

Das steckt wirklich im Essen drin

GESUNDHEIT Beim Einkaufen fängt die richtige Ernährung schon an, weiß die Expertin Kristina Schreiber.

VON VERA GABLER

HOLNSTEIN. „Natürliches Essverhalten heißt nicht Kalorien zählen und genaue Planung“, sagt die Ernährungsberaterin Kristina Schreiber. Man solle lieber frei nach Bauchgefühl für ein gutes Lebensgefühl essen.

Schon beim Einkaufen kann man viele Ernährungs-Hürden überspringen. Und darum geht es in den Kursen der 34-Jährigen. Im Gespräch mit dem Tagblatt – und in ihren Vorträgen – geht Schreiber im Auftrag des Verbandes für landwirtschaftliche Fachbildung Neumarkt der Frage auf den Kern: „Was versteckt sich im Einkaufswagen?“

„30 Prozent weniger Fett“ heißt es zum Beispiel ganz groß auf der Packung, erzählt die Ökotrophologin. Doch man müsse erst einmal hinterfragen, auf was sich die Reduzierung bezieht. „Eine Müslimischung mit Beeren hat von Haus aus kein Fett“, erklärt sie. Und wenn auf der Packung extra betont werde, dass weniger Fett als „üblich“ drin ist, dann sollten die Alarmglocken läuten.

Kursteilnehmer würden oft argumentieren, dass man keine Zeit zum Kochen habe und dann zu Schnellgerichten greife. Doch es geht auch ohne, betont sie – wenn man sich mit den Grundnahrungsmitteln auseinander-



Kristina Schreiber erklärt, wie man eine gesunde Ernährung einfach in den Alltag integrieren kann.

Foto: Gabler

setzt. Als Mutter von drei Kindern könne sie viele Argumente nachvollziehen – doch eine sinnvolle Anpassung der Ernährung könne bei gesundheitlichen Problemen auch viel bewirken. Gerade bei Diabetes könne man im Frühstadium schon viel tun.

„Meinen Beruf habe ich nicht im Schnellverfahren erlernt, sondern durch ein abgeschlossenes ernährungswissenschaftliches Hochschulstudium“, erklärt Schreiber. Außerdem bilde sie sich ständig fort. Damit entspreche sie auch den qualitativen Anforderungen der Krankenkassen.

Kristina Schreiber ist in ihrem Beruf auch viel unterwegs: bei Weiter- und Fortbildungen, bei Vorträgen und Workshops, Kantinen-Checks in Betrieben oder beim Einkaufstraining in Firmen oder mit Teilnehmern aus dem

jüngsten Kursangebot. Anhand von Musterverpackungen informiert sie über den Nährwert der Lebensmittel und interpretiert auch das Kleingedruckte.

Der aktuelle Vortrag ist heute um 14 Uhr im Gasthaus „Zur Adelburg“ in Hollerstetten zu hören. Weitere Termine zu dem Thema „Was versteckt sich im Einkaufswagen“ sind am 25. Januar um 14 Uhr im Gasthaus Freihart in Mallerstetten, am 1. Februar um 19.30 Uhr im Gasthaus Ascher in Mönning und am 8. Februar um 19.30 Uhr im Gasthaus Sichert in Balbertshofen.

Schreiber gibt aber auch Beratungen in ihrem Haus. Sie wohnt in Holnstein. Infos gibt es unter Telefon (0 84 60) 90 10 01 oder www.essenmitbauchgefühl.de