



Anzeige | In der M|Akademie bietet ein breites Angebot aus sechs verschiedenen Bereichen

Plan zur gesunden Ernährung

Dr. Frank Möckel erklärte in der MZ-Akademie das Tellerkonzept

xmt. Wie ernähre ich mich gesund und ausgewogen? Dieser Frage ging Dr. Frank Möckel im Rahmen der MZ-Akademie in seinem Vortrag „Gesunde Ernährung – leicht gemacht: das Tellerkonzept“ nach.

Der Facharzt für Allgemeinmedizin und Physiologie, Sportmedizin und Ernährungsmedizin betreut seit 20 Jahren Patienten, die abnehmen wollen, und Diabetiker, aber auch Leistungssportler. „Das geheime Buch der Ernährung zu entschlüsseln ist schwierig“, schickte Möckel voraus. Immer wieder werden Mythen aufgedeckt und widerlegt. Berühmtes Beispiel: der angeblich so eisenreiche Spinat. „Durch einen Rechenfehler und eine falsche Kommastelle hatte der Spinat plötzlich den zehnfachen Eisengehalt“, erklärte Möckel.

Er möchte seine Zuhörer nicht nur auf den aktuellen Stand der Wissenschaft bringen, sondern sie mit einer Botschaft nach

Hause schicken. Dafür sind drei Kriterien wichtig: Die Ernährung muss wirksam sein. Es muss schmecken. Es muss umsetzbar sein.

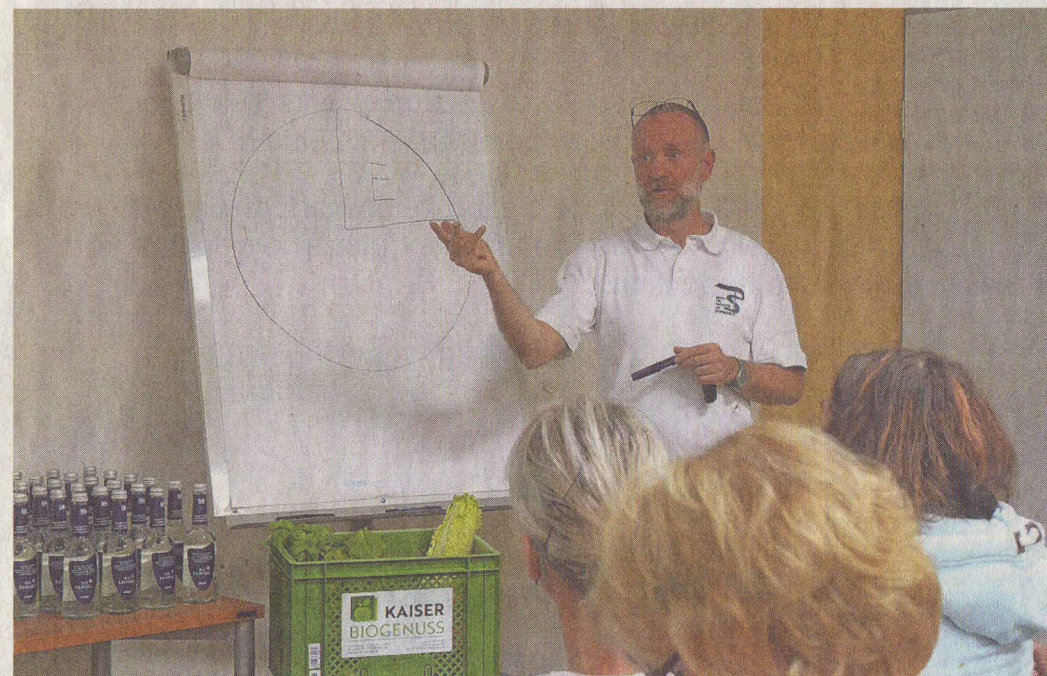
Das Tellerkonzept ist, ganz in diesem Sinne, so simpel wie erfolgreich. „Es geht einfach darum, wie ich meinen Teller befülle“, erklärt Möckel. Um das richtig zu machen, geht er auf die wichtigsten Bestandteile der Nahrung ein, die der Mensch braucht: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Die wichtigste Frage lautet immer: Wann sind wir satt? „Käse schließt den Magen“, wirft ein Teilnehmer ein. „Richtig: Käse, also Eiweiße haben eine hohe sättigende Eigenschaft“, bestätigt Möckel.

Ein Viertel des Tellers sollte also aus Eiweißen bestehen, das können Fleisch, Fisch oder Milchprodukte sein. Das zweite Viertel sind die Kohlenhydrate, am besten in Vollkornvariante, sie hält am längsten. Ein kleiner Bestandteil des Tellers sind

Fette. „Keine Studie bestätigt, dass gesättigte Fettsäuren einen negativen Einfluss auf die Gesundheit haben“, sagt Möckel. Dennoch rät er vor allem zu pflanzlichen Fetten und Seefisch mit viel Omega 3. Der restliche Teller sollte dann – und das fällt den meisten am schwersten – aus Obst, Gemüse und Salat bestehen.

Idealer Übergang zum Sponsor des Abends, Kaiser Biogenuss. Felix Kaiser und Anne Le gründeten 2018 ihren „biologischen Lieferservice“ in Deining. „Ich habe mitbekommen, wie viele gar nicht wissen, woher ihr Essen kommt“, erklärt Kaiser. Wichtigster Leitfaden des Unternehmens lautet: regional und saisonal. Die Obst-, Gemüse- und Fleischkisten können online bestellt werden.

Praktischer Tipp von Möckel zum Abschluss: Die mediterrane Küche setzt das Tellerkonzept am besten um – viel Gemüse und gesundem Fisch.



Dr. Frank Möckel erklärte das erfolgreiche Konzept.

Foto: Treu



Gesunde Snacks durften natürlich nicht fehlen.

DIE M|AKADEMIE

sv. Die M-Akademie bietet Kurse in sechs Bereichen: „Küche & Genuss“, „Sport & Freizeit“, „Persönlichkeit & Leben“, „Gesundheit & Wohlbefinden“,

„Kunst & Kreativität“ und „Technik & Digitales“. Weitere Infos gibt es auf www.mittelbayerische-akademie.de und unter (08 00) 2 07 20 70.