



Wichtige Ernährungsgrundsätze der Mensa Münzmühle

Mit unserem Angebot in der Mensa Münzmühle möchten wir eine gesunde und abwechslungsreiche Kost für ca. 1200 mögliche Kunden anbieten. Diese basiert auf der Lebensmittelpyramide welche von der eidgenössischen Ernährungskommission propagiert wird. Diese Ernährung besteht aus einer Mischkost, die unter anderem Fleisch, Fisch, Gemüse, Früchte, Milch, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte, Öle und vieles mehr beinhaltet.

Die Eidgenössische Ernährungskommission hält in Ihrem aktuellen Bericht fest, dass eine vegane Ernährung nach heutigem Kenntnisstand vor allem für Kinder und Adoleszente nicht empfohlen werden kann. Weiter kommt die Kommission zum Schluss, dass eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung, welche Eier, Milchprodukte und andere Erzeugnisse tierischen Ursprungs zulässt mit wenigen Einschränkungen empfohlen werden kann. Unser vegetarisches Angebot stützt sich auf diese Erkenntnisse. Somit enthält das vegetarische Angebot unter anderem auch Eier, Käse, Milchprodukte, Öle, Nüsse und vieles mehr. So können wir unsere grosse Verantwortung gegenüber Erziehungsberechtigten, Lehrpersonen, Schülerinnen und Schülern der BKS wahrnehmen und einer Mangelernährung entgegenwirken.

Ernährung muss aber auch Spass machen und zu einem gelungenen Tag mit Lernstudium und Schule beisteuern. Deshalb bieten wir natürlich ab und zu frittierte oder weniger gesunde Produkte. Es besteht immer die Möglichkeit auszuweichen und sich gesund mit einer ausgewogenen Kost laut Lebensmittelpyramide zu ernähren. Wenn möglich bieten wir die Menüs im Baukastensystem. Meistens kann auf eine Rahmsauce verzichtet werden, weil diese separat angeboten wird. Die Eigenverantwortung kann und soll von den Schülerinnen und Schülern übernommen werden.

Für den Kochprozess verwenden wir so wenig Öl wie möglich. Zum Einsatz kommt ausschliesslich hochwertiges, Rapsöl, Olivenöl oder wenig Kochbutter. Beim Rapsöl handelt es sich um ein sehr hochwertiges Öl (Higholeic). Es kann stark erhitzt werden, somit können wir es auch zum Frittieren benutzen. Wir sehen die Fette und Öle die wir einsetzen nicht als ungesund an, wir sehen diese Fette als Teil einer gesunden Ernährung.

Das angebotene Gemüse ist grösstenteils Frischgemüse, bei Spinat und Bohnen greifen wir auf ein TK-Produkt zurück. Das Gemüse wird immer im Dampf gegart, damit die Vitamine erhalten bleiben. Das beigegebene Fett hat mehrere Funktionen; zum einen löst es im Körper die fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K), zum anderen ist Fett Geschmacksträger, ausserdem sieht es im Ausgabebüffet besser aus und das Gemüse ist vor dem Austrocknen geschützt. Der Körper kann zum Beispiel die fettlöslichen Vitamine einer Karotte nicht absorbieren, wenn im Moment des Verzehr keine gleichzeitige Fettaufnahme erfolgt.

In unserem Salatbüffet finden sie eine grosse Auswahl an frischen Salaten. In der Tat werden viele Salate mit wenig Öl und Essig oder auch Orangensaft mariniert, damit diese nicht austrocknen. Wenn Fleischprodukte enthalten sind, wird das auf dem jeweiligen Geschirr gekennzeichnet. Die separat angebotenen Salatsaucen können optional verwendet werden, diese sind hausgemacht und mindestens eine davon vegan. Wir sind immer vor Ort und können unseren Kunden beratend zur Seite stehen. Food Waste hat bei uns ebenfalls grosse Priorität, mit der Beigabe von wenig Öl sind die Salate länger haltbar und müssen nicht nach wenigen Stunden entsorgt werden.

Auszüge der Berichte der eidgenössischen Ernährungskommission aus den Jahren 2006/2007/2018

Immer mehr Menschen ernähren sich vegetarisch oder sogar vegan, die Medien haben unseren Bericht «Die gesundheitlichen Aspekte des Fleischkonsums» kontrovers diskutiert und es erscheinen zahlreiche wissenschaftliche Studien zu diesem Thema. Aus diesen Gründen haben die Mitglieder der EEK beschlossen, ihren 2007 publizierten Bericht «Gesundheitliche Vor- und Nachteile einer vegetarischen Ernährung» im Jahr 2018 zu überarbeiten.

Die Autoren des Berichts haben die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammengestellt, damit sich Interessierte und Gesundheitsexperten über die Risiken und Vorteile der veganen Ernährung informieren und die Bevölkerung in der Schweiz unterstützen können, eine informierte Entscheidung zu treffen.

Bei einem totalen Verzicht auf alle tierischen Produkte (veganische Ernährung) sind die Risiken für eine mangelnde Zufuhr verschiedener Nährstoffe so gross, dass es für einen Laien kaum möglich ist, sich auf eine Art und Weise zu ernähren, welche diese Mängel konsequent kompensieren könnte. In verschiedenen Lebensphasen wie Wachstumsperioden, Schwangerschaft oder auch bei Betagten können die Mangelerscheinungen kritisch werden und zu Krankheiten führen. Deshalb ist die veganische Ernährungsweise generell für breitere Bevölkerungskreise insbesondere für Kinder und andere Risikogruppen wie Schwangere und ältere Leute nicht zu empfehlen.

Eine auf pflanzlichen Produkten basierte ausgewogene Mischkost unter Einschluss von Eiern und Milchprodukten aber ohne Fleisch und Fisch (Ovo-lacto-vegetarische Ernährung) kann hingegen als gesunde und durchführbare Ernährungsweise betrachtet werden. Die Erfahrungen zeigen, dass hier die notwendige Zufuhr der Nährstoffe erfüllt werden kann und dass diese Gruppe der Vegetarier gesünder ist als der Durchschnitt der Gesamtbevölkerung. Allerdings zeigt sich bei Betagten, Schwangeren, Säuglingen und Kindern, dass aufgrund der besonderen Anforderungen an diese Ernährungsweise ein gewisses Risiko für eine ungenügende Zufuhr der Vitamine B12 und D3 bestehen kann.

Aktuelle Ernährungsempfehlungen wie die Schweizer Lebensmittelpyramide beinhalten Lebensmittel tierischer und pflanzlicher Herkunft. Verfechterinnen und Verfechter einer rein pflanzlichen Ernährung (veganen Ernährung), die neben Ethik und Nachhaltigkeit auch gesundheitliche Gründe geltend machen, erhalten in den Massenmedien zunehmend Beachtung. Die Eidgenössische Ernährungskommission (EEK) kam in ihrem Bericht «Gesundheitliche Vor- und Nachteile einer vegetarischen Ernährung» zum Schluss, dass eine vegane Ernährung ein sehr grosses Ernährungswissen voraussetzt, damit ein Nährstoffmangel (z. B. an Vitamin B12) verhindert werden kann. Die EEK hielt deshalb fest, dass eine vegane Ernährungsweise für breitere Bevölkerungskreise nicht zu empfehlen und insbesondere für Kinder, Schwangere und ältere Personen bedenklich sei. Das Ziel dieser narrativen Übersichtsarbeit besteht darin, eine unabhängige Evaluation der jüngsten Untersuchungen und Empfehlungen vorzunehmen und anschliessend abzuwägen, ob die EEK-Ernährungsempfehlungen von 2006 für die Schweizer Bevölkerung revidiert werden müssen. In diesem Fall sollten die Empfehlungen an das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) und andere Stakeholder evidenzbasiert sein. Die Empfehlungen konzentrieren sich auf Aspekte, bei denen es sich um potenzielle ernährungsphysiologische Vorteile oder Risiken einer veganen Ernährung handelt.

Kinder im Wachstum und Adoleszente, die Wachstumsschübe durchlaufen, haben einen höheren Eisenbedarf. Kinder mit tiefen Eisenwerten scheinen in Entwicklungsscreening-Tests schlechter abzuschneiden. Aufgrund der potenziell tieferen Bioverfügbarkeit von Eisen und Zink in pflanzlichen Lebensmitteln sollte bei Kindern mit einer veganen Ernährung die Eisenzufuhr im Vergleich zu Kindern, die tierische Produkte essen, um 1,8-mal erhöht werden. Durch einen ausreichenden Konsum von Vitamin-C-reichen Lebensmitteln kann die Bioverfügbarkeit von Eisen zum Teil erhöht werden. Daten zu Zink-Serum-Konzentrationen liegen kaum vor und können nur schwer mit der Nahrungsaufnahme in Verbindung gebracht werden. Klinische Zeichen eines Mangels sind bei vegetarisch und vegan ernährten Kindern selten. Wenn über die Nahrung nur wenig Zink aufgenommen wird, sollte es supplementiert werden. Die Vitamin- D-Zufuhr über die Nahrung ist bei einer veganen Ernährung sehr beschränkt. Vitamin D kann jedoch endogen gebildet werden, wenn die Haut (unbedeckte Arme ohne aufgetragenen Sonnenschutz)

täglich während mindestens 30 Minuten UV-Strahlen ausgesetzt wird, wobei diese Empfehlung nicht immer umsetzbar ist. Bei Kindern mit einer eingeschränkten Vitamin-D-Zufuhr über die Nahrung und fehlender Sonnenexposition oder bei Kindern mit dunkler Haut besteht die Gefahr einer D-Hypovitaminose. Hier ist eine Vitamin-D3-Supplementation mit 600 IE angezeigt. Der Verzicht auf Milch und Milchprodukte in einer veganen Ernährung hat eine reduzierte Kalziumzufuhr zur Folge. Grünes Gemüse ist eine gute Quelle für bioverfügbares Kalzium. Alternative Quellen sind kalziumangereicherte pflanzliche Getränke und Säfte sowie kalziumreiches Wasser. Eine nicht supplementierte vegane Ernährung enthält wenig Vitamin B12. Ein länger andauernder Vitamin-B12-Mangel kann zu einer schwerwiegenden und nicht vollständig reversiblen Verzögerung der neuropsychologischen Entwicklung der betroffenen Kinder führen. Bei 25–86 Prozent der vegetarisch ernährten Kinder wurde ein Vitamin B12-Mangelfestgestellt (Bestimmung der MMS und des Holo-TCII-Werts).

Quelle:

<https://www.eek.admin.ch/eek/de/home/pub/ernaehrungsbezogene-und-gesundheitliche-vor--und-nachteile-einer.html>

Offizielle Ernährungsformen laut Lehrbuch:

- a) «Vegetarisch» oder «ovo-lacto-vegetarisch», wenn die Lebensmittel weder Zutaten noch Verarbeitungshilfsstoffe tierischer Herkunft enthalten, mit Ausnahme von Milch, Milchbestandteilen, wie Laktose, Eiern, Eibestandteilen oder Honig.
- b) «Ovo-vegetarisch», wenn sie weder Zutaten noch Verarbeitungshilfsstoffe tierischer Herkunft enthalten, mit Ausnahme von Eiern, Eibestandteilen oder Honig.
- c) «Lacto-vegetarisch», wenn sie weder Zutaten noch Verarbeitungshilfsstoffe tierischer Herkunft enthalten, mit Ausnahme von Milch, Milchbestandteilen oder Honig.
- d) «Vegan», wenn sie keine Zutaten tierischer Herkunft enthalten.

Verschiedene Lifestyle-Formen der Ernährung:

Frutarier wollen, dass Pflanzen nicht oder möglichst wenig geschädigt werden. Sie essen vor allem Fallobst und Nüsse.

Flexitarier sind Gelegenheitsvegetarier, die Wert auf gesundes Essen legen, Fleisch oder Fisch aber nicht kontinuierlich meiden.

Pescetarier schliessen den Verzehr von Fleisch aus, Fisch gehört zum Speiseplan dazu.

Wir möchten mit unserem Angebot eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung anbieten. Diese basiert auf der Lebensmittelpyramide und schliesst eine rein vegane Kost aus.

Chur, 18. Februar 2019

Daniel Hossmann

Leiter Verpflegungsbereich