

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta
Ústav translatologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Aneta Bernatová

**Komentovaný překlad vybraných úseků publikace „Ernährung – Bewusst
genießen und gesund bleiben“**

(Dr. Gunda Backes, Techniker Krankenkasse 2014, str. 2–13; 22–33)

**Annotated czech translation of selected parts from “Ernährung – Bewusst
genießen und gesund bleiben“**

(Dr. Gunda Backes, Techniker Krankenkasse 2014, p. 2–13; 22–33)

Praha, 2015

Vedoucí práce: Mgr. Monika Žárská

ZADÁNÍ

Zadaný text přeložte do češtiny a svůj překlad doplňte překladatelským komentářem v rozsahu min. 20 normostran. V komentáři nejprve celkově charakterizujte výchozí text: uveďte, s jakým cílem byl text napsán a jaké stylistické postupy autor/ka volí k dosažení svého záměru. Dále popište, na jaké problémy jste v překladu narazil, a zdůvodněte použité překladatelské postupy a nezbytné posuny, které jste v překladu provedl na úrovni lexika, syntaxe a především v rovině stylistické. Postupujte přitom od celkové koncepce svého překladu k dílčím řešením. Komentář opatřete bibliografickým soupisem použitých primárních i sekundárních zdrojů, včetně internetových.

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala Mgr. Monice Žárské za cenné rady k vypracování bakalářské práce a PharmDr. Margit Slimákové za pomoc s terminologií. V neposlední řadě také děkuji rodině a přátelům za podporu.

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

podpis

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce je komentovaným překladem vybraných úseků publikace *Ernährung – Bewusst genießen und gesund bleiben*, kterou napsala Dr. Gunda Backes a vydala německá pojišťovna Techniker Krankenkasse. První část práce sestává ze samotného českého překladu v rozsahu přibližně 20 normostran. Druhou část práce tvoří odborný komentář, který zahrnuje translatickou analýzu výchozího textu dle schématu Christiane Nordové, popis metody překladu a typologii vzniklých překladatelských problémů a posunů.

KLÍČOVÁ SLOVA

komentovaný překlad, překladatelská analýza, překladatelský posun, zdravá výživa

ABSTRACT

This bachelor thesis is an annotated translation of selected parts from *Ernährung – Bewusst genießen und gesund bleiben* written by Dr. Gunda Backes and published by german insurance company Techniker Krankenkasse. The first part of this thesis consists of the czech translation of approximately 20 pages. The second part is an annotated commentary which includes source-text analysis based on Christiane Nord's model. This part of the thesis also describes the method of translation, translations problems and shifts which occurred during the translation proces.

KEY WORDS

annotated translation, translation analysis, translation shift, healthy diet

OBSAH

1. ÚVOD	10
2. TEXT PŘEKLADU	11
3. KOMENTÁŘ PŘEKLADU	36

3.1. Profil cílového textu	36
3.2. Překladatelská analýza výchozího textu	36
3.2.1. Vnětextové faktory	37
3.2.1.1. Vysílatel a autor textu	37
3.2.1.2. Záměr (intence) vysílatele	37
3.2.1.3. Motiv (podnět) komunikace	38
3.2.1.4. Adresát (příjemce) textu	38
3.2.1.5. Médium (kanál)	38
3.2.1.6. Místo a čas	39
3.2.1.7. Funkce textu	40
3.2.1.8. Stylistické zařazení textu	40
3.2.2. Vnitrotextové faktory	41
3.2.2.1. Téma a obsah	41
3.2.2.2. Výstavba (kompozice) textu	42
3.2.2.3. Presupozice	42
3.2.2.4. Lexikum	42
3.2.2.5. Syntax	43
3.2.2.6. Suprasegmentální prvky	43
3.2.2.7. Nonverbální prvky	44
3.3. Metoda překladu	44
3.4. Typologie překladatelských problémů a jejich řešení	45
3.4.1. Lexikální rovina	45
3.4.2. Syntaktická rovina	48
3.4.3. Kulturní rovina	50
3.5. Typologie překladatelských posunů	52
3.5.1. Transpozice	52
3.5.2. Vysvětlivka	53
3.5.3. Výpustka	54
3.5.4. Kompenzace	54
3.5.5. Modulace	55
3.5.6. Substituce	55
3.5.7. Explikace	56
3.5.8. Amplifikace	56
4. ZÁVĚR	57
5. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	58
6. PŘÍLOHY	59

1. ÚVOD

Hlavním cílem práce je vytvoření dokumentárního překladu vybraných částí publikace *Ernährung – Bewusst genießen und gesund bleiben*. Výchozí text jsem zvolila proto, že pojednává o poměrně často diskutovaném tématu a je určen širokému publiku čtenářů. Snažila jsem se především vytvořit překlad, který by byl funkčně ekvivalentní. Při překládání jsem použila poznatky získané během studia na Ústavu translatologie FF UK v Praze. Uplatnila jsem například znalosti získané z předmětu Základy teorie překladu a výchozí text jsem analyzovala podle modelu Christiane Nordové.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou hlavních částí. První část obsahuje samotný překlad,

druhá část zahrnuje překladatelskou analýzu výchozího textu, popis zvolené metody překladu metodu a typologii překladatelských problémů a posunů.

2. TEXT PŘEKLADU

Výživa - Umět si jídlo užít, a přitom zůstat zdravý

Záleží na správném výběru

Už jste možná také stáli v supermarketu a ptali jste se sami sebe při koupi soli – s jódem, s fluorem, nebo snad „čistou“? Mám raději sáhnout po čerstvé zelenině a ovoci, nebo po mražených produktech? Raději bio, nebo něco klasického? Jsou ovoce a zelenina opravdu tak důležité pro moje zdraví? A co maso, ryby, mléko a chléb? Tato brožura vám pomůže při výběru potravin a při snaze o zdravou výživu.

Strava je důležitým pilířem v každém životním období – od kojeneckého věku až po věk seniorský. Pokud k vyvážené stravě najdete správnou cestu, značně tak přispějete ke svému prospěchu a zdraví.

Seberte odvalu a zamyslete se pořádně nad svým životním stylem. Možná právě teď nastal správný okamžik něco změnit. Tato příručka nabízí podněty a návrhy, takže se na cestu nemusíte vydat sami. Najdete zde jednoduché rady, jak každý den plnohodnotně jíst, tipy ke správnému nakupování, zdravému hubnutí a zajímavé informace o způsobech stravování.

V dnešní době existuje nepřehledné množství informací o výživě. Dokonce si některá tvrzení médií a takzvaných „odborníků na zdravou výživu“ částečně odporují, a tak přináší naše brožura světlo do spleti informací. Pojišťovna Techniker Krankenkasse pro vás na základě nejnovějších vědeckých standardů o zdravé výživě sestavila příručku blízkou praxi. V tomto smyslu má brožura představovat soubor informací, který je praktický a vždy vám poradí.

Vaření, nakupování, stravování – to všechno jsou témata, kterými se zabývají především ženy.

Avšak tato příručka je určená i pro muže, kteří se o zdravou výživu zajímají, nebo se o ni chtějí začít zajímat.

Myslete při tom vždy na to, že jste to, co jíte.

Váš Profesor Peter Stehle, Ústav pro výživu a potraviny, Univerzita v Bonnu (Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften)

„Jste to, co jíte“

Během pauzy na oběd tak akorát rychle skočit do bufetu, po cestě domů krátká svačinka v pekařství – na jídlo a pití si ve shonu našeho každodenního života často vyhradíme jen málo času.

Pro každého něco – rozhodnutí je na Vás

S televizními pořady o vaření se roztrhl pytel a moderní kuchařky slavných kuchařů jdou rychle na odbyt. Pro mnoho lidí představuje jídlo požitek, životní styl, kult. Rádi se jídlem odměňujeme a rozmanitý výběr v regálech s potravinami nám to usnadňuje. Přesto je pro nás těžké jíst vyváženě a zdravě, neboť neustále na nás všude číhá pokušení. Ve stanici metra voní čerstvě upečené croissanty, ve stánku s novinami narazíme na lahodně obložené bagety a ve firemním bufetu nabízejí po celý den chutné koláče.

Potěšit se něčím k snědku můžeme vždy a kdekoliv. Sociologové už dlouhou dobu nemluví o jídle, ale o „situacích příjmu potravy“. Nejen že tato formulace divně zní, je to skutečně problém, zda svým chuťovým buňkám poskytneme to nejlepší, když cestou na autobus lovíme nudle z krabičky nebo ve fastfoodu spolýkáme z plastového tácku něco, co si říká menu.

Společně jde všechno líp

Zavedené tradice jako společné snídaně nebo obědy se stále více vytrácejí z našeho každodenního života. Raději si po cestě dáme „kávu s sebou“ a k obědu hotovou polévku z mikrovlnky. Přitom by společné jídlo u stolu s ostatními bylo tím správným opatřením. Kde jinde bychom si měli popovídat, sejít se a užít si to, že můžeme být spolu, než u jídelního stolu?

Vědci z univerzity Illinois zkoumali, jaký vliv má na zdraví dětí, když jedí u stolu společně s rodiči. Do studie bylo zapojeno téměř 200 000 dětí a dospívajících.

Bylo zjištěno, že už tři společná jídla týdně mají velmi pozitivní účinek. Děti, které často jedí u stolu s rodinou, byly méně obézní, stravovaly se zdravěji a riziko výskytu poruchy příjmu potravy u nich bylo nižší.

Zamyslet se nad tradicemi

Vědci, kteří se zabývají tím, jak se bude žít v budoucnosti, předvídají pro naše stravování rozmanitost trendů od rychlé „convenience kuchyně“ (snadné vaření z polotovarů) k „ethic food“, k jídlu, které může člověk jíst z etických důvodů s dobrým svědomím. Avšak přes všechny výzkumy a trendy nemůžeme dlouhodobě přijít na to, jak se vypořádat s našimi vlastními stravovacími návyky. Dopřát si k jídlu víc času, rozumně vybírat potraviny a více si

uvědomovat své tělo – to jsou správné ingredience pro požitek a pohodu.

Co se nám dostane na talíř, určujeme my spotřebitelé. Zda i nadále vydáme za jídlo sotva dvanáct procent našeho příjmu (to je v celé Evropě poslední místo), nebo budeme klást větší důraz na mimořádně dobrou kvalitu a požitek, to je v rukou každého z nás. Nemusí se vždy jednat o drahé delikatesy nebo bioprodukty. Když rozumně zvolíme čerstvé místní potraviny, můžeme si skvěle pochutnat a neutratíme přitom tolik peněz.

Co přináší zdravá výživa?

Zrní a mrkev – to přece nikomu nechutná! Seznam výhrad vůči „zdravé“ výživě je dlouhý. Co ale zdravá výživa vlastně znamená?

Zdravá výživa má zajišťovat životně důležité funkce, totiž výměnu látkovou, fungování těla i duše. Souvislost mezi výživou a zdravím objevil už v roce 400 před naším letopočtem Hippokrates. I dnes je jeho výrok „Nechť je tvé jídlo tvým lékem“ velice aktuální. V posledních desetiletích bylo napsáno mnoho vědeckých studií, které poukazují na důležitou roli výživy. Bylo například prokázáno, že příjem potravin s vysokým obsahem vlákniny je spojen s nízkým rizikem výskytu rakoviny tlustého střeva. Naproti tomu vyšší spotřeba masa může toto riziko mírně zvyšovat. Nadváha zvyšuje riziko onemocnění cukrovkou 2. typu (viz strana 50). Tyto příklady nemají nahánět strach, ale poukázat na to, že kdo dbá na stravování, hlídá si váhu a dodržuje několik jednoduchých pravidel, může udělat hodně pro své zdraví.

Jíst zdravě – musí to být jen nudná teorie?

Je hezké hodně toho vědět o zdravé výživě. Jak ale můžeme tyto poznatky aplikovat v každodenním životě? Pracovníci na směny nebo dálkoví řidiči se pouze unaveně pousmějí, když se jim doporučuje pravidelně jíst. Zdravý způsob života svým zaměstnancům neusnadňují ani kanceláře, které nemají jídelnu nebo kuchyň. A samotní provozovatelé jídelen se často nenajedí, protože nemají čas. Přesto si naplánujte pravidelná jídla, pokud je to možné.

Zde je několik „nouzových“ tipů, jak můžete jíst zdravě i bez pravidelných přestávek:

- Pokud celý den nic nesníte, večer budete mít přímo vlčí hlad. Jezte raději malé porce po celý den.
- Když není čas na teplé jídlo, jezte müsli, ovoce, obložené celozrnné pečivo a saláty. Ty poskytují energii a vitamíny.
- V jídelně si naberte více zeleniny a méně masa. Šetřete se smetanovými omáčkami a smaženým jídlem.
- Raději si dejte obložené celozrnné pečivo nebo kebab než hotovou pizzu a smažené hranolky.
- Pokud je to možné, vyhněte se hotovým produktům.

Tipy pro zdravější životní styl

- Začněte pomalu nahrazovat bílé pečivo celozrnným pečivem.
- Jezte hodně ovoce a zeleniny a vyzkoušejte nové druhy.
- Jezte pravidelně a v klidu.
- Jezte každý den jedno teplé jídlo se zeleninou.
- Dbejte na to, abyste nejedli příliš mnoho hotových produktů. Ty většinou obsahují hodně tuku a přídavných látek.
- Přestaňte jíst, když už se cítíte sytí.
- Vychutnávejte si své jídlo.
- Dostatečně pijte.
- Pravidelně se hýbejte, nejlépe třikrát týdně půl hodiny. Sport vás ale také musí bavit. Kdo žije podle hesla „no sports“, může namísto toho chodit na dlouhé procházky.
- Chod'te po schodech, vyhýbejte se eskalátorům.
- Na kratší vzdálenosti jezděte na kole nebo chod'te pěšky a nechejte auto také jednou stát.

Jak bezpečné jsou naše potraviny?

Zdá se, že jídlo v dobách BSE, genového inženýrství, ptačí chřipky, podvodů při prodeji masa a pesticidů je nebezpečnější než kdy jindy. Největší zdravotní nebezpečí nespočívá však v samotných potravinách, ale ve špatných stravovacích návycích. Koneckonců znečištěné prostředí nebo přídavné látky v potravinách nejsou pro naše zdraví tak škodlivé jako to, že se přejídáme a špatně stravujeme. Dokonce nedostatečná hygiena a přirozené toxické látky v potravinách dělají odborníkům větší starosti než skandály okolo potravin.

Etiketa je vizitkou

U baleného zboží vás etiketa informuje o obsažených látkách, množství a trvanlivosti. Jaké informace zde přesně najdete, je stanoveno zákonem. Povinné označení se vztahuje také na volně prodejné vybalené zboží, avšak s méně údaji. Při případném zájmu se informujte u prodejce, například u pekaře.

Závěrem můžeme konstatovat, že naše potraviny nikdy nebyly bezpečnější než dnes.

Tyto údaje najdete na etiketě

Název potraviny (obchodní označení): bio vícezrnný chléb

Seznam přísad (vyjmenování přísad v sestupném pořadí jejich váhového podílu až do

okamžiku použití při výrobě – bez udání množství) s přídatnými látkami a alergeny:
Složení: voda, celozrnná pšeničná mouka*, přírodní kvásek (žitná celozrnná mouka*, voda), žitná celozrnná mouka*, slunečnicová semínka*, ovesné vločky*, dýňová

semínka*, lněná semínka*, sezam*, jedlá sůl, kvasnice *produkt ekologického zemědělství

U biopotravin: kontrolní stanice, která dohlíží na dodržování předpisů EU o ekologickém zemědělství : DE-099 ekologická kontrolní stanice

Množství: 500g

Datum minimální trvanlivosti nebo datum použitelnosti u zboží rychle podléhajícího zkáze: U originálně zabaleného výrobku minimální trvanlivost do: 14.07.

Lot/číslo šarže: L501769

Údaje o výrobc: Jméno a adresa výrobce, balírný nebo distributora: Eduard Bäcker, 12345 Musterhausen

Genové inženýrství

Použití genového inženýrství může změnit genetický materiál zvířat, rostlin nebo bakterií, a tím potraviny zásadně ovlivnit. Dnes už se enzymy, přídatné látky nebo vitamíny vyrábějí geneticky a dostávají se do naší potravy. S geneticky modifikovanou sójou přišla na trh v roce 1996 první geneticky modifikovaná plodina. Cílem bylo dosáhnout odolnosti proti některým herbicidům. Další cíle genového inženýrství jsou například pěstovat rostliny se změněným složením mastných kyselin, zvýšit obsah karotenu v zelenině nebo vyrobit potraviny bez látek vyvolávajících alergie. Kromě toho umožňuje použití genového inženýrství levnější a rychlejší tvorbu určitých látek a zvýšenou odolnost proti škůdcům.

Potřebujeme genové inženýrství v potravinách?

Geneticky modifikované potraviny nejsou pro zdravou výživu nutné. I bez použití genového inženýrství je pro zdravou výživu nabídka čerstvých a vysoce kvalitních potravin dostačující. Genové inženýrství může spotřebitele dokonce zmást ohledně skutečné kvality potravy. Například geneticky modifikované rajče Flavr Savr, může budít dojem, že je stále ještě čerstvé, ačkoliv se jeho obsah vitamínů kvůli dlouhému skladování už snížil.

Genové inženýrství - metoda bez rizika?

I když jsou geny přeneseny cíleně, stále zůstává spousta nezodpovězených otázek o interakcích genů a o vztazích genů s prostředím. Tento problém se odráží také v tom, jak se na věc dívá spotřebitel. A tak velká část spotřebitelů vyjadřuje zásadní nesouhlas s genetickým inženýrstvím.

Dokážeme rozpoznat geneticky modifikované potraviny?

Od roku 2004 musí být potraviny z geneticky modifikovaných surovin nebo organismů označené, a to i v případě, že již nejsou analyticky prokazatelné. To platí pro všechny

potraviny, ale i přísady, přídatné látky a vitamíny, které se používají v potravinách nebo krmivech a obsahují geneticky modifikované organismy nebo z nich pocházejí.

U složení potravin stojí například upozornění: „geneticky modifikované“ nebo „vyrobena z geneticky modifikované(-ho)...“. I pro potraviny, na kterých není uvedeno jejich složení, platí, že etiketa musí informovat o geneticky modifikovaných přísadách. Pro nebalené potraviny platí, že musí mít upozornění například na štítku nebo cedulce.

Nicméně u živočišných produktů, jako jsou maso, uzeniny, mléčné produkty a vejce, tyto informace nebývají uvedeny, a to i tehdy, když byla zvířata krmena geneticky modifikovaným krmivem. Totéž platí o neúmyslném znečištění vzniklém přepravou nebo zpracováním.

Avšak od května 2008 existuje v Německu zákon, který stanovuje dobrovolné označení potravin, které byly vyrobeny bez použití genového inženýrství. Od srpna 2009 pro toto označení dokonce existuje jednotné logo. V zásadě mohou všechny společnosti označovat dobrovolně své produkty slovy „bez geneticky modifikovaných organismů“ nebo odpovídajícím logem, pokud při výrobě produktu dodržují přísné zákonem stanovené předpisy. Tyto předpisy se liší od oboru a produktu.

Takto se můžete vyhnout geneticky modifikovaným potravinám:

- Pokud je to možné, vyhýbejte se hotovým jídlům. Ty často obsahují přídatné látky, které mohou být vyrobeny pomocí genetického inženýrství.
- Dávejte přednost místním potravinám.
- Pokud chcete hrát na jistotu, zvolte biopotraviny. Při jejich výrobě je genové inženýrství všeobecně zakázáno.

Přídatné látky v potravinách

Přídatné látky jsou látky, které ovlivňují vlastnosti potravin. Mohou ovlivnit jejich chuť (látka zvýrazňující chuť) nebo vzhled (barviva), zvýšit životnost (antioxidanty a konzervační látky) nebo jednoduše usnadnit technologické zpracování (emulgátory). V celé EU je schváleno asi 320 přídatných látek. Jsou označeny E-číslly - přičemž „E“ znamená Evropa. Přídatné látky jsou uvedeny v seznamu přísad pod názvem své třídy. Toto označení popisuje funkci látky v potravine. Kromě názvu třídy je uveden buď název přídatné látky, nebo E-číslo jednotné pro celou EU.

Příklady | náhražka cukru sorbitol, emulgátory E 471, E 475. Na internetových stránkách ochrany spotřebitelů (Aid infodienst Verbraucherschutz Ernährung Landwirtschaft e.V.) si můžete zkontrolovat, jaké přídatné látky se ukrývají za jednotlivými E-číslly.

Jak bezpečné jsou přídatné látky (aditiva)?

Před tím, než je látka povolena, se v zásadě provádějí rozsáhlé výzkumy. Ve vzácných případech mohou přídatné látky vyvolat alergie. Lidé, kteří se stravují velmi jednostranně (například děti, které pijí hodně limonád) a alergici, by měli dbát na to, aby přijímali co

nejméně přídavných látek.

Tipy pro více přirozenosti v jídle

- Dejte přednost méně zpracovaným produktům, protože polotovary často obsahují mnoho přídavných látek. Takže místo ovocného jogurtu a limonády zvolte raději přírodní jogurt a ovocný džus.
- Pokud je to možné, připravujte si jídlo sami. Bramborová kaše z pytlíku, hotové omáčky a pudíng často obsahují přídavné látky.
- Produkty s dochucovadly a umělými příchutěmi kupujte jen výjimečně. Mohou nám totiž změnit chuť.
- Masné výrobky nakládané v soli, jako například uzené maso, slanina nebo šunka, mohou při teplotě vyšší než 130 stupňů Celsia tvořit karcinogenní nitrosaminy. Proto bychom je neměli grilovat, smažit nebo péct. Místo nich zvolte čerstvé maso nebo vařenou šunku.

Je bio opravdu lepší?

Vajíčka od šťastných slepic a mléko od šťastných krav – to si představuje mnoho spotřebitelů pod názvem „bio“. Co ale vlastně bio znamená? A je bio vždy lepší? Potraviny pocházející z ekologického zemědělství, tedy biopotraviny musí odpovídat následujícím požadavkům:

- při pěstování nesmí být použito chemicko-syntetické hnojivo,
- zvířata musí mít zajištěné dobré životní podmínky,
- nesmí být použita genová technika.

Cílem ekologického zemědělství je uzavřený biologický koloběh látek mezi rostlinami, zvířaty a člověkem. Rostlinám by mělo být dodáváno co nejméně živin mimo půdní ekosystém, ale přesto by nemělo dojít k vyčerpání půdy.

Na čem je napsáno bio, má být bio i uvnitř

Biopotraviny obsahují mnohem méně usazenin chemicko-syntetických přípravků na ochranu rostlin (někdy snad jen malé množství v důsledku nečistot) a podstatně méně dusičnanů než běžné produkty. Dusičnan sám o sobě sice není zdraví škodlivý, ale v těle je převeden na nebezpečnější dusitan. Ten může ve vysokém množství bránit přenosu kyslíku v krvi a vést k dušnosti a nevolnosti. Ohrožení mohou být především kojenci a malé děti.

Další nebezpečí spočívá v přeměně dusitanu na karcinogenní nitrosaminy. Taková situace může nastat reakcí dusitanu s určitými proteiny v potravinách. Nízký obsah dusičnanů je proto významnou výhodou bioproduktů.

Při zatížení škodlivými látkami (například těžkými kovy) není téměř rozdíl, protože ty jsou všude kolem nás. Stále je předmětem zkoumání, zda biovýrobky obsahují více živin.

Ojediněle už bylo prokázáno, že bio ovoce a zelenina obsahují více vitamínů a rostlinných látek. Jelikož vždy také záleží na odrůdě, transportu a mnoha dalších faktorech, jako například skladování, chybí doposud pro toto podezření konečné důkazy.

Jak poznáme biopotraviny?

Od 1. července 2010 musí být v Evropské unii biovýrobky označeny biologem, které je tvořeno kombinací evropské vlajky a listu. Pouze výrobci, kteří dodržují nařízení Rady ES o ekologické produkci a označování ekologických produktů, mohou své produkty tímto logem označit. Vedle evropského biologa lze i nadále používat německou bioznačku.

V nařízení Rady ES o ekologické produkci a označování ekologických produktů jsou mimo jiné uvedena následující kritéria, která podléhají státní kontrole:

- pěstitelské postupy musí být rozmanité – to znamená, že postupně musí být střídány různé plodiny
- zvířata musí mít dobré životní podmínky a přístup na otevřená prostranství
- krmivo musí pocházet z ekologické produkce
- je zakázáno přidávat do krmiva antibiotika a výkonnostní stimulanty
- je zakázáno ozařovat potraviny
- je zakázáno používat geneticky modifikované organismy
- je zakázáno používat chemicko-syntetické přípravky na ochranu rostlin
- je zakázáno používat lehce rozpustná, minerální hnojiva

Kromě toho existují v Německu různé ekologické zemědělské organizace, kterým byla přidělena jejich vlastní zemědělská loga. Je-li na potravíně takové logo, splňuje navíc ještě přísnější směrnice této organizace.

Bioprodukty jsou stále oblíbenější

Také velké supermarkety už nabízejí bioprodukty za dostupné ceny, takže se pro ekologické produkty rozhoduje stále více lidí. Trend ukazuje, že se bio, zdravá výživa a požitky nevyklučují. Ve Spojených státech představují vyznavači zdravého životního stylu, kterým se říká také Lohas (Lifestyle of Health and Sustainability = životní styl založený na zdraví a udržitelnosti) už jednu třetinu celkového obyvatelstva.

Alternativní formy stravování

Mnozí lidé se z různých důvodů stravují určitým způsobem. Mezi tyto důvody patří náboženské, etické nebo filozofické vyznání.

Někteří lidé zcela odmítají živočišné produkty. Například přísní **vegani** konzumují pouze ovoce, zeleninu, obiloviny a ořechy. Zřikají se nejen masa, mléka a vajec, ale například také medu. Při takovém stravování je nezbytné dbát na pečlivý výběr potravin, jinak hrozí projevy nedostatku živin. Zejména pro těhotné ženy, kojící matky, malé děti a kojence není čistě veganská strava vhodná.

O něco méně přísně žijí takzvaní **ovo-lakto-vegetariáni**, kteří se sice vyhýbají masu, uzeninám a rybám, ale jedí vejce a mléčné produkty. V případě, že přitom konzumují hodně zeleniny a luštěnin, jsou výborně zásobeni živinami. Tento způsob vegetariánské stravy je doporučován, pokud k němu přistupujete rozumně. Ale pozor – takzvaní „pudinkoví vegetariáni“, kteří konzumují převážně produkty z bílé mouky, jako jsou pizza a koláče, ale jedí přitom jen málo zeleniny a žádné maso, mohou rychle začít trpět nedostatkem vitamínů.

Ti, kteří se stravují na základě **racionální výživy**, upřednostňují rostlinné výrobky z biologického zemědělství, téměř nejedí maso, zato ale spoustu zeleniny a luštěnin. Pokrmy si připravují z čerstvých přísad. Asi polovina jejich stravy se skládá z čerstvých, tepelně neupravovaných potravin, jako jsou čerstvé obilné müsli nebo syrové potraviny. Kromě zdravotních aspektů dbají zastánci této výživy na to, aby co nejméně zatěžovali životní

prostředí a na volbu fair trade produktů. Při správném výběru potravin je racionální výživa vhodná.

Stravování podle Ajurvedy je součástí komplexní medicíny z Indie. Při takovém způsobu výživy se člověk stravuje podle struktury osobnosti. Každý jedinec potřebuje individuální složení potravin v závislosti na své životní energii (dóša). Na základě tělesné konstituce jsou lidé rozděleni na různé typy (váta, pitta a kapha) a dostanou tak své nutriční doporučení. Obecně je tato strava vegetariánská, nízkotučná, s vysokým obsahem vlákniny a obsahuje mnoho vitamínů. Stravování podle Ayurvedy se celkově doporučuje, a to i přesto, že z pohledu Západu jsou jednotlivé nutriční návrhy někdy těžko pochopitelné.

Dělená strava podle Hay'sche je založena na tom, že sacharidy a proteiny (bílkoviny) se konzumují odděleně, tedy ne během jednoho jídla. Přednost bychom při tom měli dávat přírodním potravinám a vyhýbat se potravinám průmyslově zpracovaným. Jednotlivé potraviny jsou za tímto účelem rozděleny do skupiny sacharidů nebo bílkovin. Většina zeleniny, stejně tak mléčné produkty a oleje patří do takzvané neutrální skupiny. Rozřazení do těchto skupin může být někdy nesrozumitelné. Například jahody, které téměř neobsahují bílkoviny, jsou zařazeny ve skupině bílkovin. Zatím neexistují vědecké důkazy o tom, že by látková výměna sacharidů a proteinů probíhala odděleně. To nicméně není nic proti dělené stravě podle Hay'sche, avšak za předpokladu, že je tato výživa pestrá.

Atkinsova dieta patří k takzvaným **Low-Carb dietám** – „low-carb“ je zkratkou pro „low carbohydrates“, což znamená nízký obsah sacharidů. Tato strava je založena na tom, že se přijímá velmi málo sacharidů, ale hodně tuků a proteinů. Tímto způsobem stravování zhubnuli lidé s nadváhou v krátké době více než při nízkotučných dietách. V dlouhodobém horizontu ale nejsou žádné výsledky. Kromě toho může být z dlouhodobého hlediska tento způsob stravování příliš bohatý na proteiny a tuky, což může způsobit kardiovaskulární

onemocnění.

LOGI nebo **Glyx-metoda** jsou příklady výživy, které se řídí podle glykemického indexu (GI). Ten popisuje účinek dané potraviny na hladinu krevního cukru. Čím je GI nižší, tím je výhodnější pro metabolismus. Pozitivní je při těchto způsobech stravování vysoký podíl ovoce, zeleniny a celozrnných produktů. V praxi se však glykemickým indexem moc řídit nelze, neboť ho velmi ovlivňuje mnoho faktorů jako je odrůda, příprava a tepelné zpracování.

Například v závislosti na různé době vaření může GI značně kolísat – špagety uvařené „al dente“ mají nižší GI než špagety uvařené do měkka.

Základy stravování

Rozmanitě a s požitkem – při správné kombinaci bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů, minerálních látek, vody a vlákniny dostane tělo všechny složky, které potřebuje.

Voda

Voda je základem celého života. Rostliny, zvířata a také my lidé nemůžeme bez vody žít. Naše tělo je více než z 50 procent tvořeno vodou, tělo novorozenců dokonce až ze 70 procent. Voda plní v těle různé funkce. Je součástí tělních tekutin a buněk, přepravuje živiny a kyslík do buněk a odstraňuje produkty látkové výměny. Také je důležitá pro udržení tělesné teploty. Jelikož denně ztratíme tělesným vylučováním asi 2,5 litrů vody, potřebujeme pravidelný a dostatečný přísun tekutin.

Dokonce už ti, kdo jen nárazově málo pijí, pocítují následky, jako jsou žízeň, únava, nedostatek koncentrace a bolesti hlavy. Nedostatek tekutin může být životu nebezpečný už po několika dnech, zatímco bez potravy můžeme přežít několik týdnů.

Kolik bychom měli pít?

Dospělí by měli denně vypít alespoň 1,5 litru. Děti, v závislosti na věku, mezi jedním a 1,5 litrem. Zbytek z obecně doporučeného množství 2,5 litru tekutin přijímáme z naší potravy. Především ovoce, zelenina a polévky poskytují mnoho tekutin.

Kdy tělo potřebuje obzvlášť hodně tekutin?

- při dietě
- při velkém horku
- při pobytu ve vysokých nadmořských výškách
- při sportovní zátěži
- při horečce, zvracení nebo průjmu

Nicméně, mnoho lidí nemá žádný nebo jenom mírný pocit žízně, který signalizuje nízkou hladinu tekutin v těle. Zvláště ohrožené jsou děti a starší lidé. Děti při hraní často zapominají

pít. Rodiče by proto neměli svým dětem podávat pití pouze k jídlu, ale také čas od času mezi jídly. Pokud nejsou nápoje nabízeny ve škole, musí rodiče dávat školákům dostatečné množství tekutin s sebou. Také senioři zapominají často pít nebo přijímají málo tekutin, aby se vyhnuli častým cestám na toaletu. Kdo má potíže dodržovat dostatečný a pravidelný pitný režim, ten si může pomoci několika triky:

- Před hlavním chodem jezte polévku.
- Vždy si postavte na dohled lahev s vodou.
- Ke každému šálku kávy nebo čaje vypijte sklenici vody.
- Starší lidé a děti pijí velmi rádi barevné tekutiny. Voda se šťávou z červeného hroznového vína září tmavě červeně a malé množství sirupu z mařinky vonné zvaném Waldmeister stačí vodu obarvit krásně na zeleno.

Příklad doporučeného denního množství nápojů (celkem přibližně 1,5 litrů)

Ráno: 1 až 2 šálky kávy nebo čaje

Dopoledne: 1 sklenice džusu, podmáslí nebo syrovátka

V poledne: 1 šálek polévky nebo vývaru, 1 sklenice minerální vody nebo voda se šťávou

Odpoledne: 1 šálek kávy, 1 sklenice vody

Večer: 1 až 2 šálky ovocného/bylinného čaje, 1 sklenice džusu

Která voda je ta správná?

Pitná voda z kohoutku

Kvalitu vody z kohoutku zajišťují pravidelné kontroly. Voda z kohoutku patří v Německu k nejvíce prověřovaným produktům a můžeme ji bezpečně pít. Jedinou výjimkou je voda určená pro kojence do věku šesti měsíců. Tu bychom měli nechat projít varem a potom ochladit, nebo bychom měli použít balenou vodu speciálně určenou pro kojence. Opatrní bychom měli být i v některých starých budovách. Pokud mají olovněné potrubí, vodu z kohoutku bychom neměli pít. Odpovědi na všechny otázky ohledně pitné vody dostanete u vašeho nejbližšího zdravotního ústavu nebo dodavatele vody.

Balená stolní voda

Stolní voda obvykle není přírodní produkt. Může být tvořena z různých druhů vody a nepotřebuje žádné oficiální schválení. Stolní voda může být stáčena na kterémkoli místě a může obsahovat určité množství soli a přídavných látek.

Přírodní minerální voda

Přírodní minerální voda pochází z podzemních ložisek a obsahuje přirozené množství minerálů. Je stáčena v místě zdroje, oficiálně schválena a její kvalita se kontroluje. Pojem „zbavená železa“ znamená, že voda byla z optických důvodů zbavena železa. Takzvané „odsíření“ zajišťuje neutrální vůni a chuť vody.

Léčivá voda

Léčivá voda pochází stejně jako minerální voda z podzemních zdrojů a patří ke klasickým přírodním léčivým prostředkům. Její konkrétní účinky závisí na složení minerálů a stopových prvků. Vysoký obsah síranů může podporovat trávení, magnesium může normalizovat krevní tlak a hydrogenuhličitan může zabránit tvorbě ledvinových kamenů. Vysoký obsah vápníku (> 150 miligramů vápníku na litr) může například pomoci předcházet nedostatku vápníku a osteoporóze.

Složení minerálních látek a stopových prvků obsažených ve vodě můžeme zjistit z etikety. Pokud je na etiketě napsáno „vhodná pro přípravu stravy s nízkým obsahem sodíku“ nebo „obsahuje hořčík“, je přesně stanoveno zákonem, kolik konkrétní složky musí voda obsahovat.

Co se skrývá pod označením přísad na etiketě?

Minerální látka	Označení přísady	Hodnoty obsahu minerální látky (na litr)
Sodík	<ul style="list-style-type: none"> obsahuje sodík vhodný při stravě s nízkým obsahem sodíku 	<ul style="list-style-type: none"> více než 200 mg méně než 20 mg
Vápník	<ul style="list-style-type: none"> obsahuje vápník 	<ul style="list-style-type: none"> více než 150 mg
Hořčík	<ul style="list-style-type: none"> obsahuje hořčík 	<ul style="list-style-type: none"> více než 50 mg
Chlorid	<ul style="list-style-type: none"> obsahuje chlorid 	<ul style="list-style-type: none"> více než 200 mg
Síran	<ul style="list-style-type: none"> obsahuje síran 	<ul style="list-style-type: none"> více než 200 mg
Hydrogenuhličitan	<ul style="list-style-type: none"> o b s a h u j e hydrogenuhličitan 	<ul style="list-style-type: none"> více než 600 mg
Fluorid	<ul style="list-style-type: none"> obsahuje fluorid povinné označení u p o z o r n ě n í na etiketě, že se tato voda může pít pouze v o m e z e n ě m množství 	<ul style="list-style-type: none"> více než 1 mg více než 1,5 mg od 5 mg
Železo	<ul style="list-style-type: none"> obsahuje železo 	<ul style="list-style-type: none"> v í c e n e ž 1 m g (nevhodné železo)

Další nápoje

Co je kdy vhodné?

Voda se šťávou

Kromě vody je k zahnání žízně vhodná také voda s ovocnou či zeleninovou šťávou smíchaná v poměru 2 díly vody na 1 díl šťávy. Šťávy poskytují vitamíny, minerální látky a fytochemikálie (biologicky aktivní látky obsažené v rostlinných zdrojích potravin). Kdo má možnost volby mezi ovocnou šťávou a nektarem, měl by zvolit ovocnou šťávu. Ta se skládá ze 100% šťávy, zatímco ovocný nektar může také obsahovat přidaný cukr. Podrobné informace o obsažených látkách se dočtete na balení.

Bylinné a ovocné čaje

Neslazené bylinné a ovocné čaje se také hodí k uhašení žízně. Čajové sáčky bychom měli vždy zalít vařící vodou a nechat několik minut vylouhovat. Tím jsou zničeny bakterie, které čaj může obsahovat.

Mléko

Mléko a mléčné nápoje nejsou z důvodu svého obsahu energie a tuku k zahrnutí žízně vhodné. Jako potravina ale hrají v denní výživě důležitou roli.

Černý čaj a káva

Černý čaj a kávu bychom neměli pít, abychom uhasili žízeň, protože kofein, popřípadě tein, který obsahují, může při příliš vysokém dávkování vyvolat tělesné potíže. Zatím bylo vyvráceno, že by káva odebírala tělu vodu. Zvyk jižanských národů vypít ke každému šálku kávy sklenici vody je však smysluplný.

Energetické nápoje

Mezi sportovci a mladými lidmi jsou takzvané energetické nápoje velmi oblíbené. Patří k nim především isotonické nápoje, které se nabízejí ve formě prášku nebo hotového nápoje. Isotonické nápoje obsahují stejné množství rozpuštěných látek jako krev a proto je tělo velmi rychle přijme. Tip: Stejného účinku dosáhneme, když namícháme nápoj tvořený jednou třetinou šťávy a dvěma třetinami vody. Energetické nápoje často obsahují mnoho cukru a někdy také kofein nebo další stimulační látky.

Nealkoholické nápoje

K nealkoholickým nápojům patří slazené nápoje jako Coca Cola a limonády. Nové studie ukazují, že cukr v kapalné formě sice poskytuje značné množství energie, tělo ho však nevnímá jako zasyčení. Pokud dlouhodobě pijeme slazené nápoje, může to vést k nárůstu tělesné hmotnosti. Enormně rostoucí spotřeba nealkoholických nápojů mezi mladými lidmi může přispívat k celosvětovému nárůstu nadváhy.

Light produkty

Mnoho jídel a nápojů je kromě své původní podoby k dostání také v „light“ verzi. Ale pozor – pojem „light“ není právně chráněn. Light výrobek může tedy obsahovat trochu tuku, kalorií nebo cukru, ale také trochu kofeinu, jako například obsahuje káva bez kofeinu nebo trochu alkoholu, což se může týkat nealkoholického piva. Aby mohl výrobek nést označení „light“, platí, že jeho energetický obsah nebo obsah dané živiny musí být snížen alespoň o 30 procent. „Light“ salám má však stále značně vyšší obsah tuku než například vařená šunka.

Náhražky cukru

Náhražky cukru, jako jsou například ovocný cukr, sorbitol, xylit nebo mannit, se používají, aby se změnil obsah cukru potravin nebo nápojů. V těle jsou náhražky metabolizovány bez hormonu inzulínu, a tedy pomaleji přijímány. Chutnají stejně sladce jako rafinovaný cukr (sacharóza). Nicméně také poskytují energii, a to asi dvě až čtyři kcal na jeden gram. Oproti

běžnému cukru je úspora kalorií minimální a požití velkého množství náhražek cukru může vést k zaživacím problémům.

Sladidla

Sladidla naproti tomu neobsahují žádnou nebo téměř žádnou energii. Mezi sladidla patří mimo jiné sacharin, cyklamát, aspartam, acesulfam-K. Mají daleko sladší chuť než cukr. Při pravidelné konzumaci nastává nebezpečí návyku na nadměrné slazení.

Alkohol

Alkohol by měli požívat pouze dospělí a to v malém množství. Podle Německé společnosti pro výživu (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) se tolerované množství alkoholu pohybuje

u žen okolo 10 gramů a u mužů 20 gramů denně. Ze zdravotních důvodů bychom tuto dávku neměli překračovat. Přehled obsahu alkoholu různých nápojů poskytuje níže uvedená tabulka.

U mladých lidí je především nebezpečná stále rostoucí spotřeba alkoholických limonád. Alcopops jsou alkoholické limonády, které se nabízejí už jako hotové míchané limonády. Jsou oblíbené především u mladých lidí, kteří díky sladké chuti a limonádovému aroma obsaženému alkoholu sotva vnímají.

Průměrný obsah alkoholu a energie v alkoholických nápojích

nápoj	množství	obsah alkoholu (vol. -%)	obsah alkoholu (g) na množství	obsah energie (kcal) na množství
alcopops	1 lahev 275-350 ml	5,0-5,6	11,0-15,1	200
pivo	1 sklenice, 0,3 l	4,8	10,8	117
víno	1 sklenice, 125 ml	11	11	89
sekt	1 sklenice, 100 ml	11	8,7	82
lihoviny (např. žitné)	1 sklenička, 20 ml	33	5,3	37

Proč musíme jíst?

Strava nám poskytuje jak látky důležité pro stavbu, fungování a regeneraci těla, tak energii. Tu potřebujeme pro srdeční činnost, dýchání, růst, naši každodenní práci a stejně tak pro tělesný pohyb. Také pro regulaci tepla je zapotřebí energie. V závislosti na pohlaví, věku, výšce a fyzické námaze potřebujeme více či méně energie. V případě, že je množství přijaté energie prostřednictvím stravy stejné jako vydaná energie, je naše tělesná hmotnost konstantní. Přijímáme-li více energie než spotřebujeme, přibíráme na váze. Naopak, pokud držíme dietu a přijímáme méně energie než obvykle, hubneme. Jednotkou energie je kilokalorie (kcal) nebo megajoule (MJ), 1MJ = 293 kcal a 1 kcal = 4,184 kJ. Energii přijímáme v podobě takzvaných makroživin: bílkovin (proteinů), sacharidů a tuků.

Hlad a sytost

Naše stravování je řízeno množstvím mechanismů, ke kterým patří naše psychika a různé hormony. Složitě vzájemné působení těchto faktorů reguluje hlad a sytost stejně tak jako chuť k jídlu a příjem potravy. Zejména část mozku hypothalamus reaguje na různé podněty, jako jsou vůně, chuť nebo nízká hladina cukru v krvi. Ta je mimo jiné řízena hormony inzulinem, leptinem a glukagonem. Mechanizmy hladu, nasycení a soulad hormonů a signálních látek jsou velmi rozmanité. Je to zřejmé ze skutečnosti, že tyto souvislosti nejsou dodnes úplně prozkoumány. Například i malé hormonální změny jako třeba mírně zvýšená nebo snižená

činnost štítné žlázy ovlivňují koncentraci hormonů v těle a tím i potřebu energie. Snížená činnost štítné žlázy vede spíše k přibývání na váze, jelikož se metabolismus celkově zpomalí, zatímco zvýšená činnost štítné žlázy se projeví podrážděností, zrychleným pulsem a ubíráním na váze.

Kolikrát denně se doporučuje jíst?

Stále znovu se diskutuje o tom, kolikrát za den bychom měli jíst tak, abychom byli schopni výkonu a předešli nadváze. Doporučení se většinou pohybují mezi dvěma až pěti jídlí. Doposud však neexistují žádné jednoznačné údaje o tom, kolik jídel je pro metabolismus optimální. Náš tip: Kdo dává přednost malým porcím, vystačí si se třemi hlavními jídlí a dvěma svačinami. Při malém občerstvení by měl sáhnout po ovoci, zelenině a mléčných výrobcích. „Dobří strávníci“, kteří mají problém přestat jíst, i když už se cítí sytí, by měli zůstat u třech jídel. Je u nich větší riziko, že si nevystačí s malou svačinkou a přijmou tak příliš mnoho energie. Nedoporučuje se neustále něco ukusovat, zejména sladkosti nebo

brambůrky a podobné pochoutky. Zatěžujeme tím hladinu cukru v krvi a škodíme svému tělu.

Správný výběr potravin

Pyramida potravin

Obecně platí, že neexistují dobré a špatné potraviny, rozhodujícím faktorem je správná skladba potravin. Jak ale taková skladba vypadá? Pyramida potravin Vám může být dobrým vodítkem při správném výběru. Čím níže jsou potraviny v pyramidě uvedeny, tím více byste jich měli jíst.

První stupeň – pijte dostatek tekutin

Dostatečný příjem tekutin, což znamená minimálně 1,5 litrů denně, je pro výkon důležitý. Voda, voda se šňávou nebo neslazený bylinný nebo ovocný čaj jsou nejlepší volbou. Sladké limonády sice poskytují energii, ale žádné živiny. Kromě toho žízeň neuhásí.

Druhý stupeň – Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina by měly patřit k nejvíce zastoupeným potravinám na jídelníčku. Poskytují málo energie, ale zato hodně vitamínů, minerálních látek, vlákniny a fytochemikálií. Tyto chuťové, pachové a barvivové látky mohou chránit před kardiovaskulárními nemocemi a rakovinou. Vedle zeleniny by neměly chybět luštěniny, jako jsou fazole, hrách a čočka, neboť poskytují cenné bílkoviny, stejně jako vlákninu a vitamíny. Doporučení zdravotní kampaně „5 krát denně“ spočívá v pěti porcích ovoce a zeleniny denně a dělí se na dvě porce ovoce a tři porce zeleniny. Jedna porce přitom odpovídá plné hrsti, u (malých) dětí odpovídajícím způsobem méně. Jednu denní dávku ovoce a zeleniny můžeme nahradit sklenicí džusu. Mezi iniciátory kampaně „5 krát denně“ patří zejména Německá společnost pro boj s rakovinou (Deutsche Krebsgesellschaft), Německá společnost pro výživu (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) a další zdravotní instituce.

Třetí stupeň – potraviny, které zasytí

Potraviny, které nás zasytí, jako například celozrnný chléb, müsli bez přidaného cukru, rýže, brambory a celozrnné těstoviny by měly tvořit nejméně 50 procent přijaté energie za den. Vedle energie poskytují také důležité sacharidy, vlákninu a vitamíny skupiny B. Obsahují také škrob, který zásobuje mozek a svaly energií.

Čtvrtý stupeň – povzbuzující prostředky

Mléko a mléčné výrobky jako jsou sýr, jogurt a tvaroh by měly být na jídelníčku každý den. Poskytují vápník důležitý pro kosti, dále fosfor, vysoce cenné bílkoviny, lehce stravitelné tuky a pro tělo dobře využitelné sacharidy v podobě mléčného cukru (laktózy). Kromě toho obsahují vitaminy skupiny B, v tučích rozpustné vitamíny A a D a také jód a fluorid. Chcete-li ušetřit energii, je užitečné volit nízkotučné výrobky obsahující 1,5 procenta tuku.

Pátý stupeň – Opravdový/správný tuk

Bez tuku nemůžeme žít. Tím, že přijímáme tuk, jsme zásobeni vitamíny rozpustnými v tučích a esenciálními mastnými kyselinami, které tělo samo neumí produkovat. Německá společnost pro výživu (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) doporučuje přijímat maximálně 30 procent energie v podobě tuku.

Šestý stupeň – Sladké pochoutky

Sladkosti, koláče, sladké pečivo nebo sladké limonády obsahují většinou hodně tuku a/nebo cukru, a proto bychom si je měli dopřávat pouze v malém množství. Je jedno, jestli zvolíme čokoládu nebo gumové medvídky, záleží na množství. Kdo si na sladkém pochutnává umírněně, nemusí mít špatné svědomí. Nakonec od narození máme rádi sladké, neboť už mateřské mléko má sladkou chuť. Kdo si striktně odřiká sladkosti, dosáhne často opaku. S velkou chutí jich pak spořádá velké množství.

Příklad jak jíst více ovoce a zeleniny (5 porcí)

Snídaně: 1 sklenice čerstvě vymačkané pomerančové šťávy, celozrnná houska s marmeládou nebo 1 krajíc chleba se sýrem a nakládanou okurkou

Svačina/přesnídávka: 1 přírodní (bílý?) jogurt s čerstvými jahodami

Oběd: kuřecí prsa s brambory, hráškem a mrkvovým salátem

Odpoledne: 1 kus ovoce

Večer: míchaná vajíčka s houbami a rajčaty, chléb

Proč jsou celozrnné produkty lepší?

V celozrnných produktech je cukr obvykle vázán jako škrob a nedostane se okamžitě do krve, ale štěpí se pomalu. Tím je udržována konstantní hladina cukru v krvi a tělo nemusí vylučovat tolik inzulínu. Celozrnné produkty zasytí na delší dobu a obsahují více vitamínů a minerálních

látek než produkty z bílé mouky, které poskytují mnoho „prázdných“ kalorií – to znamená hodně energie a málo živin. Vysoký příjem vlákniny navíc umožňuje dobré trávení a může chránit před rakovinou tlustého střeva. Německá společnost pro výživu (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) doporučuje jíst denně nejméně 30 gramů vlákniny.

Při nákupu mouky dbejte na velikost namletých zrn (typ mouky). Čím je číslo označující typ mouky vyšší, tím je mouka cennější, protože obsahuje povrchové vrstvy zrna. Mouka typu

1700 nebo 1050 obsahuje více bílkovin, vitamínů, minerálních látek a vlákniny než bílá mouka typu 405.

Příklad: Takto přijmete za den 30 gramů vlákniny

Ráno: 50 gramů müsli z ovesných vloček, 1 jablka, 2 plátky celozrnného chleba

V poledne: 100 gramů květáku, 100 gramů brokolice, 200 gramů brambor

Odpoledne: 1 velká hruška

Večer: 1 malá celozrnná houska

Jak zdravé jsou maso, uzeniny, ryby a vejce?

Maso a uzeniny

Poskytují cenné bílkoviny, železo pro tvorbu krve, zinek pro imunitní obranu a mnoho vitamínů skupiny B. Uzeniny však často obsahují mnoho skrytých tuků, proto je rozumné vybírat ty nízkotučné. Šunka, krůtí prsa a pečeně obsahují méně tuku než jitrnice, salámy a mleté maso. Maso a uzeniny bychom neměli jíst častěji než dvakrát až třikrát týdně.

Vejce

Vejce obsahují mnoho vitamínů a železa, ale také hodně cholesterolu. Lidé citliví na cholesterol by proto neměli jíst více než jedno nebo dvě vejce týdně. Mnoho produktů jako jsou koláče nebo hotové výrobky už vejce obsahují.

Ryby

Zejména mořské ryby, jako je sled' a makrela a losos, poskytují jód pro zdraví štítné žlázy a omega-3 mastné kyseliny, které chrání kardiovaskulární systém. Ryby by proto měly být jednou až dvakrát týdně na jídelníčku.

Proč je důležité, abychom nepřijímali příliš mnoho tuku?

Jeden gram tuku má více než dvojnásobnou energii jako stejné množství bílkovin nebo sacharidů. Množství přijaté energie bychom měli přizpůsobit životní situaci, neboť většina lidí má sedavý způsob života a nedostatek pohybu. Kdo dbá na to, aby spálil přijaté tuky, může předejít obezitě.

Který tuk je správný

Rozhodujícím faktorem je správné složení. Základním pravidlem je, že rostlinné tuky obsahují více nenasycených, a tím pádem i zdravějších mastných kyselin než živočišné tuky. Proto raději šetřete máslem a sádlem a použijte řepkový, sójový a olivový olej. Pozor dejte u hotových dressingů a majonéz, stejně jako polévky a omáčky ze sáčku a hotová jídla obsahují často velmi mnoho nepříznivých tuků, tedy nasycených tuků.

Skryté tuky

Často se podceňuje, kde se mohou tuky „ukrývat“. Uzeniny, sýr a pečivo většinou obsahují vysoké množství tuku, který není na první pohled vidět.

Tipy pro úsporu tuků

- při výběru salámů a sýrů zvolte nízkotučné produkty
- pijte nízkotučné mléko obsahující 1,5 procenta tuku místo plnotučného mléka, které obsahuje 3,5 procent tuku
- croissanty obsahují příliš tuku, zvolte raději housky
- místo smažených hranolek si dejte vařené brambory

Vitamíny apod.

Vitamíny

Vitamíny musíme získat z potravy, neboť naše tělo je (až na výjimky) neumí samo produkovat. Vitamíny se na základě svého účinku v těle dělí na vitamíny rozpustné ve vodě a vitamíny rozpustné v tucích. Vitamíny rozpustné ve vodě se v těle téměř neukládají, a proto musí být neustále přiváděny. Vitamíny rozpustné v tucích nemusíme přijímat nepřetržitě, neboť se ukládají v tukových tkáních těla. Vysoký příjem vitamínů rozpustných v tucích způsobený například konzumací vysokých dávek doplňků stravy může vést k předávkování. V případě, že jsou vitamíny přijímány prostřednictvím potravin, k tomuto nebezpečí nedochází. Kolik jednotlivých vitamínů potřebujeme a v jakých potravinách jsou obsaženy, ukazuje následující tabulka:

vitamíny				
ve vodě rozpustné vitamíny				
		funkce v těle	výskyt	potřeba za den
	vitamín B1	důležitý pro nervový systém a tvorba energie v těle	vepřové maso, celozrnné výrobky, luštěniny	1,0–1,4 mg, obsahuje např. 120g vepřového masa
	vitamín B2	důležitý pro pleť, oči, nehty a růst těla	mléko, játra, zelenina	1,2–1,6 mg., obsahuje např. 500 ml mléka a 200 g kadeřava a kapusty
	vitamín B6	trávení bílkovin, detoxikace, důležitý v těhotenství	maso, ryby, celozrnné výrobky, luštěniny	1,2–1,6 mg, obsahuje např. 150 g lososa
	Niacin (vit. B3)	tvorba a odbourávání tuků, bílkovin a sacharidů	ryby, celozrnné výrobky, ořechy, luštěniny	13–17 mg, obsahuje např. 500 g pšeničného celozrnného chleba

	kyselina pantothenová	pomáhá proti onemocnění vlasů a sliznice, odbourává tuky, bílkoviny a sacharidy	ryby, zelenina, celozrnné výrobky, játra	6 mg, obsahuje např. 300g žampionů
	biotin	důležitý pro pleť a vlasy, podporuje metabolické procesy	vnitřnosti, vejce, sója, ovesné vločky	30–60 μg, obsahuje například 100g jater
	vitamín B12	výstavba látky buněčného jádra, tvorba červených krvinek	maso, ryby, vejce, mléko	3 μg, obsahuje například 1 vejci a 150g jogurtu
	kyselina listová	důležitá pro buněčné dělení, hojení a růst svalů a buněk	zelenina, luštěniny, játra	400–600 μg, obsahuje například 250g kadeřavé kapusty
	vitamín C	podporuje imunitní systém, zabraňuje zánětům a krvácení	ovoce, zelenina, brambory	100–150mg, obsahuje například 100g černého rybízu
	vitamín E	posílení imunitního systému, protizánětlivý, ochrana před volnými radikály, důležitý pro rozmnožovací orgány	rostlinné oleje, celozrnné produkty, listová zelenina	12–15 mg, obsahuje například 50g ořechů
v tucích rozpustné vitamíny				
	vitamín K	potřebný pro tvorbu faktorů srážení krve	vejce, obilí, rostliny	60–80 μg, obsahuje například 100g kyselého zelí

	vitamín D	reguluje obsah vápníku a fosfátu, tvorba kostí, podporuje vstřebávání vápníku	mořské ryby, celozrnné produkty, vejce	5 µg, obsahuje například 100 g platýse
	vitamín A (retinol)	důležitý pro růst, funkci a ochranu pleti, očí a sliznice	játra, mléko, ryby, jako předstupeň v rostlinách (betakaroten)	0,8 – 1 mg., obsahuje například 90g mrkve

Minerální látky a stopové prvky

Minerální látky a stopové prvky potřebujeme pro růst kostí, zubů, tvorbu krevních buněk a hormonů. Přenášejí ale také podněty mezi nervovými buňkami, aktivují enzymy pro optimální metabolismus a napínají tkáň tím, že v buňkách zajistí správné tlakové podmínky.

Minerální látky	Funkce v těle	Výskyt	Potřeba za den
vápník	stabilita kostí a zubů, srážlivost krve, ochrana před alergiemi	mléko a mléčné produkty, kadeřavá kapusta	1000–1200 mg. obsahuje například 500 ml mléka, 100g Goudy a 300g kadeřavé kapusty
fosfor	tvorba a využití energie, údržba kostí a zubů	brambory, pšenice, chléb, maso, mléko	700 mg, obsahuje například 750 ml mléka
draslík	regulace obsahu vody buněk, využití sacharidů, důležitý pro srdeční činnost	brambory, mléčné produkty, maso, ryby, sušené ovoce	2000 mg, obsahuje například 450g brambor
hořčík	zásobování energií, předcházení křečím, pomáhá při stresu, snižuje hladinu cholesterolu	zelenina, ořechy, ovesné vločky, obilí, mléko, banány	300–400 mg, obsahuje například 300g špenátu a 300g pšeničného celozrnného chleba
sodík	regulace obsahu vody, ovlivňuje krevní tlak, příjem cukru a aminokyselin	šunka, maso, mrkve, špenát, tvrdý sýr	550 mg, např. obsahuje například 100g pšeničnožitném chlebu
chlorid	regulace obsahu vody, regulace obsahu zásaditých kyselin	sůl na vaření a mořská sůl	830 mg, obsahuje například 100g pšeničného toastového chleba

Stopové prvky	Funkce v těle	výskyt	potřeba za den
---------------	---------------	--------	----------------

železo	tvorba krve, oxidace krve, tvorba hemoglobinu	maso, ořechy, žloutek, játra, luštěniny, černý kořen	12 mg, obsahuje například 100g celozrnného žitného chleba a 100g bílých fazolí
jód	funkce štítné žlázy, regulace metabolismu a tělesné teploty	jodovaná sůl, mořské produkty, mořské řasy, mořské ryby	200 µg, obsahuje například 200g aljašského mořského lososa
zinek	posílení imunitního systému, důležité pro pleť a vazivovou tkáň	obilí, luštěniny, vnitřnosti, mořské plody, mléčné produkty	7–10 mg, obsahuje například 150g hovězího masa a 50g ementálu
fluor	stabilita kostí a zubů, omezuje vznik ústních bakterií, hojení ran	ryby, vnitřnosti, obilí, černý čaj, minerální voda	2,9 – 3,8 mg, obsahuje například 350 ml černého čaje
selen	elasticita tkání, součást proteinů, metabolismus, váže volné radikály	ryby, maso, mléko, vejce, ořechy, játra	30–70 µg, obsahuje například 40 g sledě

Jak dobře jsme zásobeni živinami?

U většiny živin je zásobení v Německu v průměru dostatečné. Výjimkou je vitamín D, kyselina listová, případně vitamín E a jód. Strach, že naše potraviny již neobsahují tolik látek jako dříve, je neopodstatněný. Nutriční obsah ovoce a zeleniny se běžně liší v závislosti na odrůdě, zralosti, půdě a skladování. Obvyklé potraviny obsahují i dnes množství živin, které umožňují optimální výživu.

Doplňky stravy

Doplňky stravy nejsou léky, ale potraviny, které:

- jsou určeny k doplnění celkové stravy,
- obvykle představují koncentrát živin se specifickým výživovým účinkem,
- jsou na trh uváděny v odměřeném malém množství v dávkování, jako jsou kapsle, tablety, prášek, ampule.

Doplňky stravy – klady a zápory

Spousta lidí sáhne po doplňcích stravy ze strachu, že přijímají příliš málo zdravých vitamínů. Jak je ale zdravé jimi zpestřit naši stravu? Mnozí nevědí, že nadměrné zásobení některými

vitamíny a minerálními látkami může tělu také škodit. Přijímají-li například těhotné ženy v prvních měsících příliš vitamínu A, může být dítě ve svém vývoji narušeno.

Výhody doplňků stravy jsou následující: při dnešním obvyklém způsobu života – jednostranné stravě, stresu a znečištění životního prostředí – jsou doplňky stravy nutné. Zajišťují přísun živin a předcházejí nemocím.

Nevýhody: Vyvážená strava poskytuje všechny potřebné živiny v přiměřeném množství. Další

vitamíny jsou zbytečné a dokonce mohou škodit.

Co byste měli vědět o doplňcích stravy

Kdo se pestře a plnohodnotně stravuje, obecně žádné doplňky stravy nepotřebuje. Mnohá tvrzení reklam na doplňky stravy jsou sporná a vědecky neopodstatněná.

Pokud i přesto užíváte doplňky stravy, dbejte na to, abyste nekombinovali více přípravků. Mohlo by dojít k předávkování.

V mimořádných situacích jako je těhotenství, kojení, nemoc, stres, sport a stáří je potřeba zvláště vysoký přísun živin. Zde mohou být v ojedinělém případě doplňky stravy smysluplné. K jejich užívání bychom se však měli uchýlit až po konzultaci s odborníkem na výživu nebo lékařem. Buďte ale opatrní, neboť změny účinku s léky se nedají vyloučit.

Mnoho produktů (například multivitaminové džusy, snídaňové cereálie a kukuřičné lupínky) jsou již obohaceny vitamíny. Příjem dalších vitamínů může být škodlivý.

Závěr:

Ovoce a zelenina jsou vždy lepší než potravinové doplňky. Proč? Protože poskytují nejen vitamíny a minerální látky, ale i bioaktivní látky, jako jsou například fytochemikálie. Některé z nich ještě nejsou řádně identifikovány a popsány. Potravinové doplňky obsahují většinou jenom některé izolované látky.

3. KOMENTÁŘ PŘEKLADU

V této části práce předkládám překladatelskou analýzu výchozího textu, zabývám se překladatelskými problémy, které při překladu nastaly, a způsobem jejich řešení. Dále na konkrétních příkladech popisuji jednotlivé překladatelské posuny.

3.1. Profil cílového textu

Dle mého názoru je velice nepravděpodobné, že by překlad zvoleného textu skutečně byl vydán a tedy prezentován českému čtenáři. Stanovila jsem si proto pouze hypotetické zadání překladu. V českém prostředí by překlad mohl vyjít, stejně jako v případě originálu, v podobě brožury vydané pojišťovnou nebo jinou organizací, která je spjatá se zdravou výživou a zdravým životním stylem. Možná by také byla publikace (zřejmě však jen části textu) v lifestyleových časopisech nebo internetových serverech, které se na dané téma zaměřují a zveřejňují podobné typy textů.

3.2. Překladatelská analýza výchozího textu

Překladatelská analýza je nezbytná pro správné pochopení originálního textu a následný výběr vhodné překladatelské metody. Výchozí text jsem analyzovala na základě modelu textové analýzy Christiane Nordové (Nordová, 1991).

3.2.1. Vnětextové faktory

Nordová řadí mezi vnětextové faktory autora, vysilatele, záměr vysilatele, příjemce, médium, místo, čas a motiv. Podle tohoto modelu jsem výchozí text analyzovala.

3.2.1.1. Vysílatel a autor textu

Zajímavé je, že vysílatel textu v tomto případě není totožný s autorem textu. Vysílatelem je německá pojišťovna Techniker Krankenkasse, která publikaci uveřejnila na svých internetových stránkách, kde je volně ke stažení. Napsáním textu pojišťovna pověřila

německou odbornici na zdravou výživu doktorku Gundu Backes. V samotné publikaci není o autorce žádná zmínka, informace o ní si však může čtenář snadno dohledat na internetu. Doktorka Gunda Backes vystudovala na univerzitě v Bonnu ekotrofologii (nauka o výživě

člověka). Absolvovala také studijní pobyty v Itálii a ve Velké Británii. Po celý svůj profesionální život se pohybuje v oblasti zdravé výživy. V roce 2005 založila agenturu NutriComm, která nabízí služby, jako jsou výživové poradenství, zdravotní kurzy apod. Dále působí jako mluvčí Německého ústavu pro výzkum výživy (Deutscher Institut für Ernährungsforschung), je členkou Německé společnosti pro výživu (Deutsche Gesellschaft für Ernährung - DGE) a Spolku berlínských novinářů (Verein Berliner Journalisten e.V.). Píše články do odborných časopisů, pořádá semináře a školení o zdravé výživě. Několik rozhovorů s ní lze nalézt i na internetu. Dle těchto informací je zřejmé, že je v oblasti výživy zkušenou odbornicí, a dalo by se očekávat, že text bude odborného rázu. Publikace však vyšla v rámci pojišťovny Techniker Krankenkasse, která autorce jistě dala instrukce o tom, jaké informace by příručka měla obsahovat. Autorka tak musela zohlednit fakt, že je brožura určena všem, kteří se chtějí dozvědět něco o zdravé výživě, a text vystavit tak, aby posloužil široké veřejnosti. Text napsala exkluzivně na zakázku pro německou pojišťovnu, nikde jinde nebyl publikován.

3.2.1.2. Záměr (intence) vysilatele

Záměrem pojišťovny Techniker Krankenkasse je poskytnout základní informace o zdravé výživě co nejširšímu okruhu zájemců, a tím ukázat svým klientům (stávajícím i potenciálním), že dbá na jejich zdraví. Velmi zřejmé jsou v textu projevy intence apelové. Autorka se často obrací na samotného čtenáře a snaží se v něm vzbudit reflexi nad danou problematikou – tedy nad tím, jak se správně a zdravě stravovat. Vedle osvěty široké veřejnosti může být záměrem i získání dalších klientů pro pojišťovnu, protože se v podstatě jedná o propagační materiál. Publikace takového textu tedy může být strategický obchodní tah.

3.2.1.3. Motiv (podnět) komunikace

Příležitostí ke komunikaci je neustále aktuální téma zdravé výživy. Vedle základů zdravé výživy, správného výběru potravin nás publikace informuje také o nových trendech v oblasti stravování, alternativních formách výživy, biovýrobcích a nemocech, které se stravováním souvisejí. Publikace je popularizační příručka, která vzhledem ke svému poměrně malému rozsahu, neposkytuje hlubší pojednání o probíraných tématech.

3.2.1.4. Adresát (příjemce) textu

Výchozí text není primárně určen, jak by se mohlo zdát, klientům pojišťovny Techniker Krankenkasse, ale široké veřejnosti. Můžeme předpokládat, že potenciální příjemce na publikaci narazí, když bude hledat na internetových stránkách pojišťovny informace o pojištění. Avšak příjemcem textu může být i někdo, kdo s pojišťovnou nemá nic společného a pouze na internetu hledá informace o zdravé výživě, a internetový vyhledávač ho dovede na stránky pojišťovny, na kterých je publikace uveřejněna. Taková situace je v podstatě žádoucí, protože, jak již bylo zmíněno, jedná se o propagační materiál. Výchozí text je tedy určen široké německé (německy mluvící) společnosti. Čtenářem této populárně naučné příručky může být kdokoliv, kdo se zajímá o zdravou výživu. Přestože je zdravá výživa téma, které zajímá především ženy, již v úvodu publikace je řečeno, že je určena i mužům. Brožura je adresována hlavně dospělým, protože se v ní objevují termíny z oblasti medicíny, biologie, chemie a dietologie. Nepředpokládá se, že by čtenářem textu byl odborník na dané téma, ale člověk se zájmem o věc a kladným postojem k zdravému životnímu stylu. Autorka u čtenáře neočekává hlubší znalosti v této oblasti, pouze určitou intelektuální úroveň.

3.2.1.5. Médium (kanál)

Publikaci *Ernährung – Bewusst genießen und gesund bleiben* vydala německá pojišťovna Techniker Krankenkasse, která je jednou z největších německých pojišťoven. Pojišťovna sídlí v Hamburku a založena byla roku 1884. Má na 9,4 milionů pojištěnců. Kompletní publikace je dostupná online na webových stránkách pojišťovny, kde je volně ke stažení v PDF formátu. Kromě této brožury je zde publikováno jedenáct dalších brožur, jejichž tematika je poměrně široká. Zabývají se například alergiemi, stresem, pohybem, ale také cestovní horečkou. Všechny brožury mají jednotnou formu – jsou ke stažení v PDF formátu, mají rozsah 20 – 60 stran, jsou barevné a obsahují množství fotografií, které text doplňují. Brožury však nejsou k dostání pouze v elektronické podobě, zájemce si je může bezplatně objednat také v tištěné formě.

3.2.1.6. Místo a čas

Brožura byla poprvé publikována v roce 2008 na oficiálních webových stránkách německé pojišťovny Techniker Krankenkasse (www.tk.de). Od této doby je každý rok aktualizována, naposledy v prosinci 2014. Pro překlad jsem zvolila nejnovější verzi. Text originálu můžeme tedy považovat za současný, stejně jako jeho téma, které je stále aktuální, tedy

nadčasové a v podstatě globální, protože se týká nás všech.

Jelikož je časový rozestup mezi vydáním originálu a překladem pouze jeden rok, není časový rozdíl v překladu zohledněn. Přesto by však mohly v důsledku časového rozestupu mezi originálem a překladem vzniknout případné rozdíly. Autorka například zmiňuje nové trendy ve stravování, které po době uplynulé od vydání brožury nemusejí být právě nejnovější. Další nesrovnalosti by mohly nastat v případě výsledků nových studií o jednotlivých potravinách a zdravé stravě obecně, protože tato oblast se neustále vyvíjí. Usoudila jsem však, že po pouhém roce budou tyto rozdíly minimální, proto není nutné překlad aktualizovat.

Za místo vydání lze považovat německou pojišťovnu Techniker Krankenkasse, která sídlí v Hamburku. Na překlad nemá velký vliv skutečnost, že byl výchozí text vydán v Německu a je primárně určen pro německé publikum, protože hlavní téma je obecně známé po celém světě a není vázáno na německou kulturu. Protože se jedná o dokumentární překlad, nevádí ani to, že například situace týkající se biovýrobků se může v zemi cílové kultury lišit od situace v Německu, která je v textu popsána. Dále je v textu uvedena řada názvů německých institucí, které jsem pro srozumitelnost přeložila, a v závorce vždy uvádím původní německé znění. Názvy těchto institucí jsem nemohla přesně přeložit, protože se jedná o německé reálie a v češtině pro ně většinou neexistuje vhodný ekvivalent.

3.2.1.7. Funkce textu

V rozboru vnětětových faktorů výchozího textu bych se také ráda věnovala textovým funkcím. Christiane Nordová je ve svém modelu překladatelské analýzy sice k vnětětovým faktorům neřadí, ale právě na základě analýzy má překladatel funkci textu stanovit. Myslím, že je proto na místě věnovat část této kapitoly textovým funkcím. V odborné literatuře existuje řada klasifikací funkcí, které text může plnit. Rozhodla jsem pro rozdělení textových funkcí podle Jakobsona (Jakobson 1995, s. 74–105), který je rozděluje na šest základních okruhů, a to referenční, expresivní, fatickou, konativní, poetickou a metajazykovou funkci.

Většina textů má zároveň více funkcí, přičemž jedna z funkcí je dominantní a ostatní sekundární. Vzhledem k tomu, že publikace *Ernährung – Bewusst genießen und gesund bleiben* je koncipována jako populárně naučná příručka, která má čtenáři zprostředkovat informace o daném tématu, převažuje v textu funkce referenční. Jelikož se v podstatě jedná o propagační materiál, je zde také výrazně zastoupena funkce konativní, pomocí které se autorka obrací na čtenáře a snaží se jim poradit, jak mohou zlepšit své stravovací návyky. Tato funkce se projevuje především užitím rozkazovacího způsobu (například: *Essen Sie*

regelmäßig und in Ruhe.) Dále se v textu vyskytuje funkce fatická, pomocí které autorka udržuje kontakt s adresátem. Tato funkce se často projevuje užitím řečnických otázek (například: *Doch was heißt eigentlich gesund?*) Na některých místech textu můžeme najít i prvky funkce expresivní (například: *Körner und Karotten – das schmeckt doch nicht!*), nebo funkce poetické (například: *Hungern Sie nicht den ganzen Tag, das führt abends zwangläufig zu Heißhungerattacken.*).

3.2.1.8. Stylistické zařazení textu

Při analýze výchozího textu považuji za velmi důležité i stylistické zařazení textu, a to i přesto, že ho Nordová mezi vněttextové faktory opět neřadí. Z hlediska funkčních stylů bych zařadila publikaci *Ernährung – Bewusst genießen und gesund bleiben* ke stylu populárně naučnému, který Jan Chloupek a kolektiv popisují následovně: “*Tyto texty se obracejí k zájemci, který má jen obecné poznatky z oboru, a tomu se podřizuje jak výběr faktů, tak i forma zpracování, které se beletrizuje. Jednotlivé texty mají pak blíže k publicistice nebo k literatuře krásné. Charakteristické je omezení terminologie na nezbytnou míru, větší šíře vyjádření a doplňování textu vedlejšími informacemi (např. zapojení vyprávění do textu). I jazyk může být hovorovější.*” (Chloupek 1991, s. 187–188) Domnívám se, že tento popis populárně naučného stylu odpovídá překládanému textu. Jak už jsem však zmínila výše, zvolený text nese také rysy propagačního materiálu, a proto bychom mohli uvažovat o jeho zařazení na pomezí mezi stylem populárně naučným a publicistickým. Podle Čechové jsou texty reklamy spojovány s publicistickým stylem a vlastnosti stylové sféry publicistické spjaté s ovlivňováním, přesvědčováním a získáváním vykazují také většina textů propagačních. Čechová také píše, že z hlediska stylistického představují reklamy osobitý typ manipulativního textu s různou mírou persvazivností. Styl reklamy má se stylem publicistickým společnou funkci informativní vedle funkce ovlivňovací, persvazivní, získávací a přesvědčovací. Právě apel na adresáty je záměrně výrazně zesílen. (Čechová a kol. 2008, s.275–278)

Ve Stylistice češtiny Chloupek píše, že stěžejní úkoly publicistiky spjaté s jejími základními funkcemi získávacími a přesvědčovacími ovlivňují výběr jazykových prostředků a jejich užití. Zároveň také podotýká, že publicistický styl je více než kterýkoliv jiný funkční styl v těsné souvislosti s ostatními styly. (Chloupek 1991, s. 204–205) Tento popis dle mého názoru také odpovídá publikaci *Ernährung – Bewusst genießen und gesund bleiben*.

3.2.2. Vnitrotextové faktory

Christiane Nordová řadí mezi vnitrotextové faktory téma, obsah, presupozice, výstavbu textu, nonverbální prvky, lexikum, syntax a suprasegmentální prvky. Při rozboru vnitrotextových faktorů se tohoto schématu budu držet.

3.2.2.1. Téma a obsah

Již z názvu a podtitulu je zřejmé, že hlavním tématem publikace je zdravá výživa. Autorka se však zabývá i dalšími tématy, které se zdravou výživou úzce souvisejí. Pojednává například o použití genového inženýrství v potravinářství, nemocech podmíněných stravováním nebo optimální tělesné váze. Čtenář tedy nedostane pouze rady, jak by se měl správně stravovat, ale dozvídá se také zajímavé informace o bezpečnosti potravin, výživě budoucnosti či alternativních formách stravování.

Ústřední téma je dále rozvedeno v podtématech, a to pěti hlavních kapitolách. První kapitola se zabývá zdravou výživou obecně. Dozvídáme se, proč je vlastně zdravá výživa důležitá, zda jsou biovýrobky lepší, jaké existují alternativní způsoby stravování apod. Druhá kapitola pojednává o základech stravování. Autorka nás informuje o tom, proč je pro naše tělo důležitý

správný výběr potravin a pravidelný pitný režim. Také se dočteme, které konkrétní potraviny a nápoje jsou vhodné, a kterým bychom se naopak měli vyhnout. Ve třetí kapitole je zpracována problematika správné tělesné váhy – proč přibíráme, jak dosáhnout vytoužené váhy, jaké problémy souvisejí s nadváhou a podvýživou. Čtvrtá kapitola je věnována nemocem spojeným se stravováním a pátá kapitola popisuje zásady stravování v jednotlivých životních obdobích.

3.2.2.2. Výstavba (kompozice) textu

Jak již bylo řečeno výše, z hlediska makrostruktury je publikace rozdělena do pěti hlavních kapitol, které jsou od sebe zřetelně odděleny graficky. Úvodní strana každé kapitoly je tvořena tematickou fotografií, názvem dané kapitoly a krátkým odstavcem, který má za úkol zaujmout čtenáře, aby si kapitolu přečetl. Každá kapitola je vnitřně členěna do několika krátkých kapitol a v každé z nich se autorka zvláště zabývá nějakým dílčím problémem souvisejícím s hlavním tématem. Každá podkapitola se dále dělí na odstavce, které jsou v některých místech odděleny podnadpisy.

Hlavní text je doplněn o texty vedlejší. Jedná se většinou o tabulky, a to buď s údaji o konkrétních potravinách/živinách/látkách, s příklady jídelníčku nebo s odkazem na internetové stránky.

Z hlediska mikrostruktury odpovídá výstavba textu běžným zvyklostem.

3.2.2.3. Presupozice

Překladatel musí zvážit, jaké asi bude mít příjemce překladu povědomí o dané problematice a reáliích obsažených v textu. Tematika zdravé výživy není zvláště vázána na německé nebo české prostředí, proto předpokládám, že by ani čtenáři překladu neměli mít s pochopením textu a jeho lexika problém. Příjemce českého překladu tedy nemusí disponovat znalostmi, které se týkají německých reálií. Ojedinelým případem jsou názvy institucí, které překládám do češtiny a jejichž původní německý název uvádím v závorce. Pro překlad názvů institucí jsem se rozhodla proto, aby příjemce překladu pochopil jakou funkci daná instituce má.

U potenciálních čtenářů předpokládá autorka výchozího textu určité znalosti. Termíny, které nevysvětluje, považuje zřejmě za všeobecně známé. V překladu jsem je tedy také nevysvětlovala.

3.2.2.4. Lexikum

Základ tvoří lexikum neutrální. Jelikož je text určen širšímu spektru čtenářů, obsahuje lexikum, které spadá do běžné slovní zásoby německy hovořících čtenářů. Vzhledem k tématu se pochopitelně nejčastěji setkáme s lexikem z oblasti stravování, tedy s názvy konkrétních potravin a nápojů. Co se týče termínů, vyskytují se zde především termíny z biologie, chemie a medicíny. V několika případech se v textu můžeme setkat s výrazy z angličtiny, přičemž ty obecně známé autorka nepřekládá. Například u názvů některých způsobů stravování však význam vysvětluje. Místy je text oživen expresivními výrazy a obraznými vyjádřeními. V celé publikaci jsou hojně zastoupena kompozita, což vyplývá z povahy německého jazyka, který je na složeniny bohatý.

3.2.2.5. Syntax

Syntax textu je poměrně jednoduchá. Jednoznačně převládají souvětí, která jsou však vcelku přehledná a dobře srozumitelná. Souvětí jsou často doplněna vsuvkami, které jen ojedinelé mohou ztěžovat čtení a pochopení daného úseku. Autorka vsuvkami obvykle danou problematiku vysvětluje, doplňuje informace nebo udává příklady. Časté jsou také výčty nebo polovětné konstrukce, které do češtiny většinou převádím vedlejší větou.

3.2.2.6. Suprasegmentální prvky

Prvky textové výstavby za hranicí lexikálních a syntaktických segmentů se týkají především formální stránky úpravy textu. Ve výchozím textu je hojně použito ztučnění textu pro grafické oddělení jednotlivých částí. Velmi častým jevem jsou také vsuvky, které jsou v textu odděleny pomocí pomlček. V několika případech je v textu použita i dvojtečka, a to nejčastěji tehdy, když je uváděn nějaký příklad (*Ein Beispiel: Die gentechnisch veränderte "Anti-Matsch"-Tomate könnte den Eindruck erwecken, noch frisch zu sein, obwohl durch eine lange Lagerung schon die meisten Vitamine abgebaut sind.*). V některých případech má však užití dvojtečky v německém originále podobný význam jako spojka a do češtiny jsem v takovém případě úsek přeložila vedlejší větou (*Denken Sie immer daran: Du bist, was du isst. – Myslete při tom vždy na to, že jste to, co jíte.*) Takové užití dvojtečky se v češtině totiž příliš neuznává, protože dvojtečka obvykle plní funkci uvození přímé řeči nebo výčtu. Dalším suprasegmentálním prvkem v textu je využití uvozovek, které označují buď ironicky míněné výrazy (*im Fast-Food-Restaurant vom Plastiktablett ein "Menü" verzehren*), citaci (*"Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein"*), výrazy ponechané v angličtině (*"light"-Produkte*), nebo si jimi autorka od tvzení distancuje. V místech, kde autorka poskytuje rady pro správné stravování nebo uvádí například výčet požadavků, kterým musí odpovídat bioprodukty, jsou často použity odrážky.

3.2.2.7. Nonverbální prvky

Důležitým a poměrně častým nonverbálním prvkem, který se v textu vyskytuje, jsou tabulky. Najdeme v nich údaje o tom, v jakých potravinách a v jakém množství jsou zastoupené jednotlivé látky a vitamíny, dále zde najdeme tabulky s příklady jídelníčku apod. Občas se setkáme i s malými informačními tabulkami s názvem *Gut zu wissen*, které obsahují zajímavosti nebo odkaz na internetové stránky. K dalším nonverbálním prvkům patří barevné fotografie, které text tematicky doplňují, a také již zmíněné celostránkové fotografie, které oddělují jednotlivé kapitoly.

3.3. Metoda překladu

Na základě provedené analýzy překládané části výchozího textu jsem jako hlavní cíl překladu příručky *Ernährung – Bewusst genießen und gesund bleiben* stanovila zachování původní funkce textu a stylového rázu textu. Snažila jsem se vytvořit překlad, který je co nejpřesnější a který působí přirozeně. Zkrátka překlad, ve kterém je zachována jak věrnost, tak volnost.

K překladu jsem přistoupila s ohledem na českého čtenáře, kterému bych ráda srozumitelně podala informace o dané problematice. Vedle srozumitelného předání informací jsem zároveň považovala za nutné zachovat v překladu projevy funkce konativní, které brožura jakožto propagační materiál ve velké míře obsahuje. Další oživující prvky, které se v textu vyskytují, a do jisté míry i autorčin styl jsem se v překladu také snažila zachovat. Podle mého názoru je jedním z hlavních úkolů překladatele vytvořit překlad, který bude mít stejný účinek na cílového čtenáře, jako má originál na své příjemce.

Části textu, které se vztahovaly ke kultuře výchozího textu, jsem se rozhodla nepřizpůsobovat českému prostředí. Neměnila jsem tedy například německé instituce a organizace za české. Pouze jsem přeložila německý název, aby cílový čtenář pochopil roli dané instituce. Domnívám se, že v ostatních ohledech nečinila v překladu problém skutečnost, že je výchozí text určen německým čtenářům.

Použitým postupům a posunům, ke kterým v překladu došlo, jsem věnovala následující kapitoly.

3.4. Typologie překladatelských problémů a jejich řešení

V této části komentáře se zabývám problémy, které v průběhu překládání nastaly, a způsobem jejich řešení. Nebudu komentovat všechny, ale pouze ty nejzajímavější z nich. Rozdělila jsem je na ty, které souvisejí s lexikem, syntaxí či odlišnou kulturou čtenářů výchozího textu a překladu. Pro ukázky z textu používám značky O (originál) a P (překlad).

3.4.1. Lexikální rovina

Většina problémů, které při překladu nastaly, byly na lexikální rovině. Přestože pro většinu termínů existují v cílovém jazyce ekvivalenty, v několika případech jsem si nebyla jistá správným českým výrazem, a proto jsem se rozhodla určité termíny konzultovat s odborníky z oboru zdravé výživy. O pomoc jsem požádala PharmDr. Margit Slimákovou, specialistku na zdravotní prevenci a výživu. Konzultovala jsem s ní především překlad názvů různých způsobů stravování. Například výrazy Convenience-Küche, Ethic Food, Vollwerternährung, Hay'sche Trennkost apod.

Dozvěděla jsem se, že výraz „Convenience-Küche“ se do češtiny zpravidla nepřekládá. Domluvily jsme se tedy na tom, že v překladu nechám v uvozovkách originální název a do závorky vysvětlím, o co se jedná, aby bylo označení pro českého příjemce srozumitelné.

O: *Zukunftsforscher sehen für unser Essen eine Vielzahl an Trends voraus: von der schnellen Convenience-Küche (convenience = Bequemlichkeit) bis zum „Ethic-Food“, dem Essen, das man aus ethischen Gründen mit gutem Gewissen verzehren kann.*

P: *Vědci, kteří se zabývají tím, jak se bude žít v budoucnosti, předvídají pro naše stravování rozmanitost trendů od rychlé „convenience kuchyně“ (snadné vaření z polotovarů) k „ethic food“, k jídlu, které může člověk jíst z etických důvodů s dobrým svědomím.*

U výrazu „Ethic Food“ navrhovala doktorka Slimáková také vysvětlení opisem. Díky kontextu to ale nakonec nebylo nutné, protože sama autorka tento výraz ve výchozím textu vysvětluje.

O: *Zukunftsforscher sehen für unser Essen eine Vielzahl an Trends voraus: von der schnellen Convenience-Küche (convenience = Bequemlichkeit) bis zum „Ethic-Food“, dem Essen, das man aus ethischen Gründen mit gutem Gewissen verzehren kann.*

P: *Vědci, kteří se zabývají tím, jak se bude žít v budoucnosti, předvídají pro naše stravování rozmanitost trendů od rychlé „convenience kuchyně“ (snadné vaření z polotovarů) k „ethic food“, k jídlu, které může člověk jíst z etických důvodů s dobrým svědomím.*

Překlad způsobu výživy „Vollwerternährung“ byl problematický. Do angličtiny se překládá jako „whole food“ a zastánci této formy stravování upřednostňují potraviny rostlinného původu. Podle doktorky Slimákové je nejvhodnější český překlad racionální výživa.

P: *Wer nach den Prinzipien der Vollwerternährung isst, bevorzugt pflanzliche Lebensmittel aus Bioanbau, isst kaum Fleisch, dafür viel Gemüse und Hülsenfrüchte.*

O: *Ti, kteří se stravují na základě racionální výživy, dávají přednost rostlinným výrobkům z biologického zemědělství, téměř nejedí maso, zato ale spoustu zeleniny a luštěnin.*

U překladu výrazu „Ayurveda-Ernährung“ jsem váhala, zda přeložit jako ajurvédská dieta či stravování podle ajurvedy. Přestože jsou obě vyjádření možná, doktorka Slimáková říká, že by sama upřednostnila druhé označení.

O: *Ayurveda-Ernährung ist Teil einer ganzheitlichen Gesundheits- und Medizinlehre aus Indien, bei der nach Persönlichkeitsstruktur gegessen wird.*

P: *Stravování podle Ajurvédy je součástí komplexní medicíny z Indie. Při takovém způsobu výživy se člověk stravuje podle struktury osobnosti.*

Co se týče lexika, řešila jsem dále například překlad označení „geneticky modifikované rajče“ – *genetisch veränderte “Anti-Matsch” Tomate*. Zjistila jsem, že v českých textech se běžně užívá anglické označení rajče Flavr Savr. Na základě tohoto zjištění jsem se rozhodla pro použití anglického výrazu v překladu.

O: *Ein Beispiel: Die gentechnisch veränderte “Anti-Matsch”-Tomate könnte den Eindruck erwecken, noch frisch zu sein, obwohl durch eine lange Lagerung schon die meisten Vitamine abgebaut sind.*

P: *Například geneticky modifikované rajče Flavr Savr, může budit dojem, že je stále čerstvé, ačkoliv se jeho obsah vitamínů kvůli dlouhému skladování už snížil.*

V textu jsem se vždy snažila volit výrazy ze stejné stylistické roviny. Při překladu spojení “*Verzehrsituationen*” jsem se řídila tím, že sloveso *verzehren* je knižní výraz. Rozhodla jsem se pro formulaci „*situace příjmu potravy*”, která zní neutrálně.

O: *Schon längst sprechen Soziologen gar nicht mehr von Mahlzeiten, sondern von “Verzehrsituationen”.*

P: *Sociologové už dlouhou dobu nemluví o jídle, ale o „situacích příjmu potravy”.*

U překladu složeniny *Zukunftsforscher* jsem zvažovala, zda autorka myslela futurologii/ futurologa, a tak jsem se raději uchýlila k řešení opisem.

O: *Zukunftsforscher sehen für unser Essen eine Vielzahl an Trends voraus: von der schnellen Convenience-Küche (convenience = Bequemlichkeit) bis zum “Ethic-Food”, dem Essen, das man aus ethischen Gründen mit gutem Gewissen verzehren kann.*

P: *Vědci, kteří se zabývají tím, jak se bude žít v budoucnosti, předvídají pro naše stravování rozmanitost trendů od rychlé „convenience kuchyně“ (snadné vaření z polotovarů) k „ethic food”, k jídlu, které může člověk jíst z etických důvodů s dobrým svědomím.*

Problém představovaly také výrazy “*wenig verarbeitete Produkte*” a “*stark verarbeitete Lebensmittel*”. Bylo by možné přeložit je jako produkty/potraviny ve vysokém/nízkém stupni průmyslového zpracování. To mi však nepřipadalo vhodné a domnívám se, že by to v textu působilo příznakově. Pro “*stark verarbeitete Lebensmittel*” jsem zvolila překlad polotovary (zvažovala jsem také “hotové produkty”) a “*wenig verarbeitete Produkte*” jsem přeložila jako „méně průmyslově zpracované produkty“, protože si myslím, že v celém kontextu je toto označení srozumitelné a nepůsobí nijak násilně.

O: *Bevorzugen Sie wenig verarbeitete Produkte, denn stark verarbeitete Lebensmittel*

enthalten häufig zahlreiche Zusatzstoffe.

P: Dejte přednost méně průmyslově zpracovaným produktům, protože polotovary ve vysoké míře obsahují četné přídatné látky.

3.4.2. Syntaktická rovina

Jak jsem již zmínila v kapitole o vnitrotextových faktorech, syntax textu je poměrně jednoduchá. Přestože v textu převládají souvětí, nejsou nijak zvlášť dlouhá nebo komplikovaná a bylo možné přeložit je bez změny větné stavby. Vzhledem k tomu, že jsou rozvitá souvětí pro odborný, respektive populárně naučný styl typická, nepovažovala jsem vždy za vhodné je zjednodušovat. Jen opravdu výjimečně jsem se v některých místech rozhodla syntax zjednodušit, a to za účelem přehlednosti a lepší srozumitelnosti textu. Následující příklad ukazuje jedno takové řešení.

O: Es muss nicht immer teure Feinkost und Bio sein, schon die vernünftige frischer regionaler Lebensmittel kann mit einem guten Preis und Geschmack belohnt werden.

P: Nemusí se vždy jednat o drahé delikatesy nebo bioprodukty. Když rozumně zvolíme čerstvé místní potraviny, můžeme si skvěle pochutnat a neutratíme přitom tolik peněz.

Zvláštní pozornost bych ráda věnovala dvojtečkám, které se ve výchozím textu objevovaly poměrně často. Přestože se dvojtečka v češtině užívá především k uvození přímé řeči nebo výčtu, má užití dvojtečky v německém originále i jinou funkci, a to funkci spojky. V češtině se takové použití dvojtečky příliš neuplatňuje, a to i přesto, že Internetová jazyková příručka říká, že je možné dvojtečku použít i v případě, že následuje odůvodnění nebo vysvětlení. Ve většině případů nahrazuji dvojtečku spojkou a úsek za ní převádím na vedlejší větu.

O: Denken Sie immer daran: Du bist, was du isst.

P: Myslete při tom vždy na to, že jste to, co jíte.

O: Generell gilt: Es gibt keine guten und schlechten Lebensmittel, entscheidend ist die Mischung.

P: Obecně platí, že neexistují dobré a špatné potraviny, rozhodujícím faktorem je správná skladba potravin.

Co se týče použití vsuvek, ve výchozím textu jsou většinou odděleny pomlčkami. Pro lepší orientaci v textu jsem se rozhodla, že pomlčky, které byly ve výchozím textu použity ve funkci vsuvky, nahradím v překladu závorkami. Hranice vsuvky je tak na první pohled zřejmá, protože závorky jsou graficky výraznější. V češtině se tak vsuvky vyznačují podle mého názoru častěji. Vydělení čárkami by také připadalo v úvahu, protože se ale vsuvky vyskytovaly většinou v rozvitých souvětích, zvolila jsem pro lepší přehlednost závorky. Pomlčky, které byly v originálním textu použity k uvození výčtu, jsem v této funkci ponechala i v překladu.

O: Ob wir weiter nur knapp zwölf Prozent unseres Einkommens für unser Essen ausgeben – das ist europaweit der letzte Platz – oder ob wir mehr Wert auf besonders gute Qualität und Genuss legen, liegt in der Hand jedes Einzelnen.

P: *Zda i nadále vydáme za jídlo sotva dvanáct procent našeho příjmu (to je v celé Evropě poslední místo) nebo budeme klást větší důraz na mimořádně dobrou kvalitu a požitek, to je v rukou každého z nás.*

Následující příklad uvádím pro srovnání. Zde jsem pomlčku zanechala, protože má funkci uvození výčtu.

O: *Kochen, Einkauf, Ernährung – all dies sind Themen, die bevorzugt Frauen interessieren, oder?*

P: *Vaření, nakupování, stravování – to všechno jsou témata, kterými se zabývají především ženy.*

Další transformace na syntaktické rovině nastaly v aktuálním členění větěm.

O: Wir Verbraucher können bestimmen, was auf den Teller kommt.

P: Co se nám dostane na talíř, určujeme my spotřebitelé.

3.4.3. Kulturní rovina

Místy bylo v překladu nutné řešit problémy vyplývající z rozdílných presupozic německého a českého čtenáře. Především se jednalo o názvy německých institucí a organizací. Rozhodla jsem se, že jejich názvy nebudu nahrazovat názvy českých institucí/organizací s obdobnou funkcí, protože je obtížné posoudit, do jaké míry si jejich funkce odpovídají. Názvy německých institucí/organizací jsem proto překládala doslovně a v závorce vždy uvádím jejich původní německý název. Domnívám se, že cílový čtenář v daném kontextu pochopí, jaká je činnost těchto institucí/organizací. Většinou už samotný název dostatečně napovídá.

O: *Deutsche Gessellschaft für Ernährung*

P: *Německá společnost pro výživu*

O: *Deutsche Krebsgesellschaft*

P: *Německá společnost pro boj s rakovinou*

O: *Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften*

P: *Ústav pro výživu a potraviny*

Další překladatelský problém z hlediska presupozic představoval v Německu velmi oblíbený sirup z mařinky vonné zvaný Waldmeister. V Česku není příliš běžný, ale rozhodla jsem se, že tuto německou realii v textu ponechám. Do překladu jsem pro vysvětlení zakomponovala botanický název rostliny, ze které se sirup vyrábí.

O: *Saftschorle mit rotem Traubensaft leuchtet tiefrot, ein kleiner Schuss Waldmeistersirup ergibt eine schöne grüne Farbe.*

P: *Voda se šťávou z červeného hroznového vína zárí tmavě červeně a malé množství sirupu*

z. mařinky vonné zvaném Waldmeister stačí vodu obarvit krásně na zeleno.

V souvislosti s předchozím příkladem bych také ráda zmínila výraz *Schorle*, který se ve výchozím textu vyskytuje hned několikrát, nejčastěji v rámci složeniny *Saftschorle*. Přestože se nabízel překlad „střík se šťávou“, nepřipadala mi volba takového spojení s ohledem na cílového čtenáře vhodná. Domnívám se, že v české kultuře označení „střík“ okamžitě implikuje vinný střík, a v jiném významu se ho v českém prostředí neužívá. Zde se ale označením myslí nealkoholický nápoj. Složeninu *Saftschorle* jsem proto překládala jako „voda se šťávou“.

O: *1 Glas Mineralwasser oder Saftschorle*

P: *1 sklenice minenální vody nebo voda se šťávou*

3.5. Typologie překladatelských posunů

V této kapitole popisují nejčastější posuny, ke kterým při překladu došlo.

3.5.1. Transpozice

Velmi častým překladatelským posunem, kterého jsem se v překladu dopustila, byla transpozice. Transpozice je přenesení jazykových prostředků z jedné jazykové kategorie do druhé, přičemž je zachován lexikální význam daného prostředku. V překladu nejčastěji docházelo k transpozici slovního druhu, jak vidíme na následujících příkladech.

O: *Vor der Zulassung eines Stoffes werden grundsätzlich umfangreiche Untersuchungen durchgeführt.*

P: *Před tím než je látka povolena, se v zásadě provádějí rozsáhlé výzkumy.*

O: *Denn Überernährung und falsches Essen überwiegen bei Weitem mögliche Gesundheitsrisiken durch Umweltbelastung oder Zusatzstoffe.*

P: *Koneckonců znečištěné prostředí nebo přídavné látky v potravinách nejsou pro naše zdraví tak škodlivé jako to, že se přejídáme a špatně stravujeme.*

3.5.2. Vysvětlivka

Použití vysvětlivek téměř nebylo zapotřebí, jelikož se povědomí o zdravé výživě ve výchozí a cílové kultuře příliš neliší. Mezi německé reálie, které se ve výchozím textu vyskytují, patří především názvy německých institucí, které, jak jsem již zmínila, jsem přeložila a jejichž původní německý název jsem uvedla v závorce. V následujícím příkladu jsem vnitřní vysvětlivku použila, aby čtenář překladu pochopil, že se jedná o název pojišťovny.

O: *Die Techniker Krankenkasse hat Ihnen einen praxisnahen Leitfaden auf Grundlage des neusten ernährungswissenschaftlichen Standards zusammengestellt.*

P: *Pojišťovna Techniker Krankenkasse pro vás na základě nejnovějších vědeckých standardů o zdravé výživě sestavila příručku blízko praxi.*

Ke specifikaci jsem ale přistoupila i v případě, který jsem už zmínila v předcházející kapitole. Jednalo se o překlad sirupu Waldmeister. Pro vysvětlení jsem do překladu zakomponovala botanický název rostliny, ze které se sirup vyrábí.

O: *Saftschorle mit rotem Traubensaft leuchtet tiefrot, ein kleiner Schuss Waldmeistersirup ergibt eine schöne grüne Farbe.*

P: *Voda se šťávou z červeného hroznového vína zárí tmavě červeně a malé množství sirupu z mařinky vonné zvaném Waldmeister stačí vodu obarvit krásně na zeleno.*

3.5.3. Výpustka

V překladu také docházelo k výpustkám. K tomuto individuálnímu posunu jsem se uchýlila pouze v případě, kdy byly dané informace redundantní a jejich vypuštění tedy nemá vliv na srozumitelnost textu. Například při překladu výrazu *Genussmittel* jsem zvažovala použití českého ekvivalentu pochutina. Tento výraz se mi však nezdál vhodný a po porovnání četnosti výskytu německého slova *Genussmittel* a českého pochutina, jsem zjistila, že přestože *Genussmittel* je velmi užívané slovo, s výrazem pochutina se v českých textech setkáváme pouze zřídka. Dospěla jsem k závěru, že by tento výraz v překladu působil příznakově, a rozhodla jsem se ho úplně vynechat, protože se domnívám, že pro pochopení daného úseku textu není nezbytný.

O: *Alkohol ist ein reines Genussmittel, das nur Erwachsene in kleinen Mengen zu sich nehmen sollten.*

P: *Alkohol by měli požívat pouze dospělí a to v malém množství.*

Německé *Hersteller* i *Erzeuger* znamená výrobce, proto jsem se výpustky dopustila i v následujícím případě.

O: *Nur Hersteller und Erzeuger, die die Bestimmungen der EG-Öko-Verordnung einhalten, dürfen ihre Produkte mit diesem Siegel kennzeichnen.*

P: *Pouze výrobci, kteří dodržují nařízení Rady ES o ekologické produkci a označování ekologických produktů, mohou své produkty tímto logem označit.*

3.5.4. Kompenzace

Existence gramatické kategorie členu v němčině a naopak jeho absence v češtině mě v následujícím příkladu vedla ke kompenzaci určitého členu přídavným jménem. Část funkcí,

keré v němčině člen plní, vyjadřuje čeština jinými jazykovými prostředky. (Povejšil 1987, s. 140) Člen sice nemá lexikální význam, ale jeho role v této větě je zřejmá, a proto se domnívám, že kompenzace zde byla na místě, a to i přesto, že může být považována za zesílení výrazu.

P: *Mehr Zeit zum Essen, eine vernünftige Auswahl an Lebensmitteln und mehr Bewusstsein für den eigenen Körper – das sind die Zutaten für Genuss und Wohlbefinden.*

O: *Dopřát si k jídlu víc času, rozumně vybrat potraviny a více si uvědomovat své tělo – to jsou správné ingredience pro požitok a pohodu.*

3.5.5. Modulace

Expresivní výrazy, ironii, obrazná vyjádření nebo další beletrizující prvky obsažené ve výchozím textu jsem se v překladu snažila zachovat. Nechtěla jsem ale, aby překlad působil příznakově nebo přehnaně. Proto jsem v několika případech přistoupila k modulaci.

P: *Die Kochsendungen im Fernsehen boomen und die Trendkochbücher der Starköche finden reißenden Absatz.*

O: *S televizními pořady o vaření se roztrhl pytel a moderní kuchařky slavných kuchařů jdou rychle na odbyt.*

3.5.6. Substituce

Pomocí substituce jsem řešila překlad slova *Beilage* v následující části textu. Nabízel by se samozřejmě český výraz příloha, pod kterým si ale představíme brambory, knedlíky, rýži, apod. To by si však odporovalo se správným nutričním doporučením, jelikož přílohy, jak je známo, jsou bohaté na sacharidy a kalorie. Domnívám se tedy, že německým výrazem se v tomto případě myslí „zeleninová obloha“ a v překladu jsem zvolila výraz „zelenina“.

O: *Für die Kantine: Wählen Sie mehr Beilagen und weniger Fleisch.*

P: *V jídelně si naberte více zeleniny a méně masa.*

Substituci jsem použila také při překladu idiomů, jak ukazuje následující příklad.

O: *Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, wählen Sie Biolebensmittel.*

P: *Pokud chcete hrát na jistotu, zvolte biopotraviny.*

3.5.7. Explikace

Z důvodu srozumitelnosti jsem se v následujícím úseku překladu rozhodla trochu dokreslit význam a dovysvětlit o co se přesně jedná.

O: *Das Ziel des ökologischen Landbaus sind geschlossene Kreisläufe zwischen Pflanze, Tier und Mensch. Dazu sollen möglichst wenige Nährstoffe von außen zugeführt und trotzdem die Böden nicht ausgelaugt werden.*

P: *Cílem ekologického zemědělství je uzavřený biologický koloběh látek mezi rostlinami, zvířaty a člověkem. Rostlinám by mělo být dodáváno co nejméně živin mimo půdní ekosystém, ale přesto by nemělo dojít k vyčerpání půdy.*

V dalším úseku mi připadalo důležité vysvětlit, co znamenají „fytochemikálie“.

O: *Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.*

P: *Šťávy poskytují vitamíny, minerální látky a fytochemikálie (biologicky aktivní látky obsažené v rostlinných zdrojích potravin).*

3.5.8. Amplifikace

V některých místech jsem se rozhodla cílový text oproti výchozímu textu opisným vyjádřením rozšířit. K amplifikaci docházelo například při překladu výčtů požadavků ekologického zemědělství nebo rad týkajících se správného stravování.

O: *Lebensmittel aus ökologischen Anbau, also Biolebensmittel, müssen folgenden Anforderungen entsprechen:*

- *Keine chemisch-synthetischen Düngemittel*
- *Artgerechte Tierhaltung*
- *Keine Anwendung von Gentechnik*

P: *Potraviny pocházející z ekologického zemědělství, tedy biopotraviny, musí odpovídat následujícím požadavkům:*

- *při pěstování nesmí být použito chemicko-syntetické hnojivo*
- *zvířata musí mít dobré životní podmínky*
- *nesmí být použita genová technika*

4. ZÁVĚR

Cílem této práce bylo přeložit zvolený text z němčiny do češtiny tak, aby byly zachovány jeho funkce, byl srozumitelný a co možná nejpřesnější. Samotnému překladu předcházela analýza výchozího textu na základě modelu Christiane Nordové. Analýza výchozího textu je součástí teoretické části bakalářské práce stejně jako typologie překladatelských postupů a posunů a metoda překladu. Komentuji však pouze zajímavé nebo problematické úseky, protože vzhledem k předepsanému rozsahu bakalářské práce jsem do teoretické části nemohla zahrnout a popsat všechny jevy.

Přestože jsem během překladu musela přistoupit k četným zásahům, nečinil překlad brožury *Ernährung – Bewusst genießen und gesund bleiben* z hlediska použité terminologie nebo výstavby textu větší problémy. Překlad některých termínů jsem konzultovala s odborníky z oboru zdravé výživy. Díky tomu se mi nejen podařilo najít adekvátní překlad termínů, ale také jsem si v dané oblasti rozšířila obzory. Práci na tomto překladu považuji za velmi cennou překladatelskou zkušenost.

5. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Primární

BACKES, Gunda. *Ernährung – Bewusst genießen und gesund*. In: Techniker Krankenkasse [online]. [cit. 2015-10-10]

Dostupné z:

<https://www.tk.de/tk/broschueren-und-mehr/gesundheitsbroschueren/ernaehrung/49164>

Sekundární

ČECHOVÁ, Marie, KRČMOVÁ, Marie a MINÁŘOVÁ, Eva. *Současná stylistika*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2008. ISBN 978-80-7106-961-4.

CHLOUPEK, Jan a kolektiv. *Stylistika češtiny*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1991. ISBN: 80-04-23302-3.

JAKOBSON, Roman. *Poetická funkce*. Vyd. tohoto souboru 1. Editor Miroslav Červenka. Jinočany: H, 1995, 747 s. Artes et litterae. ISBN 80-857-8783-0.

LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. Vyd. 4. Praha: Nakladatelství Miroslav Pošta – Apostrof, 2012. ISBN 978-80-87561-15-7.

NORD, Christiane. *Text analysis in translation: theory, methodology, and didactic application of a model for translation-oriented text analysis*. Amsterdam: Rodopi, 1991. ISBN 90-518-3311-3.

POVEJŠIL, Jaromír. *Mluvnice současné němčiny*. Praha: Nakladatelství Academia, 1987. ISBN

Ústav pro jazyk český (Akademie věd). *Pravidla českého pravopisu: školní vydání včetně Dodatku*. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-913-0.

Slovníky

Německo-český česko-německý velký slovník. Praha: Lingea, 2013. ISBN: 978-80-87819-52-4

Internetové zdroje

ABZ.cz: slovník cizích slov. [online]. [cit. 2015-12-03]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/>

Internetová jazyková příručka ÚJČ AV ČR. [online]. [cit. 2015-12-03].

Dostupné z: <http://prirucka.ujc.cas.cz/>.

Proč se bojíme modifikovaných plodin? Rajčata nám chutnala. [online]. [cit. 2015-12-07].

Dostupné z:

<http://www.biotrin.cz/proc-se-bojime-modifikovanych-plodin-rajcata-nam-chutnala/>

Wikipedie, otevřená encyklopedie [online]. [cit. 2015-12-03].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/>

6. PŘÍLOHY (výchozí text)

Ernährung – Bewusst genießen und gesund bleiben (2–13; 22–33)

Die richtige Auswahl macht's

Vielleicht standen Sie auch schon einmal im Supermarkt und fragten sich beim Kauf von Salz: mit Jodid, Fluorid oder doch „pur“? Soll ich lieber zu frischem Gemüse und Obst greifen oder Produkte aus der Tiefkühltheke nehmen? Bio oder konventionell? Sind Obst und Gemüse wirklich so wichtig für meine Gesundheit? Und was ist mit Fleisch, Fisch, Milch und Brot? Diese Broschüre hilft Ihnen dabei, dass Ihnen die richtige Mischung in Sachen Lebensmittelauswahl und gesundheitsfördernder Ernährung gelingt.

Die Ernährung ist ein bedeutender Pfeiler in jedem Lebensabschnitt – vom Säugling bis zum Senior. Wenn Sie den richtigen Weg zu Ihrer ausgewogenen Ernährung finden, dann leistet sie einen wesentlichen Beitrag zu Wohlbefinden und Gesundheit.

Haben Sie den Mut und hinterfragen Sie Ihren Lebensstil. Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt, etwas zu ändern. Diese Broschüre verspricht Anregungen und Ansatzpunkte, damit Sie den Weg nicht allein gehen müssen. Sie finden hier einfache Hinweise, wie Sie im Alltag vollwertig essen, Tipps zum richtigen Einkauf, zum gesunden Abnehmen und interessante Informationen zum Essverhalten.

Heutzutage ist die Vielfalt an Informationen zur Ernährung unüberschaubar, teilweise widersprechen sich sogar die Behauptungen aus Medien und von selbst ernannten „Ernährungsexperten“. Hier bringt die Broschüre Licht in das Dickicht von Informationen. Die Techniker Krankenkasse hat Ihnen einen praxisnahen Leitfaden auf Grundlage des neusten ernährungswissenschaftlichen Standards zusammengestellt. In diesem Sinne soll die Broschüre ein Wissenspaket darstellen, das handlich und jederzeit zu konsultieren ist.

Kochen, Einkauf, Ernährung – all dies sind Themen, die bevorzugt Frauen interessieren, oder? Nein, dieses Heft will auch den ernährungsbewussten Mann und den, der es werden möchte, ansprechen. Denken Sie immer daran: Du bist, was du isst.

Ihr

Prof. Peter Stehle Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften, Universität Bonn

„Du bist, was du isst“

In der Mittagspause mal eben schnell an die Imbissbude, auf dem Heimweg ein kurzer Snack beim Bäcker – für Essen und Trinken nehmen wir uns in der Hektik unseres Alltags oft nur wenig Zeit.

Für jeden was – bestimmen Sie selbst

Die Kochsendungen im Fernsehen boomen und die Trendkochbücher der Starköche finden reißenden Absatz. Für viele bedeutet Essen vor allem Genuss, Lifestyle, Kult. Gerne belohnen wir uns mit Essen, und die Vielfalt in den Lebensmittelregalen macht uns dieses leicht. Dennoch fällt es uns schwer, ausgewogen und gesund zu essen.

Denn: Ständig und überall lockt die Versuchung. In der U-Bahn-Station duften die frisch gebackenen Croissants, am Zeitungskiosk liegen köstlich belegte Baguettebrötchen und in der Kantine der Firma gibt es den ganzen Tag über leckeren Kuchen.

Zuzugreifen, sich hier oder da mit etwas Essbarem zu bedienen, ist immer möglich. Schon längst sprechen Soziologen gar nicht mehr von Mahlzeiten, sondern von „Verzehrsituationen“. Eine Formulierung, die nicht nur ungemütlich klingt. Es ist doch in der

Tat keine (Gaumen-)Freude, sich auf dem Weg zum Bus Nudeln aus einer Pappschachtel zu angeln oder im Fast-Food-Restaurant vom Plastiktablett ein „Menü“ zu verzehren.

Besser gemeinsam

Gewachsene Traditionen wie das gemeinsame Frühstück oder Mittagessen verschwinden zunehmend aus unserem Alltag. Lieber einen Coffee to go im Vorübergehen und mittags eine fertige Suppe aus der Mikrowelle. Dabei wäre doch ein gemeinsames Essen am Tisch zusammen mit anderen die richtige Maßnahme. Wo könnte man sich besser austauschen, zusammenkommen und Gemeinschaft fühlen als am Esstisch?

Wissenschaftler der Universität Illinois haben untersucht, welche Auswirkungen gemeinsame Mahlzeiten mit den Eltern auf die Gesundheit von Kindern haben. Fast 200.000 Kinder und Jugendliche wurden in die Studien eingebunden.

Das Ergebnis | Schon drei gemeinsame Mahlzeiten pro Woche haben ausgesprochen positive Wirkung. Kinder, die so oft in Familienkonstellation bei Tisch sitzen, waren weniger übergewichtig, ernährten sich gesünder und hatten ein geringeres Risiko, an Essstörungen zu leiden.

Mit Gewohnheiten auseinandersetzen

Zukunftsforscher sehen für unser Essen eine Vielzahl an Trends voraus: von der schnellen Convenience-Küche (convenience = Bequemlichkeit) bis zum „Ethic Food“, dem Essen, das man aus ethischen Gründen mit gutem Gewissen verzehren kann. Doch trotz aller Forschungen und Trends kommen wir langfristig nicht umhin, uns mit unseren eigenen Ernährungsgewohnheiten auseinanderzusetzen. Mehr Zeit zum Essen, eine vernünftige Auswahl an Lebensmitteln und mehr Bewusstsein für den eigenen Körper – das sind die Zutaten für Genuss und Wohlbefinden.

Wir Verbraucher können bestimmen, was auf den Teller kommt. Ob wir weiter nur knapp zwölf Prozent unseres Einkommens für unser Essen ausgeben – das ist europaweit der letzte Platz – oder ob wir mehr Wert auf besonders gute Qualität und Genuss legen, liegt in der Hand jedes Einzelnen. Es muss nicht immer teure Feinkost und Bio sein, schon die vernünftige Wahl frischer regionaler Lebensmittel kann mit einem guten Preis und Geschmack belohnt werden.

Was bringt gesunde Ernährung?

Körner und Karotten – das schmeckt doch nicht! Die Liste der Vorbehalte gegen eine „gesunde“ Ernährung ist lang. Doch was heißt eigentlich gesund?

Eine gesunde Ernährung soll die lebenswichtigen Funktionen sicherstellen – und zwar in Stoffwechsel, Körper und Psyche. Einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit entdeckte schon Hippokrates im Jahre 400 v. Chr. Noch heute ist seine Aussage „Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein“ hochaktuell. In den letzten Jahrzehnten wurden viele wissenschaftliche Studien durchgeführt, die auf eine große Bedeutung der Ernährung hindeuten. Beispielsweise wurde nachgewiesen, dass eine hohe Ballaststoffaufnahme mit einem niedrigen Risiko für Darmkrebs verbunden ist, ein hoher Fleischkonsum das Risiko dagegen leicht erhöhen kann. Übergewicht erhöht das Risiko, an Typ-2-Diabetes (siehe auch Seite 50) zu erkranken. Diese Beispiele sollen keine Angst machen, sondern verdeutlichen: Wer auf seine Ernährung und sein Gewicht achtet und einige einfache Regeln befolgt, kann viel für seine Gesundheit tun.

Gesund essen – nur graue Theorie?

Das Wissen um die gesunde Ernährung ist schön und gut. Doch wie kann man dies im Alltag anwenden? Schichtarbeiter oder Fernfahrer können nur müde lächeln, wenn man ihnen regelmäßige Mahlzeiten empfiehlt. Auch Büros ohne Kantine oder Küche erleichtern den Mitarbeitern eine gesunde Lebensweise nicht. Und selbst Kantinengänger gehen oft nicht essen, weil ihnen die Zeit fehlt. Planen Sie trotzdem – wenn irgendwie möglich – feste Mahlzeiten ein. Hier sind ein paar „Notfall-Tipps“, wie Sie auch ohne feste Pausen gesund essen können.

Hungern Sie nicht den ganzen Tag, das führt abends zwangsläufig zu Heißhungerattacken. Essen Sie lieber kleine Portionen über den Tag verteilt.

Wenn die Zeit für warme Mahlzeiten fehlt, essen Sie Müsli, Obst, belegte (Vollkorn-)Brote und Salate. Diese liefern Energie und Vitamine.

Für die Kantine: Wählen Sie mehr Beilagen und weniger Fleisch. Sparen Sie an Sahnesoßen und Frittiertem.

Greifen Sie lieber zu belegten Vollkornbrötchen oder Dönerkebab statt zu Fertigpizza und Pommes frites.

Vermeiden Sie möglichst Fertigprodukte.

Tipps für einen gesünderen Lebensstil

Ersetzen Sie Weißbrot langsam durch Vollkornbrot.

Essen Sie viel Obst und Gemüse und probieren Sie mal neue Sorten.

Essen Sie regelmäßig und in Ruhe.

Essen Sie jeden Tag eine warme Mahlzeit mit Gemüse.

Achten Sie darauf, nicht zu viele Fertigprodukte zu essen. Diese enthalten meist viel Fett und Zusatzstoffe.

Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind.

Genießen Sie Ihr Essen.

Trinken Sie ausreichend.

Bewegen Sie sich regelmäßig, am besten dreimal pro Woche eine halbe Stunde. Aber: Sport muss auch Spaß machen. Wer nach der Devise „no sports“ lebt, kann stattdessen lange Spaziergänge machen.

Benutzen Sie Treppen, meiden Sie Rolltreppen.

Legen Sie kürzere Entfernungen mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurück und lassen Sie das Auto auch mal stehen.

Wie sicher sind unsere Lebensmittel?

Essen in Zeiten von BSE und Gentechnik, Vogelgrippe, „Gammelfleisch“ und Pestiziden scheint gefährlicher denn je zu sein. Doch die größte Gesundheitsgefahr liegt nicht in den Lebensmitteln selbst, sondern im ungünstigen Essverhalten. Denn Überernährung und falsches Essen überwiegen bei Weitem mögliche Gesundheitsrisiken durch Umweltbelastung oder Zusatzstoffe. Selbst mangelnde Hygiene und natürliche Giftstoffe in Lebensmitteln bereiten Experten mehr Sorge als Lebensmittelskandale.

Fazit | Unsere Lebensmittel waren nie sicherer als heute.

Das Etikett – die Visitenkarte

Bei verpackten Waren informiert Sie das Etikett über Inhaltsstoffe, Menge und Haltbarkeit. Welche Angaben Sie dort genau finden, hat der Gesetzgeber festgelegt.

Auch lose, unverpackte Ware unterliegt der Kennzeichnungspflicht, allerdings mit weniger Angaben. Informieren Sie sich bei Interesse gegebenenfalls beim Verkäufer, zum Beispiel

beim Bäcker.

Diese Angaben finden Sie auf dem Etikett

Name des Lebensmittels (Verkehrsbezeichnung): Bio-Mehrkornbrot

Zutatenverzeichnis (Nennung der Zutaten in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils zum Zeitpunkt ihrer Verwendung bei der Herstellung – ohne Mengenangabe) mit Zusatzstoffen und Allergenen: Zutaten: Wasser, Weizenvollkornmehl*, Natursauerteig (Roggenvollkornmehl*, Wasser), Roggenvollkornmehl*, Sonnenblumenkerne*, Haferflocken*, Kürbiskerne*, Leinsamen*, Sesam*, Speisesalz, Hefe. *Aus kontrolliert biologischem Anbau.

Bei Biolebensmitteln: Kontrollstelle, die die Einhaltung der EU-Vorschriften über den ökologischen Anbau überwacht: DE-099 Ökokontrollstelle

Füllmenge: 500 g

Mindesthaltbarkeitsdatum oder, bei sehr leicht verderblichen Waren, das Verbrauchsdatum:
Bei ungeöffneter Packung mindestens haltbar bis: 14.07.

Los-/Chargennummer: L501769

Herstellerangabe: Name und Anschrift des Herstellers, Verpackers oder Vertreibers: Eduard Bäcker, 12345 Musterhausen

Gentechnik

Der Einsatz von Gentechnik kann das Erbgut von Tieren, Pflanzen oder Bakterien verändern und damit Lebensmittel entscheidend beeinflussen. Schon heute werden Enzyme, Zusatzstoffe oder Vitamine gentechnisch hergestellt und landen in unserer Nahrung. Mit Gensoja kam 1996 die erste gentechnisch veränderte Nahrungspflanze auf den Markt – mit dem Ziel, die Resistenz gegen bestimmte Unkrautvernichtungsmittel zu erreichen. Weitere Ziele der Gentechnik sind beispielsweise, Pflanzen mit veränderter Fettsäurezusammensetzung anzubauen, den Carotingehalt in Gemüsesorten zu erhöhen oder Lebensmittel ohne allergieauslösende Stoffe herzustellen. Zudem soll der Einsatz der Gentechnik eine billigere und schnellere Produktion bestimmter Stoffe und eine erhöhte Widerstandsfähigkeit gegen Schädlinge ermöglichen.

Brauchen wir Gentechnik im Essen?

Fest steht, dass gentechnisch veränderte Lebensmittel für eine gesunde Ernährung nicht nötig sind. Auch ohne den Einsatz von Gentechnik besteht ein ausreichendes Angebot an frischen und qualitativ hochwertigen Lebensmitteln für eine gesunde Ernährung. Möglicherweise kann Gentechnik sogar dazu führen, dass Verbraucher über die tatsächliche Qualität von Lebensmitteln getäuscht werden. Ein Beispiel: Die gentechnisch veränderte „Anti-Matsch“-Tomate könnte den Eindruck erwecken, noch frisch zu sein, obwohl durch eine lange Lagerung schon die meisten Vitamine abgebaut sind.

Gentechnik – Methode ohne Risiko?

Selbst wenn die Gene gezielt übertragen werden, bleiben derzeit noch viele Fragen über Wechselwirkungen von Genen untereinander und Gen-Umwelt-Beziehungen offen. Diese Problematik spiegelt sich auch in der Sicht des Verbrauchers wider. So spricht sich nach wie vor eine große Mehrheit der Verbraucher gegen Gentechnik aus.

Kann man Genlebensmittel erkennen?

Seit 2004 müssen Lebensmittel aus gentechnisch veränderten Rohstoffen oder Mikroorganismen gekennzeichnet werden, auch wenn diese analytisch nicht mehr nachweisbar sind. Das betrifft alle Lebensmittel, aber auch Zutaten, Zusatzstoffe und Vitamine, die für Lebens- oder Futtermittel eingesetzt werden und gentechnisch veränderte Mikroorganismen enthalten oder daraus stammen.

Lebensmittel mit Zutatenliste tragen zum Beispiel den Hinweis: „genetisch verändert“ oder „aus genetisch veränderten ... hergestellt“. Auch für Lebensmittel ohne Zutatenliste gilt: Das Etikett muss Informationen über genetisch veränderte Zutaten enthalten. Für unverpackte Lebensmittel gilt: Am Lebensmittel selbst – zum Beispiel am Schild oder am Aushang – muss ein Hinweis enthalten sein.

Allerdings bleiben alle Tiererzeugnisse wie Fleisch, Wurst, Milchprodukte und Eier ohne Kennzeichnung, selbst wenn die Tiere mit gentechnisch veränderten Futtermitteln gefüttert wurden. Auch durch Transport oder Verarbeitung entstehende unbeabsichtigte Verunreinigungen bleiben ohne Kennzeichnung.

Dafür gibt es in Deutschland jedoch seit Mai 2008 ein Gesetz, das die freiwillige Kennzeichnung von Lebensmitteln regelt, die ohne Gentechnik erzeugt wurden. Seit August 2009 gibt es hierfür sogar ein einheitliches Logo. Grundsätzlich können alle Unternehmen ihre Produkte freiwillig mit den Worten „ohne Gentechnik“ oder mit dem entsprechenden Siegel kennzeichnen, wenn sie die – nach Branche und Produkt unterschiedlichen – strengen gesetzlichen Vorgaben bei der Produktion ihrer Lebensmittel einhalten.

So können Sie gentechnisch veränderte Lebensmittel meiden

Vermeiden Sie möglichst Fertiggerichte. Diese enthalten oft Zusatzstoffe, die möglicherweise mithilfe der Gentechnik hergestellt sind.

Bevorzugen Sie regionale Lebensmittel.

Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, wählen Sie Biolebensmittel: Bei deren Produktion ist Gentechnik generell verboten.

Zusatzstoffe in Lebensmitteln

Zusatzstoffe sind Stoffe, die die Eigenschaften von Lebensmitteln beeinflussen. Sie können ihren Geschmack (Geschmacksverstärker) oder das Aussehen (Farbstoffe) beeinflussen, die Haltbarkeit verbessern (Antioxidationsmittel und Konservierungsstoffe) oder einfach die technologische Verarbeitung erleichtern (Emulgatoren). EU-weit sind rund 320 Zusatzstoffe zugelassen. Sie werden mit E-Nummern bezeichnet – „E“ steht dabei für Europa. Zusatzstoffe werden im Zutatenverzeichnis mit ihrem Klassennamen aufgeführt. Dieser Name beschreibt die Funktion des Stoffes im Lebensmittel. Zusätzlich zum Klassennamen ist entweder der Zusatzstoffname oder die EU-einheitliche E-Nummer genannt.

Beispiele | Zuckeraustauschstoff Sorbit, Emulgatoren E 471, E 475. Auf den Internetseiten des aid infodienstes Verbraucherschutz Ernährung Landwirtschaft e.V. können Sie nachschauen, welche Zusatzstoffe sich hinter den einzelnen E-Nummern verbergen.

Wie sicher sind Zusatzstoffe?

Vor der Zulassung eines Stoffes werden grundsätzlich umfangreiche Untersuchungen durchgeführt. In seltenen Fällen können Zusatzstoffe möglicherweise Allergien auslösen. Personen, die sich extrem einseitig ernähren – zum Beispiel Kinder, die viel Limonade trinken – und Allergiker sollten darauf achten, möglichst wenige Zusatzstoffe aufzunehmen.

Tipps für mehr Natürlichkeit im Essen

Bevorzugen Sie wenig verarbeitete Produkte, denn stark verarbeitete Lebensmittel enthalten häufig zahlreiche Zusatzstoffe. Also lieber Naturjogurt und Fruchtsaft statt Fruchtjogurt und Limonade wählen.

Bereiten Sie Speisen möglichst selbst zu. Kartoffelbrei aus der Tüte, Fertigsoßen und Pudding enthalten häufig Zusatzstoffe.

Kaufen Sie nur selten Produkte mit Geschmacksverstärkern und künstlichen Aromen. Sie können möglicherweise unseren Geschmack verändern.

Gepökelte Fleischwaren wie zum Beispiel Kassler, durchwachsener Speck oder Schinken können bei über 130 Grad Celsius krebserregende Nitrosamine bilden. Daher sollte Gepökeltes nicht gegrillt, gebraten oder überbacken werden. Nehmen Sie stattdessen frisches Fleisch oder gekochten Schinken.

Ist Bio wirklich besser?

Eier von glücklichen Hühnern und Milch von glücklichen Kühen. Das stellen sich viele Verbraucher unter „Bio“ vor. Aber was bedeutet Bio eigentlich? Und ist Bio immer besser? Lebensmittel aus ökologischem Anbau, also Biolebensmittel, müssen folgenden Anforderungen entsprechen:

Keine chemisch-synthetischen Düngemittel

Artgerechte Tierhaltung

Keine Anwendung von Gentechnik

Das Ziel des ökologischen Landbaus sind geschlossene Kreisläufe zwischen Pflanze, Tier und Mensch. Dazu sollen möglichst wenige Nährstoffe von außen zugeführt und trotzdem die Böden nicht ausgelaugt werden.

Wo Bio draufsteht, ist auch Bio drin

Biolebensmittel enthalten viel weniger Rückstände chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel – teilweise jedoch kleine Mengen durch Verunreinigungen – und deutlich weniger Nitrat als konventionelle Produkte. Nitrat selbst ist zwar nicht gesundheitsschädlich, wird jedoch im Körper in das gefährlichere Nitrit umgewandelt. Dieses kann in hohen Mengen den Sauerstofftransport im Blut behindern und zu Atemnot und Übelkeit führen. Besonders Säuglinge und Kleinkinder können gefährdet sein.

Eine weitere Gefahr liegt in der Umwandlung von Nitrit zu krebserregenden Nitrosaminen. Diese können durch die Reaktion von Nitrit mit bestimmten Eiweißen in Lebensmitteln entstehen. Der niedrige Nitratgehalt ist also ein deutlicher Vorteil von Bioprodukten.

Bei der Belastung mit Schadstoffen – zum Beispiel mit Schwermetallen – gibt es kaum Unterschiede, da sich diese in der Umwelt befinden. Ob Bioprodukte mehr Nährstoffe enthalten, wird derzeit noch untersucht. Vereinzelt wurde schon gezeigt, dass Bioobst und -gemüse mehr Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Da dies jedoch immer auch von Sorte, Transport und vielen anderen Faktoren wie zum Beispiel der Lagerung abhängt, fehlen endgültige Beweise bisher noch.

Woran sind Biolebensmittel erkennbar?

Seit dem 1. Juli 2010 müssen Bioprodukte in der Europäischen Union das neue europäische Bio-Logo tragen, eine Verbindung der europäischen Fahne mit einem Blatt. Nur Hersteller und Erzeuger, die die Bestimmungen der EG-Öko-Verordnung einhalten, dürfen ihre Produkte mit diesem Siegel kennzeichnen. Das deutsche Biosiegel kann neben dem EU-Bio-Logo weiter verwendet werden.

In der EG-Öko-Verordnung sind unter anderem folgende Kriterien festgeschrieben, die staatlichen Kontrollen unterliegen:

- Abwechslungsreiche, weite Fruchtfolgen – das heißt, aufeinanderfolgender Anbau verschiedener Feldfrüchte
- Flächengebundene, artgerechte Tierhaltung
- Fütterung mit ökologisch produzierten Futtermitteln
- Kein Zusatz von Antibiotika und Leistungsförderern in Futtermitteln
- Keine Bestrahlung von Lebensmitteln
- Keine Verwendung gentechnisch veränderter Organismen
- Keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel
- Keine leicht löslichen, mineralischen Dünger

Darüber hinaus gibt es in Deutschland verschiedene Anbauverbände, die jeweils ihr eigenes Anbausiegel vergeben. Trägt ein Lebensmittel dieses Siegel, erfüllt es zusätzlich die strengeren Richtlinien dieses Verbandes.

Bioprodukte werden immer beliebter

Inzwischen bieten auch große Supermärkte Bioprodukte zu bezahlbaren Preisen an, so dass sich immer mehr Menschen für Bioprodukte entscheiden. Der Trend zeigt, dass sich Bio, gesunde Ernährung und Genuss nicht ausschließen. In den USA machen die Gesundheitsbewussten, sogenannte Lohas (Lifestyle of Health and Sustainability = Lebensstil auf Basis von Gesundheit und Nachhaltigkeit), bereits ein Drittel der Gesamtbevölkerung aus.

Alternative Ernährungsformen

Viele Menschen ernähren sich aus den unterschiedlichsten Gründen nach einer bestimmten Ernährungsweise. Dazu zählen religiöse, ethische oder weltanschauliche Gründe.

Manche Menschen lehnen tierische Produkte völlig ab. Strenge **Veganer** ernähren sich beispielsweise nur von Obst, Gemüse, Getreide und Nüssen. Sie verzichten nicht nur auf Fleisch, Milch und Eier, sondern zum Beispiel auch auf Honig. Bei dieser Ernährung ist unbedingt auf eine sorgfältige Nahrungsmittelauswahl zu achten, sonst drohen Mangelerscheinungen. Insbesondere für Schwangere, Stillende, Kleinkinder und Säuglinge ist eine rein vegane Ernährung nicht geeignet.

Etwas weniger „streng“ leben die sogenannten **Ovo-Lacto-Vegetarier**, die zwar Fleisch, Wurst oder Fisch meiden, aber dafür Eier und Milchprodukte essen. Wer sich dabei mit viel

Gemüse und Hülsenfrüchten ernährt, ist bestens mit Nährstoffen versorgt. Bei richtiger Anwendung ist diese Form der vegetarischen Ernährung empfehlenswert. Aber Vorsicht: Die sogenannten „Puddingvegetarier“, die sich vorwiegend von Weißmehlprodukten wie Pizza und Kuchen ernähren, dabei aber nur wenig Gemüse und kein Fleisch essen, können schnell einen Vitaminmangel erleiden.

Wer nach den Prinzipien der **Vollwerternährung** isst, bevorzugt pflanzliche Lebensmittel aus Bioanbau, isst kaum Fleisch, dafür viel Gemüse und Hülsenfrüchte. Die Speisen werden aus frischen Zutaten zubereitet. Etwa die Hälfte der Nahrung besteht aus unerhitzter Frischkost wie Frischkornmüsli oder Rohkost. Zusätzlich zu Gesundheitsaspekten achten Anhänger der Vollwerternährung darauf, die Umwelt wenig zu belasten und fair gehandelte Produkte zu wählen. Vollwerternährung ist bei der Auswahl der richtigen Lebensmittel empfehlenswert.

Ayurveda-Ernährung ist Teil einer ganzheitlichen Gesundheits- und Medizinlehre aus Indien, bei der nach Persönlichkeitsstruktur gegessen wird. Entsprechend der Lebensenergie (Dosha) braucht jeder Mensch seine individuelle Nahrungszusammensetzung. Dabei wird der Mensch nach seiner Konstitution in verschiedene Typen (Vata, Pitta und Kapha) eingeteilt und erhält danach seine Ernährungsempfehlung. Die Ernährung ist generell vegetarisch, fettarm, ballaststoffreich und enthält viele Vitamine. Die Ayurveda-Ernährung ist insgesamt empfehlenswert, auch wenn aus westlicher Sicht die einzelnen Ernährungsvorschläge teilweise schwer nachzuvollziehen sind.

Die **Hay'sche Trennkost** basiert darauf, dass Kohlenhydrate und Proteine getrennt gegessen werden, also nicht während einer Mahlzeit. Dabei sollen die Lebensmittel naturbelassen verzehrt werden, industriell verarbeitete Lebensmittel werden abgelehnt. Die einzelnen Lebensmittel werden dazu in die Kohlenhydrat- oder Proteingruppe eingeteilt – das meiste Gemüse sowie Milchprodukte und Öle gehören der sogenannten neutralen Gruppe an. Die Einteilung in diese Gruppen ist teilweise nur schwer nachzuvollziehen, beispielsweise die nahezu eiweißfreien Erdbeeren in der Proteingruppe. Für die getrennte Verstoffwechslung von Kohlenhydraten und Proteinen fehlen wissenschaftliche Beweise. Es spricht jedoch nichts dagegen, sich nach dem Trennkostprinzip zu ernähren, sofern die Ernährung abwechslungsreich ist.

Atkins zählt zu den sogenannten **Low-CarbDiäten** – „low-carb“ steht für „low carbohydrates“ und bedeutet „wenig Kohlenhydrate“. Dabei werden sehr wenige Kohlenhydrate, aber viele Fette und Proteine gegessen. Kurzfristig haben Übergewichtige mit dieser Ernährungsweise mehr Gewicht verloren als mit fettarmen Diäten. Langfristig liegen aber keine Ergebnisse vor. Außerdem kann die Ernährung auf lange Sicht zu protein- oder fettreich sein, was Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Folge haben kann.

Die **LOGI-** oder die **Glyx-Methode** sind Beispiele für Ernährungsformen nach dem glykämischen Index (GI). Dieser beschreibt die Wirkung eines Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel. Je geringer der GI, desto günstiger für den Stoffwechsel. Positiv bei diesen Ernährungsformen ist der hohe Anteil an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Allerdings ist die Orientierung am glykämischen Index in der Praxis wenig praktikabel, da viele Faktoren wie Sorte, Zubereitung und Hitze den Index extrem beeinflussen. Ein Beispiel: Durch verschiedene Garzeiten kann der GI erheblich schwanken – bissfest gegarte Spaghetti „al dente“ haben einen günstigeren GI als weich gekochte.

Bausteine der Ernährung (s. 22)

Abwechslungs- und genussreich – mit der gesunden Mischung aus Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen, Wasser und Ballaststoffen erhält der Körper alle Bestandteile, die er braucht.

Wasser

Im Wasser liegt der Ursprung allen Lebens. Pflanzen, Tiere und auch wir Menschen können ohne Wasser nicht leben. Unser Körper besteht zu über 50 Prozent aus Wasser, bei Neugeborenen sogar zu 70 Prozent. Wasser erfüllt im Körper verschiedene Funktionen. Es ist Bestandteil von Körperflüssigkeiten und Zellen, transportiert Nährstoffe und Sauerstoff in die Zellen und beseitigt Stoffwechselprodukte. Wasser ist auch wichtig, um die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Da wir täglich etwa 2,5 Liter Wasser über die Körperausscheidungen verlieren, ist eine regelmäßige und ausreichende Flüssigkeitszufuhr notwendig.

Schon wer kurzfristig zu wenig trinkt, spürt die Folgen: Durst, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Kopfschmerzen. Ein Flüssigkeitsmangel kann schon nach ein paar Tagen lebensbedrohlich sein, während wir ohne Nahrung mehrere Wochen überleben können.

Wie viel sollten wir trinken?

Erwachsene sollten täglich mindestens 1,5 Liter trinken, Kinder je nach Alter zwischen einem und 1,5 Liter. Den Rest der insgesamt empfohlenen 2,5 Liter nehmen wir über unsere Nahrung auf. Vor allem Obst, Gemüse und Suppen liefern viel Flüssigkeit.

Wann braucht der Körper besonders viel Flüssigkeit?

- Während einer Diät
- Bei großer Hitze
- Bei Aufenthalt in großer Höhe
- Bei sportlicher Anstrengung
- Bei Fieber, Erbrechen oder Durchfall

Viele Menschen haben jedoch kein oder nur ein geringes Durstgefühl, das den gesunkenen Flüssigkeitspegel signalisiert. Gefährdet sind vor allem Kinder und ältere Menschen. Kinder vergessen beim Spielen oft zu trinken. Eltern sollten ihren Kindern daher nicht nur zu den Mahlzeiten, sondern auch immer wieder zwischendurch Getränke anbieten. Für Schulkinder müssen ausreichend Pausengetränke mitgegeben werden, sofern diese nicht in der Schule angeboten werden. Und auch Senioren vergessen das Trinken oft oder wollen durch eine geringe Flüssigkeitszufuhr so manchen Gang zur Toilette sparen. Wer sich schwertut, ausreichend und regelmäßig zu trinken, kann mit ein paar Tricks nachhelfen:

- Essen Sie vor dem Hauptgang eine Suppe.
- Stellen Sie sich immer eine Wasserflasche in Sichtweite.
- Trinken Sie zu jeder Tasse Kaffee oder Tee ein Glas Wasser.
- Ältere Menschen und Kinder trinken besonders gern bunte Flüssigkeiten. Saftschorle mit rotem Traubensaft leuchtet tiefrot, ein kleiner Schuss Waldmeistersirup ergibt eine schöne grüne Farbe.

Beispiel für empfohlene Trinkmengen am Tag (insgesamt circa 1,5 Liter)

Morgens: 1 bis 2 Tassen Kaffee oder Tee

Vormittags: 1 Glas Saft, Buttermilch oder Molke

Mittags: 1 Tasse Suppe oder Brühe, 1 Glas Mineralwasser oder Saftschorle

Nachmittags: 1 Tasse Kaffee, 1 Glas Wasser

Abends: 1 bis 2 Tassen Früchte-/ Kräutertee, 1 Glas Saft

Welches Wasser ist das richtige?

Trink- oder Leitungswasser | Durch regelmäßige Kontrollen wird die Qualität des Leitungswassers gewährt. Leitungswasser gehört in Deutschland zu den am besten untersuchten Lebensmitteln und kann gefahrlos getrunken werden. Einzige Ausnahmen: Für Säuglinge bis zu sechs Monaten sollte das Wasser abgekocht und abgekühlt werden oder abgepacktes Wasser speziell für Säuglinge verwendet werden. Auch in einigen Altbauten ist Vorsicht geboten. Wenn diese noch Bleirohre enthalten, sollte das Leitungswasser nicht zum Trinken verwendet werden. Antworten zu allen Fragen rund ums Trinkwasser erhalten Sie bei Ihrem zuständigen Gesundheitsamt oder Wasserwerk.

Tafelwasser | Tafelwasser ist meist kein Naturprodukt. Es kann aus verschiedenen Wasserarten hergestellt werden und braucht keine amtliche Anerkennung. Tafelwasser kann an jedem beliebigen Ort abgefüllt werden und darf bestimmte Mengen Salz und Zusatzstoffe enthalten.

Natürliches Mineralwasser | Natürliches Mineralwasser stammt aus unterirdischen Vorkommen und enthält eine natürliche Menge an Mineralien. Es wird am Quellort abgefüllt, ist amtlich anerkannt und hat eine kontrollierte Qualität. Der Begriff „enteist“ bedeutet den Entzug von Eisen aus dem Wasser, das aus optischen Gründen entfernt wird. Eine „Entschwefelung“ gewährleistet neutralen Geruch und Geschmack.

Heilwasser | Heilwasser stammt wie Mineralwasser aus unterirdischen Quellen und gehört zu den klassischen Naturheilmitteln. Seine Zusammensetzung an Mineralien und Spurenelementen entscheidet über die jeweiligen Wirkungen. Ein hoher Sulfatgehalt kann die Verdauung fördern, Magnesium den Blutdruck normalisieren und Hydrogencarbonat die Bildung von Nierensteinen verhindern. Ein hoher Kalziumgehalt (> 150 Milligramm Kalzium pro Liter) kann beispielsweise helfen, Kalziummangel und Osteoporose vorzubeugen.

Der Blick auf das Etikett zeigt die Zusammensetzung der im Wasser enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente. Der Gesetzgeber hat genau festgelegt, wie viel von einem bestimmten Inhaltsstoff enthalten sein muss, wenn auf dem Etikett mit Bezeichnungen wie „geeignet für natriumarme Ernährung“ oder „magnesiumhaltig“ geworben wird.

Das bedeuten die Zusatzbezeichnungen auf dem Etikett

Andere Getränke

Was ist wann geeignet?

Wasser und Saftschorlen | Zum Durstlöschen eignen sich neben Wasser auch Saftschorlen aus Obst- und Gemüsesäften – gemischt im Verhältnis Wasser zu Saft 2:1. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Wer die Wahl hat zwischen Fruchtsaft

und -nektar, sollte den Fruchtsaft wählen. Dieser besteht zu 100 Prozent aus Saft, während Fruchtnektar auch zugesetzten Zucker enthalten darf. Die Verpackung gibt näheren Aufschluss über die Inhaltsstoffe.

Kräuter- und Fruchtee | Ungesüßte Kräuter- und Fruchtees sind ebenfalls gute Durstlöcher. Teebeutel sollten immer mit sprudelnd kochendem Wasser übergossen werden und einige Minuten ziehen. So werden eventuell enthaltene Keime abgetötet.

Milch | Milch und Milchmischgetränke sind aufgrund ihres Energie- und Fettgehalts nicht gut zum Durstlöcher geeignet. Als Nahrungsmittel spielen sie aber in der täglichen Ernährung eine wichtige Rolle.

Schwarzer Tee und Kaffee | Schwarzer Tee und Kaffee sind Genussmittel. Sie sollten nicht als Durstlöcher verwendet werden, da das darin enthaltene Koffein beziehungsweise Tein bei zu hoher Dosierung körperliche Beschwerden hervorrufen kann. Inzwischen ist zwar widerlegt, dass Kaffee dem Körper Wasser entzieht. Der Brauch, wie in südlichen Ländern zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser zu trinken, bleibt aber weiterhin sinnvoll.

Energy Drinks | Bei Sportlern und Jugendlichen sind die sogenannten Energy Drinks besonders beliebt. Dazu zählen vor allem isotonische Getränke, die als Pulver oder Fertiggetränke angeboten werden. Isotonische Getränke enthalten dieselbe Menge an gelösten Stoffen wie das Blut und werden daher besonders schnell vom Körper aufgenommen. Ein Tipp: Die gleiche Wirkung erzielt man auch, wenn man eine Apfelsaftschorle aus einem Drittel Saft und zwei Dritteln Wasser mixt. Energy Drinks enthalten oft viel Zucker und teilweise Koffein oder andere anregende Substanzen.

Soft Drinks | Zu den Soft Drinks zählen gezuckerte Getränke wie Cola und Limonade. Neue Studien zeigen, dass Zucker in flüssiger Form zwar erhebliche Mengen an Energie liefert, vom Körper jedoch nicht als sättigend wahrgenommen wird. Dies kann langfristig zu Gewichtszunahme führen. Der enorm angestiegene Konsum von Soft Drinks unter Jugendlichen trägt möglicherweise zu dem weltweiten Anstieg an Übergewicht bei.

„Light“-Produkte | Viele Speisen und Getränke sind außer in der ursprünglichen Form auch in einer „Light“-Variante erhältlich. Doch Vorsicht: Der Begriff „light“ ist gesetzlich nicht geschützt. Ein „Light“-Lebensmittel kann also weniger Fett, Kalorien oder Zucker enthalten, aber auch weniger Koffein wie zum Beispiel koffeinfreier Kaffee oder weniger Alkohol wie etwa alkoholfreies Bier. Für die Angabe „light“ in Bezug auf den Energiegehalt oder einen Nährstoff gilt: Der Nährstoff- oder Energiegehalt muss um mindestens 30 Prozent reduziert sein, um sich „light“ nennen zu dürfen. Eine „Light“-Salami hat allerdings immer noch einen deutlich höheren Fettgehalt als beispielsweise Kochschinken.

Alternativen zum Zucker | Um den Zuckergehalt von Lebensmitteln oder Getränken zu verändern, werden statt Zucker häufig Zuckeraustauschstoffe wie zum Beispiel Fruchtzucker, Sorbit, Xylit oder Mannit eingesetzt. Sie werden vom Körper ohne das Hormon Insulin verstoffwechselt und daher langsamer aufgenommen. Die Süße entspricht der des Haushaltszuckers (Saccharose). Allerdings liefern Zuckeraustauschstoffe auch Energie, nämlich etwa zwei bis vier Kilokalorien pro Gramm. Das bedeutet kaum Kalorienersparnis gegenüber dem Zucker, große Mengen an Zuckeraustauschstoffen können jedoch zu Magen-Darm-Problemen führen.

Süßstoffe | Süßstoffe enthalten dagegen keine beziehungsweise kaum Energie. Zu den Süßstoffen zählen unter anderem Saccharin, Cyclamat, Aspartam, Acesulfam-K. Sie schmecken deutlich süßer als Zucker. Bei regelmäßiger Verwendung besteht die Gefahr einer Gewöhnung an die übermäßige Süße.

Alkohol | Alkohol ist ein reines Genussmittel, das nur Erwachsene in kleinen Mengen zu sich nehmen sollten. Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung tolerierten Mengen liegen für Frauen bei zehn Gramm Alkohol pro Tag und für Männer bei 20 Gramm pro Tag. Diese Mengen sollten aus gesundheitlichen Gründen nicht überschritten werden. Unten stehende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über den Alkoholgehalt verschiedener Getränke.

Unter Jugendlichen ist vor allem der stetig steigende Konsum von Alcopops gefährlich. Alcopops sind alkoholhaltige Limonaden, die als Mischgetränke fertig gemixt angeboten werden. Sie sprechen vor allem Jugendliche an, die den Alkohol durch die Süße und das limonadenartige Aroma kaum wahrnehmen.

Warum müssen wir essen?

Unsere Nahrung liefert einerseits Stoffe zum Aufbau, Erhalt und zur Regeneration des Körpers und andererseits Energie. Diese benötigen wir für Herzschlag und Atmung, zum Wachstum, für unsere tägliche Arbeit sowie für körperliche Bewegung. Auch für die Wärmeregulation wird Energie verbraucht. Je nach Größe, Geschlecht, Alter und körperlicher Anstrengung brauchen wir mehr oder weniger Energie. Wenn die aufgenommene Energiemenge durch die Nahrung gleich groß ist wie die abgegebene Energie, bleibt unser Körpergewicht konstant. Wird mehr Energie aufgenommen, als verbraucht wurde, nehmen wir zu. Umgekehrt gilt: Wenn wir eine Diät machen und dabei weniger Energie als sonst aufnehmen, nehmen wir ab. Die Einheit der Energie sind Kilokalorien (kcal) oder Megajoule (MJ), 1 MJ = 239 kcal und 1 kcal = 4,184 kJ. Die Energie wird in Form von sogenannten Makronährstoffen aufgenommen: Eiweiß (Protein), Kohlenhydrate und Fett.

Hunger und Sättigung

Unser Essverhalten wird durch viele verschiedene Mechanismen gesteuert, dazu zählen unsere Psyche und verschiedene Hormone. Das komplizierte Zusammenspiel dieser Faktoren reguliert Hunger und Sättigung sowie Appetit und Nahrungsaufnahme. Besonders eine Region des Gehirns, der Hypothalamus, reagiert auf verschiedene Reize wie Geruch, Geschmack oder einen niedrigen Blutzuckerspiegel. Dieser wird unter anderem durch die Hormone Insulin, Leptin und Glukagon gesteuert. Wie komplex Hunger-Sättigungs-Mechanismen und dabei das Zusammenspiel von Hormonen und Signalstoffen sind, wird deutlich an der Tatsache, dass die Zusammenhänge bis heute nur unvollständig erforscht sind. Ein Beispiel: Selbst geringe hormonelle Veränderungen wie zum Beispiel eine leichte Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse beeinflussen die Hormonkonzentrationen im Körper und damit auch den Energiebedarf. Eine Unterfunktion der Schilddrüse führt eher zu Gewichtszunahme, da sich der Stoffwechsel insgesamt verlangsamt, während sich eine Überfunktion der Schilddrüse in Gereiztheit, beschleunigtem Puls und Gewichtsabnahme äußert.

Wie viele Mahlzeiten sind empfehlenswert?

Immer wieder wird diskutiert, wie viele Mahlzeiten man zu sich nehmen soll, um leistungsfähig zu sein und Übergewicht vorzubeugen. Die Empfehlungen schwanken meist zwischen drei und fünf Mahlzeiten. Bisher gibt es jedoch keine eindeutige Datenlage, wie viele Mahlzeiten für den Stoffwechsel optimal sind. Unser Tipp: Wer bei den Mahlzeiten

lieber kleine Portionen zu sich nimmt, ist mit drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten gut versorgt und sollte beim kleinen Imbiss besonders auf Obst, Gemüse und Milchprodukte zurückgreifen. „Gute Esser“, die Probleme haben, mit dem Essen aufzuhören, auch wenn sie satt sind, sollten bei drei Mahlzeiten bleiben. Bei ihnen steigt die Gefahr, dass es nicht bei einer kleinen Zwischenmahlzeit bleibt und zu viel Energie aufgenommen wird. Nicht zu empfehlen: Wer dauernd etwas knabbert, insbesondere Süßigkeiten oder Chips und Co., belastet seinen Blutzuckerspiegel und schadet seinem Körper.

Die richtige Lebensmittelauswahl

Die Lebensmittelpyramide

Generell gilt: Es gibt keine guten und schlechten Lebensmittel, entscheidend ist die Mischung. Doch welche Mischung macht's? Die Lebensmittelpyramide kann Ihnen bei der richtigen Auswahl eine gute Orientierung geben. Je weiter unten in der Pyramide die Lebensmittel stehen, desto mehr sollten Sie davon essen.

Stufe 1 – viel trinken | Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, nämlich mindestens 1,5 Liter pro Tag, ist wichtig für die Leistungsfähigkeit – am besten als Wasser, Saftschorle oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee. Zuckerhaltige Limonaden liefern Energie, aber keine Nährstoffe. Zudem löschen sie nicht den Durst.

Stufe 2 – Obst und Gemüse | Obst und Gemüse sollten die am häufigsten verzehrten Lebensmittel auf dem Speiseplan sein. Sie liefern kaum Energie, dafür aber viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Geschmacks-, Geruchs- und Farbstoffe können vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs schützen. Beim Gemüse sollten Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen nicht fehlen, da sie wertvolles Eiweiß sowie Ballaststoffe und Vitamine liefern. Die Empfehlungen der Gesundheitskampagne „5 am Tag“ liegen bei fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, verteilt auf zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Dabei entspricht eine Portion einer Hand voll, bei (kleinen) Kindern entsprechend weniger. Eine Portion pro Tag kann durch ein Glas Saft ersetzt werden. Zu den Initiatoren von „5 am Tag“ gehören insbesondere die Deutsche Krebsgesellschaft, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und weitere Gesundheitsinstitutionen.

Stufe 3 – die Sattmacher | Sattmacher wie Vollkornbrot, Müsli ohne Zuckerzusatz, Reis, Kartoffeln und Vollkornnudeln sollten mindestens 50 Prozent der täglich aufgenommenen Energie ausmachen. Sie liefern neben Energie wichtige Kohlenhydrate, Ballaststoffe und B-Vitamine. Die enthaltene Stärke versorgt Gehirn und Muskeln mit Energie.

Stufe 4 – die Muntermacher | Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Quark sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Sie liefern wichtiges Kalzium für die Knochen, Phosphor, hochwertiges Eiweiß, leicht verdauliches Fett und für den Körper gut verwertbare Kohlenhydrate in Form von Milchzucker (Laktose). Außerdem sind die Vitamine der B-Gruppe, die fettlöslichen Vitamine A und D sowie Jod und Fluorid enthalten. Um Energie zu sparen ist es sinnvoll, die fettarmen Produkte mit 1,5 Prozent Fett zu wählen.

Stufe 5 – das richtige Fett | Ohne Fett können wir nicht leben. Durch die Aufnahme von Fett werden wir mit fettlöslichen Vitaminen und essenziellen Fettsäuren versorgt, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Die DGE empfiehlt, maximal 30 Prozent der Energie in Form von Fett aufzunehmen.

Stufe 6 – süßer Genuss | Süßigkeiten, Kuchen, Gebäck oder süße Limonaden enthalten meist viel Fett und/oder Zucker und sollten daher nur in geringen Mengen gegessen oder getrunken werden. Egal ob Schokolade oder Gummibärchen: Die Menge macht's. Wer in Maßen Süßes genießt, sollte dies ohne schlechtes Gewissen tun. Schließlich mögen wir von Geburt an Süßes, denn schon die Muttermilch schmeckt süß. Wer auf Süßigkeiten völlig verzichten will, erreicht oft das Gegenteil und verzehrt große Mengen mit Heißhunger

Ein Beispiel für mehr Obst und Gemüse (5 Portionen)

Frühstück | 1 Glas frisch gepresster Orangensaft, Vollkornbrötchen mit Marmelade oder 1 Käsebrot mit Gewürzgurke

Zwischenmahlzeit | 1 Naturjogurt mit frischen Erdbeeren

Mittagessen | Hähnchenbrustfilet mit Kartoffeln und Erbsen, Karottensalat

Nachmittags | 1 Stück Obst

Abends | Rührei mit Pilzen und Tomaten, Brot

Warum ist Vollkorn besser?

Der Zucker in Vollkornprodukten ist meist als Stärke gebunden und geht nicht sofort ins Blut über, sondern wird erst langsam gespalten. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel konstant gehalten und der Körper muss wenig Insulin ausschütten. Vollkornprodukte machen länger satt und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte, die viele „leere Kalorien“ – das heißt viel Energie und wenig Nährstoffe – liefern. Eine hohe Ballaststoffaufnahme ermöglicht zudem eine gute Verdauung und kann vor Darmkrebs schützen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe zu essen.

Achten Sie beim Einkauf von Mehl auf den sogenannten Ausmahlungsgrad (Type). Je höher dieser ist, desto wertvoller ist das Mehl, da dann mehr Randschichten des Kornes enthalten sind. Ein Mehl der Type 1700 oder 1050 enthält mehr Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als ein Auszugsmehl der Type 405.

Beispiel: So nehmen Sie 30 Gramm Ballaststoffe am Tag auf

Morgens | Müsli aus 50 Gramm Haferflocken und 1 Apfel, 2 Scheiben Vollkornbrot

Mittags | 100 Gramm Blumenkohl, 100 Gramm Brokkoli, 200 Gramm Kartoffeln

Nachmittags | 1 große Birne

Abends | 1 kleines Vollkornbrötchen

Wie gesund sind Fleisch, Wurst, Fisch und Eier?

Fleisch und Wurst | Sie liefern wertvolles Eiweiß, Eisen für die Blutbildung, Zink für die Immunabwehr und viele B-Vitamine. Da aber Wurstwaren oft auch viele versteckte Fette enthalten, ist es sinnvoll, fettarme Wurstwaren zu wählen: Schinken, Putenbrustfilet und Bratenaufschnitt enthalten weniger Fett als Leberwurst, Salami und Gehacktes. Nicht mehr als zwei- bis dreimal Fleisch und Wurstwaren pro Woche ist ideal.

Eier | Diese enthalten viele Vitamine und Eisen, aber auch viel Cholesterin. Cholesterinempfindliche Menschen sollten daher pro Woche nicht mehr als ein bis zwei Eier essen. Denn viele Produkte wie Kuchen oder Fertigprodukte enthalten bereits Eier.

Fisch | Vor allem Seefisch wie Hering, Makrele und Lachs liefert Jod für eine gesunde Schilddrüse und Omega-3-Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System schützen. Fisch sollte daher ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

Warum ist es wichtig, nicht zu viel Fett aufzunehmen?

Ein Gramm Fett liefert mehr als doppelt so viel Energie wie die gleiche Menge Eiweiß oder Kohlenhydrate. Da die meisten Menschen sich wenig bewegen und viel sitzen, muss die Energiemenge der Lebenssituation angepasst werden. Wer auf seinen Fettverbrauch achtet, kann Übergewicht vorbeugen.

Welches Fett das richtige ist | Entscheidend ist die richtige Zusammensetzung. Als Faustregel gilt: Pflanzliche Fette haben mehr ungesättigte und damit gesündere Fettsäuren als tierische Fette. Also lieber an Butter und Schmalz sparen und dafür Raps-, Soja- und Olivenöl verwenden. Achtung: Fertiggericht und Mayonnaisen enthalten ebenso wie Tütensuppen, -soßen und Fertiggerichte oft sehr viel ungünstiges Fett, also gesättigte Fettsäuren.

Versteckte Fette | Oft wird unterschätzt, wo sich Fette „verstecken“. Häufig liefern Wurstwaren, Käse und Gebäck hohe Mengen an Fett, die auf den ersten Blick gar nicht ersichtlich sind.

Fettspar-Tipps

- Bei Wurst und Käse die fettarmen Produkte wählen
- Fettarme Milch mit 1,5 Prozent Fett statt Vollmilch mit 3,5 Prozent trinken
- Croissants enthalten viel Fett, lieber Brötchen wählen.
- Pell- oder Salzkartoffeln essen statt Pommes frites

Vitamine und Co.

Vitamine

Vitamine müssen mit der Nahrung zugeführt werden, da unser Körper sie – mit Ausnahmen – nicht selbst herstellen kann. Sie werden aufgrund ihrer Wirkung im Körper in wasser- und fettlösliche Vitamine unterteilt. Wasserlösliche Vitamine werden im Körper kaum gespeichert und müssen daher stetig zugeführt werden.

Fettlösliche Vitamine müssen nicht kontinuierlich aufgenommen werden, da sie im Fettgewebe des Körpers gespeichert werden. Eine hohe Aufnahme fettlöslicher Vitamine, zum Beispiel über hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel, kann zu Überdosierungen führen. Diese Gefahr besteht jedoch nicht, wenn Vitamine über Lebensmittel aufgenommen werden. Welches Vitamin in welchen Lebensmitteln vorkommt und wie viel wir davon benötigen, zeigt folgende Tabelle:

Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoffe und Spurenelemente werden für den Aufbau von Knochen, Zähnen, Blutzellen und Hormonen benötigt. Sie übertragen aber auch Reize zwischen Nervenzellen, aktivieren Enzyme für einen optimalen Stoffwechsel und erhalten die Gewebespannung, indem sie in den Zellen für die richtigen Druckverhältnisse sorgen.

Wie gut ist unsere Nährstoffversorgung?

Bei den meisten Nährstoffen ist die Versorgung in Deutschland im Durchschnitt ausreichend. Ausnahmen sind Vitamin D, Folsäure, eventuell Vitamin E und Jod. Die Angst, unsere Lebensmittel enthielten nicht mehr so viele Inhaltsstoffe wie früher, ist unbegründet. Üblicherweise schwankt der Nährstoffgehalt von Obst und Gemüse in Abhängigkeit von Sorte, Reife, Boden und Lagerung. Die herkömmlichen Lebensmittel enthalten auch heute die Mengen an Nährstoffen, die eine optimale Ernährung ermöglichen.

Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel – keine Arzneimittel – , die

- ❓ zur Ergänzung der allgemeinen Ernährung bestimmt sind,
- ❓ meist ein Nährstoffkonzentrat mit ernährungsspezifischer Wirkung darstellen,
- ❓ in dosierter Form als Kapseln, Tabletten, Pulver, Ampullen etc. in abgemessenen kleinen Mengen in den Verkehr gebracht werden.

Nahrungsergänzungsmittel – pro und contra | Die Angst, zu wenige gesunde Vitamine zu sich zu nehmen, lässt viele Menschen zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen. Doch wie gesund ist es, unsere Nahrung damit aufzupeppen? Was viele nicht wissen: Eine übermäßige Versorgung mit einigen Vitaminen und Mineralstoffen kann dem Körper auch schaden. Nehmen beispielsweise Schwangere in den ersten Wochen zu viel Vitamin A zu sich, kann das Kind in seiner Entwicklung gestört werden.

Das Pro für Nahrungs ergänzung lautet: Bei der heute üblichen Lebensweise – einseitige Ernährung, Stress und Umweltbelastung – sind Nahrungsergänzungsmittel nötig. Sie sichern die Nährstoffversorgung und beugen Erkrankungen vor.

Die Contra-Argumente: Eine ausgewogene Ernährung liefert alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge. Zusätzliche Vitamine sind nutzlos und können sogar schaden.

Was Sie über Nahrungsergänzungsmittel wissen sollten | Wer sich abwechslungsreich und vollwertig ernährt, braucht im Allgemeinen keine Nahrungsergänzung. Viele Aussagen der Produktwerbung von Nahrungsergänzungsmitteln sind umstritten und wissenschaftlich nicht haltbar.

Falls Sie trotzdem Nahrungsergänzungen einnehmen, achten Sie darauf, nicht mehrere Präparate zu kombinieren, es könnte eine Überdosierung eintreten.

Besondere Lebenssituationen wie Schwangerschaft, Stillzeit, Krankheit, Stress, Sport und Alter bewirken einen besonders hohen Nährstoffbedarf. Hier können im Einzelfall Nahrungsergänzungen sinnvoll sein. Dies sollte aber in Rücksprache mit einem Ernährungsberater oder Arzt erfolgen. Achtung: Wechselwirkungen mit Medikamenten sind nicht ausgeschlossen.

Viele Lebensmittel – zum Beispiel ACE-Säfte, Frühstücksflocken und Cornflakes – sind schon mit Vitaminen angereichert. Zusätzliche Einnahmen können schädlich sein.

Fazit | Obst und Gemüse sind immer besser als Nahrungsergänzungsmittel. Der Grund: Sie liefern nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch bioaktive Substanzen wie sekundäre Pflanzenstoffe. Diese sind teilweise im Einzelnen noch gar nicht bekannt. Nahrungsergänzungsmittel enthalten meist nur einige isolierte Stoffe.