

Bauchlose Männer haben mehr vom Leben

Was hat richtige Ernährung mit Gesundheit und Verkehrssicherheit zu tun? Viel, sagt die Ernährungsberaterin Anna Jost: «Sie beugt Krankheiten und Übergewicht vor und hilft Unfälle verhüten.»

von Elisabeth Küpfert

Laut einer Arbeitsanalyse aus Stockholm erleiden professionelle Taxi-, Bus- oder Lastwagenfahrer doppelt so oft einen Herzinfarkt wie Altersgenossen in anderen Berufen. Ursachen sehen die Forscher im überdurchschnittlich grossen Stress, im starken Nikotingenuss und im häufigen Übergewicht der Chauffeure.

Dieses Gefahrenpotenzial erkannte der Verband «Les Routiers Suisses», aber auch den Zusammenhang zwischen Ernährung und Konzentration. Deshalb lancierte der Verband das Weiterbildungsangebot «Fit am Steuer». In einem halbtägigen Kurs lernten Männer und einige Frauen in den letzten drei Jahren von der diplomierten Ernährungsberaterin Anna Jost aus Bern, was zu einer gesunden Ernährung im Berufsalltag eines Lastwagenfahrers gehört: Wie hoch der tägliche Bedarf an Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen ist; was Alkohol bewirkt; wie vollwertige Kost, Gemüse und Früchte konstante Leistungen ermöglichen, das Immunsystem stabilisieren und Gewichtsprobleme vermeiden. Aber auch, wie falsche Essgewohnheiten aggressiv machen und zu Blutzuckerschwankungen führen, wodurch die Konzentration abnimmt.

Ohne Energieverlust durch den Stau

Um Blutzuckerschwankungen zu verhindern, hat die Ernährungsberaterin einen Notfallkoffer für die Lastwagenfahrer zusammengestellt. So hat dieser jederzeit eine Notration griffbereit. Sei es, um einen Stau zu überbrücken, oder wenn er kein Restaurant mit freiem Parkplatz innert nützlicher Frist findet. Etwas, das jedem anderen Autofahrer auch passieren kann. «Der Koffer enthält Traubenzucker oder Coca-Cola, beides hebt den Blutzucker schnell, damit er aber nicht ebenso schnell wieder fällt, braucht es nachher eine Frucht, einen Getreideriegel oder ein Stück Vollkornbrot», sagt Anna Jost. Dazu empfiehlt sie noch, Vollkornbiskuits, Fruchtsaft, Mineralwasser, Dörrobst und einen Schoggistängel für den Notfall auf einer längeren Fahrt mitzuführen. Was aber nicht notwendige Pausen ersetze, warnt Jost, denn «anhalten und etwas in Ruhe essen ist wichtig».

Zu viel, zu fett und zu süss

Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht oder Diabetes sind teilweise eine Folge von falscher Ernährung – nicht nur bei den Chauffeuren. Laut dem vierten Schweizerischen Ernährungsbericht vom Bundesamt für Gesundheit essen wir zu viel, zu fett und zu süss. Zudem hat Übergewicht in den letzten zehn Jahren bei Männern im mittleren Alter stark zugenommen. Wenn man bedenkt, dass diese Männer dann durchschnittlich 30 bis 40 Jahre falsche Essgewohnheiten hinter sich haben, sind Schwierigkeiten bei der Umstellung verständlich. Es gebe aber auch Leute, bei denen es im Kopf «klick» mache, die umstellen, abnehmen und das Gewicht halten können – wie Martin Hostettler, sagt Anna Jost. «Bei ihm purzelten innerhalb von einem Jahr 48 kg nur so herunter» (siehe Porträt Seite 22).

Langer Weg zum Traumgewicht

Wobei Anna Jost die Erfahrung macht, dass Männer – wenigstens anfangs – meist wenig Mühe mit der Umstellung haben. Doch die Versuchung ist gross, nach den ersten verlorenen Kilos wieder in den alten Trab zu fallen. «Es braucht aber mindestens ein Jahr, um die Ernährungsgewohnheiten langfristig zu ändern», weiss Anna Jost aus ihrer über 30-jährigen

Tätigkeit als Ernährungsberaterin. Übergewichtige müssen wieder lernen, was Normalgewichtige automatisch machen. Nämlich die Kalorienbilanz ausgleichen, das heisst, wenn sie einmal zu viel gegessen haben, bei der nächsten Mahlzeit ein leichtes Menü wählen. Wichtig sei auch, zusammen mit dem Kunden die Essgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen und bei «Ernährungssünden» nach gesunden Alternativen suchen, die ihm schmecken. Denn es nütze nichts, wenn sie Hüttenkäse auf Brot empfehle, und die Männer essen es dann mit Todesverachtung, meint die Fachfrau.

Essen mit Köpfchen

Lieber würde Anna Jost beraten, bevor der Leidensdruck durch Krankheiten zum Abnehmen zwingt. Einen Schleichweg hat sie gefunden: «Junge Männer können über die Sporternährung sensibilisiert werden.» Wobei Sporternährung für sie nichts mit Zusatzprodukten zu tun habe, sondern mit einem minimalen Wissen über Lebensmittel und Planung. Das heisst zur richtigen Zeit das richtige Essen: wenn zum Beispiel jemand den ganzen Tag sitzend arbeitet und anschliessend Velo fahren geht, sollte er nicht allzu viel zu Mittag essen, dafür zwei Zwischenmahlzeiten am Nachmittag einbauen und ein Müesli oder eine Banane essen, bevor er startet. Dazu (Mineral-) Wasser und Fruchtsaft trinken, was mit einem isotonischen Getränk vergleichbar sei. Wenn jüngere Männer dann merken, dass sie mit gesunder Ernährung den Kollegen davonfahren, «haben wir sie gewonnen».

Der Bauch ist weg

«Mein Körper kam mir vor wie ein Bahnhof, auf dem die Weichen falsch gestellt waren», sagt Martin Hostettler, 40-jähriger Strassenmeister aus Neuenegg über seine übergewichtige Zeit. Mit dem Hund im Wald spazieren war mühsam, der Gang ins Strandbad eher Qual als Lust: «Ich genierte mich, der Bauch schwappte über die Badehose, deshalb trug ich immer ein T-Shirt», erinnert sich Martin Hostettler. Doch das ist Vergangenheit. Ende 1999 entschloss er sich, sein Gewicht zu reduzieren – er brachte damals 135 kg auf die Waage – bei einer Grösse von 1 Meter 78. Auf Anraten des Arztes nahm er das Medikament Reductil, welches das Hungergefühl dämpft und zu einem schnelleren Sättigungsgefühl führt. Zusätzlich stellte er nach dem ersten Besuch bei der Ernährungsberaterin Anna Jost seine Essgewohnheiten um. Auf das Medikament verzichtete er nach einem Monat. Von der Ernährungsberaterin liessen er und seine Frau sich während einem Jahr begleiten. Seine Frau lernte fettreduzierte Menüs auf den Tisch zaubern, Hostettler, diese zu geniessen und massvoll mit Lebens- und Genussmitteln umzugehen. Wurstwaren wurden durch mageres Fleisch oder Fisch ersetzt, ergänzt mit Teigwaren, Reis und Gemüse oder Salat. Verzichten musste Martin Hostettler auf nichts, nur die Portionen wurden kleiner. Pommes Chips vor dem Fernseher wurden durch Popcorn, einen Apfel oder eine andere Frucht ersetzt. Seit einem Jahr hat sich sein Gewicht bei etwa 90 kg stabilisiert und er fühlt sich rundum wohl. Über das neue Lebensgefühl freut sich auch der Hund, denn die Spaziergänge wurden mit jedem verlorenen Kilo zügiger und ausgedehnter.

Info-Plus

- www.gesundheitsfoerderung.ch, www.uebergewicht.ch, www.memsport.ch/vita/uebergewicht_print.htm
- Jorg Zittlau: «Frauen essen anders, Männer auch. Fakten und Hintergründe zum Speiseplan der Geschlechter», Eichhorn Verlag, 2002, Fr. 30.–
- Birgit und Geert Zebothsen: «Die erste Power-Diät für Männer», Herbig Verlag, 2002, Fr. 25.80