährung

- Ernährungspraktiken entwickeln sich über gesamten Zeitraum des Lebens
- Säuglinge: Hunger stillen, Liebe, Zuneigung
- Kinder: Freundliche Atmosphäre, vielfältiges Angebot
- Duft oder Geschmack: ruft Erinnerung und Gefühle hervor
- Erweitern /Verschieben von Geschmackspräferenzen im Laufe des Lebens
- Ablösung von den Eltern: Orientierung an den Freunden, Berufseinstieg: Zeitlicher Faktor, Familiengründung: Gesunde Ernährung, Ruhestand: Erhaltung der Gesundheit
- Individuelle Auswahl und Zusammenstellung von Nahrungsmitteln: Vegetarier, Erdbeeren
- Folgen von Ernährung: Menschen werden selbst dafür verantwortlich gemacht
- Veränderung von Lebenssituationen: Veränderung der Essgewohnheiten positiv oder negativ

Die physiologische Dimension der Ernährung

- Lebensnotwendig: Brennstoff für die Kraftwerke der Zellen, Baumaterial für neue Zellen und Reparaturen, Kommunikations- und Botenstoffe und andere Substanzen, die er selbst nicht herstellen kann
- Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen: essenziell: Aminosäuren, bestimmte Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Energielieferanten sind vor allem Kohlenhydrate und Fette
- Langfristigen Erhalt der Gesundheit (nicht lebensnotwendig): sekundäre Pflanzenstoffe (krebsvorbeugende, blutdruckregulierende, immunstärkende oder antimikrobielle Wirkungen)

Abwechslungsreich und hochwertige Ernährung (Abdecken von Bedürfnissen + keine Überversorgung): täglich

- Wasser: Ausgleich des Wasserverlustes
- Gemüse und Obst: reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und enthalten gleichzeitig sehr wenig Energie. (5 Portionen)
- Getreide und Kartoffeln: Energielieferanten, Vollkorn: Ballaststoffe
- Milch und Milchprodukte sowie Fleisch, Fisch und Eier: Eiweiß, Vitamine. Mineralstoffe. (fettarmen Varianten empfohlen)
- Fette und Öle: Fettsäuren und Vitamine, viel Energie (bewusster Umgang)

© www.health.meister.it

Die ökonomische und politische Dimension der Ernährung

- Essen kostet Geld: ökonomischen Wert, Marktwert
- Wertschöpfungskette: landwirtschaftliche Produktion über die Verarbeitung in Gewerbe und Industrie, die Logistik, die Außer-Haus-Verpflegung, den Groß-, Einzel- und Fachhandel bis zum privaten Konsum.
- Ernährungssektor mit den vor- und nachgelagerten Bereichen (z. B. Landmaschinenhersteller, chemische Industrie, Verpackungshersteller, Energieversorger, Müllentsorger) wichtiger Wirtschaftszweig in Europa
- Wachsendes Angebot an Produkten, persönliche Wünsche, Haushaltsbudget
- Schwindende Pflanzenvielfalt
- Über und Unterernährung gleichzeitig, Verteilungsproblem, Kapazitätsproblem

Die ökologische Dimension der Ernährung

- Beeinflussung der Umwelt, Umweltbelastung, Ausbeutung natürlicher Ressourcen (Erzeugung, Verarbeitung, Verpackung Transport, Entsorgung)
- Boden: 80% EU landwirtschaftlich genutzt, Einfluss auf Zustand der Böden (Erosion, Verdichtung, Humusabbau, Schadstoffanreicherung, Versalzung durch die künstliche Bewässerung)
- Wasser: Beeinträchtigung von Grund- und Oberflächenwasser durch Pestizide, Nährstoffeinträge aus der Düngung und Abwässer, Verlust von Wasser durch Bewässerung (Gefahr: regionale Trinkwasserquellen versiegen)
- Luft: Abgase, Abdrifte (je nach Witterung 90% Pflanzenschutzmittel in Atmosphäre)
- Energie & Klima: 20% Energieverbrauch und CO2 Emission in den Industrieländern durch Erzeugung, Transport und Konsum von Lebensmitteln
  Landwirtschaft: Tierhaltung, Zukauf von Betriebsmitteln; Konsumenten: Einkaufsfahrten, Zubereitung; Handel: Verpackung, Transport, Lagerung

© www.health.meister.it