



# Gesund genießen

ESSEN UND TRINKEN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN



**WELCHE NÄHRSTOFFE  
BRAUCHEN WIR?**



**ERNÄHRUNGSPYRAMIDE –  
WIE VIEL WOVON?**



**MAHLZEITEN – REGELMÄSSIG  
UND ABWECHSLUNGSREICH**



# Vorwort

## LIEBE LESER,

oft werde ich gefragt, wie denn meine persönlichen „Regeln“ für eine ausgewogene, meine Gesundheit fördernde Ernährung aussehen. Die Antwort darauf mag überraschen, ist für mich jedoch auch wissenschaftlich durchaus nachvollziehbar: Die wichtigsten Kriterien für die Gestaltung meines Speiseplans sind die Abwechslung, die Verwendung von hochwertigen Lebensmitteln und die Wertschätzung von Essen und Trinken in meinem Tagesablauf. In entwickelten Gesellschaften wie Deutschland steht der Verbraucherin und dem Verbraucher eine nahezu unbeschränkte Vielfalt an sicheren, hochwertigen Lebensmitteln zur Verfügung – nutzen Sie dieses Angebot aus! Vielfalt ist die bestmögliche Maßnahme, alle notwendigen Nährstoffe in ausreichenden Mengen aufzunehmen. Probieren Sie in Ihrer Küche neue Dinge aus, wählen Sie beim gemeinsamen Essen mit Freunden im Restaurant mal etwas anderes „als sonst“ aus der Speisekarte. Nehmen Sie sich Zeit für Essen und Trinken, nur dann können Sie genießen und sich wohlfühlen. Eignen Sie sich ein Grundwissen über die Qualität und die Zusammensetzung von Lebensmitteln an – dies macht Ihre Wahl vor dem übvollen Regal im Lebensmittelladen einfacher und bewusster. Wenn Sie es dann noch schaffen, auf Ihr Körpergewicht zu achten und sich regelmäßig körperlich zu betätigen, haben Sie alles richtig gemacht! Klingt einfach, ist aber für viele im Alltag nicht immer umzusetzen. Mit der vorliegenden Broschüre geben Ihnen die Ernährungsexperten des Nestlé Ernährungsstudios Anregungen für ein gesundheitsbewusstes, abwechslungs- und genussreiches Essen. Auf der Basis von grundlegendem Wissen zum Vorkommen und zur Funktion von Nährstoffen und zur Wirkung von Lebensmitteln werden Ihnen u. a. praktische Tipps für die Mahlzeitengestaltung im Tagesablauf gegeben.



**GENIESSEN SIE DAS TÄGLICHE ESSEN UND TRINKEN** “  
” – **IHR KÖRPER WIRD ES IHNEN DANKEN**

Ihr

Prof. Dr. Peter Stehle

Ernährungswissenschaftler & Genießer

frisch = lecker



# Das Nestlé Ernährungsstudio

Kennen Sie schon unsere Internetplattform, das Nestlé Ernährungsstudio?

Dort finden Sie jede Menge nützliche Informationen rund um das eigene Wohlbefinden und einen gesunden Lebensstil für die ganze Familie.

Entdecken Sie unter <http://ernaehrungsstudio.nestle.de> unsere interaktiven Anwendungen und informieren Sie sich in zahlreichen Beiträgen über Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Im Nestlé Ernährungsstudio erhalten Sie Anregungen, Tipps und Auskünfte zu folgenden Schwerpunkten:





# Unsere Themen im Nestlé Ernährungsstudio

## **KIND UND FAMILIE**

Hier bekommen Schwangere und Stillende gute Ratschläge. Eltern erfahren Nützliches rund um die Ernährung ihrer Kinder. Und Sie finden Interessantes zu den Themen „Feste feiern“ und „Verreisen“ – für die ganze Familie.

## **WOHLFÜHLGEWICHT**

Wie Sie bewusst genießen und dabei Ihr Gewicht halten können, lesen Sie an dieser Stelle. Dazu kommen Tipps und Tricks für gesundes und erfolgreiches Ab- und Zunehmen.

## **ERNÄHRUNG & WISSEN**

Hier haben wir grundlegende Informationen zu Inhaltsstoffen von Lebensmitteln aufgeführt. Wir erläutern, wie Sie bestimmte Krankheiten mit einer angepassten Ernährung positiv beeinflussen können. Darüber hinaus stellen wir die Nestlé Forschungsarbeit sowie unsere aktuellen Studienergebnisse vor. Und Sie erhalten detaillierte Informationen zu den Inhaltsstoffen unserer Produkte.

## **REZEPTE & KOCHTIPPS**

In dieser Rubrik geht es um Mahlzeiten für einen ausgewogenen und schnellen Genuss, um Spezialitäten anderer Länder und um Ideenreiches für Feste und sonstige Anlässe. Außerdem erhalten Sie Anregungen für das Kochen mit Kindern und natürlich jede Menge Rezept-Ideen.

## FITNESS & VITALITÄT

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind wichtig für unser Wohlbefinden. Deshalb haben wir unter den Themen „Fitness“, „Bewegung“, „Entspannung“ und „Abwehrkräfte“ wichtige Informationen für Sie zusammengestellt.

## TIPPS & TOOLS

An dieser Stelle finden Sie spannende interaktive Anwendungen wie Rechner, Tests und Checks. Ermitteln Sie beispielsweise Ihren individuellen Nährstoffbedarf mithilfe unseres Nährstoffrechners. Außerdem können Sie unbekannte Begriffe im Ernährungslexikon nachlesen oder im Saisonkalender checken, welches Obst und Gemüse gerade heimisch wächst.

## FACHKRÄFTE

Der Fachkräftebereich richtet sich an Menschen, die in der Ernährungs- oder Medizinbranche tätig sind, sowie an Pädagogen. Ihnen bieten wir beispielsweise kostenlose Broschüren für die Beratung und den Unterricht sowie verschiedene Rechner. Darüber hinaus informieren wir über die aktuellsten Termine.

### INFORMATIONEN



Auf unserer Homepage  
<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>  
finden Sie alles über Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Natürlich beraten wir Sie gerne auch telefonisch:  
**(069) 66 71 88 88**

Hier beantwortet das Team der Nestlé Ernährungsberatung gerne alle Ihre Fragen zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung sowie zu unseren Produkten.

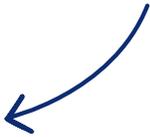


# Inhalt

<b>VORWORT</b>	<b>1</b>
<b>① WELCHE NÄHRSTOFFE BRAUCHEN WIR?</b>	<b>8</b>
Energie – die Quelle unseres Lebens	11
Kohlenhydrate – die Kraftstoffe des Körpers	15
Ballaststoffe – die besonderen Kohlenhydrate	18
Fett – die Balance ist wichtig	20
Eiweiß – ein wichtiger Körperbaustoff	24
Vitamine – die unentbehrlichen Fitmacher	27
Mineralstoffe – lebenswichtige Bau- und Reglerstoffe	30
Sekundäre Pflanzenstoffe – klein, aber oho	33
Flüssigkeit – unerlässliches Lebenselixier	35
<b>② ERNÄHRUNGSPYRAMIDE – WIE VIEL WOVON?</b>	<b>38</b>
Getränke – täglich 1,5 bis 2 Liter	40
Gemüse und Obst – 5-mal am Tag	43
Getreide und Kartoffeln – am besten zu jeder Mahlzeit	45
Milch und Milchprodukte – 2- bis 3-mal täglich	46
Fisch, Fleisch, Eier – mehrmals in der Woche	47
Öle und Fette – weniger ist mehr	48
Knabberartikel – maßvoll genießen	49
Essen und Trinken – 10 wichtige Regeln	50
<b>③ MAHLZEITEN – REGELMÄSSIG &amp; ABWECHSLUNGSREICH</b>	<b>53</b>
Frühstück – gesunder Start in den Tag	54
Snacks – Energieschub für zwischendurch	55
Mittagessen – leichte Gerichte bevorzugen	56
Abendessen – Zeit zum Genießen	57
<b>LITERATUR UND ADRESSEN</b>	<b>58</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>65</b>



# Welche Nährstoffe brauchen wir?



Unser Essen soll gut schmecken und uns gut bekommen. Es soll aber auch gesund sein, damit wir fit bleiben und uns wohlfühlen. Die Nährstoffe in unseren Lebensmitteln sind es, die unser Körper braucht, um optimal zu funktionieren. Lesen Sie im Folgenden, welche Inhaltsstoffe unsere Nahrung so wertvoll machen.

---

## FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine und Co. – alle diese Substanzen stecken in unseren Lebensmitteln. Wer sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt, versorgt seinen Körper mit allen Nährstoffen in ausreichender Menge – und schafft damit die beste Voraussetzung für dauerhafte Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Genießen Sie die Vielfalt unserer Lebensmittel. Wechseln Sie ab und kombinieren Sie. Dann bleiben Sie rundum fit und gesund. Die folgende Tabelle fasst zusammen, welche positiven Wirkungen die Nahrungsbestandteile in unserem Körper haben und wie wir sie am besten zu uns nehmen.

## DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

<b>Energie</b>	gewinnt der Körper in erster Linie aus Kohlenhydraten und Fett. Sie dient dem Körper als Treibstoff für alle lebenswichtigen Funktionen. Energie wird in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) gemessen. Wenn wir auf Dauer mehr Energie aufnehmen als wir verbrauchen, nehmen wir zu.
<b>Kohlenhydrate</b>	stecken z. B. in Getreide, Obst und Kartoffeln und versorgen unseren Körper mit Energie, die er für alle Aktivitäten braucht.
<b>Eiweiß</b>	ist vor allem in Fleisch, Fisch, Milchprodukten, aber auch in Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten enthalten. Es ist ein wichtiger Baustoff unseres Körpers. So bestehen Muskeln, Organe, Blut sowie viele Hormone und Enzyme aus Eiweiß.
<b>Fett</b>	liefert Energie und lebenswichtige Fettsäuren. Außerdem hilft es bei der Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K im Körper. Fett enthält doppelt so viel Energie pro Gramm wie Kohlenhydrate und Eiweiß. Zu viel davon kann auf Dauer zu Übergewicht führen. Es ist lebensnotwendig.
<b>Wasser</b>	transportiert die Nährstoffe zu den Zellen und Abbauprodukte aus dem Körper hinaus. Ausreichend Flüssigkeit ist auch wichtig für eine gute Verdauung. Und über das Schwitzen reguliert Wasser unsere Körpertemperatur.
<b>Mineralstoffe</b>	sind unentbehrlich. Sie dienen beispielsweise als Baustoffe für Knochen und Zähne. Außerdem regulieren sie viele Vorgänge im Körper.
<b>Vitamine</b>	sind an vielen Auf- und Abbauprozessen in unserem Körper beteiligt. Die meisten Vitamine müssen wir über die Nahrung aufnehmen, da unser Körper sie nicht selbst herstellen kann. Diese Vitamine bezeichnet man auch als essenziell.
<b>Ballaststoffe</b>	stecken in vielen pflanzlichen Lebensmitteln, machen satt und sind wichtig für eine geregelte Verdauung. Außerdem wirken sie positiv auf den Cholesterinspiegel und können so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.
<b>Sekundäre Pflanzenstoffe</b>	sind in Pflanzen enthalten. Wir können sie als Farb-, Aroma-, Geruchs- und Geschmacksstoffe wahrnehmen. Der Pflanze dienen sie als Schutz. Für den Menschen wirken sie gesundheitsfördernd.

# Energie – die Quelle unseres Lebens

Ohne Energie läuft nichts, denn sie ist der Treibstoff für alle Lebensvorgänge. Selbst im Schlaf benötigen wir Energie, z. B. damit wir atmen können und unser Herz nicht aufhört zu schlagen. Männer brauchen grundsätzlich mehr Energie als Frauen. Denn der männliche Körper verfügt im Allgemeinen über mehr Muskelmasse. Und Muskeln verbrauchen selbst in Ruhe mehr Energie als beispielsweise Fettgewebe, welches bei Frauen genetisch bedingt reichlicher vorhanden ist.

Aber nicht nur das Geschlecht, sondern auch unser Alter, unsere Körpergröße und unsere körperlichen Aktivitäten bestimmen, wie viel Energie wir benötigen. So braucht ein körperlich hart arbeitender Bauarbeiter bedeutend mehr Energie als ein Büroangestellter, der überwiegend am Schreibtisch sitzt. Und ein sportlich aktiver Mensch benötigt mehr Kalorien als seine unsportlichen Mitmenschen. Die Übersicht zeigt Ihnen die Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr von normalgewichtigen Erwachsenen mit geringer körperlicher Aktivität, d. h. ausschließlich sitzender Tätigkeit mit wenig anstrengender Freizeitaktivität.

## WIE VIEL ENERGIE BRAUCHEN WIR IM DURCHSCHNITT?

Erwachsene	Männer	Frauen
19 bis unter 25 Jahre	2.400 kcal	1.900 kcal
25 bis unter 51 Jahre	2.300 kcal	1.800 kcal
51 bis unter 65 Jahre	2.200 kcal	1.700 kcal
65 Jahre und älter	2.100 kcal	1.700 kcal

Quelle: D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2015)

Ermitteln Sie Ihren persönlichen Energiebedarf schnell und einfach online – mit unserem Energiebedarfs-Rechner unter:  
<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/TippsTools/Rechner/kalorienbedarf.htm>



## ENERGIEDICHTE

Die Energiedichte eines Lebensmittels entspricht dem Energiegehalt (in kJ oder kcal) pro 100 g. Bei einem Energiegehalt von weniger als 250 kcal/100 g spricht man von einer niedrigen oder mittleren Energiedichte; bei über 250 kcal/100 g von einer hohen Energiedichte. Lebensmittel mit einem hohen Wasser- und Ballaststoffanteil, wie Suppen, Obst und Gemüse, haben meistens eine geringe Energiedichte. Süße und fettreiche Lebensmittel, z. B. Süßigkeiten, Nüsse, Öle und Butter, haben häufig eine hohe Energiedichte. Diese sollten eher sparsam gegessen werden. In der Ernährungspyramide (siehe S. 39) stehen Lebensmittel mit einer geringen Energiedichte an der Basis. Hier dürfen Sie häufiger zugreifen.

## NÄHRSTOFFE LIEFERN ENERGIE

Hauptenergiequellen unseres Körpers sind die in der Nahrung enthaltenen Kohlenhydrate und Fette. Auch aus Eiweiß und Alkohol können wir Energie für unsere Stoffwechsellvorgänge gewinnen. Der Energiegehalt von Lebensmitteln wird in Kilokalorien (kcal) oder in Kilojoule (kJ) angegeben. Eine Kilokalorie entspricht dabei 4,184 Kilojoule. Beide Angaben finden Sie auf der Verpackung von Lebensmitteln. Mit ca. 9 kcal (ca. 38 kJ) pro Gramm liefert Fett von allen Nährstoffen die meiste Energie. Auch Alkohol ist sehr energiereich. Kohlenhydrate und Eiweiß liefern jeweils die Hälfte der Energie im Vergleich zu Fett:

## ENERGIELIEFERANTEN

1 g Fett	liefert ca. 9 kcal – ca. 38 kJ
1 g Alkohol	liefert ca. 7 kcal – ca. 29 kJ
1 g Kohlenhydrate	liefert ca. 4 kcal – ca. 17 kJ
1 g Eiweiß	liefert ca. 4 kcal – ca. 17 kJ

## **STIMMT IHRE ENERGIEBILANZ?**

Ihre Energiebilanz stimmt, wenn Ihr Körpergewicht über einen längeren Zeitraum gleich bleibt. Nehmen Sie dauerhaft mehr oder weniger Energie mit der Nahrung auf, als Sie tatsächlich verbrauchen, macht sich das bald auf der Waage bemerkbar. Mit ein paar überflüssigen oder fehlenden Pfunden können Sie durchaus fit, gesund und leistungsfähig sein. Achten Sie aber darauf, dass Ihr Gewicht gewisse Grenzen nicht über- oder unterschreitet. Sonst kann Ihre Gesundheit darunter leiden. Als Orientierungshilfe für das Wohlfühlgewicht kann der Body-Mass-Index (BMI) dienen.

Die medizinische Bewertung des BMI können Erwachsene der Tabelle auf Seite 14 entnehmen. Für besonders große Menschen oder Personen mit viel Muskelmasse, wie z. B. Leistungssportler oder Schwerstarbeiter, ist der Index nicht geeignet. Denn die schwere Muskelmasse könnte fälschlicherweise als Übergewicht eingestuft werden.

## **SPORT VERBRAUCHT ZUSÄTZLICHE KALORIEN**

Regelmäßige Bewegung kurbelt Ihren Energieverbrauch an. Außerdem kräftigen Sie durch Sport Ihre Muskulatur. Und je mehr Muskeln Sie haben, desto mehr Energie verbrauchen Sie – sogar im Schlaf, wenn Sie sich sehr wenig bewegen. Denn selbst, wenn wir unsere Muskeln gerade nicht beanspruchen, verbrennen sie mehr Energie als zum Beispiel das Fettgewebe.



# Body-Mass-Index berechnen



Sie berechnen Ihren BMI, indem Sie Ihr Körpergewicht in Kilogramm durch Ihre Körpergröße in Metern hoch zwei teilen:

$$\frac{\text{KÖRPERGEWICHT}}{\text{KÖRPERGRÖSSE} \times \text{KÖRPERGRÖSSE}} = \text{BMI}$$

## Beispiel:

Sie sind 1,64 m groß und wiegen 58 kg.

Ihr BMI beträgt:  $58 \text{ kg} : (1,64 \text{ m} \times 1,64 \text{ m}) = 21,56 \text{ kg /m}^2$

## BEWERTUNG DES ERWACHSENEN-BMI

BMI	Bewertung
unter 18,5	Untergewicht
18,5 – 24,9	Normalgewicht
25,0 – 29,9	leichtes bis mittleres Übergewicht
30,0 und darüber	starkes bis sehr starkes Übergewicht

Quelle: Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“ (2014)

Sie können Ihren BMI auch ganz einfach mit dem interaktiven BMI-Rechner im Nestlé Ernährungsstudio bestimmen:  
<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/TippsTools/Rechner/Bmi.htm>



# Kohlenhydrate - die Kraftstoffe des Körpers

Um leistungsfähig zu sein und uns gut konzentrieren zu können, brauchen wir Energie. Am einfachsten kann unser Körper Energie aus Kohlenhydraten gewinnen. Aber Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate! Es gibt einfache Kohlenhydrate, wie z. B. Zucker, und komplexe Kohlenhydrate, wie Stärke und Ballaststoffe. Weil unser Körper die verschiedenen Kohlenhydrate unterschiedlich schnell abbaut, liefern sie auch unterschiedlich schnell Energie.

## ZUCKER LIEFERT SCHNELLE ENERGIE

Einfache Kohlenhydrate bestehen aus wenigen Zuckerbausteinen, schmecken meist süß und gelangen aus unserem Darm sehr schnell über das Blut in die Körperzellen. So stellen sie rasch Energie zur Verfügung, wenn der Körper sie akut braucht. Lebensmittel mit einfachen Kohlenhydraten wie Zucker, Honig, Süßigkeiten, Kuchen und Fruchtsäfte leisten dann gute Dienste, wenn es darum geht, leere Energiespeicher rasch aufzufüllen. Leider hält der Energieschub aus einfachen Kohlenhydraten nicht lange vor, und der Hunger meldet sich schnell wieder.

## ENERGIE, DIE LÄNGER SATT MACHT

Der beste Garant für Durchhaltevermögen und lang anhaltende Sättigung sind Lebensmittel, die für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel sorgen. Dies sind vor allem stärke- und ballaststoffreiche Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten, wie z. B. Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Stärke besteht aus einer Vielzahl von Zuckerbausteinen, die im Verdauungstrakt in Einfachzucker zerlegt werden müssen. Von dort gelangen sie unter dem Einfluss der Ballaststoffe nach und nach ins Blut und der Blutzuckerspiegel steigt nur langsam an. Die Energie wird gleichmäßig zur Verfügung gestellt und das wiederum hält länger satt und fit.

Tip

### GLYKÄMISCHER INDEX

Der sogenannte Glykämische Index (GI) bewertet kohlenhydrathaltige Lebensmittel nach ihrer Blutzuckerwirksamkeit: Lebensmittel mit einem niedrigen GI lassen den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen, dazu zählen z. B. Produkte aus Vollkorngetreide oder Gemüse. Solche Lebensmittel können auch vor chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 schützen. Bevor konkrete Ernährungsempfehlungen zum GI gegeben werden können, sind jedoch weitere Studien erforderlich.

## SO VIELE KOHLENHYDRATE BRAUCHEN SIE

Erwachsene sollten täglich etwa die Hälfte ihres Energiebedarfs in Form von Kohlenhydraten aufnehmen. Für Frauen mit einem Energiebedarf von beispielsweise 1.800 kcal sind das ungefähr 215 g, für Männer mit einem Energiebedarf von 2.400 kcal etwa 290 g Kohlenhydrate pro Tag.

Über den Gehalt verschiedener Lebensmittel an Kohlenhydraten und anderen Nährstoffen informieren Nährwerttabellen wie beispielsweise „Kalorien mundgerecht“ (siehe S. 59). Weitere Literaturtipps stellen wir Ihnen am Ende dieser Broschüre vor.

In der folgenden Tabelle finden Sie den Kohlenhydratgehalt einiger ausgewählter Lebensmittel.

<b>KOHLENHYDRAT- UND BALLASTSTOFFGEHALT IN AUSGEWÄHLTEN LEBENSMITTELEN</b>			
<b>Lebensmittel</b>	<b>Übliche Verzehration</b>	<b>Kohlenhydrate (ohne Ballaststoffe) pro Portion</b>	<b>Ballaststoffe pro Portion</b>
Vollkornbrot	90 g (2 Scheiben)	32 g	6 g
Haferflocken, Vollkorn	50 g (5 EL)	30 g	5 g
Vollkornnudeln, roh	50 g	30 g	5 g
Eierteigwaren (Nudeln), roh	50 g	35 g	2 g
Wildreis, roh	30 g	22 g	2 g
Kartoffeln, roh	200 g	31 g	3 g
Erbsen, grün, roh	200 g	25 g	10 g
Bohnen, grün, roh	200 g	10 g	4 g
Linsen, frisch	100 g	49 g	11 g
Brokkoli, roh	200 g	5 g	6 g
Möhren, roh	200 g	14 g	6 g
Apfel	150 g	22 g	3 g
Banane	150 g	30 g	3 g
Pflaumen	125 g	13 g	2 g

Quelle: Kalorien mundgerecht (2014)



## SÜSSES MASSVOLL GENIESSEN

Sie essen gerne Süßes? Wer sich grundsätzlich gesund ernährt, braucht auf süße Kohlenhydrate in Keksen, Schokolade und Co. nicht zu verzichten. Wichtig ist, dass Sie die Menge im Auge behalten. Greifen Sie zu kleinen Portionen, z. B. zu Schoko-Miniriegeln wie KITKAT. Dann fällt es Ihnen leichter, den Überblick zu behalten. Als Maßstab gilt: Höchstens 10 % der täglichen Energiezufuhr sollte aus Süßwaren (inkl. Haushaltszucker, Marmelade, Honig, Limonade etc.) und herzhaften Knabberereien stammen. Für einen Erwachsenen mit einem Energiebedarf von 2.000 kcal sind das pro Tag 200 kcal. Wenn Sie mit weniger auskommen, ist das natürlich umso besser.

## WENN SCHNELLE ENERGIE GEFRAGT IST

Im sportlichen Wettkampf oder bei länger andauerndem Training sind die begrenzten Kohlenhydratreserven des Körpers rasch aufgebraucht. Sie können direkt nach dem Sport durch Kohlenhydrate aus Getreideprodukten und Früchten schnell wieder aufgefüllt werden. Zwischendurch können Fruchtsaftchorlen (Mischung aus einem Teil Saft und drei Teilen Wasser) oder Energieriegel schnell Energie liefern. So bleibt die Leistungsfähigkeit für die Dauer der sportlichen Aktivität erhalten.

### 200 KCAL STECKEN UNGEFÄHR IN

20 Salzstangen + 4 Butterkekse

1 kleinen Flasche Cola (0,33 l) + 7 Gummibärchen

1 kleinen Müsliriegel + 20 g Erdnüssen

1 Beutel süßem Popcorn (40 g) + 2 Stückchen Vollmilchschokolade

Weitere Informationen zu mehr Bewegung im Alltag finden Sie hier:  
<http://www.in-form.de>



# Ballaststoffe – die besonderen Kohlenhydrate

Ballaststoffe, die Gerüststoffe der Pflanzen, kann unser Körper so gut wie nicht verwerten. Dennoch sind sie sehr wertvoll für unsere Gesundheit. So können sie beispielsweise dabei helfen, den Blutzucker- und Cholesterinspiegel im Gleichgewicht zu halten und sorgen für eine geregelte Verdauung. Das ist gut für Figur, Herz und Kreislauf. Wenn Sie täglich mindestens 30 g Ballaststoffe aus Gemüse, Obst und Vollkorngetreide zu sich nehmen, sind Sie gut versorgt. Etwa die Hälfte der empfohlenen Menge sollte aus Vollkornerzeugnissen stammen, der Rest aus Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst.

## BALLASTSTOFFE MACHEN SATT

Sie haben es bestimmt schon gemerkt: Vollkornbrot sättigt besser als Weißbrot. Das liegt zum einen daran, dass wir ballaststoffreiche Lebensmittel gründlicher kauen müssen. Und wenn wir länger kauen, essen wir langsamer und bemerken rechtzeitig, dass wir satt sind. Ballaststoffe füllen zudem Magen und Darm, denn sie binden viel Wasser und quellen dadurch stark auf. Der Druck auf die Wände des Verdauungskanal löst Sättigungssignale aus. Ballaststoffe machen auch deshalb satt, weil sie ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel wirken. Erst wenn der Blutzuckerspiegel sinkt, sendet unser Gehirn Hungersignale.

### SO KÖNNTE EIN SPEISEPLAN AUSSEHEN, DER REICHLICH BALLASTSTOFFE ENTHÄLT

<b>Zum Frühstück:</b>	zwei Scheiben Vollkornbrot, garniert mit frischen Tomaten- oder Gurkenscheiben
<b>Als Zwischenmahlzeit am Vormittag:</b>	Müsli oder Vollkorncerealien mit Obst und einer Handvoll Nüsse
<b>Mittags:</b>	Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Naturreis mit leckerem Gemüse als Beilage oder ein Linseneintopf
<b>Als Zwischenmahlzeit am Nachmittag:</b>	frisches Obst, Gemüse-Rohkost mit cremigem Dip oder ein ballaststoffreicher Getreide-Riegel
<b>Abends:</b>	ein knackiger Salat und dazu eine Scheibe Vollkornbrot

## BALLASTSTOFFE WIRKEN VERDAUUNGSFÖRDERND

Wenn Ballaststoffe quellen, vergrößern sie die Darmfüllung. Das regt die Darmtätigkeit an. Auch können im Darm lebende Bakterien Ballaststoffe teilweise abbauen. Die dabei entstehenden Stoffe tragen ebenfalls zu einer geregelten Verdauung bei. Insgesamt lockern und vergrößern

Ballaststoffe das Stuhlvolumen und verhindern dadurch Verstopfung. Voraussetzung ist, dass Sie ausreichend trinken, damit die Ballaststoffquellen können – mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich.

### 30 G BALLASTSTOFFE STECKEN Z. B. IN

- 5 Scheiben Vollkornbrot (à 45 g)
- + 1 Apfel (150 g) + 1 Banane (150 g)
- + 250 g Gemüse

### LANGSAM AN BALLASTSTOFFE GEWÖHNEN

Wenn Sie bisher eher wenige Ballaststoffe gegessen haben, gehen Sie die Ernährungsumstellung am besten langsam an. Dann hat Ihr Körper Zeit, sich an die neuen Nahrungsbestandteile zu gewöhnen und reagiert nicht mit Bauchdrücken und Blähungen. Mischen Sie beispielsweise anfangs helle Nudeln mit Vollkornnudeln. Essen Sie morgens Vollkornbrot, abends Mischbrot etc.

## Tip

### BACKEN MIT VOLLKORNMEHL

Vollkornerzeugnisse wie Vollkornbrot, -kuchen und -gebäck haben mehr Ballaststoffe als ihre hellen Verwandten. Wenn Sie gerne selbst backen und auch einmal Vollkornmehl ausprobieren möchten, müssen Sie bei der Teigbereitung mehr Flüssigkeit nehmen. In herkömmlichen Rezepten können Sie das „normale“ Haushaltsmehl der Weizenart 405 austauschen und die Flüssigkeitsmengen entsprechend erhöhen:

- Weizenmehl Type 1050: 15 % mehr Flüssigkeit
- Mischung aus Weizenmehl Type 1050 und Weizenvollkornmehl: 15 – 20 % mehr Flüssigkeit
- Weizenvollkornmehl: 25 % mehr Flüssigkeit

### BALLASTSTOFFE KÖNNEN HERZ & KREISLAUF UNTERSTÜTZEN

Eine ballaststoffreiche Ernährung kann den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Sogenannte lösliche Ballaststoffe quellen im Darm auf und binden Flüssigkeit. Dadurch unterstützen sie die Darmfunktion und können helfen, Verstopfungen vorzubeugen. Unter anderem binden lösliche Ballaststoffe, beispielsweise aus Hafer, Gallensäuren, die aus Cholesterin gebildet werden. So werden die Gallensäuren mit dem Stuhl ausgeschieden. Da unser Körper Gallensäuren für die Fettverdauung braucht, muss er neue bilden. Und dafür benötigt er Cholesterin aus dem Blut. Auf diese Weise kann der Blutcholesterinspiegel sinken – das wiederum trägt zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei.

# Fett – die Balance ist wichtig

Fett enthält lebensnotwendige Fettsäuren, die unser Körper braucht, um beispielsweise Hormone oder Zellwände aufzubauen. Darüber hinaus schützt uns Fett vor Kälte und die inneren Organe vor Verletzungen durch Stoß und Druck. Es sorgt auch dafür, dass wir die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufnehmen können. Zudem schmeckt Fett sehr gut, denn es trägt Aroma- und Geschmacksstoffe.

## GESÄTTIGTE UND UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Unsere Nahrungsfette enthalten sowohl gesättigte als auch ungesättigte Fettsäuren. Besteht ein Fett vorwiegend aus gesättigten Fettsäuren, dann ist es fest. Tierische Lebensmittel wie Butter, Schmalz, Speck, Sahne, fette Wurst und fetter Käse sind also reich an gesättigten Fettsäuren. Ein hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren macht Fette flüssig. Deshalb sind beispielsweise pflanzliche Öle flüssig.

Bei den ungesättigten Fettsäuren unterscheidet man einfach ungesättigte Fettsäuren, z. B. in Oliven- und Rapsöl, von lebensnotwendigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Zu ihnen gehören die Omega-6-Fettsäuren, beispielsweise in Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl, sowie die Omega-3-Fettsäuren, die in fetten Seefischen wie Hering, Lachs, Makrele und in manchen Pflanzenölen, z. B. Raps-, Lein- und Walnussöl, vorkommen.

## DAS VERHÄLTNISS ZÄHLT

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für die Zufuhr von Fetten und Ölen im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung die Aufnahme von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren im Verhältnis 5 bis 10 zu 1. Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung lautet: 5 zu 1. Am besten wechseln Sie zwischen verschiedenen Ölen ab, z. B. zwischen THOMY Reines Rapsöl und THOMY Milde Sonne & Olive.

## Tipps

### FETT SPAREN BEIM KOCHEN

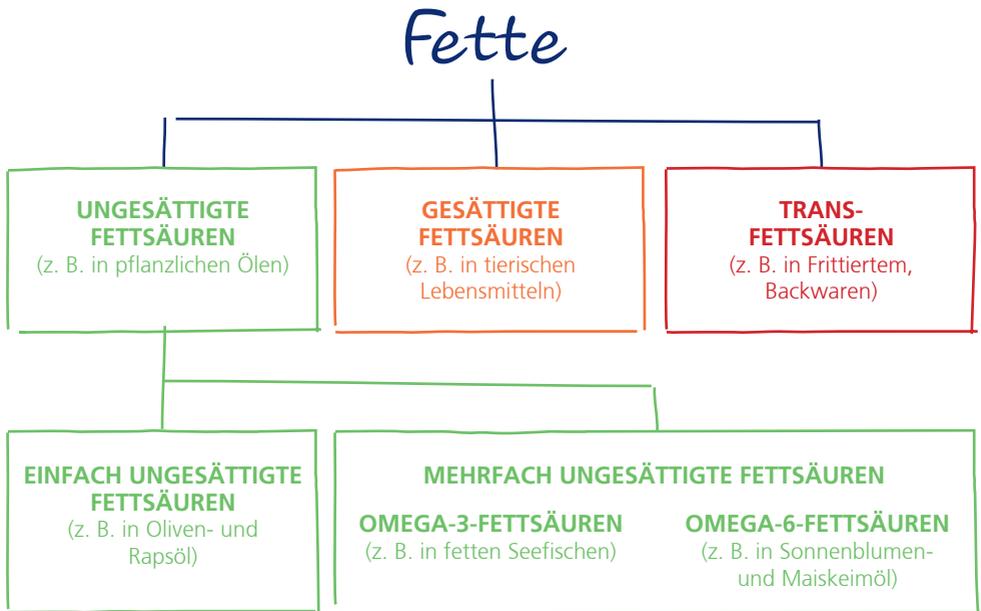
Beim Kochen und Backen kommen Sie mit wenig Fett aus: Warum nicht öfter mal dünsten, dämpfen oder grillen? Verwenden Sie spezielle Edelstahltöpfe und beschichtete Pfannen. Dann können Sie auf die Zugabe von Fett verzichten. Und mit Backpapier oder Silikonauflage lässt sich das Fett fürs Backblech einsparen.

## BEVORZUGEN SIE UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Gesättigte Fette in Form von tierischen Lebensmitteln essen wir mehr als genug. Hier können wir also kürzer treten. Bei den ungesättigten Fettsäuren, die unser Körper zum Teil nicht selbst herstellen kann, ist eine ausgewogene Mischung wichtig – für die Balance des Blutfettspiegels und als Schutz für Blutgefäße und Herz. Wechseln Sie also z. B.

„ **ESSEN SIE REGELMÄSSIG SEEFISCH WIE HERING, LACHS UND MAKRELE.** “

beim Salatdressing ab zwischen wertvollem Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Distel- oder Maiskeimöl. Und essen Sie regelmäßig Seefisch wie Hering, Lachs oder Makrele. So fällt es Ihnen leicht, einfach ungesättigte bzw. Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren im richtigen Verhältnis aufzunehmen.



## **FETT MASSVOLL GENIESEN**

Etwa 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag sind für Erwachsene in der Regel genug. Im Schnitt verzehren wir jedoch mehr. Vor allem die versteckten Fette in fettreichen Wurstwaren, fettem Käse, Kuchen, Schokolade, Knabberartikeln und Keksen sind dafür verantwortlich. Weil wir sie nicht sehen, essen wir leicht zu viel davon. Das kann auf Dauer zu überflüssigen Pfunden führen. Sparen Sie Fett beispielsweise, indem Sie zu den fettarmen Varianten von Lebensmitteln greifen. Werfen Sie auch einen Blick auf die Verpackung. Hier ist der Fettgehalt angegeben. Erste Beispiele für fettarme Alternativen finden Sie in der Tabelle auf Seite 23.

## **TRANS-FETTSÄUREN UND GEHÄRTETE FETTE**

Trans-Fettsäuren sind ungesättigte Fettsäuren mit einer bestimmten chemischen Struktur. Für sie sind keine positiven Wirkungen im Körper bekannt. Ein übermäßiger Verzehr von trans-Fettsäuren kann demgegenüber das Risiko für Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-erkrankungen erhöhen. Trans-Fettsäuren entstehen hauptsächlich bei der Fetthärtung von Pflanzenölen. Die hochwertigen Öle gehen dabei teilweise oder komplett in gehärtete Fette über, in denen trans-Fettsäuren enthalten sein können. Gehärtete Fette findet man z. B. in Frittiertem, abgepackten Keksen und Kuchen.

In der Natur werden trans-Fettsäuren im Magen von Wiederkäuern gebildet. Deshalb sind sie auch in sehr geringen Mengen in Milch- und Milchprodukten und Rindertalg enthalten. Sie entstehen zudem beim starken Erhitzen von Ölen und Fetten, z. B. beim Braten bei sehr hoher Temperatur.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, nicht mehr als 1 % der täglich verzehrten Energiemenge als trans-Fettsäuren zu sich zu nehmen. Pro Tag sind das für Männer 2,6 g und für Frauen 1,9 g. Untersuchungen in Deutschland haben gezeigt, dass der Verzehr von trans-Fettsäuren zurückgeht. Experten gehen davon aus, dass Deutsche durchschnittlich 1,6 g trans-Fettsäuren pro Tag konsumieren – diese Menge ist für Männer und Frauen unproblematisch.

Weitere Informationen zu trans-Fettsäuren finden Sie unter:  
<http://www.bfr.bund.de/cm/343/hoehede-der-derzeitigen-trans-fettsaeureaufnahme-in-deutschland-ist-gesundheitlich-unbedenklich.pdf>



## SO SPAREN SIE FETT

Essen Sie weniger	Bevorzugen Sie öfter
Blätterteiggebäck, z. B. Croissants	Vollkornbrot und -brötchen
Milch und Milchprodukte mit 3,5 % Fett, Sahnejoghurt	Milch und Milchprodukte mit 1,5 % Fett, Buttermilch
Doppelrahmfrischkäse, Sahnequark, Schnitt-, Schmelz-, Weich- und Edelpilzkäse mit mehr als 45 % F. i. Tr.	Hüttenkäse, Magerquark und Speisequark mit max. 20 % F. i. Tr., Schnitt- und Weichkäse mit max. 30 % F. i. Tr., Harzer Käse, Kochkäse
Pommes frites, Bratkartoffeln	Pell-, Salz-, Folien-, Backofenkartoffeln
Gans, Ente, Bauchfleisch, Rückenspeck, Bratwurst, Schweinshaxe, Schweinemett, Rinderhack	Filet, Hüfte, Kamm und Lende von Schwein, Rind und Kalb; Brustfilet von Huhn und Pute; Seefisch
Salami, Mettwurst, Mortadella, Leberwurst, Blutwurst, Fleischwurst	Roastbeef, Deutsches Corned Beef, Geflügelwurst, Kasseler, Schinken ohne Fettrand, Schinkenwurst, Bratenaufschnitt
Schokolade, Mousse au Chocolat, Torte, Eiscreme, Kartoffelchips	Baiser, Gummibärchen, Lakritz, Obstkuchen mit Hefe- oder Biskuitteig, Fruchteis, Sorbet, Salzstangen
Sahnesoße, Mayonnaise, Crème fraîche, Crème double	Soße und Salatdressing mit fettarmem Joghurt, fettarme Dickmilch/Kefir, fettarme Mayonnaise, saure Sahne

Quelle: Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle (2016/17)

# Eiweiß – ein wichtiger Körperbaustoff

Eiweiß ist das Baumaterial unseres Körpers: Muskeln, Organe, Blut, Haut und Haare bestehen hauptsächlich aus Eiweiß. Verschiedene Reglerstoffe, wie Enzyme und Hormone, sind ebenfalls aus Eiweiß aufgebaut. Auch unser Immunsystem ist auf einen regelmäßigen Eiweiß-Nachschub aus der Nahrung angewiesen.

## **AMINOSÄUREN: DIE BAUSTEINE DER EIWEISSE**

Wenn wir Eiweiße mit der Nahrung aufnehmen, werden sie in Magen und Darm zunächst in ihre Bestandteile, die Aminosäuren, zerlegt. Die einzelnen Aminosäuren gelangen über das Blut dorthin, wo sie gebraucht werden. Der Mensch ist in der Lage, aus den 20 verschiedenen Aminosäuren nach einem bestimmten Bauplan die unterschiedlichen körpereigenen Eiweiße zusammensetzen. Fehlt ein Eiweißbaustein, muss unser Körper ihn beschaffen. Das geschieht, indem er an anderer Stelle Eiweiß abbaut und z. B. auf wertvolles Muskeleiweiß zurückgreift. Unser Tipp: Essen Sie abwechslungsreich und ausgewogen, dann stehen Ihrem Körper immer die passenden Aminosäuren zur Verfügung.



### **ETWA 48 G EIWEISS STECKEN BEISPIELSWEISE IN**

- 1 Portion (200 g) Kartoffeln
- + 4 Scheiben (180 g) Weizenvollkornbrot
- + 1 Becher (150 g) Naturjoghurt, fettarm, 1,5 % Fett
- + 3 Scheiben (75 g) fettarmer Käse, 30 % Fett i. Tr.
- + 1 Glas (200 ml) fettarme Milch, 1,5 % Fett

### **EIWEISS AUS LEBENSMITTELN**

Milch, Fleisch, Fisch und Eier sind heute die am meisten genutzten Eiweißquellen. Aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln ist Eiweiß enthalten. Es steckt vor allem in Getreideprodukten, Kartoffeln und Hülsenfrüchten, wie Linsen, Bohnen und Erbsen. Für den Körper ist das tierische Eiweiß zunächst einmal wertvoller, da es dem körpereigenen Eiweiß am meisten ähnelt. Deshalb benötigen wir mehr pflanzliches als tierisches Eiweiß, um dieselbe Menge menschliches Eiweiß zu bilden. Kombinationen aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß können noch hochwertiger sein (siehe Tabelle auf S. 26).

### **EIWEISSBEDARF: SO VIEL SOLL ES SEIN**

Etwa die Hälfte unseres Eiweißbedarfs sollten wir über Milchprodukte, Fleisch und Fisch, die andere Hälfte über pflanzliches Eiweiß decken. Ein normalgewichtiger Mensch benötigt für jedes Kilo Körpergewicht etwa 0,8 g Eiweiß pro Tag. Bei einem Körpergewicht von 60 kg sind das also etwa 48 g Eiweiß täglich. Weil Kinder wachsen, brauchen sie – bezogen auf ihr Körpergewicht – mehr Eiweiß als Erwachsene. Solange sie regelmäßig kleine Fleisch- oder Fischportionen essen, Milch trinken und zwischendurch Joghurt und Müsli oder Haferflocken mit Milch oder Brot mit Käse essen, decken sie ihren Bedarf. Ihr Kind mag aber keine Milchprodukte? Bieten Sie doch einmal Kartoffelbrei zum Mittagessen oder als Zwischenmahlzeit Grießbrei mit Himbeeren an. Darin können Sie Milch gut verstecken. Eiweißmangel gibt es in Deutschland so gut wie nicht. Vielmehr essen wir im Durchschnitt eher zu viel Eiweiß. Das kann auch Nachteile haben, denn mit tierischem Eiweiß nehmen wir zum Teil auch unerwünschte Stoffe wie Cholesterin, Purine und gesättigte Fettsäuren auf. Und diese wiederum können auf Dauer unsere Gesundheit belasten.

### **GUTE EIWEISSMISCHUNGEN SIND Z. B.**

Müsli mit Joghurt oder Milch

Vollkornbrötchen mit Käse

Kartoffeln mit Quark oder Ei

Kartoffeln mit Käse überbacken

### **VEGANER: PFLANZLICHE LEBENSMITTEL GESCHICKT KOMBINIEREN**

Wenn Sie Veganer sind, also keinerlei tierische Lebensmittel verzehren, müssen Sie nicht notwendigerweise einen Eiweißmangel befürchten. Um eine ausreichende Eiweißversorgung zu erreichen, sollten Sie aber unbedingt auf eine geschickte Zusammenstellung der pflanzlichen Lebensmittel achten. Viel hochwertiges Eiweiß haben z. B. Gerichte aus Hülsenfrüchten und Getreide:

- Bohnensalat mit Mais
- Bohnensuppe mit Reis
- Linsensuppe mit Brot
- Hirse mit Kichererbsen
- Gerichte aus Soja mit Hirse

Für Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder und Jugendliche wird eine rein pflanzliche Ernährung nicht empfohlen! Für ein gesundes Wachstum brauchen sie eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Ausführliche Informationen sowie viele Anregungen und praktische Tipps zur Kinderernährung bietet unsere Broschüre „Vitale Kinder“.



### **HÖHERER EIWEISSBEDARF DURCH SPORT?**

Freizeitsportler benötigen nicht mehr Eiweiß als Menschen, die sich nicht sportlich betätigen. Intensiv betriebener Sport erhöht jedoch den Eiweißbedarf ein wenig. Das liegt zum einen am verstärkten Muskelaufbau, beispielsweise bei Kraftsportlern. Zum anderen brauchen extreme Ausdauersportler, wie z. B. Marathonläufer, zusätzliche Eiweißmengen, weil ihr Körper aus Eiweiß verstärkt Energie gewinnt. Leistungssportler nehmen aufgrund des höheren Energiebedarfs insgesamt mehr Nahrung und damit auch mehr Eiweiß auf, wenn sie sich ausgewogen ernähren. Eine zusätzliche Eiweißzufuhr z. B. mit Eiweißpulver ist daher in der Regel nicht notwendig.

# Vitamine – die unentbehrlichen Fitmacher

Vitamine sind lebensnotwendig. Weil unser Körper die meisten von ihnen nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie mit der Nahrung aufnehmen. Diese Vitamine werden als essenziell bezeichnet. Vitamine sind unentbehrlich für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge. So wirken sie beispielsweise beim Aufbau von Hormonen, Enzymen und Blutzellen mit. Aber auch Haut, Muskeln, Nerven und unser Immunsystem sind auf Vitamine angewiesen. Wenn wir nicht genügend Vitamine aufnehmen, kann sich das bemerkbar machen: Wir werden schneller müde, können uns schlecht konzentrieren und sind anfälliger für Erkältungen. In extremen Fällen kann es z. B. auch zu Hautveränderungen kommen.

## WASSER- UND FETTLÖSLICHE VITAMINE

Zu den wasserlöslichen Vitaminen zählen die B-Vitamine und Vitamin C. Unser Körper kann davon kaum Reserven anlegen. Deshalb ist es wichtig, dass wir sie möglichst täglich mit der Nahrung aufnehmen. Da wir einen Überschuss in der Regel über die Nieren ausscheiden, kommt es nur selten zu Überdosierungen. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K speichert unser Körper dagegen teilweise. Deshalb kann ein Zuviel an diesen Vitaminen – genau wie ein Mangel – unserer Gesundheit schaden. Eine Überdosierung ist jedoch bei einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung (siehe S. 39) ausgeschlossen. Außerdem werden alle wichtigen Nährstoffe in den richtigen Mengen und in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander geliefert.

## Tipps

### FETT VERBESSERT DIE VITAMINAUFNAHME

Die fettlöslichen Vitamine kann unser Körper nur nutzen, wenn wir sie zusammen mit Fett aufnehmen. Bereiten Sie deshalb beispielsweise Karotten mit etwas Fett zu oder essen Sie dazu ein Butterbrot.



## VITAMINE UND IHRE BEDEUTUNG FÜR DEN KÖRPER

Vitamine	Wichtig für	Reichlich enthalten in
Vitamin A	Sehen, Aufbau von Haut und Schleimhäuten, Immunsystem, Wachstum	Leber (Vitamin A) und als Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A) in Karotten, Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Endiviansalat, Rote Bete
Vitamin D	Knochen und Zähne, Immunsystem	Fisch (Hering, Makrele), Leber, Margarine (mit Vitamin D angereichert), Eigelb
Vitamin E	Schutz der Körperzellen, am Schutzmechanismus vor Arterienverkalkung beteiligt	Sonnenblumen-, Maiskeim-, Weizenkeimöl, Haselnüssen, Weizenkeimen
Vitamin K	Blutgerinnung, Knochen	grünen Gemüsesorten, Milch, Käse, Fleisch, Eiern, Getreideprodukten, Früchten
B-Vitamine (B1, B2, B6, B12, Niacin, Biotin, Pantothensäure)	Stoffwechsel, Energiegewinnung aus Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten, Nervenfunktion, Immunsystem, Blutbildung, Haut	Vollkornprodukten, Haferflocken, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Schweinefleisch, Milch und Milchprodukten, Erdnüssen, Gemüse, Obst, Fisch, Eiern
Folat (ein B-Vitamin)	Bildung von Blut- und Körperzellen, Immunsystem, Entwicklung des Nervensystems von ungeborenen Babys	grünem Gemüse, Tomaten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Orangen, Sprossen, Weizenkeimen, Vollkornprodukten, Kartoffeln, Leber, Eiern
Vitamin C	Schutz der Körperzellen, Immunsystem, Bindegewebe	Zitrusfrüchten, Beeren, Paprika, Petersilie, Kartoffeln, Tomaten

Quelle: D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2015)

Weitere Informationen zu Gemüse und Obst finden Sie unter:  
<http://www.5amtag.de>



## VITAMINE WOLLEN SCHONEND BEHANDELT WERDEN

Vitamine sind empfindlich gegenüber Licht, Sauerstoff und Hitze. Zudem können wasserlösliche Vitamine mit dem Wasch- und Kochwasser verloren gehen. Eine schonende Behandlung – insbesondere von vitaminreichem Obst und Gemüse – ist deshalb wichtig. Wenn Sie ein paar einfache Regeln bei der Zubereitung beachten, landet ein Großteil der Vitamine auch tatsächlich auf Ihrem Teller:

- 
- Obst, Gemüse, Salat und Kartoffeln erst unmittelbar vor dem Verzehr zubereiten.
  - Die Früchte zügig unter fließendem Wasser waschen; nicht wässern, sonst werden wertvolle Vitalstoffe herausgelöst.
  - Obst und Gemüse erst nach dem Waschen und nur grob zerkleinern.
  - Nur schälen, wenn nötig, und dann nur dünn.
  - Garzeiten kurz halten und eine möglichst niedrige Gartemperatur wählen.
  - Wasserarme Garverfahren wie Dünsten und Dämpfen bevorzugen.
  - Bei hoher Temperatur angaren und bei niedriger Temperatur weiter garen.
  - Das Garwasser für Soßen verwenden. Denn darin können Vitamine enthalten sein, die beim Garen aus dem Gemüse herausgelöst wurden.
  - Speisen nicht warm halten, sondern bis zum Wiederaufwärmen kühl stellen.
  - Zur längeren Lagerung: nach dem Kochen einzelne Portionen einfrieren und bei Bedarf erwärmen.

## Tipp

### LEBENSMITTEL VITAMINSCHONEND GAREN

Dämpfen und Dünsten sind besonders schonende Garverfahren. Die wertvollen Vitamine bleiben dabei weitestgehend erhalten. Und so geht's: Zum Dämpfen benötigen Sie einen Topf mit Deckel und einen passenden Dämpfeinsatz. Legen Sie die Lebensmittel in den Einsatz und füllen Sie nur so viel Wasser in den Topf, dass sie nicht damit in Berührung kommen. Dann decken Sie den Topf mit dem Deckel ab und erhitzen das Wasser, bis es kocht. Die Lebensmittel werden schonend durch den aufsteigenden, heißen Wasserdampf im Topf gegart. Beim Dünsten werden die Lebensmittel in einem flachen, breiten Topf mit ein bis zwei Teelöffeln heißem Fett kurz erhitzt, bis sich etwas Flüssigkeit gebildet hat. Eventuell müssen Sie bei wasserarmen Lebensmitteln etwas Flüssigkeit hinzugeben. Nach dem Ankochen können Sie die Herdplatte herunterschalten und die Lebensmittel bei niedrigen Temperaturen und geschlossenem Topfdeckel fertig garen.

# Mineralstoffe – lebenswichtige Bau- und Reglerstoffe

Mineralstoffe müssen wir – genau wie Vitamine – mit der Nahrung aufnehmen, weil unser Körper sie nicht selbst herstellen kann. Als Baustoffe sind sie Bestandteile von Knochen und Zähnen. Als sogenannte Reglerstoffe sind sie an der Bildung von Hormonen sowie an der Funktion des Immunsystems beteiligt. Sie sorgen außerdem dafür, dass unsere Nerven und Muskeln einwandfrei funktionieren. Darüber hinaus spielen Mineralstoffe eine Rolle im Wasserhaushalt, bei der Blutbildung und beim Wachstum.

<b>MINERALSTOFFE UND IHRE BEDEUTUNG FÜR DEN KÖRPER</b>		
<b>Mineralstoff</b>	<b>Wichtig für</b>	<b>Reichlich enthalten in</b>
Magnesium	Aufbau von Knochen und Zähnen, Energiestoffwechsel, Enzym-, Nerven- und Muskelfunktionen	Vollkorngetreideprodukten, Milch und Milchprodukten, Leber, Geflügel, Fisch, vielen Gemüsearten, Beeren, Orangen, Bananen
Kalzium	Aufbau von Knochen und Zähnen, Blutgerinnung, Nerven- und Muskelfunktion	Milch, Joghurt, Käse, grünem Gemüse, kalziumreichem Mineralwasser (mehr als 150 mg Kalzium pro Liter)
Phosphor	Aufbau von Knochen und Zähnen, Stoffwechselprozesse, Funktion der Zellmembranen	allen Lebensmitteln; hoher Gehalt in: Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Getreidemehlen
Natrium	Wasserhaushalt, Volumen der Körperzellen und Bestandteil der Magensäure	Kochsalz, verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Käse, Brot
Kalium	Wasserhaushalt, Übertragung von Nerven- und Muskelreizen	Kartoffeln, Spinat, Bananen, Trockenobst, Champignons
Eisen	Blutbildung, Sauerstofftransport im Blut, Immunsystem	Fleisch, Wurstwaren, Brot, Gemüse
Jod	Bildung von Schilddrüsenhormonen, Energiestoffwechsel	jodiertem Speisesalz, Seefisch, Meeresfrüchten, mit Jodsalz hergestellten Lebensmitteln

Mineralstoff	Wichtig für	Reichlich enthalten in
Fluorid	Widerstandsfähigkeit der Zähne gegenüber Karies, Erhaltung des Zahnschmelzes	Fleisch, schwarzem Tee, fluoridiertem Speisesalz, fluoridhaltigem Mineralwasser (mehr als 1 mg Fluorid pro Liter)
Selen	Enzym- und Schilddrüsenfunktion	Fleisch, Fisch, Eiern, Getreide
Zink	Immunsystem, Enzymfunktion, Wundheilung	Rindfleisch, Schweinefleisch, Geflügel, Eiern, Milch, Käse und Vollkorngetreide

Quelle: D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2015)

## MENGEN- ODER SPURENELEMENT?

Je nach Körperbestand, d. h. je nach Konzentration im Körper, unterscheiden wir bei den Mineralstoffen zwischen Mengen- und Spurenelementen. Zu den Mengenelementen zählen Natrium, Kalium, Magnesium, Chlorid, Kalzium, Phosphor und Schwefel. Unser Körperbestand an Mengenelementen und die Menge, die man täglich davon aufnehmen sollte, sind deutlich höher als bei den Spurenelementen. Zu letzteren gehören beispielsweise Eisen, Jod, Zink, Fluorid, Mangan und Selen.

## VITAMIN C VERBESSERT DIE EISENAUFNAHME

Eisen kann unser Körper besonders gut aus Fleisch und Wurst verwerten. Aber auch pflanzliche Lebensmittel enthalten das lebenswichtige Spurenelement. Um Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln, wie beispielsweise Getreide, gut nutzen zu können, braucht unser Körper Vitamin C. Die Kombination aus Getreide und Vitamin-C-reichem Obst oder Fruchtsaft ist daher ideal. Trinken Sie zur Brotmahlzeit einen Orangensaft oder schneiden Sie Obst ins Müsli. Dann kann Ihr Körper das pflanzliche Eisen besser aufnehmen.

**Tipp**

### SEEFISCH LIEFERT JOD

Viele von uns nehmen zu wenig Jod zu sich. Deshalb empfehlen Ernährungsexperten, zweimal pro Woche Seefisch zu essen. Wählen Sie darüber hinaus mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel, z. B. Brot, Käse und Wurst. Und verwenden Sie zum sparsamen Salzen beim Kochen und Backen stets jodiertes Speisesalz.

## **EINE SCHONENDE ZUBEREITUNG IST WICHTIG**

Mineralstoffe stecken in zahlreichen Lebensmitteln. Wenn Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen ernähren, bekommen Sie die lebensnotwendigen Tausendsassas in ausreichender Menge. Damit möglichst viele Mineralstoffe in unseren Körper gelangen, ist eine schonende Zubereitung der Lebensmittel wichtig. Da Mineralstoffe wasserlöslich sind, können sie ins Wasch- oder Kochwasser gelangen. Unser Tipp: Waschen Sie Gemüse und Salat unzerkleinert und kurz. Durch langes Wässern werden die Mineralstoffe herausgelöst. Dünsten oder dämpfen Sie anschließend mit wenig Wasser und verwenden Sie das Kochwasser für Soßen. Oder bereiten Sie daraus eine leckere Suppe zu. So bleiben viele Mineralstoffe erhalten und landen tatsächlich auf Ihrem Teller.



# Sekundäre Pflanzenstoffe – klein, aber oho

Sekundäre Pflanzenstoffe in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide können wir sehen, riechen und schmecken. Es sind ungefähr 100.000 sekundäre Pflanzenstoffe bekannt, von denen 5.000 bis 10.000 in unserer Nahrung vorkommen. Die Pflanze braucht sie, um natürliche Feinde abzuwehren oder Nützlinge anzulocken. Letztere verbreiten die Samen der Pflanzen und sichern so deren Überleben. Wir Menschen profitieren ebenfalls, wenn wir sekundäre Pflanzenstoffe zu uns nehmen. Denn sie werden mit einem positiven Einfluss auf die Blutgefäße sowie einer entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkung in Verbindung gebracht. So schützen sie uns möglicherweise vor der Entstehung verschiedener Krankheiten wie Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

<b>SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE UND IHRE MÖGLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERNDEN WIRKUNGEN</b>		
<b>Inhaltsstoff</b>	<b>Mögliche Wirkungen</b>	<b>z. B. enthalten in</b>
Carotinoide	Senken das Risiko für Herz-Kreislauf- und altersbedingte Augenkrankheiten	Tomaten, Möhren, Grünkohl, Fenchel, Spinat, Chicorée, Paprika, Aprikosen, Mangos, Kürbis
Flavonoide	Senken das Risiko für bestimmte Krebskrankheiten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Sojabohnen, Äpfeln, Beeren, Zwiebeln, grünem und schwarzem Tee
Glucosinolate	Senken des Risikos für bestimmte Krebserkrankungen	Kohlgemüse, Rettich, Kresse, Radieschen, Senf
Phytoöstrogene	Verbesserung von Blutgefäßfunktion und Blutdruck, schützende Wirkung vor Krebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten, Verbesserung klimakterischer Beschwerden und Knochendichte	Getreide, Hülsenfrüchten (z. B. Sojabohnen), Leinsamen
Polyphenole, z. B. Phenolsäuren	Senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen	Kaffee, Tee, Vollkornprodukten, Rotwein, Nüssen
Sulfide	Cholesterin- und blutdrucksenkend, mindern das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen	Knoblauch, Zwiebeln, Porree, Schnittlauch

Quelle: Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit (2014)

Wissenschaftler auf der ganzen Welt sind den sekundären Pflanzenstoffen auf der Spur. Um alle Wirkungen im Detail zu erfassen und konkrete Empfehlungen für eine optimale Zufuhrmenge zu geben, ist noch viel Forschungsarbeit notwendig.

## **VIEL ABWECHSLUNG FÜR EINE GUTE VERSORGUNG**

Greifen Sie zu bei leuchtend roten Tomaten, gelben Paprika und grünem Brokkoli. Genießen Sie aromatische Früchte, würzigen Sellerie, Schnittlauch und frische Kräuter. Essen Sie reichlich Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Wenn Ihr Speiseplan vielseitig ist, kommt Langeweile erst gar nicht auf und Sie tun etwas für Ihr Wohlbefinden. Denn auch Ihr Körper liebt Abwechslung, wenn es um die kleinen Helfer geht, die in unseren Lebensmitteln stecken. Je bunter die Obst- und Gemüseauswahl, desto größer ist auch die Chance, viele verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe aufzunehmen.

Experten empfehlen, mindestens fünfmal täglich Gemüse und Obst zu essen, damit unsere Gesundheit von den wertvollen Inhaltsstoffen optimal profitieren kann: drei Portionen Gemüse oder Salat und zwei Portionen Obst, zusammen sind das etwa 650 Gramm. Wer möchte, kann eine Portion auch ab und zu durch einen Gemüse- oder Obstsaft ersetzen.



## **Tip**

### **REIF, ABER NICHT ÜBERREIF**

Früchte sollten reif, aber nicht überreif sein. Dann sind sie besonders schmackhaft und nährstoffhaltig. Kaufen Sie z. B. Ananas, Erdbeeren, Mandarinen, Orangen oder Zitronen nur in reifem Zustand. Denn sie reifen auch bei längerer Lagerung nicht nach. Bananen, Kiwis, Mangos und Papayas hingegen können zu Hause noch nachreifen und ein optimales Aroma entwickeln. Achtung: Lassen Sie reife Früchte nicht zu lange liegen. Sie schmecken sonst nicht mehr und verlieren wertvolle Inhaltsstoffe.

### **ABER BITTE MIT SCHALE**

Direkt unter der Schale von Obst und Gemüse sitzen oft besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe. Deshalb sollten Sie nicht immer schälen, sondern nur kräftig waschen. Viele Früchte, z. B. Äpfel, schmecken auch mit Schale. Und wenn Sie doch lieber schälen wollen, dann bitte nur dünn. Das klappt bei Kartoffeln nach dem Kochen übrigens besser.

# Flüssigkeit – unerlässliches Lebenselixier

Wasser ist Hauptbestandteil unseres Körpers und lebensnotwendig. Es dient den Nährstoffen aus unserem Essen als Transportmittel und bringt sie dorthin, wo wir sie brauchen. Wasser sorgt auch für gut funktionierende Nieren und stabilisiert den Blutkreislauf. Über das Schwitzen reguliert Wasser zudem unsere Körpertemperatur. Darüber hinaus fördert es die Verdauung und ist Baustoff für Eiweiß- und Kohlenhydratverbindungen.

## TRINKEN SORGT FÜR NACHSCHUB

Unser Körper verliert täglich zwischen zwei und drei Liter Flüssigkeit über die Haut, die Atemluft, die Nieren und den Darm. Bei großer Hitze und körperlicher Anstrengung geht über den Schweiß noch mehr Wasser verloren. Und diese Verluste müssen wir ersetzen, damit der Wasserhaushalt unseres Körpers im Gleichgewicht bleibt. Wichtig ist, dass Sie trinken, bevor der Durst kommt. Denn Durst signalisiert bereits einen Wassermangel. Mindestens 1,5 bis 2 Liter sollten Erwachsene täglich trinken. Der Rest steckt in der Nahrung, z. B. in wasserreichem Obst und Gemüse wie Tomaten und Gurken, Melonen und Zitrusfrüchten. Sportler und körperlich aktive Menschen müssen besonders viel trinken, da sie mehr schwitzen und deshalb mehr Wasser verlieren.

**WICHTIG IST, DASS SIE TRINKEN BEVOR DER DURST KOMMT. DENN DURST SIGNALISIERT BEREITS EINEN WASSERMANGEL.**

## ABER WELCHE GETRÄNKE?

Ideal gegen den Durst sind Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees, Getreidekaffee oder auch Saftschorlen (Mischung aus einem Teil Saft und drei Teilen Wasser). Denn diese Getränke haben keine oder nur wenig Kalorien.

Sie möchten ab und zu ein Glas Wein oder ein Bier zum Essen trinken? Das dürfen Sie. Es sollte allerdings nicht zu viel und nicht regelmäßig sein. Denn zu viel Alkohol führt zu Abhängigkeit und schadet der Gesundheit.

So lauten die Richtwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bezug auf Alkohol:

- Nicht mehr als 20 Gramm Alkohol am Tag für gesunde Männer. Das entspricht etwa 1/2 Liter Bier oder 1 Glas Wein (0,25 Liter).
- Maximal 10 Gramm Alkohol täglich für gesunde Frauen – also nur die Hälfte.

Die DGE stellt außerdem klar, dass diese Mengen nicht jeden Tag getrunken werden sollten.

### **TRINKPLAN: WENN DAS TRINKEN SCHWERFÄLLT**

Versuchen Sie es mit einem Trinktraining, wenn es Ihnen schwerfällt, ans Trinken zu denken: Nehmen Sie zu bestimmten Tageszeiten immer wieder ein bestimmtes Getränk zu sich. Machen Sie sich einen Wochenplan und haken Sie die Getränke ab. So behalten Sie den Überblick.

Tip

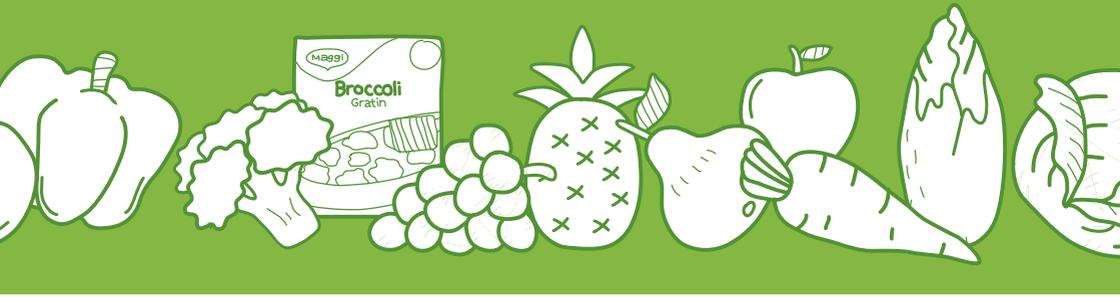
#### **FLÜSSIGKEIT STETS GRIFFBEREIT**

Stellen Sie täglich ein bis zwei Flaschen Mineralwasser an einen Ort, den Sie im Blickfeld haben. Auf diese Weise werden Sie ans Trinken erinnert. Auch an Ihrem Arbeitsplatz sollten Getränke immer griffbereit stehen.

### BEISPIEL FÜR EINEN TRINKPLAN

Tageszeit	Getränk, z. B.	Menge	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Nach dem Aufstehen	1 Glas Mineralwasser	200 ml	√	√	√	√	√	√	√
Zum Frühstück	2 Tassen Kaffee	300 ml							
Im Laufe des Vormittags	1 große Tasse Früchtetee	250 ml							
Zum Mittagessen	1 Glas Apfelschorle	200 ml							
Im Laufe des Nachmittags	1 Glas Mineralwasser und 2 Tassen Kräutertee	200 ml 300 ml							
Zum Abendessen	1 Glas alkoholfreies Bier	250 ml							
Im Laufe des Abends	1 Glas Mineralwasser	200 ml							
<b>Tagestrinkmenge</b>		<b>1,9 Liter</b>							





# Ernährungs- pyramide



wie viel wovon

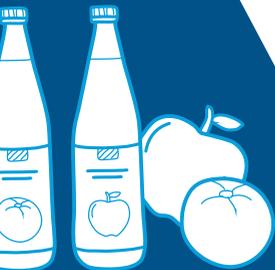
Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen auf einen Blick, welche Bedeutung die verschiedenen Lebensmittelgruppen im Rahmen einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung haben sollten. Je größer das jeweilige Lebensmittel-Segment in der Pyramide dargestellt ist, desto reichlicher können Sie hier zugreifen.

---

Sie sind nicht sicher, ob Ihre Ernährung den Empfehlungen der Pyramide entspricht?

Unser interaktiver Nährstoff-Rechner im Nestlé Ernährungsstudio unter <http://ernaehrungsstudio.nestle.de/tipstools> hilft Ihnen dabei, Ihre Essgewohnheiten einzuschätzen.

Darüber hinaus gibt Ihnen unser Ernährungsplan unter <http://ernaehrungsstudio.nestle.de/start/wohlfuehl-gewicht/gesundabnehmen/ernaehrungsplan.htm> Orientierung bei der Zusammenstellung ausgewogener Mahlzeiten.



# Getränke – täglich 1,5 bis 2 Liter

Ein Glas prickelndes Mineralwasser oder gekühlter Früchtetee mit einem Schuss Apfelsaft sind nicht nur an heißen Tagen ein Genuss. Und wichtig für die Gesundheit sind sie außerdem – denn ohne Flüssigkeit können wir nicht lange überleben. Mindestens 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit brauchen wir täglich, damit unser Körper optimal funktioniert. Davon müssen wir ca. 1,5 bis 2 Liter täglich über den Tag verteilt trinken (siehe S. 35). Die restliche Flüssigkeit nehmen wir mit der Nahrung auf. Ideal gegen den Durst ist Mineralwasser, zum Beispiel CONTREX oder VITTEL, sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees, die Sie zur Abwechslung auch mit wenig Fruchtsaft mischen können.

Natürlich können Sie auch koffeinhaltigen Kaffee und schwarzen Tee trinken. Ernährungswissenschaftler und Mediziner sind sich heute einig: Koffein in Maßen beeinflusst den Flüssigkeitshaushalt nicht negativ. Sie können also koffeinhaltige Getränke in die täglich empfohlene Flüssigkeitsmenge einrechnen. Übertreiben Sie den Koffeingenuss aber nicht. Mehr als vier Tassen täglich sollten es nicht sein. Denn zu viel Koffein regt nicht mehr an, sondern auf. Eine gute Alternative ist Getreidekaffee wie z. B. CARO Original. Er ist ohne koffeinhaltige Zutaten zubereitet und hat kaum Kalorien.

Fruchtsaftschorlen sind nicht nur nach schweißtreibendem Sport besonders zu empfehlen. Denn sie liefern neben Flüssigkeit auch Mineralstoffe, die beim Schwitzen verloren gehen, sowie Vitamine. Und der natürliche Fruchtzucker füllt leere Energiereserven.

Ein Beispiel für einen Trinkplan finden Sie auf S. 37.

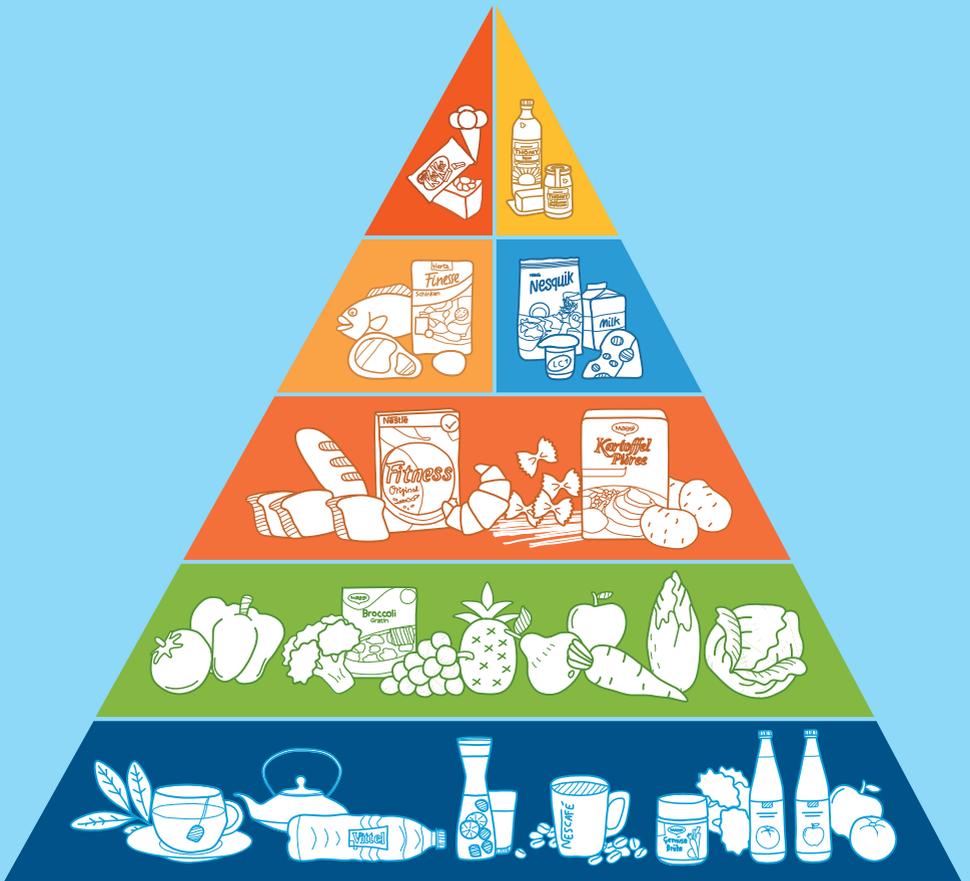
## Tipp

### FRUCHTSAFT IST NICHT GLEICH FRUCHTSAFTGETRÄNK

Achten Sie beim Einkauf von Fruchtsäften auf das Etikett. Reiner Frucht- oder Gemüsesaft wird als Saft, Direktsaft oder Saft aus Konzentrat angeboten. Nektare, Fruchtsaftgetränke und Limonaden haben einen geringeren Fruchtsaftanteil und enthalten zugesetzten Zucker.

# Ernährungs- pyramide

wie viel wovon





# Gemüse und Obst – 5-mal am Tag

Gemüse und Obst sind knackig, voller Aromen und enthalten jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (siehe S. 27 – 34). Kein Wunder, dass Ernährungsexperten raten, fünfmal täglich Gemüse und Obst zu essen. Drei Portionen Gemüse oder Salat (ca. 400 g) und mehr sowie zwei Portionen Obst (ca. 200 – 250 g) – so lautet die Empfehlung.

Eine der fünf täglichen Portionen können Sie durch ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft ersetzen. Auch eine Handvoll Nüsse ergibt eine Portion Obst. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 25 g geschälte Nüsse pro Tag, und zwar ungeröstet und ungesalzen. Mit dieser Menge profitieren Sie von den inneren Werten der nährstoffhaltigen, aber leider auch kalorienreichen Fitmacher, ohne dass die schlanke Linie darunter leidet. Wenn Sie einmal keine Lust oder Zeit zum Schälen und Schneiden haben, sind Tiefkühlprodukte eine gute Wahl. Beim Einfrieren bleiben Nährstoffe und Geschmack weitgehend erhalten. Geben Sie gefrorenes Gemüse direkt in den Topf zum Erhitzen – so gehen am wenigsten Vitamine verloren.



## WORAN ERKENNT MAN FRISCHES OBST UND GEMÜSE?

Frisches Obst und Gemüse hat eine intensive Farbe und einen aromatischen Duft und Geschmack. Frisches Gemüse hat beim Anschneiden feuchte Schnittstellen. Die Frische von Äpfeln erkennen Sie beispielsweise an der knackigen Schale. Frischer Salat hat keine welken oder abgefallenen Blätter.

### EINE PORTION OBST ODER GEMÜSE ENTSPRICHT BEISPIELSGEWEISE

1 Apfel oder 1 Birne oder 1 Orange oder 1 Banane oder 1 Pfirsich

2 Händen voll Beeren wie Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren

5 Trockenfrüchten wie Aprikosen oder Pflaumen

1 Handvoll Nüsse

1 Handvoll frischem, unzerkleinertem Gemüse am Stück, z. B. Kohlrabi

2 Händen voll zerkleinertem oder tiefgefrorenem Gemüse, z. B. Brokkoli

2 Händen voll abgetropftem Gemüse aus Dose oder Glas

1 Handvoll getrockneter Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Linsen



So könnte Ihre Tagesration an Obst und Gemüse aussehen:

- zum Frühstück Obst, zum Beispiel im Müsli (www.nestle-cerealien.de) oder als fruchtiger Obstsalat mit Naturjoghurt
- zwischendurch ein Glas Tomatensaft, je nach Vorliebe z. B. mit Tabasco verfeinert
- mittags reichlich Gemüse zur Hauptmahlzeit oder ein großer Salatteller
- zwischendurch ein Stück Obst, z. B. ein Apfel oder eine Banane oder zur Kaffezeit ein Stück saftiger Obstkuchen
- abends ein leckerer Salat oder z. B. gebratene Champignons mit frischen Kräutern und Baguette

## Tip

### WERTVOLL: SAISONALES OBST UND GEMÜSE

Geben Sie Gemüse und Obst der Saison und der Region den Vorzug. Denn diese Früchte enthalten in der Regel mehr wertvolle Inhaltsstoffe als Obst und Gemüse, das lange Transportwege hinter sich hat oder aus dem Treibhaus stammt.

Wann welche Obst- und Gemüsesorten Saison haben, finden Sie unter <http://ernaehrungsstudio.nestle.de/start/ernaehrungswissen/basiswissen/saisonkalender.htm>



# Getreide und Kartoffeln – am besten zu jeder Mahlzeit

Getreideerzeugnisse und Kartoffeln enthalten wertvolle Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Eiweiß sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe, dafür aber wenig Fett. Sie sollten deshalb bei keiner Mahlzeit fehlen, mindestens aber dreimal täglich auf dem Speiseplan stehen. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, -nudeln, -cerealien und Naturreis. Denn diese haben nicht nur Biss, sondern enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als Erzeugnisse aus Weißmehl oder weißer Reis.

Vollkornbrot ist eine prima Abwechslung zu hellem Brot und Brötchen auf dem Frühstück- oder Abendbrot: Quark und Bananenscheiben oder Käse ergänzen sich gut mit dem herzhaften Aroma. Wenn Sie lieber zur Müslischale greifen, haben Sie die Qual der Wahl: Das große Angebot von Fertigmüslis mit Vollkorngetreide, Frühstückscerealien mit mehr oder weniger hohem Vollkornanteil und Getreideflocken lässt keine Wünsche offen. Wie wäre es z. B. mit leckeren NESTLÉ FITNESS oder NESTLÉ SHREDDIES Cerealien: einfach fettarme Milch oder fettarmen Joghurt darüber geben und klein geschnittenes Obst der Saison unterrühren.

Nudeln, Reis und andere Getreideprodukte schmecken auch, wenn sie mit wenig Fett und reichlich Gemüse zubereitet werden. Dazu passt eine kleine Portion mageres Fleisch oder Fisch. Kartoffeln sind am wertvollsten, wenn man sie als Pellkartoffeln, über Dampf oder geschält in wenig Wasser zubereitet.

## GENIESSEN SIE DIE BROT-VIELFALT

Schwelgen Sie in den vielen Brotsorten, die heute angeboten werden – am besten aus dem vollen Korn. Gurken- oder Tomatenscheiben und Salatblätter pepen einfache belegte Brote auf und machen daraus saftige Sandwiches.

### SO INTEGRIEREN SIE AUSREICHENDE MENGEN GETREIDE UND KARTOFFELN IN IHREN TÄGLICHEN SPEISEPLAN

4 – 6 Scheiben Brot (200 – 300 g) **oder** 3 – 5 Scheiben Brot (150 – 250 g) und 50 – 60 g Getreideflocken

eine Portion Reis (150 – 180 g, gekocht) **oder** Teigwaren (200 – 250 g, gekocht) **oder** eine Portion Kartoffeln (etwa 200 – 250 g, gekocht = 3 – 5 mittelgroße Kartoffeln)

# Milch und Milchprodukte – 2- bis 3-mal täglich

Milch enthält wertvolles Eiweiß und viel Kalzium für stabile Knochen und Zähne. Sie liefert auch weitere Mineralstoffe, wie z. B. Phosphor, Jod und Kalium. Darüber hinaus stecken in der Milch lebenswichtige Vitamine, wie z. B. Vitamin B2, B12, Vitamin A und Vitamin D. Wenn Sie keine Milch mögen, sind Milchprodukte wie Joghurt und Quark, aber auch Käse eine gute Alternative.

## **MILCH UND MILCHPRODUKTE LIEFERN VIEL KALZIUM**

Auf den täglichen Speiseplan gehören etwa 2 – 3 Portionen Milch, Milchprodukte und Käse. 1/4 Liter Milch oder 250 g Joghurt und 2 – 3 Scheiben Käse decken bereits die empfohlene Tageszufuhr an Kalzium. Wählen Sie möglichst fettarme Varianten dieser Lebensmittel.

## **MILCHFREIE ALTERNATIVEN**

Wenn Sie Milch und Milchprodukte nicht verzehren können, z. B. weil Sie allergisch auf das Milcheiweiß reagieren oder den Milchzucker nicht vertragen, können Sie Kalzium auch mit einigen Gemüsen zu sich nehmen, z. B. mit Brokkoli (58 mg/100 g), Fenchel (38 mg/100 g), Grünkohl (212 mg/100 g) oder Lauch (63 mg/100 g). Hilfreich sind zudem mit Kalzium angereicherte Lebensmittel, z. B. Fruchtsäfte. Auch einige Mineralwässer können zu Ihrer Kalziumversorgung beitragen, z. B. CONTREX. Als kalziumreich gelten Mineralwässer mit einem Mindestgehalt von 150 mg Kalzium pro Liter.

Werfen Sie einen Blick auf das Etikett. Dort finden Sie die Angabe.

Nestlé-Produkte, die ohne milchhaltige Zutaten zubereitet sind, finden Sie unter <http://www.naehrwerte.nestle.de>



# Fisch, Fleisch, Eier – mehrmals in der Woche

Fisch, Fleisch und Eier gehören zu einer ausgewogenen Ernährung dazu. Fisch schmeckt nicht nur gut, sondern liefert auch wertvolle Nährstoffe: Seefische wie Kabeljau, Seelachs, Schellfisch und Rotbarsch liefern wichtiges Jod. Lachs, Hering und Makrele enthalten besonders viele Omega-3-Fettsäuren, die gut für Herz und Kreislauf sind (siehe S. 20). Deshalb sollte zweimal pro Woche Seefisch auf Ihrem Speiseplan stehen. Einmal ca. 80 – 150 g fettarmer Seefisch (z. B. Kabeljau oder Steinbutt) und einmal ca. 70 g fettreicher Seefisch (z. B. Hering, Lachs oder Makrele).

In Fleisch stecken wertvolles Eiweiß, Eisen und wichtige B-Vitamine. Allerdings enthalten Fleisch und Wurst je nach Sorte viel Fett und unerwünschte Begleitstoffe wie Cholesterin und Purine. Zwei bis drei kleine Portionen Fleisch in der Woche und zwei- bis dreimal wöchentlich Wurst (zusammen ca. 300 – 600 g) reichen völlig aus. Bevorzugen Sie jeweils die fettarmen Sorten.

Auch Eier enthalten wertvolles Eiweiß und weitere wichtige Nährstoffe. Mehr als drei Eier in der Woche sollten es aber nicht sein. Denn Eier enthalten viel Cholesterin. Denken Sie an die verarbeiteten Eier in Omelett oder Kuchen – die zählen ebenfalls dazu!

## Tip

### FLEISCH UND WURST MIT WENIG FETT

Zu den fettarmen Fleisch- und Wurstsorten zählen beispielsweise Filet, gekochter Schinken ohne Fettrand, Lachsschinken, hauchzarter Schinken und Putenbrust, z. B. von HERTA FINESSE, Bratenaufschnitt sowie Sülz- und Geflügelwurst.

# Öle und Fette – weniger ist mehr

Öle und Fette sind lebensnotwendig und sorgen für den vollmundigen Geschmack unserer Mahlzeiten. Im Durchschnitt essen wir jedoch zu viel davon. Deshalb empfehlen wir: Fett ja – aber in Maßen und die richtigen Fette wählen.

Wie bereits auf Seite 20 erläutert, sind etwa 60 bis 80 g Fett täglich für Erwachsene genug. Diese Menge ist schnell erreicht. Denn Wurstwaren, Käse, Kuchen, Schokolade, Knabberartikel, panierte und frittierte Lebensmittel können viel Fett enthalten, das nicht offensichtlich ist. Um versteckte Fette zu entdecken, hilft ein Blick auf die Verpackung. Dort finden Sie die Nährwertangaben. Oder schlagen Sie in einer Nährwerttabelle, wie z. B. „Kalorien mündgerecht“ (siehe S. 59), nach. So kommen Sie fettreichen Lebensmitteln auf die Spur.

Mehr als ca. 40 g sichtbares Fett sollten Sie sich am Tag nicht aufs Brot streichen und zum Kochen verwenden. Das entspricht etwa 1 – 2 Esslöffeln hochwertigem Pflanzenöl und ca. 2 Esslöffeln Butter oder Margarine. Wenn Sie die Wahl haben, bevorzugen Sie pflanzliche Öle. Sie enthalten lebenswichtige ungesättigte Fettsäuren, die unser Körper braucht, um beispielsweise Hormone oder Zellwände aufzubauen (siehe S. 20). Verwenden Sie Raps-, Oliven-, Soja- oder Walnussöl oder Ölmischungen, wie z. B. THOMY Sonne & Olive.

## Tipp

### AUF DIE FETTAUGEN SCHAUEN

Viele kleine Fettaugen auf einer Suppe sind ein Zeichen für einen geringen Fettgehalt. Wenige große deuten auf einen hohen Fettanteil hin. Diese können Sie abschöpfen, bevor Sie die Suppe essen – das geht am besten, wenn die Suppe noch kalt ist.

# Knabberartikel – maßvoll genießen

Können Sie sich vorstellen, ohne Süßigkeiten und Knabberartikel zu leben? Wahrscheinlich nicht. So geht es den meisten von uns. Selbst Ernährungsexperten fordern kein Naschverbot. Schließlich bescheren Naschereien Genuss. Und wenn es darauf ankommt, helfen z. B. Schokoriegel, schnell Energie zu tanken. Sie sind kompakt und leicht zu essen, was unterwegs oder nach dem Sport vorteilhaft sein kann.

Beachten Sie aber, dass Sie Knabberartikel nur in kleinen Mengen genießen sollten. Auch Schokolade ist erlaubt, wenn es nicht gleich die ganze Tafel ist. Denn Schokolade enthält neben Zucker auch viel Fett. Chips, Erdnüsse und Co. übrigens auch. Wenn Sie sich ein Stück Schokolade leisten, dann genießen Sie es ganz bewusst. Wenn Sie Ihren Süßhunger lieber nicht mit Schokolade und Co. stillen möchten, greifen Sie zu frischem Obst, Rosinen oder anderen Trockenfrüchten. Oft hilft bei Süßhunger auch ein Fruchtojoghurt oder eine Quarkspeise.

**„ WENN SIE SICH EIN STÜCK SCHOKOLADE LEISTEN,  
DANN GENIESSEN SIE ES GANZ BEWUSST. “**

Süßes und Salziges dürfen Sie ohne schlechtes Gewissen genießen. Sie gehören zum Leben einfach dazu – Verbote schüren nur den Heißhunger. Achten Sie dabei auf die Menge der leckeren Köstlichkeiten, dann sind überflüssige Pfunde nicht zu erwarten. Beispiele für Tagesrationen finden Sie auf S. 17.

# Essen und Trinken – 10 wichtige Regeln

Dass eine gesunde Ernährung und Lebensweise wichtig sind, wissen Sie. Doch auf was sollten Sie achten? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat's auf den Punkt gebracht und 10 Regeln dazu formuliert:

- Regel 1: DIE LEBENSMITTELVIELFALT GENIESSEN**  
Genießen Sie Vielfalt und Abwechslung. Es kommt auf Menge, Auswahl und Kombination der Lebensmittel an.
- Regel 2: REICHLICH GETREIDEPRODUKTE SOWIE KARTOFFELN**  
Die sorgen für viel Energie und eine gute Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.
- Regel 3: GEMÜSE UND OBST – NIMM „5 AM TAG“**  
Idealerweise zu jeder Mahlzeit. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.
- Regel 4: MILCH UND MILCHPRODUKTE TÄGLICH, FISCH EIN- BIS ZWEIMAL IN DER WOCHE, FLEISCH, WURSTWAREN SOWIE EIER MASSVOLL**  
So erhalten Sie alle wichtigen Nährstoffe, die in diesen Lebensmitteln stecken, in ausreichender Menge. Bevorzugen Sie fettarme Produkte.
- Regel 5: WENIG FETT UND FETTREICHE LEBENSMITTEL**  
Etwa 60 bis 80 g Fett pro Tag – möglichst viel aus pflanzlicher Herkunft – reichen in der Regel aus.
- Regel 6: ZUCKER UND SALZ MASSVOLL GENIESSEN**  
Zuckerhaltige Lebensmittel nur in Maßen. Und wenn Salz, dann auf jeden Fall Jodsalz.
- Regel 7: REICHLICH FLÜSSIGKEIT**  
Etwa 1,5 – 2 Liter kalorienarme Getränke am Tag. Alkoholische Getränke nur gelegentlich und in kleinen Mengen.

**Regel 8: SCHONEND ZUBEREITEN**

Die Lebensmittel, soweit es geht, kurz mit wenig Wasser und Fett garen. So bleiben Geschmack und viele Nährstoffe erhalten.

**Regel 9: SICH ZEIT NEHMEN UND GENIEßEN**

Sich Zeit lassen beim Essen – das macht Spaß und hilft, bewusst zu essen.

**Regel 10: AUF DAS GEWICHT ACHTEN UND IN BEWEGUNG BLEIBEN**

Das kommt der Fitness, dem Wohlbefinden und der Figur zugute.

Quelle: modifiziert nach „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE“ (2013)







# Mahlzeiten regelmäßig & abwechslungsreich

Fünf Mahlzeiten sind für viele Menschen ideal, um mit Schwung durch den Tag zu kommen. Andere Menschen fühlen sich mit drei Mahlzeiten am Tag satt, wohl und leistungsfähig. Ernährungswissenschaftler diskutieren darüber, wie viele Mahlzeiten empfehlenswert sind. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt es keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass es gesünder sein könnte, nur drei Mahlzeiten zu essen. Allerdings sind die Experten bei der Mahlzeiten-Frage bislang noch zu keinem abschließenden Ergebnis gekommen.

---

## REGELMÄSSIGE ENERGIEAUFNAHME

Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig, um den ganzen Tag über konzentriert und leistungsfähig zu bleiben. Viele Menschen kommen mit drei bis fünf Mahlzeiten über den Tag verteilt gut zurecht.

Ein erstes und ein zweites Frühstück, das Mittagessen, eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag und das Abendessen sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel keinen zu starken Schwankungen unterliegt und unser Körper gleichmäßig mit Energie versorgt wird. So können Sie Heißhungerattacken vorbeugen. Die Voraussetzung dafür sind ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten, die viele wertvolle Kohlenhydrate enthalten – möglichst aus Vollkornerzeugnissen, Gemüse und Obst.

# Frühstück – gesunder Start in den Tag

Mit dem Frühstück füllen Sie die über Nacht verbrauchten Energiereserven wieder auf. Das ist wichtig, damit Sie sich konzentrieren können und für die Anforderungen des Tages gewappnet sind: im Beruf, in der Schule und in der Freizeit. Zudem sollten Sie morgens reichlich trinken. Denn auch Ihr Flüssigkeitstank hat sich über Nacht geleert.

Ideal für ein Frühstück, das schnell und gleichzeitig lang anhaltend Energie liefert, ist eine Kombination aus ballaststoffreichen Lebensmitteln mit Milchprodukten und Obst oder Rohkost, z. B.:

- Vollkornbrot mit gekochtem Schinken (z. B. HERTA FINESSE) oder körnigem Frischkäse und knackigen Salatblättern bzw. Tomatenscheiben oder
- Vollkornbrötchen mit Quark und Birnenraspeln bzw. Bananenscheiben oder
- Müsli bzw. Frühstückscerealien mit Milch und Apfelstückchen

Ein Getränk ergänzt das Frühstück. Dafür ist eine heiße Tasse Kaffee oder Tee genauso gut geeignet wie ein Glas Wasser oder Saftschorle mit einem Teil Saft und drei Teilen Wasser.

**Tipp**

## FÜR MORGENMUFFEL

Wenn Sie zum Frühstück keinen Bissen hinunterbekommen, können Sie sich z. B. einen Milchshake mit frischem Obst mixen. Oder Sie trinken einen Fruchtsaft. Der liefert Energie und noch dazu einige Vitamine. Wenn das erste Frühstück klein ausfällt, essen Sie dafür am späteren Vormittag mehr.

# Snacks – Energieschub für zwischendurch

Von morgens bis mittags ohne Pause durchzupowern schafft kaum jemand. Am Biorhythmus liegt es, dass Ihre Leistungskurve am Vormittag und am Nachmittag einen Knick bekommt. Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie bei Müdigkeit eine kurze Pause. Genießen Sie in Ruhe eine kleine Zwischenmahlzeit und trinken etwas dazu. Danach kommen Sie schnell wieder auf Touren.



Wenn Sie nichts oder nur wenig gefrühstückt haben, kann die Zwischenmahlzeit am Vormittag ruhig reichlicher ausfallen. Orientieren Sie sich an unseren Vorschlägen für das Frühstück, dann geben Sie Ihrem Körper das, was er braucht, damit Sie leistungsfähig bleiben. Für zwischendurch sind leichte Snacks angesagt, z. B.:

- frisches Obst
- fettarmer Joghurt oder Dickmilch
- Gemüsestifte zum Dippen in Kräuterquark
- Knäckebrot mit Tomate

## Tip

### ZUM KNABBERN ZWISCHENDURCH

Trockenfrüchte und Nüsse sind gut als Snack für zwischendurch geeignet. Sie liefern schnell Energie sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Allerdings sind Nüsse sehr kalorienreich. Zu viel davon sollten Sie deshalb nicht essen. Eine Handvoll (ca. 25 g) am Tag ist genug.

# Mittagessen – leichte Gerichte bevorzugen

Das Mittagessen soll satt machen und gleichzeitig nicht zu schwer im Magen liegen. Denn schließlich sind auch am Nachmittag Leistung und Konzentration gefragt. Kombinieren Sie Gemüsegerichte mit Brot, Kartoffeln, Nudeln oder Reis und einer kleinen Portion magerem Fleisch oder Fisch. So bekommt Ihr Körper viele komplexe Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Das macht fit für den Nachmittag.

Wenn Sie in einer Kantine essen, helfen Ihnen unsere Tipps bei der Auswahl Ihrer Mahlzeiten:



- Wählen Sie einen Salat oder eine Gemüsesuppe als Vorspeise.
- Nehmen Sie reichlich Gemüse und Kartoffeln, Nudeln oder Reis.
- Meiden Sie Sahnesoßen sowie panierte und frittierte Speisen. Sie enthalten eine Menge Fett – und das kann müde machen.
- Als Nachtisch schmecken frisches Obst, ein Obstsalat oder fruchtige Quark- und Joghurtspeisen.

Für alle Selbstversorger bei der Arbeit sind auch Sandwiches ein prima Mittagessen. Besonders gut zum Mitnehmen geeignet sind Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen. Sie schmecken länger frisch, da sie nicht so leicht austrocknen. Beim Belag können Sie streichen, schichten, raspeln und sich immer wieder neue Ideen einfallen lassen. Es muss nicht immer Käse oder Wurst sein. Belegen Sie Ihr Brot z. B. mit Thunfisch und Tomatenscheiben. Bestreichen Sie es mit Kräuterquark, darauf legen Sie eine Scheibe Putenbrust von HERTA FINESS und frische Salatblätter. Hauchdünne Karotten- oder Kohlrabischeiben sind eine leckere Alternative zu den altbekannten Gurkenscheiben.

## Tipp

### KNACKIGE SALATE VORBEREITET AM VORTAG

Waschen und putzen Sie den Salat bereits am Vorabend. In einer Frischhalte-Box bleibt er über Nacht im Kühlschrank knackig und ist mit einer Salatsoße, z. B. aus THOMY Sonne & Olive, kombiniert mit einem Balsamicoessig schnell zubereitet.

# Abends – Zeit zum Genießen

Tagsüber bleibt manchmal wenig Zeit zum Essen. Umso wichtiger ist es, dass Sie das Abendessen in Ruhe genießen. Ob Sie warm oder kalt essen, ist eine Frage des Geschmacks. Wenn Sie mittags eine warme Hauptmahlzeit verzehrt haben, reicht abends ein kleines, kaltes Gericht. Auch wenn Sie alleine essen, sollten Sie es sich schön machen. Decken Sie den Tisch so, als ob Sie Besuch bekommen würden, und zünden Sie eine Kerze an. Das schafft eine stimmungsvolle Atmosphäre. Und das Essen schmeckt einfach noch besser.

Kombinieren Sie abends Gemüse oder Salat mit Brot, Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Leichte Ideen für abends sind z. B.:

- ein Salatteller mit Vollkornbaguette,
- ein mit magerer Wurst oder magerem Käse belegtes Vollkornbrötchen, dekoriert mit Gurken- und Tomatenscheiben,
- eine leichte Gemüsesuppe mit Brot oder
- Folienkartoffeln mit Kräuterquark.



# Literatur und Adressen

## NESTLÉ BROSCHÜREN ZUM THEMA ERNÄHRUNG

Für alle, die sich für Ernährung interessieren und mehr wissen wollen, bieten wir weitere kostenlose Broschüren zu verschiedenen Themen an:

- Wohlfühlgewicht – So bleiben Sie in Balance
- Vitale Kinder – Mit Spaß essen und bewegen
- Diabetes mellitus – Ausgewogen essen und trinken mit der ganzen Familie
- Nahrungsmittelallergien – Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl

### Nestlé Ernährungsstudio

60523 Frankfurt am Main

Tel.: (069) 66 71 88 88 | Fax: (069) 66 71 43 54

E-Mail: [ernaehrungsstudio@de.nestle.com](mailto:ernaehrungsstudio@de.nestle.com)

Internet: <http://ernaehrungsstudio.nestle.de>

Sie können sich die oben genannten Broschüren kostenlos im Nestlé Ernährungsstudio herunterladen:

<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/MetaNavigation/Broschueren.htm>



Für den Einsatz in der Ernährungsberatung und als Mitglied unseres Fachkräftebereichs können Sie die o. g. Broschüren kostenlos in größerer Menge bestellen unter:

<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/Fachkraefte/start/Ernaehrungsberatung/Service/>

### Nestlé Babyservice

60523 Frankfurt am Main

Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr

Tel.: (0800) 2 34 49 44 (gebührenfrei)

E-Mail: [babyservice@nestle.de](mailto:babyservice@nestle.de) | Internet: [www.babyservice.de](http://www.babyservice.de)

- BEBA: Was können Sie tun, um Ihr Baby vor Allergien zu schützen?
- BEBA: Gut geschützt ins Leben starten

### Nestlé HealthCare Nutrition GmbH

60523 Frankfurt am Main

E-Mail: [infotelefon.healthcare@de.nestle.com](mailto:infotelefon.healthcare@de.nestle.com)

Internet: <http://www.nestlehealthscience.de>

- Mangelernährung im Alltag

## KALORIEN MUNDGERECHT

Wer wissen möchte, wie viele Kalorien und Nährstoffe in Lebensmitteln stecken, kann das schnell und unkompliziert in dem Buch „Kalorien mundgerecht“ nachschlagen. In dem praktischen Handbuch sind die in Lebensmitteln enthaltene Menge an Kohlenhydraten, Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren, Eiweiß, Kochsalz, Ballaststoffen und Kohlenhydrateinheiten sowie der Energiegehalt von über 4.000 Lebensmitteln, Getränken, Fertig- und Tiefkühlgerichten und Snacks aufgeführt. Alle Angaben erscheinen in mundgerechter Form, also pro Stück, pro Scheibe, pro Tasse, pro Glas bzw. pro Portion.

„Kalorien mundgerecht“ liefert zudem Wissenswertes zum Thema gesundes Essen und Trinken, enthält die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und zusätzliche Hinweise zum optimalen Körpergewicht.

Die Kalorientabelle wird durch die Neuer Umschau Buchverlag GmbH in Zusammenarbeit mit dem Nestlé Ernährungsstudio erstellt. Schon seit 40 Jahren sind sie gemeinsamer Herausgeber der Tabelle, die über den Buchhandel vertrieben wird und ein Begleiter für Figurbewusste und Diabetiker ist. Glutenfreie und laktosefreie Produkte sind in dieser Ausgabe ebenso zu finden wie vegetarische Produkte, Bio-Lebensmittel und Kohlenhydratportionen für Diabetiker. Für Sie haben wir nur das Beste zusammengetragen.

Neu in dieser Auflage: ein kostenlos downloadbares E-Book, damit Sie Ihren Speiseplan auch unterwegs im Blick haben.

- Kalorien mundgerecht  
Neuer Umschau Buchverlag GmbH,  
15. komplett überarbeitete Auflage  
Neustadt/Weinstraße, 2014,  
im Buchhandel erhältlich



# Adressen und Literaturempfehlungen

## **FOLGENDE EINRICHTUNGEN BIETEN INFORMATIONEN UND MEDIEN ZUM THEMA ERNÄHRUNG AN**

aid Infodienst – Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

Heilsbachstraße 16 | 53123 Bonn

Telefon: (0228) 84 99 0 | Fax: (0228) 84 99-177

E-Mail: [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de) oder für Bestellungen: [bestellung@aid.de](mailto:bestellung@aid.de)

Internet: [www.aid.de](http://www.aid.de)

Arbeitskreis Jodmangel Organisationsstelle

Leimenrode 29 | 60322 Frankfurt

Telefon: (069) 24 70-67 96 | Fax: (069) 70 76-87 53

E-Mail: [ak@jodmangel.de](mailto:ak@jodmangel.de) | Internet: [www.jodmangel.de](http://www.jodmangel.de)

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Rochusstraße 1 | 53123 Bonn

Telefon: (0228) 9 95 29-0 | Fax: (0228) 9 95 29-4262

E-Mail: [poststelle@bmel.bund.de](mailto:poststelle@bmel.bund.de) | Internet: [www.bmel.de](http://www.bmel.de)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149-161 | 50825 Köln

Telefon: 0221 / 8992-0 | Fax: 0221 / 8992-300

E-Mail: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de) | E-Mail für Bestellungen: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

DGE Medien Service

C/o IBRo Versandservice GmbH

Postfach 50 10 55 | 18055 Rostock

Telefon: (0228) 909 26 26 | Fax: (0228) 909 26 10

E-Mail: [info@DGE-MedienService.de](mailto:info@DGE-MedienService.de)

Internet: [www.dge-medienservice.de](http://www.dge-medienservice.de)

Forschungsinstitut für Kinderernährung GmbH Dortmund

Heinstück 11 | 44225 Dortmund

Telefon: (0231) 792210-0 | Fax: (0231) 71 15 81

Internet: [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

Verbraucherzentrale Bundesverband e. V.  
Versandservice vzbv  
Marktgrafenstraße 66 | 10969 Berlin  
Telefon: (030) 258 00-0 | Fax: (030) 25 800-518  
E-Mail: info@vzbv.de | Internet: www.vzbv.de

Verbraucherzentralen gibt es in jedem Bundesland. Die Adressen finden Sie im Telefonbuch und im Internet unter [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de). Die Verbraucherzentralen helfen bei Fragen rund um Lebensmittel und Ernährung weiter und bieten auch Broschüren zum Thema an.

## ZUM WEITERLESEN UND NACHSCHLAGEN

I. Elmadfa, W. Aign, E. Muskat, D. Fritzsche  
[Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle](#)  
Gräfe und Unzer Verlag, München, 2016/2017

Der Brockhaus Ernährung  
[Gesund essen, bewusst leben](#)  
F.A. Brockhaus/wissenmedia, Gütersloh, München  
4. Auflage, 2011

H. K. Biesalski, P. Grimm, S. Nowitzki-Grimm  
[Taschenatlas Ernährung](#)  
Thieme Verlag, Stuttgart  
6. überarbeitete Auflage 2015

[Broschüre: Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE](#)  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
25. überarbeitete Auflage, Bonn, 2013

[Broschüre: Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit](#)  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
3. überarbeitete Auflage, 1. korrigierter Nachdruck, Bonn, 2016

H. K. Biesalski  
[Vitamine und Minerale - Indikation, Diagnostik, Therapie](#)  
Thieme Verlag, Stuttgart  
1. Auflage 2016

## ZUM NACHKOCHEN

D. v. Cramm

[Familie in Form: Schlank werden, schlank bleiben](#)

Stiftung Warentest, 2013

Stiftung Warentest

[Das neue Kochbuch durchs Jahr](#)

Die besten Rezepte von Frühling bis Winter aus „test“, mit vielen Küchentipps und umfangreicher Warenkunde,

3. überarbeitete Auflage, Berlin 2013

A. Andreas, A. Redies

[Vegetarisch! Das Goldene von GU: Rezepte zum Glänzen und Genießen](#)

Gräfe und Unzer Verlag

München, 2011

## **IMPRESSUM**

Herausgeber: Nestlé Deutschland AG, 60523 Frankfurt am Main, [www.nestle.de](http://www.nestle.de)  
Konzeption: Cocomore AG, Gutleutstraße 30, 60329 Frankfurt am Main, [www.cocomore.com](http://www.cocomore.com)  
Text: Cocomore AG

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie fotomechanische Wiedergabe und Übersetzung, Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken und Aufklebern nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

11. aktualisierte Auflage 2016

