

## Gesunde Ernährung

# Das Vital-Teller-Modell als Beratungstool

Übergewicht, Metabolisches Syndrom, Lebensmittelintoleranzen, einseitige Kostformen sowie damit einhergehende Nährstoffmängel spielen im Apothekenalltag eine immer größere Rolle. Beim verständlichen Erklären und Umsetzen einer ausgewogenen Ernährung kann das hier vorgestellte Teller-Modell als Leitfaden dienen und gemeinsam mit Kräuter- und Gewürztipp zur Steigerung von Genuss, Vielfalt und Wohlbefinden inspirieren.

TEXT: MAG. PHARM. KARIN HOFINGER

### NEU ERSCHIENEN BUCHTIPP

#### DAS VITAL-TELLER-MODELL

Die neue Zauberformel für gesunden Genuss

Mag. Karin Hofinger

Kneipp 2019

19 x 24,5 cm, 144 Seiten

ISBN 978-3-7088-0767-6

€ 22,00

Unter anderem erhältlich bei:  
[www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)



**B**eratung zu Ernährungsthemen ist auch an der Targefragt. Dabei gilt es, die Kunden mit konkreten alltags-tauglichen Tipps zu motivieren, auch an der „Ernährungsschraube“ zu drehen – sowohl zur allgemeinen Gesundheitsförderung als auch im Kontext einer Arzneitherapie.

#### Von der Ernährungspyramide zum Vital-Teller-Modell®

Geltende ernährungswissenschaftliche Empfehlungen werden im deutschsprachigen Raum vorwiegend (noch) in Form von Ernährungspyramiden kommuniziert. Als wesentlich verständlicher gelten mittlerweile mahlzeitbezogene Darstellungen wie der „Healthy Eating Plate“ (Harvard Medical School, 2011). Noch praktischer und küchentauglicher bringt das Vital-Teller-Modell die wesentlichen Botschaften „von den Pyramiden“ auf den konkreten Essteller – mitsamt Kochrezepten. Das wissenschaftlich fundierte Vital-Teller-Modell findet

seit der Erstveröffentlichung (Hofinger, Handbuch Gesunde Küche, 2016) vielfach Anerkennung. Das neue, handliche Ratgeberkochbuch macht den bewährten Beratungs- und Kochleitfaden noch alltagstauglicher.

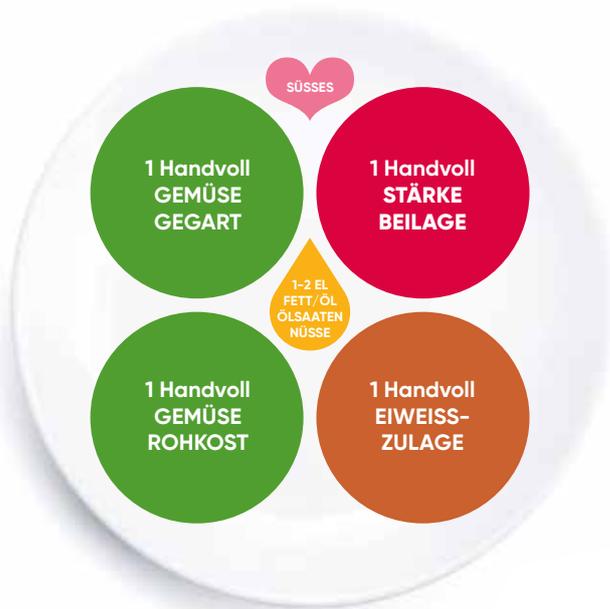
#### Das Vital-Teller-Modell im Überblick

Das Ziel dieses Beratungstools ist es, in aller Kürze und möglichst klar „hinüberzubringen“, wie sich eine gesunde Mahlzeit im Alltag zusammenstellen lässt – sowohl in der eigenen Küche als auch beim modifizierten Bestellen im Gasthaus. Das Vital-Teller-Modell (VTM) ist nicht nur für jeden Ernährungsstil geeignet, sondern auch bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Hyperlipidämie oder Gicht als „Ernährungs-Strickmuster“ hilfreich. Durch gezieltes Kombinieren von etwa 4 Handvoll und 1 bis 2 Esslöffeln der richtigen Lebensmittelgruppen beziehungsweise Nährstofflieferanten ergibt sich automatisch ein ausgewogener Nährstoffmix am Teller.

Dabei lassen sich mit vertrauten Zutaten unzählige Vital-Teller-Gerichte ganz nach persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen komponieren. Innerhalb der (farbig symbolisierten) Gruppen sind die Zutaten frei wählbar – vegetarisch, vegan oder gemischt-köstlich. Im Vergleich zu anderen Tellermodellen ist das VTM nicht nur besonders einfach, sondern es punktet mit alltagstauglichen, flexibel variierbaren Kochrezepten. Zudem ist es im Sinne des EAT-Lancet-Reports zuckerreduziert sowie nährwertoptimiert, denn es empfiehlt noch mehr Gemüse (als „besseres Obst“) und stellt bewusst dosiert wertvolle Fettquellen ins Zentrum. →

**A**

# EIN AUSGEWOGENER VITAL-TELLER BESTEHT AUS



## ●● 2 HANDVOLL BZW. ½ TELLER GEMÜSE

kalorienarme Vitalstoff-Ballaststoff-Lieferanten (gegart und auch roh): alle Gemüsesorten, außer Ölf Früchten wie Avocado und Oliven, die zu den guten Fettquellen zählen

## ● 1 HANDVOLL KOHLENHYDRAT-(STÄRKE)-BEILAGEN

ballaststoffreiche Vollwertqualität: Vollkorngetreide, -brot, -nudeln, -reis, Ersatzgetreide, Pellkartoffeln, sonstige Stärkeknollen, Maroni

## ● 1 HANDVOLL PROTEINLIEFERANTEN

reichlich pflanzliche und weniger tierische Quellen: Hülsenfrüchte inklusive Soja, Eier, Milchprodukte sowie 1-2x/Woche Qualitätsfisch und -fleisch

## ● 1-2 ESSLÖFFEL EDLES EXTRA-FETT

wertvolle pflanzliche und tierische Quellen: kaltgepresste Pflanzenöle, Nüsse, Ölsaaten, Ölf Früchte, dosiert auch Butter und Rahm

## ♥ 1 MINIPORTION SÜSSES (OPTIONAL)

einzig konzentrierte Zuckerquelle: idealerweise in Form von ½-1 Handvoll Obst oder kleinen Naschereien wie z. B. 1 Keks, 1 Stück Bitterschokolade etc.

## ◆ WASSER

plus seine ungesüßten Spielarten als Hauptgetränk

Als bunt symbolisierte Gliederungsgrundlage dienen die Hauptnährstoffe der entsprechenden Lebensmittelgruppen – viele weitere Inhaltsstoffe (Mikro- und Makronährstoffe) wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Aminosäuren, Fettsäuren etc. ergänzen das Nährstoffprofil. Eine Vital-Teller-Mahlzeit rundet sich also wie von selbst ab – vorausgesetzt, es werden möglichst vollwertige Qualitätszutaten verwendet und diese gekonnt gelagert und schonend gegart. In Anlehnung an dieses klare und einfache „Strickmuster“ kann nahezu jedes Gericht ausgewogen(er) und gesünder gestaltet werden – mischköstlich, vegetarisch oder vegan. Natürlich kann dieser universelle Leitfadener auch bei ernährungsbedingten Erkrankungen als Orientierung dienen, indem gezielt an den individuell kritischen „Nährstofffeldern“ gefeilt und optimiert wird.

## → Als Hauptgetränk

### Wasser und Wässriges empfehlen

Wasser ist – mit den darin gelösten Mineralstoffen – unser flüssiges Lebenselixier Nummer eins, denn ein gesunder Körper dürstet definitiv nicht nach Zuckerwasser oder Alkohol. Abgesehen von frischem Quellwasser ist unser Leitungswasser bei weitem die umweltfreundlichste, unkomplizierteste Möglichkeit der Wasserzufuhr. Bei Mineralwässern sind stille und kohlenstoffarme Sorten meist besser verträglich. Abgesehen von seiner Überlebensnotwendigkeit ist das Wassertrinken entscheidend für die Vitalität, weil die Bindegewebsdurchsättigung, die Gefäß- und Organdurchblutung, damit die Zellernährung, die Zellentgiftung und sämtliche Zellfunktionen direkt davon abhängen. Am meisten profitieren die Energiebildung sowie die Gehirn-, Nieren-, Herz- und Stoffwechselfunktion von einer optimalen Wasserversorgung. Die empfohlene Trinkmenge für Erwachsene beträgt rund 1,5 Liter über den Tag verteilt – zusätzliches Wasser wird ja im Essen mitgeliefert, beispielsweise in Suppen oder in Gemüse (85–95 % Wasser). Geschmackliche Abwechslung und gesundheitliche Aufwertung mit sekundären Pflanzenstoffen bieten ungesüßte Kräuter- und Früchtetees – am besten in Arzneiqualität – sowie verdünnte Bio-Gemüsesäfte.

### Alltagsgerichte aufwerten

Mit Hilfe des VTM können die meisten Kochrezepte gesünder gestaltet oder gezielt aufgewertet werden, wobei es häufig um die Erhöhung des Gemüseanteils, die Abrundung mit wertvollem Extrafett sowie die Ergänzung einer Eiweißzulage (mehr pflanzlich als tierisch) geht. So können Spaghetti al pomodoro mittels Salatbeilage, Olivenöl und Eiweißpendern wie Mozzarella, mitgegarten Linsen oder Fisch aufgewertet werden. Ein Kalbsgulasch wird durch gezieltes „Strecken“ mit Gemüse wesentlich gesünder, indem ein Teil des Fleisches im Rezept durch Karotten oder Kürbis ersetzt wird. Als Kohlenhydrat-Beilage bieten sich in der Sauce mitgegarte Kartoffelwürfel an, und zum Abrunden dienen Kräuter und wertvolles Pflanzenöl. Für eine vegane Gemüse-Kartoffel-Gulasch-Variante

MEHR AROMA

## WÜRZTIPPS VON DER „KÜCHEN-APOTHEKERIN“

- Gekonntes Würzen ist das A und O beim Kochen: Die Aromamentwicklung benötigt Fett (ätherische Öle sind fettlöslich); Qualitätsgewürze sorgen für Sinnesgenuss, kulinarische Abwechslung und helfen beim Salzsparen.
- Kräuter und Gewürze sind köstliche „Breitspektrum-Ess-Medizin“: neben sensorisch-psychogenen Wirkungen dominieren carminative, sekretolytische, sekretomotorische, desinfizierende und antioxidative Effekte.
- Eine möglichst gute Gewürz-/Kräuter-Qualität ist für deren Wirkpotenzial essenziell (Arzneiqualität > Bioprodukte > konventionelle Ware): Eine Prüfung auf Identität, Reinheit, Inhaltsstoffgehalt und Schadstoffbelastung ist nur bei Arzneidrogen garantiert.



stehen Tofu, Bohnen oder Linsen als Eiweißquellen zur Auswahl. Im Restaurant könnte man orientiert am VTM eine größere Gemüsebeilage, ein kleineres Stück Fleisch, weniger Kohlenhydrat-Beilagen und wertvolles Öl zum Salat bestellen. Auch Frühstücksgerichte können nach VTM (reduzierte Gesamtmenge, auch Obst statt Gemüse) komponiert werden, indem zum Beispiel ein in Milch gegarter Haferporridge mit etwas Obst, Nüssen, Ölsaaten oder Omega-3-reichem Leinöl abgerundet wird. Anstelle von Marmeladesemmeln bieten sich köstliche Vollkornbrote mit Butter und einer selbstgemachten Topfen-Marmelade-(Leinöl)-Creme an. Solche gezielten Marmelade-Verdünnungen mit ungesüßten Milch- oder Milchersatzprodukten punkten (auch als Dessert) mit einem Eiweiß- und Kalzium-Plus bei vermindertem Zuckergehalt. In der Creme können hochwertige Öle die Butterunterlage ersetzen oder ergänzen, denn wertvolles Fett darf auch morgens nicht fehlen. Ein solches „Vital-Marmeladecreme-Brot“ ist köstlich, nachhaltig sättigend und wird auch von Kindern gerne akzeptiert.

### Würzen mit (Arznei-)Qualität als Gesundheitsplus

Gewürze und Kräuter können als wertvoller „Gemüse“-Bestandteil im VTM genutzt werden, denn der unvergleichliche Duft von frischen oder getrockneten, unverfälschten Gewürzen und Gewürzmischungen ist mehr als reiner Genuss. Viele Lebensmittel und Speisen entfalten erst durch geschicktes Würzen (und in Gegenwart von Fett) ihren vollen Geschmack und werden, richtig gewürzt, verdaulicher und verträglicher. Anstelle von Suppenwürfeln und Fertigwürzen/-dressings bieten sich frische Gemüsekonzentrate aus dem Glas, Kräutersalz sowie vielfältige einheimische bis mediterrane Trockenkräuter-mischungen, Tiefkühlkräuter oder frische Küchen-, Garten- und Wildkräuter an. Jedenfalls ist es lohnend, das gesundheitsbewusste (am VTM orientierte)

Kochen mit genüsslichem Würzen in optimaler Qualität noch zu toppen; denn schließlich sind Gewürze und Kräuter die ältesten Arzneien der Welt – und mit ihrer Vielfalt an sekundären Pflanzenstoffen sind sie im wahrsten Sinne des Wortes Essmedizin. Umso mehr sollten die diversen Schätze aus der Apotheken-Teekammer empfohlen und genützt werden!

### Best practice: Ernährungstipps im Maßnahmenbündel

Im Kontext von Prävention und Therapieoptimierung ernährungsbedingter Erkrankungen sollte begleitend zu gegebenenfalls nötiger Medikation und gezielter Supplementierung stets eine gesunde Ernährungsweise empfohlen werden. Hierbei kann das Vital-Teller-Modell das Erklären und Umsetzen wesentlich erleichtern sowie diverse „Superfoods“ aus dem Apothekensortiment einen Beitrag leisten – man denke neben Kräutern und Gewürzen auch an Gemüsesäfte, Leinöl, Weizenkeimöl, Ballaststoffpräparate, glutenfreie Haferflocken etc.

### QUELLEN

- Deutsche/Österreichische/Schweizerische Gesellschaften für Ernährung e.V. (Hrsg.): D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau-Braus, 2018
  - Eat Lancet Commission: Willet W. et al, Food in the Anthropocene, The Lancet 1, 2019
  - Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs: Ernährungspyramide; [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)
    - Harvard Medical School: Healthy Eating Plate 2011; [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)
- Hofinger, K., Handbuch Gesunde Küche – Wohlfühlen und genießen mit dem Vital-Teller-Modell, Löwenzahn, 2016
  - Hofinger, K., Das Vital-Teller-Modell – Die neue Zauberformel für gesunden Genuss, Kneipp 2019

A