

GESUND ERNÄHREN?

Einfach machen.

Ihr Ratgeber für gesundheitsorientierte Ernährung.



Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
www.dge-medienservice.de · www.dge.de · www.dge.de/10regeln

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
www.bzfe.de – www.ble-medienservice.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen
www.gesundheitsinformation.de

Inhalt

Gesundheit wählen	4
Ernährungskreis der DGE Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett	
Pflanzliche Lebensmittel	6
Die Auswahl ist riesengroß Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln Gemüse, Salat und Obst Ein gesunder Tag Gesundheitsfördernde Stoffe Bioaktive Substanzen Ballaststoffe	
Tierische Lebensmittel	10
Milch und Milchprodukte Fettarm ist kalorienärmer Fleisch, Wurst, Fisch, Eier Weniger) „rotes“ Fleisch Nicht zu viel Eiweiß Fisch ist gesund!	
Öle und Fette	14
Pflanzliche Fette bevorzugen Die Menge macht's	
Getränke	16
Viel trinken Gut gewählt Alkohol meiden	
Nahrungsmenge und Gewicht	19
Der Energiebedarf Normal- oder Übergewicht? Günstige und ungünstige Kalorien Küchentipps	
Guten Appetit!	22
Mit Genuss essen Fit am Arbeitsplatz Satt essen!	



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

jeder wünscht es sich: möglichst ein (langes) Leben lang gesund und fit zu sein! Dabei spielt die Ernährung eine große Rolle: Aus der Nahrung nimmt der Mensch schließlich alle Bausteine des Lebens auf. Die Wirklichkeit sieht oftmals so aus, wie es die Ernährungsberichte auf den Punkt bringen: Die meisten Menschen essen zu viel, zu fett und zu süß, also zu energiereich.

Sie möchten sich gesund ernähren und trotzdem mit Genuss essen? Beides ist möglich. Durch die sogenannte „vollwertige“ Kost stärken Sie Ihre Fitness und Abwehrkräfte, können Sie Ihr Gewicht halten oder sogar leichter abnehmen, vor allem aber schützen Sie sich vor ernährungsbedingten Krankheiten. Dazu zählen: Von den Stoffwechselstörungen (z. B. überhöhte Blutzucker- und Cholesterinwerte) über Erkrankungen des Herz-Kreislauf-

Systems bis zu Krankheiten der Verdauungsorgane und der Gelenke. Sie stehen oft in Zusammenhang mit unserer Ernährung.

Von welchen Lebensmitteln sollen Sie wie viel essen? Genießen Sie die ganze Vielfalt des Angebots: Wählen Sie überwiegend pflanzliche und vor allem solche Lebensmittel, die nährstoffreich, aber energiearm sind. Bevorzugen Sie saisonale Produkte, möglichst aus Ihrer Region – der Umwelt zuliebe.

So ernähren Sie sich nicht nur vielseitig und schmackhaft, sondern auch genussvoll und gesund. Dazu finden Sie viele Tipps in dieser Broschüre. Guten Appetit und bleiben Sie gesund – dies wünscht

Ihre **SDK**

Gesundheit wählen



DGE-Ernährungskreis®
Copyright: Deutsche Gesellschaft
für Ernährung, Bonn

Dieser Ernährungskreis ist Wegweiser für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die Lebensmittelauswahl. Je größer ein Kreissegment ist, desto größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen

Segmenten sollten sparsam verwendet werden. Anmerkung: Bei den „Empfehlungen“ (ab Seite 7) orientieren sich Personen mit geringerem Energiebedarf (z. B. Frauen, sportlich nicht aktive Menschen) an den niedrigeren, solche mit höherem Bedarf an den oberen Werten (Beispiele finden Sie auf Seite 20).

Viel ist gut

Nutzen Sie täglich die Vielfalt der verschiedenen Gruppen – Fleisch, Wurst usw. (Gruppe 5) sollten nicht täglich verzehrt werden. Berücksichtigen Sie auch das jeweilige Mengenverhältnis und essen Sie nicht zu einseitig, sondern abwechslungsreich. Eine gesunde Ernährung besteht – im Uhrzeigersinn betrachtet – überwiegend aus Getreide bzw. Getreideprodukten, Kartoffeln, Gemüse und Obst. Diese Lebensmittel (Gruppe 1 bis 3) enthalten günstige Kohlenhydrate, aber nur wenig bzw. gar kein Fett, jedoch wichtiges pflanzliches Eiweiß und vor allem viele gesundheitsfördernde Stoffe! Dazu zählen Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie Spurenelemente und die bioaktiven Substanzen. Trinken Sie viel (Gruppe 7 – energiefreie/-arme Getränke, vor allem Wasser).

Wenig ist besser

Verzehren Sie entsprechend weniger tierische Produkte (Gruppe 4 und 5), vor allem gehen Sie mit fettreichen Lebensmitteln (Gruppe 6) recht sparsam um.

Die Nährstoffe

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate versorgen Ihre Muskel-, Gehirn- und Nervenzellen mit Energie. Ein Gramm liefert vier Kalorien, der Anteil an der Gesamtenergiemenge sollte etwa 50 bis 55 % betragen. Kohlenhydrate kommen als „Stärke“ vor allem in Getreideprodukten,

Reis, Kartoffeln, Nudeln, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse vor sowie als „Zucker“ in Haushaltszucker, Süßigkeiten und Honig.

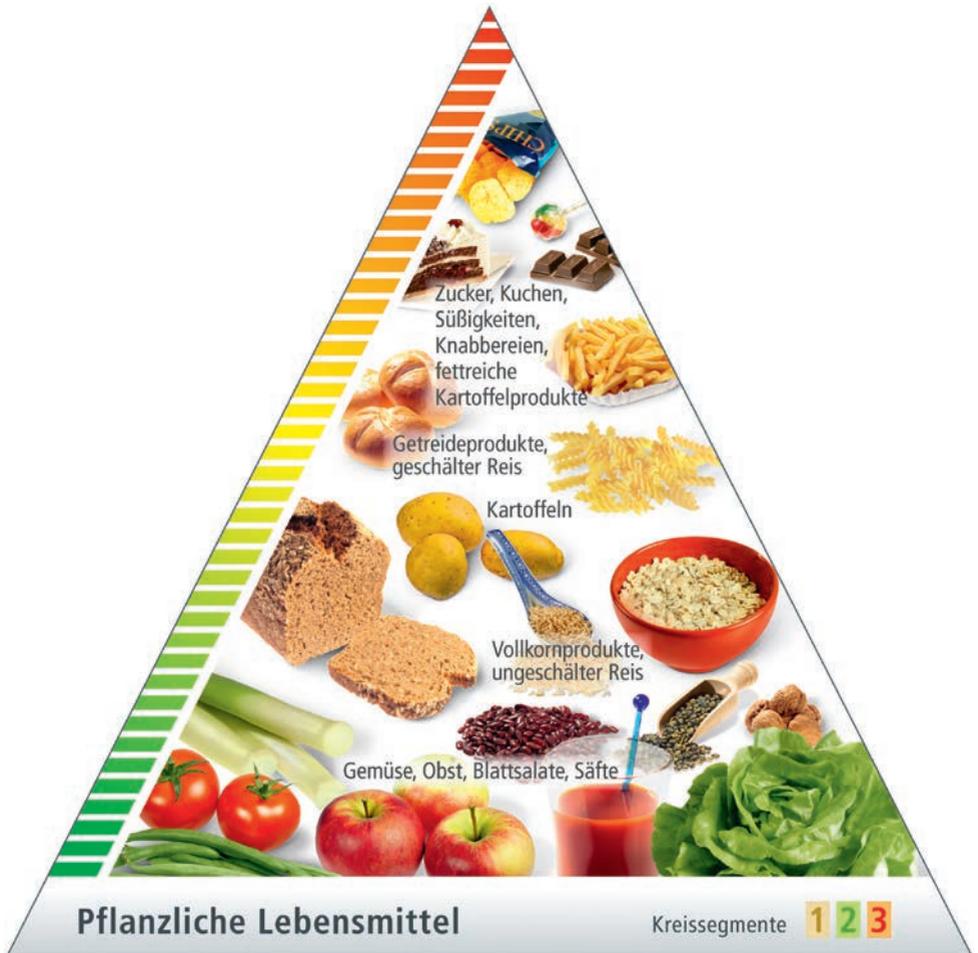
Eiweiß

Eiweiß liefert nicht nur Energie (ein Gramm = vier Kalorien, ca. 15 bis 20 % der Energiemenge), sondern ist ein wichtiger Baustoff der Körperzellen. Als pflanzliches Eiweiß ist es in Vollgetreideprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Sojaerzeugnissen, als tierisches Eiweiß vor allem in Milch, Fisch, Fleisch und Ei enthalten.

Fett

Am meisten Energie liefern die Fette: Mit neun Kalorien gut doppelt so viel wie die gleiche Menge Kohlenhydrate oder Eiweiß. Der Anteil an der Gesamtenergiemenge sollte 30 % nicht überschreiten, eher noch darunter liegen. Sichtbaren Fetten, zum Beispiel in Butter, Margarine, Öl und Speck stehen viele „unsichtbare“ Fette, zum Beispiel in Fleisch, Wurst, Käse, Soßen, Süßigkeiten (Schokolade), Gebäck, Knabbereien und Nüssen, gegenüber.

Pflanzliche Lebensmittel



Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn

Lebensmittel an der Basis der Pyramide gelten als besonders empfehlenswert, Lebensmittel in der Spitze sollten weniger gegessen werden.

Die Auswahl ist riesengroß

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln



DGE-Empfehlung

Täglich 4–6 Scheiben (200–300 g) Brot oder 3–5 Scheiben (150–250 g) Brot und 50–60 g Getreideflocken und 1 Portion (200–250 g) Kartoffeln (gegart) oder 1 Portion (200–250 g) Nudeln (gegart) oder 1 Portion (150–180 g) Reis (gegart)

Warum diese Lebensmittel eine herausragende Rolle spielen, dafür gibt es mehrere Gründe: Diese pflanzlichen Lebensmittel liefern wichtige Nährstoffe, vor allem Kohlenhydrate in Form von Stärke – jedoch wenig Fett! Außerdem günstiges – pflanzliches – Eiweiß, viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. An diesen Lebensmitteln können Sie sich so richtig satt essen: Nicht Brot, Nudeln, Kartoffeln usw. machen dick – entscheidend ist der Fettanteil, zum Beispiel als Aufstrich, Soße oder Beilage.

Bevorzugen Sie Produkte aus dem „vollen“ Korn, zum Beispiel Weizenvollkornbrot oder -brötchen, Naturreis bzw. Vollkornnudeln oder -flocken. Die Vorteile? Mehr Eigengeschmack bedeutet, dass die Beilagen (z. B. Aufstrich, Belag) dünner und damit kalorienärmer ausfallen können. Vollkornprodukte (Getreidekorn mit Schale und Keimling) enthalten vor allem mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe als Weißmehlerzeugnisse.

Gemüse, Salat und Obst



DGE-Empfehlung

Täglich mindestens 3 Portionen (400 g) Gemüse: 300 g gegartes Gemüse und 100 g Rohkost/Salat oder 200 g gegartes Gemüse und 200 g Rohkost/Salat. Täglich mindestens 2 Portionen (250 g) Obst.

Vitamine und Mineralstoffe gelten allgemein als die Fit- und Muntermacher. Besonders reichlich kommen sie vor in Obst (möglichst frisches und mit Schale essen), Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen) und Speisepilzen. Von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen (z. B. Avocado, Oliven) haben sie nur wenige Kalorien. Schon deshalb sind Gemüse und Obst ideal als Hauptmahlzeit oder als Vorspeise und besonders gut geeignet für die Zwischenmahlzeiten!

Über den Tag verteilt erreichen Sie bestimmt die empfohlene Menge von fünf Portionen. Eine Portion – sie entspricht etwa einer Handvoll – können Sie gelegentlich durch ein Glas (0,2 Liter) Gemüse- bzw. Obstsaft (Smoothie) oder eine Portion Nüsse (ca. 25 g) bzw. Trockenfrüchte ersetzen. Verzehren Sie einen Teil der Nahrung, vor allem Gemüse und Obst, roh. Schonende Garverfahren zum Erhalt möglichst vieler Vitamine sind: dünsten, dämpfen, ggf. mit wenig Wasser kochen.



Ein gesunder Tag

Sie essen zum Frühstück Müsli mit einem Apfel, trinken zwischendurch ein Glas Gemüsesaft, machen mittags weiter mit einer Portion Gemüse zur Hauptmahlzeit und als Nachtmisch Obst, abends gibt es einen kleinen Salatteller. Oder: Zum Frühstück belegtes Brot, dazu Obstsaft, mittags in der Kantine einen großen Salatteller (zwei Portionen), zur Nachmittagspause eine Banane und abends gedünstete Champignons mit frischen Kräutern.

Obst und Gemüse enthalten in großen Mengen bioaktive Substanzen. Sie schützen Ihre Gesundheit. Ein weiterer wichtiger Grund, auf Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte und Obst zu setzen und dafür zum Beispiel weniger Fleisch, Käse und vor allem Fett zu essen. Es lohnt sich bestimmt.

Gesundheitsfördernde Stoffe

Vitamine

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebenswichtig und unentbehrlich für Ihre

Gesundheit. Zu den Vitaminen zählen neben den fettlöslichen A (einschl. Vorstufe Beta-Carotin), D, E und K, die wasserlöslichen Vitamine C, die B-Gruppe und Folat. Während die fettlöslichen im Körper gespeichert werden können, trifft dies für die wasserlöslichen nur in geringen Mengen zu.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Als „Mineralstoffe“ werden zum Beispiel Kalzium, Magnesium, Natrium, Chlorid, Phosphor und Kalium bezeichnet. „Spurenelemente“ werden so genannt, weil bereits sehr geringe Mengen ausreichen, den Körper zu versorgen. Dazu zählen u. a. Eisen, Jod, Fluorid, Zink und Selen.

Wie viel?

Wie viele Milligramm (mg) oder Mikrogramm (μg) benötigen Sie von den verschiedenen Wirkstoffen? Es gibt zwar Referenzwerte, jedoch ist es für den Laien kaum möglich, seinen individuellen Bedarf anhand der verzehrten Lebensmittel zu berechnen. Keine Sorge, in der Praxis ist es einfacher als in der

Theorie: Wenn Sie sich abwechslungsreich ernähren, mit Vollgetreide- und Milchprodukten, Kartoffeln, viel Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst, gelegentlich Fleisch und Fisch, dann gibt es bestimmt keinen Mangel.

Bioaktive Substanzen

Diese werden auch sekundäre Pflanzenstoffe genannt, weil sie keine Energie liefern. Sie sind für alle Pflanzen lebenswichtig, weil sie gegen Schädlinge, Krankheiten und zu starke Sonnenstrahlen schützen. Außerdem bilden sie Farben, Duftstoffe und regulieren das Wachstum.

Auch beim Menschen können diese Stoffe äußerst nützlich sein, sie wirken höchst unterschiedlich: Zum einen wird ihnen eine Krebs hemmende Wirkung nachgesagt, zum anderen können sie vor Infektionen schützen, das Immunsystem günstig beeinflussen und sogar Herz-Kreislauf-Krankheiten vorbeugen.

Von den bioaktiven Substanzen gibt es viele tausend, die meisten sind noch nicht endgültig erforscht. Die bekanntesten sind Carotinoide (mit Lycopin), Polyphenole mit den Flavonoiden, Saponine und Sulfide. Wahrscheinlich schützen nicht einzelne Stoffe, es kommt wieder auf die Vielfalt an. Wechseln Sie also bei Gemüse, Hülsenfrüchten, Salaten und Obst ab. Verschiedene Sorten und Farben bringen eine gesunde Vielfalt. Kombinieren Sie täglich rote, grüne, gelbe, blaue, orange und violette Sorten. Bioaktive Substanzen sind auch in Vollkornprodukten, Nüssen, Öl, Senf, Knoblauch, Zwiebeln, Kresse, Lauch, Meerrettich und Gewürzen enthalten.

Unverzichtbar: Ballaststoffe

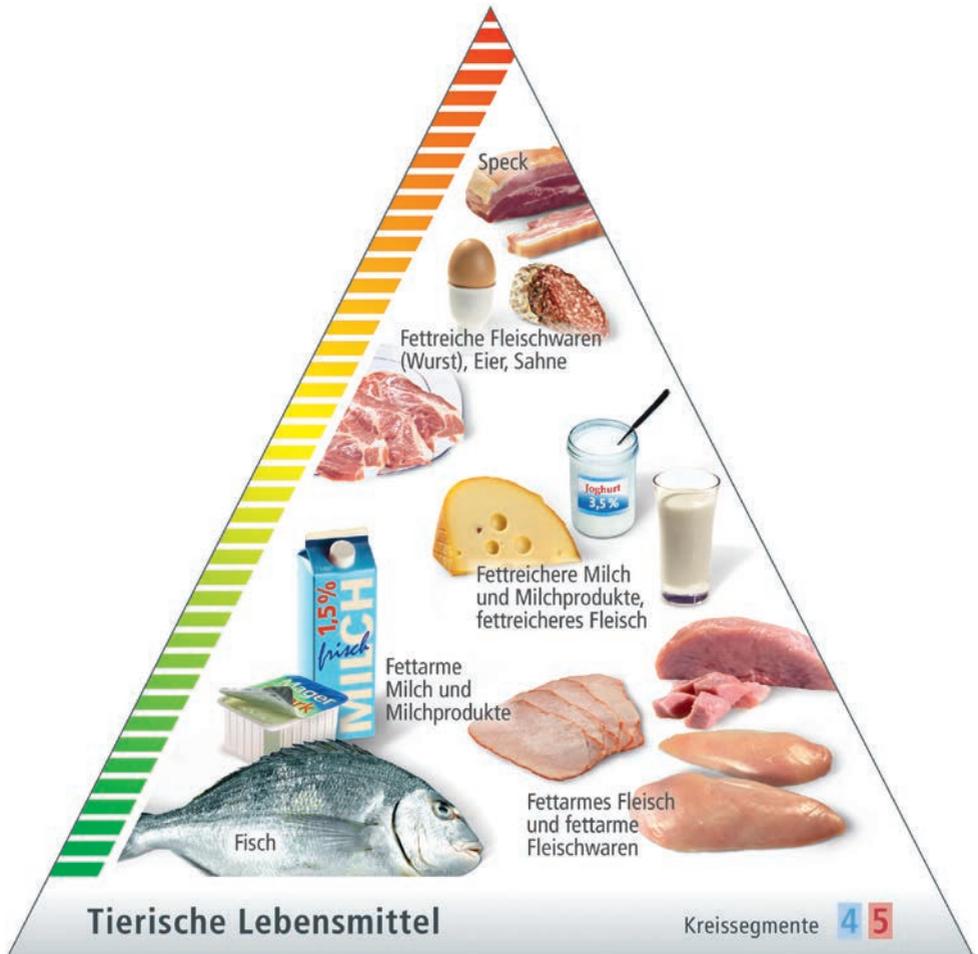
Pflanzenfasern in Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten, in Obst und Kartoffeln regen nicht nur zum intensiveren Kauen an, sie fördern den Speichelfluss und sättigen auch länger als ballaststoffarme Lebensmittel. Wichtige Aspekte, wenn es darum geht, das Körpergewicht zu halten oder wenn Sie abnehmen möchten!

Obst und Gemüse sind pektinreich. Diese wasserlöslichen Ballaststoffe haben eine hohe Wasserbindungsfähigkeit und quellen dadurch im Darm auf. Sie werden von der Darmflora nahezu vollständig abgebaut und haben einen positiven Einfluss auf den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Die wasserunlöslichen Ballaststoffe in Vollkornprodukten, Gemüse und Obst binden nur wenig Wasser und werden bakteriell kaum abgebaut. Sie erhöhen das Stuhlvolumen und führen zu einer Beschleunigung der Dün- und Dickdarmpassage (das ist günstig gegen Verstopfung, für die Krebsvorbeugung und zur Senkung des Cholesterinspiegels). Krebserregende Stoffe haben weniger Zeit, mit der Darmwand in Kontakt zu kommen, und die nützlichen Bakterien im Darm können sich gut entwickeln.

Mit der täglichen Nahrung sollten Sie mindestens 30 Gramm Ballaststoffe aufnehmen. Achten Sie also auf eine abwechslungsreiche Ernährung, die viel Vollgetreideprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst enthält.

Sind Ballaststoffe auch in tierischen Lebensmitteln? Fehlanzeige!

Tierische Lebensmittel



Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn

Auch hier gilt: Lebensmittel an der Basis der Pyramide gelten als besonders empfehlenswert („fettarm“), Lebensmittel in der Spitze sollten weniger gegessen werden.

Milch und Milchprodukte

DGE-Empfehlung

Täglich 200–250 g fettarme Milch und Milchprodukte und 2 Scheiben (50–60 g) fettarmen Käse

Neben Vitaminen (u. a. B₂), Spurenelementen und günstigem Eiweiß liefern Milchprodukte vor allem Kalzium: Das ist ein besonders wichtiger Mineralstoff für gesunde Knochen und Zähne. Vielfach ist unbekannt, dass Kalzium auch für die Zellbildung, die Nervenfunktion und die Muskeln sowie für die natürliche Blutgerinnung unentbehrlich ist.

Bevorzugen Sie fettarme Milch und auch bei den Milchprodukten fettarme Sorten: Käse, Joghurt, Buttermilch, Kefir, Dickmilch, Quark. Der Kalziumgehalt ist weitgehend unabhängig vom Fettanteil, fettere Sorten sind aber cholesterinreicher! Statt fertigen Fruchtjoghurt wählen Sie Naturjoghurt, den Sie nach eigenem Geschmack mit Früchten, Trockenobst oder Marmelade verfeinern können.

Tipp: Die Bezeichnung „Fett i. Tr.“ gibt an, wie viel Fett sich ohne Wasser, also in der Trockenmasse, befindet (siehe auch die Angaben zu den Nährwerten).

Fettarm ist kalorienärmer

<i>Milch (je 0,25 l)</i>	<i>Fett (g)</i>	<i>kcal</i>
Vollmilch (3,5 %)	9,5	168
fettarm (1,5 %)	4,0	122
Magermilch (0,1 %)	0,2	88
Buttermilch	1,2	98
<i>Quark (je 100 g – Fett i. Tr.)</i>		
40 %	11,4	160
20 %	5,1	109
Magerstufe	0,2	68
<i>Käse (je 100 g – Fett i. Tr.)</i>		
Frischkäse (50 %)	23,6	284
Hüttenkäse	4,3	103
Emmentaler (45 %)	31,2	398
Edamer (30 %)	16,2	254
Edelpilzkäse (50 %)	29,8	355
Camembert		
– 60 %	34,0	378
– 30 %	13,5	216
Romadur (20 %)	9,0	180
Harzer (10 %)	0,7	127
<i>Joghurt (je 100 g)</i>		
3,5 %	3,5	66
fettarm (1,5 %)	1,6	50
mager (0,3 %)	0,1	37

i. Tr. = in der Trockenmasse

Fleisch, Wurst, Fisch, Eier



DGE-Empfehlung

Wöchentlich 300–600 g fettarmes Fleisch (zubereitet) und fettarme Wurst und 1 Portion (80–150 g) fettarmen Seefisch (z. B. Rotbarsch, Kabeljau zubereitet) und 1 Portion (70 g) fettreichen Seefisch (z. B. Hering, Lachs, Makrele zubereitet) und bis zu 3 Eier (inkl. verarbeitetes Ei)

Fleisch ist zwar Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B₁, B₆ und B₁₂), trotzdem gibt es Gründe, weniger Fleisch und Wurst zu essen: Neben dem hohen Eiweißgehalt kann auch der Fettanteil sehr hoch sein. Das bedeutet nicht nur viele Kalorien, sondern auch viel tierisches Fett, das allgemein als ungünstig angesehen wird (Seefische sind hier die Ausnahme). Das hängt mit den gesättigten Fettsäuren zusammen, die vorwiegend in tierischen und weniger in pflanzlichen Ölen bzw. Fetten vorkommen.

Wenig(er) „rotes“ Fleisch

In Fleisch und Wurst stecken noch mehrere „ungesunde“ Bestandteile: Purine, das sind Harnstoffe, die bei entsprechender Veranlagung zu Gicht führen können. Außerdem Cholesterin, das Arterienverkalkung und damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen (mit-)verursachen kann. Wurstwaren sind oft sehr salzhaltig, ein Zuviel kann für Bluthochdruck (mit-)verantwortlich sein. Es gibt auch deutliche Anzeichen dafür, dass sich ein häufiger Fleischverzehr insbesondere von „rotem“ Fleisch ungünstig auf

Darm, Magen und Nieren auswirken kann. Nur gelegentlich sollten gepökelte Fleischwaren (z. B. Speck, Kasseler), die Nitrat bzw. Nitrit enthalten, verzehrt werden. Dies gilt ebenfalls für geräucherte Fleischwaren und Fische. Möglichst nicht braten, vor allem nicht grillen! Bevorzugen Sie mageres Fleisch (z. B. Filet, Rücken) und anstelle von Schweine-, Rind- oder Lammfleisch lieber Fisch (ein- bis zweimal in der Woche), oder Geflügel sowie fettarme Wurstsorten. Die Tabelle hilft Ihnen bei der Auswahl. Wird zu viel Fleisch, Wurst und Fisch gegessen, können andere wichtige Lebensmit-



Wählen Sie fettarm

Angaben je 100 g	Fett (g)*
<i>Fisch</i>	
Hering, Aal	18–25
Makrele, Lachs	12–14
Rotbarsch, Seelachs, Scholle, Heilbutt, Forelle, Kabeljau	1–4
<i>Wurst</i>	
Weiß-, Kalbsbrat-, Schweinsbratwurst	25–29
Frühstücksspeck	65
Schinken gekocht, Hähnchenfleisch in Aspik, Corned Beef	4–6
<i>Fleisch</i>	
Putenbrust, Rinderfilet, Suppenfleisch	1–5
Rinderbrust	14
Gans	31

* plus Fettanteil für die Zubereitung



tel wie Getreideprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Kartoffeln zu kurz kommen!

Nicht zu viel Eiweiß

Je Kilogramm Körpergewicht benötigen Sie etwa 0,8 g (Erwachsene ab 65 Jahren = 1 g) Eiweiß, das sind bei 70 kg 56 g, davon sollte höchstens die Hälfte aus tierischen Lebensmitteln stammen (eine höhere Eiweißzufuhr bis zu 2 g ist jedoch bei gesunden Menschen unbedenklich). In einer Portion (150 g) Seefisch sind etwa 25 g Eiweiß, in einer Portion Schweine- oder Rindfleisch 30 bis 42 g. Milchprodukte und Eier enthalten auch tierisches Eiweiß.

In Vollgetreideprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Sojaerzeugnissen steckt viel weniger Eiweiß, deshalb ist eine Überversorgung nicht so leicht möglich wie bei Fleisch- bzw. Fischverzehr. In je 100 g sind Eiweiß: Vollkornbrot = 7 g, gekochte Kartoffeln = 2 g, Tofu = 16 g, Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Bohnen) = 9 g. Kombinieren Sie tierisches mit pflanzlichem Eiweiß: Vollkornbrot mit Käse, Reis-Quark-Auflauf, Pellkartoffeln mit Quark.

Fisch ist gesund!

Fisch enthält viel Eiweiß, aber auch tierisches Fett und Cholesterin. Trotzdem sollten Sie ein- bis zweimal wöchentlich eine Portion als Hauptmahlzeit essen. Mit Seefisch nehmen Sie viel Jod auf, es ist zum Beispiel unentbehrlich für die Schilddrüsenhormone. Außerdem enthält Fisch sogenannte Omega-3-Fettsäuren, besonders viel davon stecken in Hering, Lachs und Makrele. Diese Fettsäure wirkt sich günstig auf den Fettstoffwechsel und dadurch auf Ihre Adern aus – der gefürchteten Arterienverkalkung können Sie so entgegenwirken. Tipp: Wechseln Sie auch bei den Fischarten ab und entscheiden Sie sich für Produkte mit anerkannt nachhaltiger Herkunft.

Bis zu drei Eier

Wussten Sie? Ein Ei enthält rund 6 g Fett, 7 g Eiweiß und 300 mg Cholesterin. Bei der empfohlenen Menge von bis zu drei Eiern wöchentlich sind die Teig- und Backwaren, die auch Eier enthalten, schon eingerechnet!

Öle und Fette



Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn

Öle an der Basis der Pyramide gelten als besonders empfehlenswert, Fette in der Spitze sollten weniger verwendet werden.

Pflanzliche Fette bevorzugen



DGE-Empfehlung

Täglich 10–15 g Öl, (z. B. Raps-, Walnuss- oder Sojaöl) und
15–30 g Margarine oder Butter

Weitere 30 bis 50 g Fett kommen in Lebensmitteln als sogenannte „versteckte“ Fette vor.

Diesen Gesundheitstipp haben Sie schon öfter gelesen: „So fettarm wie möglich essen und pflanzliche Öle bevorzugen!“ Fett liefert bekanntlich mit über 9 kcal pro Gramm die meiste Energie. Wenn der Kalorienverbrauch nicht entsprechend ansteigt, zum Beispiel durch viel Bewegung, dann droht Übergewicht. Es gilt als Risikofaktor nicht nur für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Arterienverkalkung, Herzinfarkt), sondern auch für Krebs, die Zuckerkrankheit und Fettstoffwechselstörungen. Außerdem belastet jedes Kilogramm zu viel Ihren Rücken und die Gelenke.

Andererseits ist Fett genauso lebensnotwendig wie Kohlenhydrate und Eiweiß – es kommt nur auf die richtige Menge an! Fett ist wichtig als Energiereserve – für alle Fälle! Fett benötigt der Körper für den Aufbau von Hormonen und der Zellmembran, deshalb ist es für den Organismus unentbehrlich. Die Vitamine A, D, E und K könnten ohne Fett nicht vom Körper aufgenommen und gespeichert werden, sie sind für Ihre Gesundheit unverzichtbar.

Die Menge macht's

Sie sollten täglich höchstens 60 bis 80 g Fett zu sich nehmen. In dieser Menge sind die versteckten Fette (z. B. in Fleisch, Wurst, Käse, Soßen, Fast Food, Schokolade, Kekse) bereits berücksichtigt! Versuchen Sie, mit rund 60 g Fett täglich auszukommen. Zugegeben, das ist nicht besonders viel: Je nach Größe schafft ein Esslöffel Öl 10 bis 15 g, ein gestrichener Esslöffel Fett (Butter, Margarine) kommt auf 12 bis 15 g. Das ergibt maximal vier Löffel Fett zum Kochen und als Belag. Pro Tag!

Wenig gesättigte Fettsäuren

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle, z. B. Raps-, Walnuss-, Sojaöl und auch Olivenöl; dies gilt entsprechend für Streichfette. Wechseln Sie zwischen den einzelnen Ölsorten ab. Tierische Fette enthalten wesentlich mehr gesättigte Fettsäuren als Pflanzenöle, ebenso Kokosfett und Palmkernöl. Eine fettreiche Ernährung mit einem hohen Anteil tierischer Fette wird vielfach als Krebs erhöhend angesehen (z. B. Brustkrebs), außerdem kann der Cholesterinwert im Blut ansteigen. Gehärtete Fette und Öle (Zutatenliste!) können trans-Fettsäuren enthalten; sie sind mit einem erhöhten Risiko für Herzkrankheiten und Fettstoffwechselstörungen verbunden.

Getränke



Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn

Die Getränke an der Basis der Pyramide sind besonders empfehlenswert, Getränke in der Spitze sollten weniger getrunken werden.

Viel trinken



DGE-Empfehlung

Täglich rund 1,5 Liter, bevorzugt energiefreie/-arme Getränke.

Wasser übernimmt im Körper viele lebenswichtige Aufgaben: Es löst und transportiert Nahrungsbestandteile sowie Abbauprodukte des Stoffwechsels, hält die Schleimhäute feucht und sichert eine gute Durchblutung. Etwa zweieinhalb Liter Flüssigkeit sollten Sie täglich zu sich nehmen, eineinhalb Liter als Getränke, etwa ein Liter wird mit der festen Nahrung aufgenommen. Je nach Tätigkeit (Arbeit, Sport) und Jahreszeit (Hitze, Schwitzen) kann sich diese Menge noch erhöhen. Nicht nur zu jeder Hauptmahlzeit, sondern auch zu jeder Zwischenmahlzeit gehört ein Getränk!

Gut gewählt

Geeignete Getränke sind Trink- und Mineralwässer, Kräuter- oder Früchtetees, insbesondere als Teemischungen, verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte (1 Teil Saft : 3 Teile Wasser). Bei Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränken, Limonaden usw. achten Sie auf den Fruchtsaftgehalt! Was sind die übrigen Bestandteile: Wasser? Zucker? Süßstoff? Zuckergesüßte Getränke können Übergewicht und Zuckerkrankheit fördern. Besser sind Frucht- und Gemüsesäfte (100 % Saftanteil), die Sie nach Belieben und eigenem Geschmack verdünnen können. Kaffee? Drei bis vier Tassen pro Tag können bei einem gesunden Menschen unbedenklich sein.

Damit die Bilanz stimmt

Ob zu Hause oder unterwegs, am Arbeitsplatz, beim Sport, in der Freizeit usw. – wenn Getränke immer in greifbarer Nähe sind, gelingt der Flüssigkeitsnachschub viel leichter. Vorteilhaft ist es, sich gelegentlich die tägliche Trinkmenge zu notieren oder die Tagesmenge schon morgens bereitzustellen. Denken Sie etwa im 2-Stunden-Takt an die Getränke. Machen Sie sich den Inhalt der Trinkgefäße bewusst: Die Tasse mit 0,2 l, das Glas Apfelsaftschorle mit 0,25 l, die Flasche Mineralwasser zu 0,7 l und die Thermoskanne Früchtetee mit 0,5 l sind zusammen rund eineinhalb Liter!

Alkohol meiden

Dass zu viel Alkohol zu Magen- und Lebererkrankungen führt, ist allgemein bekannt. Wussten Sie, dass Alkohol auch den Blutdruck und ungünstige Blutfette (z. B. Triglyceride) erhöhen kann? Alkohol ist auch ein wesentlicher Risikofaktor für Krebserkrankungen. Gefährdet sind insbesondere Mund, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Magen, Leber und Dickdarm, aber auch Lunge und Brustdrüse. Alkohol liefert mit 7 kcal fast so viele Kalorien wie Fett. Alkohol bremst die Fettverbrennung, deshalb wird mehr Fett in die Fettdepots gespeichert. Trinken Sie also nicht täglich Alkohol. Ab und zu ein Viertelliter Wein oder ein halber Liter Bier (etwa je 20 g Alkohol) kann bei Männern als akzeptabel gelten, für Frauen gilt jeweils die Hälfte als Grenzwert. Genuss ohne Reue!



Nahrungsmenge und Gewicht

Der Energiebedarf

Unser Körper gewinnt die Energie aus der Nahrung. Der Gesamtenergiebedarf ist insbesondere abhängig von Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht, vor allem aber von den körperlichen Aktivitäten. Gemeint sind damit einerseits die Arbeitsbelastung und andererseits die Freizeitaktivitäten.

Die zwischen Frauen und Männern unterschiedliche Körpergröße und Muskelmasse – sie nimmt mit den Jahren ab – bestimmen ganz wesentlich den Energiebedarf (insbesondere Grundumsatz). Männer dürfen, im Durchschnitt betrachtet, mehr essen als Frauen; ältere Menschen sollten weniger essen als jüngere.

Normal- oder Übergewicht?

Die Ernährungsberichte bringen es auf den Punkt: Die meisten Menschen essen zu viel, zu fett und zu süß, also zu energiereich. Im Gegensatz dazu nimmt der Energieverbrauch ständig ab: Bewegung und sportliche Aktivitäten zehren nicht mehr an den steigenden (Fett-)Reserven. Ein mehr oder weniger hohes Übergewicht ist die Folge.

Ob Normal- oder Übergewicht vorliegt, wird nach dem sog. „Körpermasseindex“ (abgekürzt BMI entsprechend der englischen Bezeichnung Body-Mass-Index) errechnet. Am Beispiel 78 kg bei 1,70 m Größe beträgt der BMI 27 ($78 : 1,70 : 1,70 = 27$ BMI).

Bei einem BMI von 25 bis 30 sollten Sie abnehmen, wenn Risikofaktoren wie zum Beispiel Bluthochdruck oder koronare Herzkrankheiten vorliegen, auf jeden Fall bei einem BMI ab 30!

Beim Übergewicht gibt es auch eine unterschiedliche Fettverteilung: Typisch weiblich ist der sog. „Birnentyp“ mit etwas stärkeren Hüften und Oberschenkeln (gynoid). Bei Männern überwiegt mehr der „Apfeltyp“ – deutlich sichtbar am etwas größeren Bauch (android). Letzteres ist für die Gesundheit ungünstiger. Das Risiko lässt sich sogar berechnen: Teilen Sie Ihren Taillen- durch den Hüftumfang, jeweils in cm gemessen. Liegt der Wert bei Frauen über 0,85, bei Männern über 1,0, dann sollten Sie das Gewicht reduzieren. Der Taillenumfang allein kann ein erhöhtes gesundheitliches Risiko aufzeigen.



Der Taillenumfang

Das Risiko ist erhöht	leicht	stark
bei Frauen über	80 cm	88 cm
bei Männern über	94 cm	102 cm

Setzen Sie auf Zeit

Übergewicht ist meist über einen längeren Zeitraum entstanden. Nehmen Sie also langsam und langfristig ab. Etwa ein halbes Kilo pro Woche ist realistisch. In Kalorien ausgedrückt bedeutet das, täglich 500 kcal wegzulassen. Beispiele dafür sind: Eineinhalb



Richtwerte für den täglichen Energiebedarf (Kilokalorien bzw. kcal)

	Gruppe A	Gruppe B
Frau, 30 Jahre (165 cm, 60 kg) ¹⁾	2 100	2 400
Frau, 55 Jahre (162 cm, 58 kg)	2 000	2 200
Mann, 40 Jahre (179 cm, 71 kg)	2 700	3 000
Mann, 60 Jahre (176 cm, 69 kg)	2 500	2 800

Gruppe A = sitzende, zeitweilig auch gehende/stehende Tätigkeit, wenig anstrengende Freizeitaktivitäten

Gruppe B = überwiegend gehende/stehende Tätigkeit

Bei sportlicher Betätigung bzw. anstrengenden Freizeitaktivitäten ist der Energiebedarf entsprechend höher.

¹⁾ Durchschnittsgröße und -gewicht = BMI 22

Quelle: modifiziert nach DGE
Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2015)

Croissants, 150 g Kalbsleberwurst, 125 g Emmentaler (45 % Fett i.Tr.), 90 g Schokolade, 90 g Erdnüsse, 56 g Fett (offen oder versteckt). Gemeinsam ist diesen Beispielen die überdurchschnittlich hohe Menge an Fett. Sie können aber auch 500 kcal „einsparen“, indem Sie den Energieverbrauch durch Bewegung steigern, zum Beispiel eine Stunde Radfahren (20 km/h).

In einer Nährwert- bzw. Kalorientabelle sehen Sie, welche Lebensmittel viele oder wenige Kalorien haben. Dann ist ein genaues Abmessen, Wiegen und Kalorien berechnen meist entbehrlich. Achten Sie bei verpackten Lebensmitteln neben den „Zutaten“ auf die Kalorien- und Nährwertangaben (z. B. zu „Fett“, „Zucker“, „energiearm“, „reduziert“/„light“, „Richtwerte für die Tageszufuhr pro Portion – GDA“). „Light“-Produkte sind nur empfehlenswert, wenn sie nicht in größeren Mengen und vor allem nicht zusätzlich verzehrt werden. Ideal sind Lebensmittel, die nährstoffreich, aber energiearm sind. Günstige Lebens-

mittel enthalten mehr Wasser und Ballaststoffe, andere mehr Fett, Zucker und wenig Wasser.

Günstige und ungünstige Kalorien

Ihr Körper verwertet die energiehaltigen Nährstoffe nach einem bestimmten Schema: Zuerst wird Alkohol verarbeitet, weil er nicht gespeichert werden kann. Anschließend werden Kohlenhydrate und Eiweiß verwertet – erst ganz zuletzt das Fett! Ist der Bedarf an Energie, zum Beispiel durch Kohlenhydrate oder Eiweiß bereits gedeckt, wird das Fett gespeichert: Dafür steht ein fast unbegrenztes Depot bereit – als Übergewicht deutlich zu sehen! Um es ins Fettgewebe einzulagern geht von jedem Gramm Fett nur minimal Energie verloren, viel weniger als bei Kohlenhydraten und Eiweiß.

Dass Übergewichtige oft eine besondere Schwäche für fette Lebensmittel haben, hat noch andere Gründe: Fett ist – zugegeben – ein



Geschmacksträger, es sorgt für Fülle und Gehalt. Fettreichere Lebensmittel verführen deshalb dazu, (noch) größere Mengen zu essen.

Küchentipps

Sichtbares Fett von Suppen und Soßen abschöpfen, von Fleisch, Wurst und Geflügel entfernen. Haut entfernen, wenn dies nicht geschieht, Haut durchlöchern, das Fett kann ablaufen.

Dressing aus mageren Milchprodukten (Joghurt, Dickmilch, Kefir) und vielen Kräutern, Öldressing mit Fleischbrühe verdünnen.

Fleisch, Fisch, Geflügel: zum Braten, Garen, Dünsten und Grillen Alufolie, Bratfolie, beschichtete Pfanne, Tontopf oder Schnellkochtopf verwenden. *Gemüse* dünsten, dämpfen oder kurz kochen. *Kartoffeln* als Pell- oder Salzkartoffeln.

Soßen gegebenenfalls eindicken mit etwas Stärke oder Soßenbinder. *Suppen* pürieren.

Zu viel *Salz* kann die Magenschleimhaut reizen und krebserregende Stoffe können sie

dann leichter schädigen. Wenn Menschen so veranlagt sind, neigen sie bei hohem Salzverbrauch zu hohem Blutdruck. Bearbeitete Lebensmittel wie zum Beispiel Wurst, Käse, Fleisch und Fertiggerichte können viel Kochsalz enthalten. Verwenden Sie doch öfter (frische) *Kräuter* und *Gewürze*, die Auswahl ist riesengroß. Salz sollte mit Jod und Fluorid angereichert sein – nicht mehr als 6 g täglich.



Probieren Sie

- Basilikum
- Borretsch
- Estragon
- Knoblauch
- Kümmel
- Lorbeer
- Muskat
- Petersilie
- Rosmarin
- Schnittlauch
- Zwiebeln usw.
- Bohnenkraut
- Dill
- Fenchel
- Kresse
- Liebstöckel
- Majoran
- Paprika
- Pfeffer
- Salbei
- Thymian



Guten Appetit!

Mit Genuss essen

Gestalten Sie jede Mahlzeit zu einem Festmahl – voller Genuss! An einem hübsch gedeckten Tisch, ohne Ablenkung durch Zeitung, Fernsehen oder Arbeit. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

Vor dem Essen eine klare Gemüsesuppe oder Bouillon, ein Teller Salat oder Gemüse, vielleicht ein Glas Wasser oder Saftschorle – alles schmeckt sehr gut, dämpft etwas den Hunger und hilft, das Gewicht zu halten oder abzunehmen.

Die üblichen Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittag- und Abendessen können Sie durch je eine Zwischenmahlzeit vormittags und nachmittags ergänzen – achten Sie aber auf die Gesamtenergiemenge.

Was sind die Vorteile? Kleinere Mahlzeiten versorgen den Körper gleichmäßiger mit Energie und belasten ihn weniger. Wenn die Nähr-

stoffe besser über den Tag verteilt werden, sind Heißhungerattacken und unkontrolliertes Essen – eine der Ursachen für Übergewicht – seltener.

Weniger Mahlzeiten? Viele Menschen die abnehmen oder ihr Gewicht halten wollen, haben Erfolg damit, dass sie Mahlzeiten „ausfallen“ lassen. Probieren Sie es selbst aus, was Ihnen am meisten hilft.

„Bin ich wirklich hungrig?“ Stellen Sie sich diese Frage, wenn Sie mehr als fünf Mahlzeiten zu sich nehmen oder größere Mengen (auch Süßigkeiten, insbesondere fetthaltige!) essen. Denken Sie einmal nach, ob andere Ursachen als Hunger vorliegen: Frust, Stress, Einsamkeit, Angst, Wut, Trauer, Unsicherheit, Über- oder Unterforderung – solche Probleme können zum Essen verleiten. Dann werden sie im wahrsten Sinne des Wortes „geschluckt“, aber nicht gelöst.

Süßigkeiten & Co?

Süßigkeiten, Kuchen, Knabbereien usw. finden Sie bei den „Pflanzlichen Lebensmitteln“ (Seite 6) ganz oben im roten Bereich: Sie enthalten viel Fett und Zucker, liefern viele Kalorien, aber wenig wichtige Nährstoffe. Genießen Sie bei vollwertiger Ernährung – insbesondere wenn die Energiebilanz stimmt – solche Lebensmittel ganz bewusst – gelegentlich! Nicht mehr als zehn Prozent des täglichen Kalorienbedarfs (vgl. S. 20) sollten als Zucker, in welcher Form auch immer, verzehrt werden. Beispiel: Bei 2000 kcal sind das 50 g.

Fit am Arbeitsplatz

Trinkpausen im Verlauf des Arbeitstages bieten eine gute Gelegenheit, das tägliche „Trinksoll“ aufzufüllen. Getränke aktivieren zusammen mit den Zwischenmahlzeiten die Leistungskurve und sorgen so für Kraft, Ausdauer und Konzentration. Leichte Joghurt- oder Quarkspeisen, Gemüse als Beilagen zum Brot bzw. zum Reinbeißen, Salate und Obst sind einfach ideal für Zwischendurch.

Satt essen!

Nahrungsfett hat zwar die höchste Energiedichte, es sättigt aber im Vergleich zu Kohlenhydraten und Eiweiß erheblich weniger.

Das Signal „ich bin satt“ erfolgt vom Gehirn, nachdem es entsprechende Impulse vom Magen-Darm-Trakt erhalten hat. Kauen Sie jeden Bissen mehrfach – ideal sind 10 bis 20-mal – das sättigt nicht nur besser, sondern fördert auch die Verdauung. Das Sättigungs-

gefühl stellt sich nämlich erst nach 15 bis 20 Minuten ein. Am besten sättigen ballaststoffreiche Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, Salate und Hülsenfrüchte. Sie enthalten besonders viele – meist unverdauliche – Pflanzenbestandteile. Diese regen auch zum intensiveren Kauen an.

Fett, zum Beispiel aus Butter, Öl oder Margarine wird nicht gekaut, es „rutscht“ einfach und schnell in den Magen runter. Das Sättigungsgefühl bleibt aus. Deshalb gilt wieder einmal: Fett sparen! Sowohl bei den süßen Getränken (Cola, Limonade, Fruchtnektar bzw. reine Fruchtsäfte) als auch mit alkoholischen Getränken nehmen Sie viele Kalorien zu sich – die Sättigung ist nur (sehr) gering.

0,1286/09,19

Süddeutsche Krankenversicherung a. G.
Raiffeisenplatz 5
70736 Fellbach

Telefon 0711 7372-7140
Telefax 0711 7372-7240

www.sdk.de

