



I. Allgemeines

II. Tipps für genussvolles und gesundes Essen

III. Zusammenfassung




WAS IST EINE GESUNDE ERNÄHRUNG?

I. Allgemeines

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung sind entscheidende Voraussetzungen für Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit. „Ausgewogen“ heißt, durch eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl die Nährstoffversorgung zu sichern und das richtige Maß zu finden. Wer **fettarm** isst und sich ausreichend **bewegt** hat **mehr vom Leben!**

Der Energiebedarf eines Erwachsenen liegt – je nach Alter, Geschlecht und Gewicht- zwischen 1.500 und 2.500 kcal pro Tag. Das Ziel beim Essen muss deshalb lauten “ **Qualität statt Quantität**“, d.h. eine reichliche Versorgung mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen aber nur eine mäßige Zufuhr an Fett und Energie.

Eine ausgewogene Ernährung schützt vor vielen Krankheiten und kann die Lebenserwartung erhöhen. Mit gesunder Ernährung gelingt eine wirksame Prävention vor:

-  Herzinfarkt durch Vermeiden bzw. Abbau der klassischen Risikofaktoren Übergewicht, Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck, Diabetes mellitus
-  Krebserkrankungen durch Meiden von krebsfördernden Faktoren (Übergewicht, Alkohol) und von krebsauslösenden Substanzen
-  Diabetes mellitus durch Vermeidung von Übergewicht.

II. Tipps für genussvolles und gesundes Essen

1. Lebensmittelvielfalt genießen

Gesundes Essen und Trinken beinhaltet eine vielseitige Auswahl nährstoffreicher und energiereicher Lebensmittel. Wählen Sie deshalb bevorzugt pflanzliche Lebensmittel aus.

2. Gemüse und Obst - nimm „5 am Tag“

Genießen Sie täglich mindestens 3 Portionen Gemüse, Salat, Rohkost und Hülsenfrüchte sowie 2 Portionen Obst.

1 Portion kann gelegentlich durch Saft oder einen Smoothie ausgetauscht werden.

Damit versorgen Sie Ihren Körper mit reichlich wichtigen Pflanzenstoffen, die vor Krankheiten schützen.



Kennen Sie schon die einfache Portionsregel von „5 am Tag“?

Als Messgröße für den Alltag kann das Handmodell verwendet werden, da der steigende Gemüse- bzw. Obstbedarf mit der Handgröße mitwächst.



1 Portion bei großstückigem Gemüse, wie z.B. Karotte oder Tomate, entspricht der Menge an Gemüse, die in eine Kinder- bzw. Erwachsenenhand passt. 1 Portion bei kleinstückigem Gemüse, wie z.B. Erbsen, entspricht der Menge an Gemüse, die in zwei Kinder- bzw. Erwachsenenhände passen.



Bei Obst beträgt die Portionsgröße für einen Erwachsenen etwa 125 g. Die Pflaumenmenge, die in eine Kinder- bzw. Erwachsenenhand passt entspricht somit 1 Obstportion. Von Blaubeeren oder anderem kleinstückigen Obst wären 2 Hände erforderlich um eine Obstportion zu erreichen.

3. Vollkorn wählen

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis am besten aus Vollkorn; sie enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und vor allem Ballaststoffe. Sie machen satt und senken das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300-600 g pro Woche.

Ziehen Sie weißes Fleisch (Geflügel) rotem (Rind, Schwein) vor. Tierische Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe wie z.B. Calcium in Milchprodukten, Jod und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch).

Fleisch ist Lieferant von hochwertigem Eiweiß sowie Eisen, Selen und Zink. Bevorzugen Sie fettarme Produkte vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

60-80 g Fett am Tag, davon mehr pflanzliche statt tierische Fette, sind genug. Reduzieren Sie die versteckten Fette in Fleisch- und Wurstwaren, Milch und Käse indem Sie die Mengen reduzieren oder auf fettarme Sorten ausweichen. Beachten Sie auch die versteckten Fette in Süßigkeiten und Knabberartikeln.

„Kratzen“ Sie Streichfett auf ihr Brot und verwenden Sie zum Kochen und für Salate bevorzugt, aber sparsam, Raps-, Oliven-, Walnuss- und Sojaöl. „Gesunde“ Fette haben genauso viele Kalorien wie „ungesunde“.

6. Zucker und Salz einsparen

Verzehren Sie Zucker und Süßigkeiten nur gelegentlich und vermeiden Sie gesüßte Getränke.

Sparen Sie mit Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel.

Würzen Sie mit Kräutern sowie Gewürzen und mit nur wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichertes mit Jod und Fluorid.

7. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie mindestens 1,5l Flüssigkeit in Form von Wasser oder ungesüßten Tees. Alkoholische Getränke sind Genussmittel und keine Durstlöscher. Sie sollten nur gelegentlich und in kleinen Mengen konsumiert werden.

8. Schonend zubereiten

Garen Sie die Lebensmittel möglichst kurz bei niedrigen Temperaturen sowie wenig Wasser und Fett. Das erhält den Eigengeschmack und schont die Nährstoffe.





9. Achtsam essen und genießen

Essen Sie nicht nebenbei sondern genießen Sie ihr Essen. Lassen Sie sich Zeit, das fördert das Sättigungsempfinden.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Körperliche Aktivität (30- 60 Minuten pro Tag) hilft das Gewicht zu regulieren bzw. zu erhalten. Öfter mal zu Fuß gehen, Treppen steigen oder mit dem Fahrrad fahren lassen sich gut in den Alltag integrieren.

III. Zusammenfassung

-  Die gesundheitsfördernde Wirkung des Essens lässt sich nicht auf bestimmte einzelne Nährstoffe zurückführen, sondern auf die Art der Ernährung insgesamt. Wichtig dabei ist die Menge und Auswahl sowie die Verarbeitung der Lebensmittel.
-  Nährstoffsupplemente in Form von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten sind bei einer ausgewogenen Ernährung nicht erforderlich.
-  Der hohe Gehalt an Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe) und Ballaststoffen einerseits und der geringe Fett- und Energiegehalt andererseits sprechen für eine pflanzlich betonte Kost.
-  Fettarm essen heißt nicht verzichten oder gar hungern. Im Gegenteil, Sie können sich satt essen und Genuss und Freude kommen trotzdem nicht zu kurz.



Machen Sie den [EKfZ-Ernährungstest](#) und erfahren Sie, ob sie sich gesund ernähren

Quelle: „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE“, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., www.dge.de/10regeln