

«Diäten empfehle ich nie»

USTER Kein Fett, keine Kohlenhydrate, kein Zucker – oder welche Lebensmittel sollte man meiden?
Ernährungsberaterin Janine Rüegg mit Praxis in Uster spricht im Interview über ihre Beratungen.

Eva Künzle

Früher hiess es, man soll möglichst kein Fett essen. Heute sehe ich Diättipps, bei denen man so viel Wurst, Käse und Eier essen kann, wie man will, so lange die Kohlenhydrate weggelassen werden. Was ist nun richtig?

Die Ernährung ist wie die Mode gewissen Trends unterworfen und aktuell ist tatsächlich eine kohlenhydratarme Ernährung angesagt. Bei allen neuen Empfehlungen gilt es zu prüfen, woher sie stammen. Denn eigentlich ist Ernährung ein medizinisches Gebiet, da braucht es Studien, die belegen, ob etwas nützt oder nicht. Es existieren sehr viele Behauptungen, die irgendjemand aufgestellt hat und nie nachgewiesen wurden. Ich halte mich an das, was die Wissenschaft sagt und das, was der Mensch empfindet.

Und empfehlen Sie selber Diäten, bei denen die Kohlenhydrate weggelassen werden?

Diäten empfehle ich nie. Es bringt überhaupt nichts, seine Ernährung für drei bis vier Wochen umzustellen, das ist eher kontraproduktiv. Eine kohlenhydratarme Ernährung, die konstant übernommen wird, ist besonders für Personen zu empfehlen, die sich wenig bewegen. Denn Kohlenhydrate sind Brennstoffe, ohne Bewegung werden sie nicht verbrannt und



Nicht mehr als zwei Früchte, dafür drei Portionen Gemüse sollte man essen, sagt Ernährungsberaterin Janine Rüegg. Bild: Eva Künzle

dann können sie in Form von Körperfett gespeichert werden.

Viele Mythen existieren auch darüber, wann man was essen soll.

Für den Körper ist eine regelmässige Ernährung wichtig. Also dass man im Verlauf des Morgens – das muss nicht zu Hause sein – etwas zu sich nimmt und dann ein richtiges Mittag- und Abendessen einnimmt. Zwischenmahlzeiten sollten Erwachsene, im Gegensatz zu Kindern, nur wenn unbedingt nötig zu sich nehmen.

Wieso?

Unsere Verdauungsorgane sind so ausgerichtet, dass sie Ruhephasen benötigen. Wir sind nicht dafür gemacht, permanent zu essen. Kinder sind im Wachstum und brauchen noch mehr Energie, weshalb ein Znüni oder

Zvieri durchaus in Ordnung sind.

Sie haben selber zwei Kinder. Sind Sie mit ihnen besonders streng?

Ich achte mich sicher mehr als andere. Süßgetränke versuche ich zu vermeiden, einmal ein Glas bei einem Geburtstag ist natürlich in Ordnung. Permanentes Essen finde ich auch nicht sinnvoll, man sieht häufig Kleinkinder, die ständig an einer Reiswaffel kauen.

Was hat Ihr Durchschnittskunde für ein Profil?

Die meisten werden vom Arzt an mich überwiesen. Durch meine dreijährige Ausbildung, die mit einem Bachelor abschliesst, bin ich krankenkassenanerkannt. Ein grosser Teil will Gewicht reduzieren. Viele kommen aber auch mit

Bauchweh oder Verdauungsproblemen.

Das heisst, Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind in Ihrer Praxis ein grosses Thema?

Häufig kommen die Leute dann zu mir, wenn sie nicht mehr weiter wissen. Wenn sie nicht mehr wissen, was sie essen sollen. Sie haben zum Beispiel Bauchweh nach einer Mahlzeit, von der sie annehmen, dass sie leicht ist.

Und was raten Sie dann?

Das kommt immer auf den Einzelfall an. Es ist wichtig, herauszufinden, welche Produkte das Unwohlsein auslösen. Danach versuchen wir, diese Schritt für Schritt wegzulassen und zu schauen, wie sich das anfühlt.

Wenn Sie nun den ganzen Tag über Ernährung sprechen – können Sie dann überhaupt noch unbeschwert essen?

Ja, auf jeden Fall. Vergessen kann ich das ganze Wissen natürlich nicht. Aber ich esse auch Süßes, jeden Tag. Ich habe mir schwarze Schokolade angewöhnt. Und genau darum geht es bei der Ernährung: Sich an etwas zu gewöhnen, so dass man es nicht mehr als Einschränkung empfindet. Das ist mein Ziel für meine Klienten.

Drei Jahre Studium

Janine Rüegg-Geissbühler ist diplomierte Ernährungsberaterin HF. 2007 hat sie sich selbstständig gemacht. Rüegg arbeitet in ihrer eigenen Praxis in Uster in einem 40-Prozent-Pensum. Die 35-Jährige hat zwei Kinder und wohnt in Gossau. (kle)

Volg. Im Dorf daheim. In Brütten zuhause.

Lokales Brot – begehrte wie warme Weggli!

Bäckermeister Daniel Bosshart ist einer von vielen lokalen Produzenten, die für Volg «Feins vom Dorf»-Produkte herstellen. Seine Brotspezialitäten sind im Volg Brütten (ZH) erhältlich. Entdecken Sie in jedem Volg andere «Feins vom Dorf»-Spezialitäten.



Volg
frisch und fröhlich