



Interview mit Prof. Dr. med. Jakob Passweg, Präsident Krebsliga Schweiz

Herr Professor Passweg, seit zehn Jahren gibt es «5 am Tag» in der Schweiz. Die Krebsliga bildet zusammen mit dem Bundesamt für Gesundheit die Trägerschaft von «5 am Tag» mit dem Ziel, den Gemüse- und Fruchtekonsum zu steigern. Wie schaffen Sie es, fünf Portionen Gemüse und Früchte pro Tag zu essen?

Zugegeben, es ist nicht immer ganz einfach, während eines stressigen Arbeitsalltages viel Gemüse und Früchte zu essen. Aber es ist nicht unmöglich! Zum Frühstück gönne ich mir einen frisch gepressten Fruchtsaft. Das gibt Energie für den Tag. Bei der Arbeit haben wir einen Fruchtkorb – dort nehme ich in der Pause einen Apfel.

Mittags esse ich meistens auswärts, da wähle ich wenn immer möglich ein Gericht mit Gemüse, und wenn ich Lust habe, noch einen Menüsalat dazu. Zum Nachtessen kochen meine Frau und ich dann gerne etwas Leichtes: Eine Pouletbrust mit Ratatouille und Reis ist genau das Richtige nach einem anstrengenden Arbeitstag. So komme ich meistens auf die fünf Portionen. Es klappt nicht immer, aber ich versuche es täglich zu schaffen.

Warum empfehlen Sie als Arzt «5 am Tag»?

Eine gemüse- und fruchtereiche Ernährung stärkt unseren Körper und ist wichtig für unsere Gesundheit. Verschiedene Studien belegen, dass das Risiko, von Herz- und Kreislauferkrankungen oder Diabetes sinkt, je mehr Gemüse und Früchte gegessen werden. Eine pflanzliche Ernährung senkt zudem deutlich das Risiko einiger Krebsarten wie beispielsweise Darmkrebs. Deshalb liegt «5 am Tag» der Krebsliga und mir persönlich natürlich besonders am Herzen.

Gibt es noch andere Gründe, warum die Krebsliga «5 am Tag» unterstützt?

Weil Gemüse und Früchte nur wenig Fett und Kalorien haben, leisten sie auch einen wichtigen Beitrag gegen Übergewicht. Übergewicht ist ein grosser Risikofaktor bei der Entstehung einiger Krebsarten. Gute Gründe also, täglich viel Gemüse und Früchte zu essen.

Ziel von «5 am Tag» ist es vor allem, das Wohlbefinden und die Gesundheit der gesamten Bevölkerung in der Schweiz zu fördern, ohne dass wir deswegen auf den Genuss und den Spass am Essen verzichten müssen.

Sie finden also, dass Gemüse und Früchte etwas Tolles sind?

Das stimmt! Es gibt so viele verschiedene, schmackhafte Gemüse- und Früchtesorten. Jede Saison bietet eine wunderbare Auswahl, mit der man jedes Essen verfeinern kann. Fein essen und dabei erst noch fit bleiben – das ist doch eine tolle Sache!

Was ist Ihr Lieblingsgemüse oder ihre Lieblingsfrucht?

Am liebsten esse ich Rüebli und Tomaten. Bei den Früchten ist vor allem der Herbst meine Jahreszeit, dann gibt es nämlich Trauben, meine absoluten Lieblingsfrüchte. Im Spital esse ich oft auch Birchermüesli mit Früchten - wenn Trauben drin sind, schmeckt es mir besonders gut.



Spielt es eine Rolle, welche Sorten Gemüse und Früchte man isst?

Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte pro Tag sind optimal. Wichtig ist die Abwechslung: alle Geschmacksrichtungen von Gemüsen und Früchten mal roh und ein andermal gekocht zu probieren. In jeder Frucht und jedem Gemüse stecken wieder andere Inhaltsstoffe, die unserem Körper gut tun. Und wem die Zubereitungsideen einmal ausgehen, der findet auf der Internetseite www.5amtag.ch immer wieder neue und saisongerechte Rezeptvorschläge.

**Eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums
der Krebsliga Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit**

Kontaktadresse: Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, www.5amtag.ch