

## Informationen zum Thema „Gesunde Ernährung“

### Worauf kommt es an?

Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen, das sind die DGE-Empfehlungen. Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern schont dabei die Ressourcen der Erde.

Dazu gehört auch, Lebensmittelabfälle zu reduzieren. Die DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“ zeigen einen Weg, den Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln zu steigern und den von tierischen Lebensmitteln zu senken, um Gesundheit und Umwelt zu schützen.

### Die DGE-Empfehlungen – „Gut essen und trinken“

#### 1. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Trinkwasser aus der Leitung ist ein frisches, sicheres und leicht verfügbares Lebensmittel. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert

#### 2. Obst und Gemüse – viel und bunt

Obst und Gemüse liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind gut für die Gesundheit und tragen zur Sättigung bei. Genießen Sie mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, am besten in ihrer jeweiligen Erntesaison. Versuchen Sie, auf frische Lebensmittel oder reines Tiefkühlgemüse/-obst (ohne Rahm, Zucker...) zurückzugreifen und verzichten Sie auf fettreiche Saucen (z. B. Hollandaise oder Béarnaise...) oder Konserven (enthalten oft viel Zucker und/oder Salz).

#### 3. Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse liefern zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren und sind gut für die Herzgesundheit. Verzehren Sie mindestens einmal in der Woche Hülsenfrüchte und täglich eine kleine Handvoll Nüsse.

#### 4. Vollkorn ist die beste Wahl

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für die Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. Insbesondere die Ballaststoffe im Vollkorn senken das Risiko für viele Krankheiten. Achten Sie auf das Wort Voll (z. B. Vollkorn, Vollweizen, ...) um sicherzustellen, dass auch wirklich das volle Korn genutzt wird. Oft (v.a. bei Brot/ Brötchen) wird mit Zuckerkulör gearbeitet, um das Produkt einzudunkeln und positive gesunde Effekte „vorzutäuschen“.

#### 5. Pflanzliche Öle bevorzugen

Pflanzliche Öle sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Bevorzugen Sie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine. Empfehlenswert sind außerdem Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl. Auch Keimöle (z. B. aus Weizen oder Mais) können genutzt werden. Sparsam sollten hingegen Palm(-kern)öl und Kokosfett genutzt werden, da diese gesättigte Fettsäuren enthalten.

#### 6. Milch und Milchprodukte jeden Tag

Milch und Milchprodukte liefern insbesondere Eiweiß, Calcium, Vitamin B2 und Jod und unterstützen die Knochengesundheit. Werden pflanzliche Milchalternativen verwendet, ist auf die Versorgung mit Calcium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin B12 zu achten.

Achten Sie, wenn möglich auf fettarme Varianten (z. B. Milch 1,5 % Fett oder Magerquark). Rahmstufen und „fettreduzierte“ Produkte sollten wir nicht nutzen. Hier ist (meist deutlich) mehr Fett enthalten und auch unerwünschte Ersatzstoffe können sich hier verstecken.

## 7. Fisch jede Woche

Fette Fische wie Lachs, Makrele, Thunfisch und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Seelachs enthält zudem Jod. Essen Sie ein- bis zweimal Fisch pro Woche. Verzichten Sie auf Fischkonserven in Öl oder Sauce und auf panierte Fischgerichte. Bei Naturprodukten kann der Körper die Omega-3-Fettsäuren deutlich besser nutzen.

## 8. Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege und insbesondere Wurst erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs. Die Produktion von Fleisch und Wurstwaren belastet die Umwelt deutlich stärker als die von pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn Sie Fleisch und Wurst essen, dann sollte es nicht mehr als 300 g pro Woche sein. Versuchen Sie auch hier, auf fettarme Varianten zurückzugreifen und auf Panaden zu verzichten. Der Einbau von mehr Gemüse und Salat hilft, den Fleisch- und Wurstkonsum zu reduzieren. Gerichte wie z. B. Gulasch oder Bolognese lassen sich super mit Gemüse verlängern.

## 9. Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen

Zucker, Salz und Fett stecken oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Wird hiervon viel gegessen, steigt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes.

## 10. Mahlzeiten genießen

Lassen Sie sich Zeit beim Essen und gönnen Sie sich eine Pause. Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Gemeinsam essen tut gut.

## 11. In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Tägliche Bewegung und ein aktiver Alltag fördern die Knochengesundheit und senken das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht sowie für viele weitere Krankheiten.

## Eine Hilfe bei der Umsetzung soll die Ernährungspyramide geben

### Die Kernbotschaften der Pyramide

- In dem leicht verständlichen Modell stecken die wichtigsten Botschaften für gesunderhaltendes und umweltfreundliches Essen und Trinken. Kurz zusammengefasst empfiehlt die Pyramide: Von allem etwas, vor allem Pflanzliches!
- Die Ampelfarben unterstreichen dies, indem grün für reichlich, gelb für mäßig und rot für sparsam genießen steht.
- Die Pyramide gibt eine grobe Orientierung und lässt Spielraum für eigene Bedürfnisse, Vorlieben oder Abneigungen, Gewohnheiten und Traditionen.
- Läuft ein Tag einmal nicht optimal, lässt sich das im Laufe der Woche ausgleichen. Eine rigide Kontrolle oder ein schlechtes Gewissen sind kontraproduktiv.
- Bei der Einsortierung von Lebensmitteln in die Pyramide gilt: Ziel ist das Hinterfragen und die Reflexion der Zutaten, denn manchmal gibt es mehr als eine richtige Zuordnung.



© 2023 MEDICLIN HEDON KLINIK. Alle Rechte vorbehalten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100

## Die Portionen lassen sich mit der Hand abmessen

- Jeder Baustein steht für eine Portion. Wir brauchen also sechs Gläser Wasser, aber nur eine Portion Nüsse pro Tag. Doch wie groß sind die verschiedenen Portionen? Die Pyramide verzichtet bewusst auf genaue Grammangaben. Viel praktischer und immer dabei ist die eigene Hand.

0E\*^ai~&á}c||á\* cáæö| | { ^} á! } \*•áá}•c