

IMPRESSUM

Herausgeber: Nestlé Deutschland AG, 60523 Frankfurt am Main, www.nestle.de

Konzeption: Cocomore AG, Platz der Einheit 2, 60327 Frankfurt am Main, 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.

12. aktualisierte Auflage 2023





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 – dieses Angebot sollten wir ausnutzen! Vielfalt ist die bestmögliche Maßnahme, alle notwendigen Nährstoffe in ausreichenden Mengen aufzunehmen. Probiere in deiner Küche neue Dinge aus, wähle beim gemeinsamen Essen mit Freunden im Restaurant mal etwas anderes „als sonst“ aus der Speisekarte. Nimm dir Zeit für Essen und Trinken, nur dann kannst du genießen und dich wohlfühlen. Eigne dir ein Grundwissen über die Qualität und die Zusammensetzung von Lebensmitteln an – dies macht deine Wahl vor dem übervollen Regal im Lebensmittelladen einfacher und bewusster. Wenn du es dann noch schaffst, auf dein Körpergewicht zu achten und dich regelmäßig körperlich zu betätigen, hast du alles richtig gemacht! Klingt einfach, ist aber für viele im Alltag nicht immer umzusetzen. Mit der vorliegenden Broschüre geben dir die Ernährungsexperten des Ernährungsstudio by Nestlé 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 dir u. a. praktische Tipps für die Mahlzeitengestaltung im Tagesablauf gegeben.



**„GENIESSE DAS TÄGLICHE ESSEN UND TRINKEN –
DEIN KÖRPER WIRD ES DIR DANKEN! “**

Ihr

Prof. Dr. Peter Stehle

Ernährungswissenschaftler & Genießer

FRISCH = LECKER



DAS ERNÄHRUNGSSTUDIO BY NESTLÉ

Kennst du schon unsere Internetplattform, das Ernährungsstudio by Nestlé? Dort findest du jede Menge nützlicher Informationen rund um das eigene Wohlfühlgewicht und einen gesunden Lebensstil für die ganze Familie.

Entdecke unter <https://www.ernaehrungsstudio.de/> unsere interaktiven Anwendungen und informiere dich in zahlreichen Beiträgen über Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Im Ernährungsstudio by Nestlé erhältst du Anregungen, Tipps und Auskünfte zu folgenden Schwerpunkten:





UNSERE THEMEN

im Ernährungsstudio by Nestlé

KIND UND FAMILIE

Eltern erhalten tolle Ernährungs- und Bewegungstipps für ihre Kinder sowie Ideen für die praktische Umsetzung im Alltag. Zusätzlich gibt es reichlich Inspiration und Tipps rund um einen gesunden Lebensstil für Kinder wie gemeinsam Backen, Kochen, Tisch decken oder auch Sport treiben.

WOHLFÜHLGEWICHT

Wir geben Tipps, wie du bewusst genießen und dabei dein Wohlfühlgewicht erreichen und halten kannst. Zudem verraten wir dir auch, wie du gesund und erfolgreich ab- und zunimmst. Hinzu kommen Tipps, wie du bewusst genießen und dabei dein Gewicht halten kannst.

ERNÄHRUNG & WISSEN

Wir haben grundlegende Informationen zu Inhaltsstoffen von Lebensmitteln und deren Funktion aufgeführt. Zudem erläutern wir, wie du bestimmte Krankheiten mit einer angepassten Ernährung positiv beeinflussen kannst. Außerdem erhältst du detaillierte Informationen zu den Nährwerten und Inhaltsstoffen unserer Produkte.

REZEPTE & KOCHTIPPS

Du findest viele Rezepte und Tipps für einen ausgewogenen und schnellen Genuss, Spezialitäten aus anderen Ländern, eine nachhaltige Ernährung sowie den Umgang mit Lebensmitteln. Außerdem erhältst du Anregungen für das Kochen mit Kindern und natürlich auch dazu jede Menge Rezeptideen.

BEWEGUNG UND WOHLBEFINDEN

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind wichtig für unser Wohlbefinden. Deshalb haben wir zu den Themen Fitness, Bewegung, Entspannung, mentale Gesundheit und Abwehrkräfte wichtige Informationen für dich zusammengestellt.

TIPPS & TOOLS

Wir haben viele spannende interaktive Anwendungen wie Rechner, Tests und Checks. Außerdem kannst du unbekannte Begriffe im Ernährungslexikon nachlesen oder im Saisonkalender checken, welches Obst und Gemüse gerade heimisch wächst und angeboten wird.

EXPERTENWISSEN

Auch für Fachkräfte haben wir einiges im Angebot. Neben Expertenbeiträgen und Unterrichtsmaterial gibt es einen Fachkräfte Newsletter gespickt mit Experten-Interviews und Fachartikeln, News und Updates aus der Wissenschaft sowie Podcast oder Seminarempfehlungen.

NACHHALTIGKEIT

Du findest viele Informationen und praktische Alltagstipps zu einer nachhaltigen Ernährung. Neben Ideen, wie du deinen Speiseplan nachhaltiger gestaltest, erhältst du Tipps zur richtigen Lagerung, den Umgang mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum und der Reduktion von Verpackungsmüll. Das Team vom Ernährungsstudio by Nestlé freut sich, dir bei Fragen rund um eine gesunde ausgewogene Ernährungsweise weiterzuhelfen. Viele Informationen und Tipps findest du auch unter www.ernaehrungsstudio.de oder auf unserer Instagramseite.

*Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische sprachliche Differenzierung verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

INFORMATIONEN



Auf unserer Homepage <https://www.ernaehrungsstudio.de/> findest du alles über Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Natürlich beraten wir dich gerne auch telefonisch: (069) 66 71 88 88

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

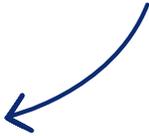


INHALT

| | |
|---|-----------|
| VORWORT | 1 |
| ① WELCHE NÄHRSTOFFE BRAUCHEN WIR? | 8 |
| 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 |
| ② ERNÄHRUNGSPYRAMIDE – WIE VIEL WOVON? | 38 |
| 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 |
| ③ MAHLZEITEN – REGELMÄSSIG & ABWECHSLUNGSREICH | 53 |
| Frühstück – gesunder Start in den Tag | 54 |
| Snacks – Energieschub für zwischendurch | 55 |
| Mittagessen – leichte Gerichte bevorzugen | 56 |
| Abendessen – Zeit zum Genießen | 57 |
| LITERATUR UND ADRESSEN | 58 |
| IMPRESSUM | 65 |



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. Lies 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.

Genieße die Vielfalt unserer Lebensmittel. Wechsle sie ab und kombiniere sie. Dann bleibst du 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

| | |
|---------------------------------|--|
| Energie | 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. |
| Kohlenhydrate | stecken z. B. in Getreide, Obst und Kartoffeln und versorgen unseren Körper mit Energie, die er für alle Aktivitäten braucht. |
| Eiweiß | 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. |
| Fett | 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. |
| Wasser | 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. |
| Mineralstoffe | sind unentbehrlich. Sie dienen beispielsweise als Baustoffe für Knochen und Zähne. Außerdem regulieren sie viele Vorgänge im Körper. |
| Vitamine | 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. |
| Ballaststoffe | 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. |
| Sekundäre Pflanzenstoffe | 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 unспортlichen Mitmenschen. Die Übersicht zeigt dir 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)

Ermittle deinen persönlichen Energiebedarf schnell und einfach online – mit unserem Energiebedarfs-Rechner unter: <https://www.ernaehrungsstudio.de/services/tools/energiebedarf-berechnen>



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 darfst du 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 Stoffwechselfvorgänge gewinnen. Der Energiegehalt von Lebensmitteln wird in Kilokalorien (kcal) oder in Kilojoule (kJ) angegeben. Eine Kilokalorie entspricht dabei 4,184 Kilojoule.

Beide Angaben findest du 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 DEINE ENERGIEBILANZ?

Deine Energiebilanz stimmt, wenn dein Körpergewicht über einen längeren Zeitraum gleich bleibt. Nimmst du dauerhaft mehr oder weniger Energie mit der Nahrung auf, als du tatsächlich verbrauchst, macht sich das bald auf der Waage bemerkbar. Mit ein paar überflüssigen oder fehlenden Pfunden kannst du durchaus fit, gesund und leistungsfähig sein. Achte aber darauf, dass dein Gewicht gewisse Grenzen nicht über- oder unterschreitet. Sonst kann deine 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 deinen Energieverbrauch an. Außerdem kräftigst du durch Sport deine Muskulatur. Und je mehr Muskeln du hast, desto mehr Energie verbrauchst du – sogar im Schlaf, wenn du dich sehr wenig bewegst. Denn selbst, wenn wir unsere Muskeln gerade nicht beanspruchen, verbrennen sie mehr Energie als zum Beispiel das Fettgewebe.



BODY-MASS-INDEX

berechnen



Du berechnest deinen BMI, indem du dein Körpergewicht in Kilogramm durch deine Körpergröße in Metern hoch zwei teilst:

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

Beispiel:

Du bist 1,64 m groß und wiegst 58 kg. Dein 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)

Du kannst deinen BMI auch ganz einfach mit dem interaktiven BMI-Rechner im Ernährungsstudio by Nestlé bestimmen:
<https://www.ernaehrungsstudio.de/services/tools/bmi-rechner>



KOHLLENHYDRATE – 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.

TIPP

GLYKÄMISCHER INDEX

Der sogenannte Glykämische Index (GI) bewertet kohlenhydrathaltige Lebensmittel nach deiner 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 BRAUCHST DU

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 dir am Ende dieser Broschüre vor.

In der folgenden Tabelle findest du den Kohlenhydratgehalt einiger ausgewählter Lebensmittel.

| KOHLENHYDRAT- UND BALLASTSTOFFGEHALT IN AUSGEWÄHLTEN LEBENSMITTELEN | | | |
|---|-----------------------|--|---------------------------|
| Lebensmittel | Übliche Verzehrpotion | Kohlenhydrate (ohne Ballaststoffe) pro Portion | Ballaststoffe pro Portion |
| 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

Du isst gerne Süßes? Wer sich grundsätzlich gesund ernährt, braucht auf süße Kohlenhydrate in Keksen, Schokolade und Co. nicht zu verzichten. Wichtig ist, dass du die Menge im Auge behältst. Greife zu kleinen Portionen, z. B. zu Schoko-Miniriegeln wie KITKAT. Dann fällt es dir 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 du mit weniger auskommst, 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 Fruchtsaftschorlen (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 findest du 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 du täglich mindestens 30 g Ballaststoffe aus Gemüse, Obst und Vollkorngetreide zu dir nimmst, bist du gut versorgt. Etwa die Hälfte der empfohlenen Menge sollte aus Vollkornerzeugnissen stammen, der Rest aus Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst.

BALLASTSTOFFE MACHEN SATT

Du hast 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

| | |
|-------------------------------------|--|
| Zum Frühstück: | zwei Scheiben Vollkornbrot, garniert mit frischen Tomaten- oder Gurkenscheiben |
| Als Zwischenmahlzeit am Vormittag: | Müsli oder Vollkorncerealien mit Obst und einer Handvoll Nüsse |
| Mittags: | Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Naturreis mit leckerem Gemüse als Beilage oder ein Linseneintopf |
| Als Zwischenmahlzeit am Nachmittag: | frisches Obst, Gemüse-Rohkost mit cremigem Dip oder ein ballaststoffreicher Getreide-Riegel |
| Abends: | 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 du ausreichend trinkst, damit die Ballaststoffe quellen 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 du bisher eher wenige Ballaststoffe gegessen hast, gehst du die Ernährungsumstellung am besten langsam an. Dann hat dein Körper Zeit, sich an die neuen Nahrungsbestandteile zu gewöhnen und reagiert nicht mit Bauchdrücken und Blähungen. Mische beispielsweise anfangs helle Nudeln mit Vollkornnudeln. Iss morgens Vollkornbrot, abends Mischbrot etc.

TIPP

BACKEN MIT VOLLKORNMEHL

Vollkornerzeugnisse wie Vollkornbrot, -kuchen und -gebäck haben mehr Ballaststoffe als ihre hellen Verwandten. Wenn du gerne selbst backst und auch einmal Vollkornmehl ausprobieren möchtest, musst du bei der Teigbereitung mehr Flüssigkeit nehmen. In herkömmlichen Rezepten kannst du 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 wechselst du zwischen verschiedenen Ölen ab.

TIPP

FETT SPAREN BEIM KOCHEN

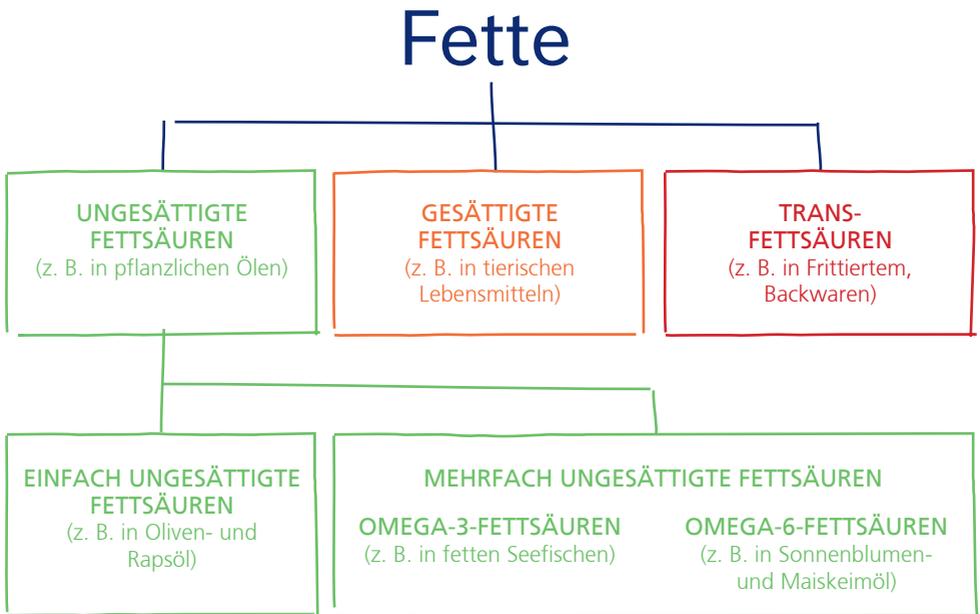
Beim Kochen und Backen kommst du mit wenig Fett aus: Warum nicht öfter mal dünsten, dämpfen oder grillen? Verwende spezielle Edelstahltopfe und beschichtete Pfannen. Dann kannst du auf die Zugabe von Fett verzichten. Und mit Backpapier oder Silikonauflage lässt sich das Fett fürs Backblech einsparen.

BEVORZUGE UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

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

„ISS REGELMÄSSIG SEEFISCH WIE HERING, LACHS UND MAKRELE.“

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



FETT MASSVOLL GENIESSEN

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. Spare Fett beispielsweise, indem du zu den fettarmen Varianten von Lebensmitteln greifst. Werf auch einen Blick auf die Verpackung. Hier ist der Fettgehalt angegeben. Erste Beispiele für fettarme Alternativen findest du 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.

SO SPARST DU FETT

| Iss weniger | Bevorzuge 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 zusammenzusetzen. 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: Iss abwechslungsreich und ausgewogen, dann stehen deinem 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. Dein Kind mag aber keine Milchprodukte? Biete doch einmal Kartoffelbrei zum Mittagessen oder als Zwischenmahlzeit Grießbrei mit Himbeeren an. Darin kannst du 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 du Veganer bist, also keinerlei tierische Lebensmittel verzehrst, musst du nicht notwendigerweise einen Eiweißmangel befürchten. Um eine ausreichende Eiweißversorgung zu erreichen, solltest du 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.

TIPP

FETT VERBESSERT DIE VITAMINAUFNAHME

Die fettlöslichen Vitamine kann unser Körper nur nutzen, wenn wir sie zusammen mit Fett aufnehmen. Bereite deshalb beispielsweise Karotten mit etwas Fett zu oder iss 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)

Hier findest du weiterführende Infos zum Thema Obst und Gemüse:
<https://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 du ein paar einfache Regeln bei der Zubereitung beachtest, landet ein Großteil der Vitamine auch tatsächlich auf deinem 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 benötigst du einen Topf mit Deckel und einen passenden Dämpfeinsatz. Lege die Lebensmittel in den Einsatz und fülle nur so viel Wasser in den Topf, dass sie nicht damit in Berührung kommen. Dann deckst du den Topf mit dem Deckel ab und erhitzt 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 musst du bei wasserarmen Lebensmitteln etwas Flüssigkeit hinzugeben. Nach dem Ankochen kannst du 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.

| MINERALSTOFFE UND IHRE BEDEUTUNG FÜR DEN KÖRPER | | |
|---|--|---|
| Mineralstoff | Wichtig für | Reichlich enthalten in |
| 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, Meeresschnecken, 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. Trinke zur Brotmahlzeit einen Orangensaft oder schneide Obst ins Müsli. Dann kann dein 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. Wähle darüber hinaus mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel, z. B. Brot, Käse und Wurst. Und verwende zum sparsamen Salzen beim Kochen und Backen stets jodiertes Speisesalz.

EINE SCHONENDE ZUBEREITUNG IST WICHTIG

Mineralstoffe stecken in zahlreichen Lebensmitteln. Wenn du dich abwechslungsreich und ausgewogen ernährst, bekommst du 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: Wasche Gemüse und Salat unzerkleinert und kurz. Durch langes Wässern werden die Mineralstoffe herausgelöst. Dünste oder dämpfe anschließend mit wenig Wasser und verwende das Kochwasser für Soßen. Oder bereite daraus eine leckere Suppe zu. So bleiben viele Mineralstoffe erhalten und landen tatsächlich auf deinem 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.

| SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE UND IHRE MÖGLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERNDEN WIRKUNGEN | | |
|---|---|--|
| Inhaltsstoff | Mögliche Wirkungen | z. B. enthalten in |
| 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

Greife zu bei leuchtend roten Tomaten, gelben Paprika und grünem Brokkoli. Genieße aromatische Früchte, würzigen Sellerie, Schnittlauch und frische Kräuter. Iss reichlich Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Wenn dein Speiseplan vielseitig ist, kommt Langeweile erst gar nicht auf und du tust etwas für dein Wohlbefinden. Denn auch dein 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.



TIPP

REIF, ABER NICHT ÜBERREIF

Früchte sollten reif, aber nicht überreif sein. Dann sind sie besonders schmackhaft und nährstoffhaltig. Kaufe 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: Lass 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 solltest du nicht immer alles schälen, sondern nur kräftig waschen. Viele Früchte, z. B. Äpfel, schmecken auch mit Schale. Und wenn du doch lieber schälen willst, 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 du trinkst, 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 DU TRINKST, 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.

Du möchtest ab und zu ein Glas Wein oder ein Bier zum Essen trinken? Das darfst du. 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

Versuche es mit einem Trinktraining, wenn es dir schwerfällt, ans Trinken zu denken: Nimm zu bestimmten Tageszeiten immer wieder ein bestimmtes Getränk zu dir. Mache dir einen Wochenplan und hake die Getränke ab. So behältst du den Überblick.

TIPP

FLÜSSIGKEIT STETS GRIFFBEREIT

Stelle täglich ein bis zwei Flaschen Mineralwasser an einen Ort, den du im Blickfeld hast. Auf diese Weise wirst du ans Trinken erinnert. Auch an deinem 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 | | | | | | | |
| Tagestrinkmenge | | 1,9 Liter | | | | | | | |





ERNÄHRUNGS- PYRAMIDE – wie viel wovon?



Die Ernährungspyramide zeigt dir 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 kannst du hier zugreifen.

Du bist nicht sicher, ob deine Ernährung den Empfehlungen der Pyramide entspricht?

Unser interaktiver Nährstoff-Rechner im Ernährungsstudio by Nestlé unter <https://www.ernaehrungsstudio.de/services/tools/naehrstoffbedarf-berechnen> hilft dir dabei, deine Essgewohnheiten einzuschätzen.

Darüber hinaus gibt dir unser Ernährungsplan unter <https://www.ernaehrungsstudio.de/magazin/gratis-ernaehrungsplan> 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 sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees, die du zur Abwechslung auch mit wenig Fruchtsaft mischen kannst.

Natürlich kannst du auch koffeinhaltigen Kaffee und schwarzen Tee trinken. Ernährungswissenschaftler und Mediziner sind sich heute einig: Koffein in Maßen beeinflusst den Flüssigkeitshaushalt nicht negativ. Du kannst also koffeinhaltige Getränke in die täglich empfohlene Flüssigkeitsmenge einrechnen. Übertreibe den Kaffeingenuss 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 Landkaffee. 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 findest du auf S. 37.

TIPP

FRUCHTSAFT IST NICHT GLEICH FRUCHTSAFTGETRÄNK

Achte 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 kannst du 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 profitierst du von den inneren Werten der nährstoffhaltigen, aber leider auch kalorienreichen Fitmacher, ohne dass die schlanke Linie darunter leidet. Wenn du einmal keine Lust oder Zeit zum Schälen und Schneiden hast, sind Tiefkühlprodukte eine gute Wahl. Beim Einfrieren bleiben Nährstoffe und Geschmack weitgehend erhalten.

Gib 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 erkennst du beispielsweise an der knackigen Schale. Frischer Salat hat keine welken oder angefaulten Blätter.

EINE PORTION OBST ODER GEMÜSE ENTSpricht BEISPIELSWEISE

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 deine 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 Kaffeezeit ein Stück saftiger Obstkuchen
- abends ein leckerer Salat oder z. B. gebratene Champignons mit frischen Kräutern und Baguette

TIPP

WERTVOLL: SAISONALES OBST UND GEMÜSE

Gib 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.

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. Bevorzuge 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 Abendbrotisch: Quark und Bananenscheiben oder Käse ergänzen sich gut mit dem herzhaften Aroma. Wenn du lieber zur Müslischale greifst, hast du 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 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.

GENIESS DIE BROT-VIELFALT

Probiere dich durch die 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 INTEGRIERST DU AUSREICHENDE MENGEN GETREIDE UND KARTOFFELN IN DEINEN 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 du keine Milch magst, 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. Wähle möglichst fettarme Varianten dieser Lebensmittel.

MILCHFREIE ALTERNATIVEN

Wenn du Milch und Milchprodukte nicht verzehren kannst, z. B. weil du allergisch auf das Milcheiweiß reagierst oder den Milchzucker nicht verträgst, kannst du Kalzium auch mit einigen Gemüsesorten zu dir 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 deiner Kalziumversorgung beitragen. Als kalziumreich gelten Mineralwässer mit einem Mindestgehalt von 150 mg Kalzium pro Liter.

Wirf einen Blick auf das Etikett. Dort findest du die Angabe.

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 deinem 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. Bevorzuge 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. Denke an die verarbeiteten Eier in Omelett oder Kuchen – die zählen ebenfalls dazu!

TIPP

FLEISCH UND WURST MIT WENIG FETT

Zu den fettarmen Fleisch- und Wurstsorten zählen beispielsweise Filet, gekochter Schinken ohne Fettrand, Lachsschinken, hauchzarter Schinken und Putenbrust, 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 findest du die Nährwertangaben. Oder schlage in einer Nährwertta-
belle, wie z. B. „Kalorien mundgerecht“ (siehe S. 59), nach. So kommst du fettreichen Lebensmitteln auf die Spur.

Mehr als ca. 40 g sichtbares Fett solltest du dir am Tag nicht aufs Brot streichen und zum Kochen verwenden. Das entspricht etwa 1 – 2 Esslöffeln hochwertigen Pflanzenöls und ca. 2 Esslöffeln Butter oder Margarine. Wenn du die Wahl hast, bevorzuge pflanzliche Öle. Sie enthalten lebenswichtige ungesättigte Fettsäuren, die unser Körper braucht, um beispielsweise Hormone oder Zellwände aufzubauen (siehe S. 20). Verwende Raps-, Oliven-, Soja- oder Walnussöl oder Ölmischungen.

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 kannst du abschöpfen, bevor du die Suppe isst – das geht am besten, wenn sie noch kalt ist.

KNABBERARTIKEL – maßvoll genießen

Kannst du dir 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.

Beachte aber, dass du Knabberartikel nur in kleinen Mengen genießen solltest. 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 du dir ein Stück Schokolade leistest, dann genieße es ganz bewusst. Wenn du deinen Süßhunger lieber nicht mit Schokolade und Co. stillen möchtest, greife zu frischem Obst, Rosinen oder anderen Trockenfrüchten. Oft hilft bei Süßhunger auch ein Fruchtojoghurt oder eine Quarkspeise.

**„WENN DU DIR EIN STÜCK SCHOKOLADE LEISTEST,
DANN GENIESS ES GANZ BEWUSST.“**

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

ESSEN UND TRINKEN –

10 wichtige Regeln

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

- REGEL 1:** **DIE LEBENSMITTELVIELFALT GENIESSEN**
Genieße die 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 du für deine Gesundheit tun kannst.
- REGEL 4:** **MILCH UND MILCHPRODUKTE TÄGLICH, FISCH EIN- BIS ZWEIMAL IN DER WOCHE, FLEISCH, WURSTWAREN SOWIE EIER MASSVOLL**
So erhältst du alle wichtigen Nährstoffe, die in diesen Lebensmitteln stecken, in ausreichender Menge. Bevorzuge 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**

Lass dir Zeit beim Essen – das macht Spaß und hilft, bewusst zu genießen.

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 kannst du Heißhungerattacken vorbeugen. Die Voraussetzung dafür sind ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten, die viele wertvolle Kohlenhydrate enthalten – möglichst aus Vollkornprodukten, Gemüse und Obst.

FRÜHSTÜCK – gesunder Start in den Tag

Mit dem Frühstück füllst du die über Nacht verbrauchten Energiereserven wieder auf. Das ist wichtig, damit du dich konzentrieren kannst und für die Anforderungen des Tages gewappnet bist: im Beruf, in der Schule und in der Freizeit. Zudem solltest du morgens reichlich trinken. Denn auch dein 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 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 du zum Frühstück keinen Bissen hinunterbekommst, kannst du dir z. B. einen Milchsake oder Smoothie mit frischem Obst mixen. Oder trinke einen Fruchtsaft. Der liefert Energie und noch dazu einige Vitamine. Wenn das erste Frühstück klein ausfällt, iss dafür am späteren Vormittag mehr.

SNACKS –

Energieschub für zwischendurch

Von morgens bis mittags ohne Pause durchzupowern schafft kaum jemand. Am Biorhythmus liegt es, dass deine Leistungskurve am Vormittag und am Nachmittag einen Knick bekommt. Höre auf deinen Körper und mache bei Müdigkeit eine kurze Pause. Genieße in Ruhe eine kleine Zwischenmahlzeit und trinke etwas dazu. Danach kommst du schnell wieder auf Touren.



Wenn du nichts oder nur wenig gefrühstückt hast, kann die Zwischenmahlzeit am Vormittag ruhig reichlicher ausfallen. Orientiere dich an unseren Vorschlägen für das Frühstück, dann gibst du deinem Körper das, was er braucht, damit du leistungsfähig bleibst. Für zwischendurch sind leichte Snacks angesagt, z. B.:

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

TIPP

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 solltest du 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. Kombiniere Gemüsegerichte mit Brot, Kartoffeln, Nudeln oder Reis und einer kleinen Portion magerem Fleisch oder Fisch. So bekommt dein Körper viele komplexe Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Das macht fit für den Nachmittag.

Wenn du in einer Kantine isst, helfen dir unsere Tipps bei der Auswahl deiner Mahlzeiten:



- Wähle einen Salat oder eine Gemüsesuppe als Vorspeise.
- Nimm reichlich Gemüse und Kartoffeln, Nudeln oder Reis.
- Meide 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 kannst du streichen, schichten, raspeln und dir immer wieder neue Ideen einfallen lassen. Es muss nicht immer Käse oder Wurst sein. Belege dein Brot z. B. mit Thunfisch und Tomatenscheiben. Oder bestreiche es mit Kräuterquark und lege eine Scheibe Putenbrust und frische Salatblätter darauf. Hauchdünne Karotten- oder Kohlrabischeiben sind eine leckere Alternative zu den altbekannten Gurkenscheiben.

TIPP

KNACKIGE SALATE VORBEREITET AM VORTAG

Wasche und putze den Salat bereits am Vorabend. In einer Frischhalte-Box bleibt er über Nacht im Kühlschrank knackig und ist mit einer Salatsoße aus Pflanzenöl und Balsamicoessig schnell zubereitet.

ABENDS – Zeit zum Genießen

Tagsüber bleibt manchmal wenig Zeit zum Essen. Umso wichtiger ist es, dass du das Abendessen in Ruhe genießt. Ob du warm oder kalt isst, ist eine Frage des Geschmacks. Wenn du mittags eine warme Hauptmahlzeit verzehrt hast, reicht abends ein kleines, kaltes Gericht. Auch wenn du alleine isst, solltest du es dir schön machen. Decke den Tisch so, als ob du Besuch bekommen würdest, und zünde eine Kerze an. Das schafft eine stimmungsvolle Atmosphäre. Und das Essen schmeckt einfach noch besser.

Kombiniere 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 bleibst du in Balance
- Vitale Kinder – Mit Spaß essen und bewegen
- Diabetes mellitus – Ausgewogen essen und trinken mit der ganzen Familie
- Lebensmittelunverträglichkeiten – Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl

Ernährungsstudio by Nestlé

Lyoner Str. 23 | 60523 Frankfurt am Main

Telefon: 069 / 66 71 88 88 | Fax: 069 / 66 71 43 54

E-Mail: kontakt@ernaehrungsstudio.nestle.de

Internet: <http://ernaehrungsstudio.de>

Du kannst dir die oben genannten Broschüren kostenlos im Ernährungsstudio by Nestlé herunterladen. Für den Einsatz in der Ernährungsberatung und als Mitglied unseres Fachkräftebereichs kannst du sie auch kostenlos in größerer Menge bestellen.



Besuche:

<https://www.ernaehrungsstudio.de/downloads>

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 | Internet: www.babyservice.de

- BEBA: Was kannst du tun, um dein Baby vor Allergien zu schützen?
- BEBA: Gut beschützt ins Leben starten

Nestlé HealthCare Nutrition GmbH

60523 Frankfurt am Main

E-Mail: infotelefon.healthcare@de.nestle.com

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

- Mangelernährung im Alltag

„KALORIEN MUNDGERECHT“-

DIE UNVERZICHTBARE TABELLE IN NEUER AUFLAGE UND NUN INKL. APP

Schon gewusst? Bereits seit 1975 gibt Nestlé Deutschland die meistverkaufte Kalorietabelle Deutschlands heraus. Zusammen mit dem Umschau Zeitschriftenverlag haben wir die komplett überarbeitete und erweiterte 17. Auflage „Kalorien mundgerecht“ in den Buchhandel gebracht sowie erstmalig mit einer passenden App dazu.

Schnell, übersichtlich und in „mundgerechter“ Form enthält die Tabelle wichtige Grundnahrungsmittel, beliebte Gerichte, Fertigprodukte, Snacks und Fast Food mit Nährwertangaben pro Portion.

Die einfache Nutzung und das handliche Format macht das Buch zu einem kompetenten Helfer. Mit der dazugehörigen App ist der kompetente Wegbegleiter immer dabei, wenn er gebraucht wird.



KALORIEN MUNDGERECHT

Umschau Zeitschriftenverlag GmbH
17. komplett überarbeitete und
erweiterte Auflage 2023.
Wiesbaden
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 oder für Bestellungen: bestellung@aid.de
Internet: 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 | Internet: 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 | Internet: 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 | E-Mail für Bestellungen: order@bzga.de
Internet: 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
Internet: 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

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 findest du im Telefonbuch und im Internet unter 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

