

Gesund essen

Eine Geschlechterfrage

Essen Männer anders als Frauen? Ja, und das mit fatalen Folgen – wie Studien belegen.

Im Oktober 2010 erschien der erste deutsche Männergesundheitsbericht der „Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e. V.“ (DGMG). In ihm befassen sich Ärzte – Kardiologen, Urologen, Sportmediziner, Psychologen und Ernährungsmediziner – mit dem Thema Männergesundheit. Für die Studie arbeiteten sie eng mit der „Stiftung Männergesundheit“ zusammen.

Im Ergebnis des Berichtes wurde unter anderem festgestellt:

- Die Anzahl der Diabetespatienten ist fast doppelt so hoch wie die der -patientinnen.
- Zwischen 40 und 50 Jahren haben Männer fünfmal häufiger einen Herzinfarkt als Frauen.
- Im Alter von 30 bis 44 Jahren haben 11,2 Prozent der Männer, aber nur 7,1 Prozent der Frauen Fettstoffwechselstörungen.
- Von 45 bis 64 Jahren haben 13,6 Prozent der Männer, aber nur 5,6 Prozent der Frauen koronare Herzerkrankungen.
- Männer sterben durchschnittlich 5,2 Jahre früher als Frauen. Auch die Sterblichkeit vor Erreichen des 65. Geburtstages liegt bei Männern über der von Frauen. So starben im Jahr 2008 von 100.000 Männern 238 vor ihrem 65. Geburtstag, aber nur 139 von 100.000 Frauen.

Gründe genug, um darüber nachzudenken, was eigentlich die tägliche Nahrung für Bestandteile hat und welche Rolle sie spielt? Männer und Frauen ernähren sich anders. Nach wie vor liegt der Schwerpunkt der Ernährung bei vielen Männern konstant bei Fleisch und tierischen Fet-

ten. Vitaminreiche Mischkost wird überwiegend von Frauen bevorzugt. Allgemein zeigen Jungen, männliche Jugendliche und Männer ein stärker gesundheitsriskantes Verhalten als Frauen. Eine bedarfsangepasste Ernährung ist jedoch ein wichtiger Baustein zur Vermeidung von chronischen Erkrankungen wie Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen.

Männer achten zu wenig auf sich

In Deutschland fand im Januar 2013 der erste Männergesundheitskongress in Berlin statt. Auch dort wurde thematisiert, dass Männer weniger gesundheitsorientiert handeln als Frauen, mehr Alkohol trinken, fettreichere Lebensmittel bevorzugen und häufiger rauchen. Männer sind in Bezug auf Warnzeichen des eigenen Körpers oft Meister des Verdrängens nach dem Motto: Erst wenn durch eine Störung Handlungsbedarf erzwungen ist, dann geht es in die „Werkstatt“. Doch das Bagatellisieren von Warnzeichen hat dann unter Umständen nicht wieder gut zu machende Schäden verursacht. Daher ist es sehr empfehlenswert, soweit wie möglich vorzubeugen.

Kein Mann (und auch keine Frau) muss auf Fleisch verzichten, um sich gesund zu ernähren. Wichtig ist der Genuss in Maßen. Die Fleischportion sollte nicht so groß sein, dass sie allein sättigt. Als leckeres Beiwerk eignen sich Salate, Gemüse, Kartoffeln, (Vollkorn-)Brötchen oder Kartoffelprodukte wie Kartoffelklöße.

Flüssigkeit ist wichtig. In nicht alkoholischer Form dürfen es zwei bis drei Liter am Tag sein – Wasser, alternativ auch ein Teil davon Kaffee, ungesüßter Tee oder Schorle.

Obst und Gemüse sollten am Tag fünf Portionen (= fünf Hände voll) verzehrt werden. Für eine Person, die nur einmal am Tag Obst oder Gemüse isst, ist eine Steigerung auf zwei- oder dreimal täglich eine Obst- oder Gemüse-mahlzeit bereits ein großer, gesunder, zukunftsorientierter Schritt.



Was Hänschen nicht lernt ...

Essen ist wie Fußball spielen

Bewegung gehört zum Wohlfühlen und Gesundbleiben dazu. Fußballspielen ist nach wie vor ein von Männern dominierter Sport. Mit gesundheitsfördernden Lebensmitteln umzugehen und sie zu essen ist genauso wie Fußball spielen. Es geht um einen Einsatz, der ein bestmögliches Ergebnis bringen soll, wobei Ausdauer, die Abwehr und die Verteidigung entscheidende Rollen spielen und zum Erfolg führen. So können Gemüse und Obst jeden Tag helfen, das Diabetesrisiko zu senken, Fettstoffwechselstörungen zu vermeiden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen einzuschränken und Übergewicht vorzubeugen. Die körpereigene Abwehr wird gestärkt und kann so besser gegen äußere Einflüsse schützen. Der Erfolg: ein geringeres Krankheitsrisiko und ein guter Wohlfühlfaktor. Tor! Stand: 1:4 für Gemüse und Obst. ■

LSV-KONTAKT

Andrea Otto
 Telefon: 0561 928-2863
 Fax: 0561 928-302863
 E-Mail: andrea.otto@svlfg.de