

# Bler movimaint e nudritüra sana sun da grond'importanza

Referat davart nudritüra sana per cour e circulaziun dal sang

DA BENEDICT STECHER / ANR

■ **Doris Berther, cusgliadra per nudritüra, insembel cul meidi Gian Flury da l'ospital d'Engiadina Bassa han organisà ün referat davart nudritüra sana. Ils preschaints sun gnüts infuormats che chi's stuvev evitar e che chi'd es cunvgnaint per as nudrir in möd san.**

Doris Berther abita a Samedan e lavura sco cusgliadra per nudritüra sana. In lündeschdi es ella per regla a l'ospital d'Engiadina Bassa a Scuol ed ils ulteriurs dis in Engiadin'Ota. Sco cusgliadra sustegna ella personas singulas, ma eir gruppas in tuot las dumondas da nudritüra. Ella metta grond pais sün cussagliaziuns individualas. Berther ha absolt la Scoul'ota da manster ed as perfecziun-scha adüna darcheu inavant per esser al curraint. Tras quella scoulaziun es ella cumpetenta per cusgliar personas frisches, amaladas e da quellas chi bsögnan üna terapia cunvgnainta. «Eu n'ha paziaints cun surpais, diabetikers, uffants obain personas cun allergias. Pel mu-maint am lasch eu scolar sül chomp da nudritüra da sport», ha'la dit. Ella accumpogna ils paziaints e spordscha agüd per as güdar sves e per mobilisar funtanas natüralas.

## Funcziun d'üna nudritüra mediterrana

«La nudritüra mediterrana cuntegna blera frütta e verdüra frais-cha, ma eir erbas, tschiguollas, agl, prodots da gran e nuschs», ha dit Berther. Lapro vain dovrà

blera öla d'olivas obain öla da rava sulvadia. Pro quel möd da's nudrir as concentrescha sün chorn alba, vout dir chorn da pulaster obain pesch e na massa blera chorn cotschna. Plünavant füssa d'evitar liongias, chorniz e grondas quantitats da

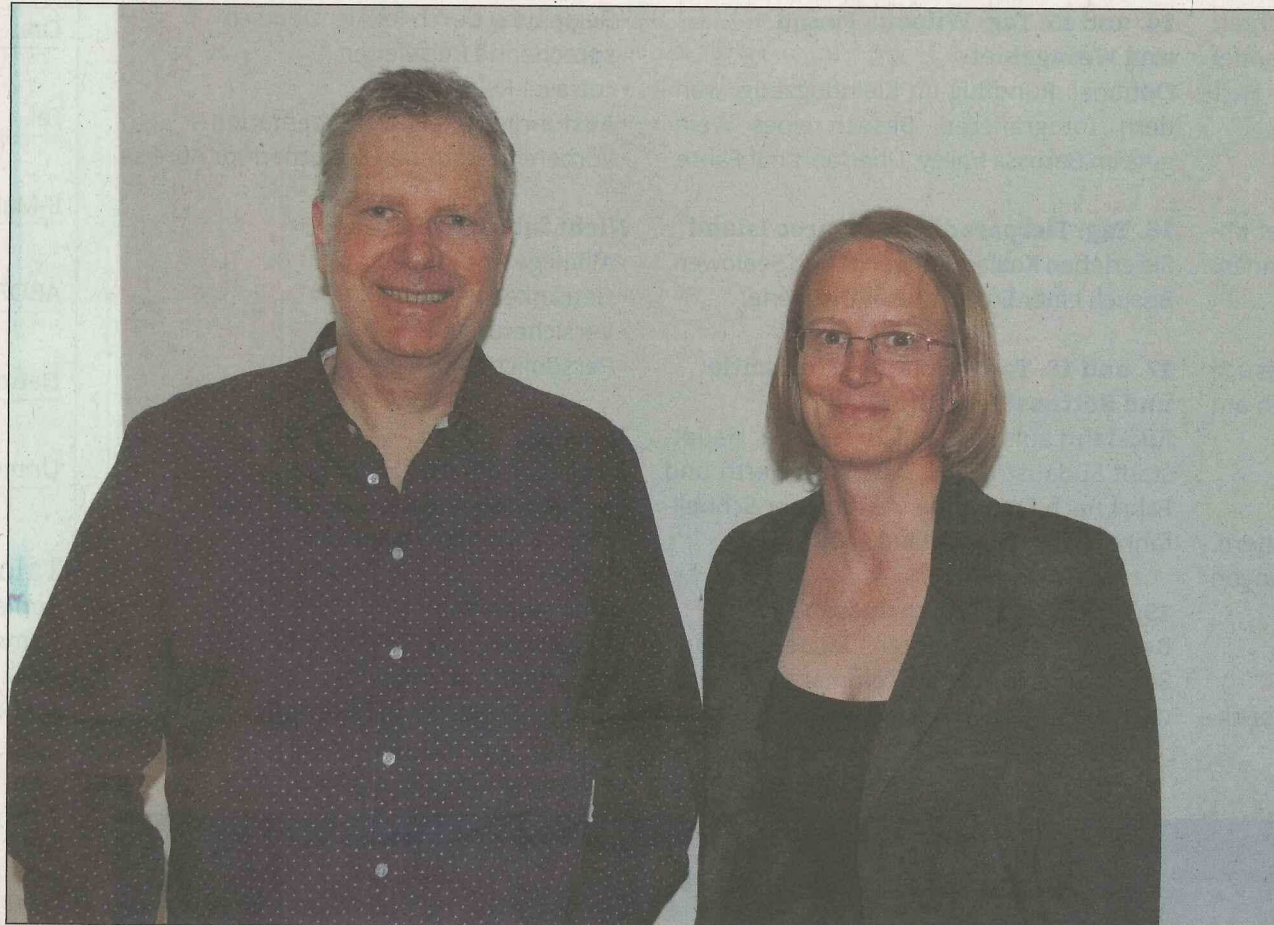
vin ed alcohol. «Important esa chi's baiva bler, almain ün liter e mez al di, aua, tè o caffè. D'evitar sun, scha pussibel, bavrondas dutschas e lat.» Il corp consista da 70 pertschient aua e tuot l'aua chi's perda cun süar, cun ir sün tualetta sto

gnir rimplazzada cun baiver. Cunvgnaint per l'uman sun eir favas da tuot las qualitats, marella e pan cun semainzas. Pro'l congual tanter pan alb e pan integral da in ögl cha pan alb ha daplüssas calorias, pan integral daplü vitaminas B1

e B6, quatter voutas daplü magnesium ed il dubel quantitad da fier.

## Övs sun fich cunvgnaints

«Övs gnivan plü bod valütats plüchöntsch in möd negativ pervi dal spejel dal coleslerin. Hoz as saja cha övs han üna buna influenza sül corp uman e quai pervi da l'alb d'öv chi'd es eir avantman in prodots da lat», ha manzunà Berther. Per glieud chi ha gugent pesch esa important da perscrutar d'ingionder cha quel vain. I da peschs da buna qualità, ma eir da quels da qualità mediocra. «Il coleslerin vain produit da nos corp e be var 10 pertschient vain tut sü cun nudritüra.» Sch'inchün mangia blera nudritüra grassa schi dovra quel eir daplü coleslerin da transport. «Eir la dumonda dal painch o da la margarina vain adüna darcheu e là as stoja savair cha la producziun da margarina ha transports lungs e ch'ella vain fatta tanter oter cun ölis chi nu sun uschè cunvgnaints», ha'la infuormà. Percunter as saja cha'l painch vain da vachas d'alp, vain fat pro no e sorta d'üna producziun fich simpla. «Alcohol nu sto esser malsan. Ün o duos magöls vin cotschen al di han ün bun effet e pon gnir consumats sainza problems.» Davo il referat han ils bundant 20 preschaints pudü far dumondas. Sülla dumonda scha dietas sun radschunaivlas ha il meidi Gian Flury e Berther manjà cha quellas chi duren duos eivnas e chi's tuorna davon darcheu pro'l consum üsità nu fan bler segn. Bler movimaint ed ün mangiar equilibrà sun las megldras soluziuns.



Il meidi Gian Flury e Doris Berther han organisà il referat a Scuol.

FOTO B. STECHER