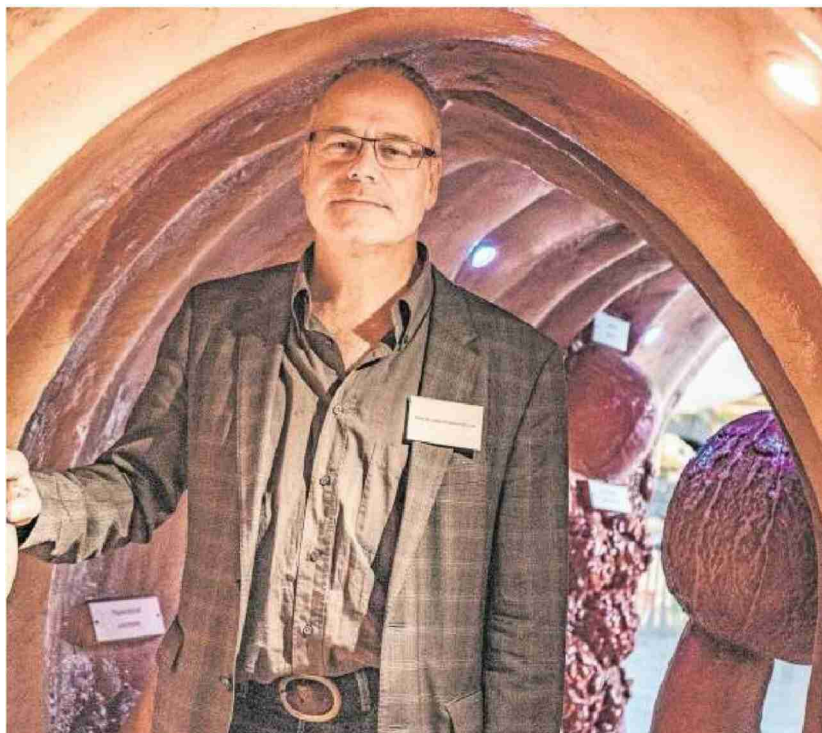


Ein gesunder Lebensstil hilft dem Darm



Christoph Gubler: Der Chefarzt Gastroenterologie und Hepatologie im Darmmodell.



zVg **Selin Lo Re** führt durch die Ausstellung.

Die neuste Ausstellung in der Umwelt-Arena widmet sich dem Thema Darm. Bei der Eröffnung gabs Tipps von der Ernährungsberaterin und dem Arzt.

MELANIE BÄR

«Eine gesunde und nachhaltige Ernährung geht einher mit einer gesunden Verdauung», sagt die diplomierte Ernährungsberaterin Selin Lo Re an der Eröffnung der neuen Ausstellung Darmgesundheit in der Umwelt-Arena. Wie ein gesunder Darm und die optimale Ernährung aussehen, erfahren die Besucherinnen und Besucher während einer Begehung. Wer sich durch den Mund in die Ausstellung hineinwagt, lernt, wie man sich mit wenig Geld umweltfreundlich und ausgewogen ernähren kann.

Der «optimale Teller» wird auch gleich dargestellt: Rund ein Fünftel des Tellers soll mit eiweissreichen Lebensmitteln und je mit mindestens zwei Fünfteln Gemüse und/oder Früchten und stärkereichen Lebensmitteln gefüllt sein. Es werden auch ein paar Menüvorschläge gemacht. Das «Zürcher Geschnitzelte» mit Rösti und Salat wird beispielsweise als «ausgewogen» bezeichnet, jedoch mit hoher Umweltbelastung und hohen Kosten.

Darmkrebs gehört zu einer der häufigsten Krebserkrankungen

Hat man sich ein Bild über Ernährungspyramide, Foodwaste, Kalorienbedarf und andere Infos zur Ernährung gemacht, kann man in den Darm eintreten. Die Besucher erfahren, dass Darmkrebs zu den häufigsten Krebserkrankungen gehört und bei früher Erkennung in

den meisten Fällen heilbar ist.

«Die zwei wichtigsten Früherkennungsmethoden sind der «Blut-im-Stuhl-Test» und die Darmspiegelung», steht an der grünen Wand beim Darmeingang. Im nachgebauten Darm wird die Entwicklung vom Polypen zum bösartigen Tumor im Dickdarm abgebildet und verschiedene Arten von Darmerkrankungen und -veränderungen aufgezeigt. Und auch hier wird wiederholt, was die Ernährungsberaterin schon erwähnte: «Ein gesunder Lebensstil und eine intakte Umwelt können zur Vermeidung von unerwünschten Veränderungen im Darm beitragen.»

Darmspiegelung ab 50 Jahren

«Krankheiten machen Symptome, keinen Schaden. Der Schaden entsteht beispielsweise durch zu viel Alkohol, Fett, Rauchen, Über- oder Untergewicht», sagt Christoph Gu-



Limmatwelle
5600 Lenzburg
058/ 200 58 20
www.limmatwelle.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 25'256
Erscheinungsweise: 50x jährlich



Seite: 10
Fläche: 41'941 mm²



Auftrag: 1085939
Themen-Nr.: 520.007

Referenz: 89876220
Ausschnitt Seite: 2/2

bler bei der Eröffnung der neuen Ausstellung. Er ist Chefarzt Gastroenterologie und Hepatologie am Stadtspital Triemli und Waid. Bei der Eröffnung wollte ein Besucher wissen, welche Vorsorgeuntersuchungen er empfiehlt. «Ich rate Patienten ohne Vorerkrankungen zwischen dem 50. und 55. Lebensjahr zu einer präventiven Darmspiegelung.» Bei familiärer Vorbelastung früher. Gleichzeitig auch eine Magenspiegelung zu machen, rät er nur bei Symptomen. Und auch Tipps zum darmfreundlichen Essen gab der Arzt: «Am besten essen Sie wie Ihre Grosseltern: Fleisch nur am Sonntag und möglichst selbst Gekochtes.» Selin Lo Re doppelte nach: «Je mehr ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto mehr Zucker enthält es und desto weniger gesund ist es.» Ein Indiz für eine starke Verarbeitung sei die Länge der Zutatenliste eines Produkts: Je länger die Liste, desto schlechter der Inhalt. Ganz verzichten auf verarbeitete, zuckerhaltige oder fette Lebensmittel muss man zwar nicht, da sind sich die beiden Experten einig. Die Lösung heisst: «Im Mass und bewusst geniessen, sich Zeit dafür nehmen, regionale und saisonale Produkte verwenden.» Die Umwelt-Arena an der Türliackerstrasse 14 in Spreitenbach ist jeweils von Mittwoch bis Sonntag, von 10 bis 17 Uhr geöffnet. 14 bis 21 Franken Eintritt, Infos unter umweltarena.ch.

«Ich rate Patienten ohne Vorerkrankungen zwischen dem 50. und 55. Lebensjahr zu einer präventiven Darmspiegelung.»

CHRISTOPH GUBLER, CHEFARZT