



Gesund genießen –

Essen und Trinken für mehr Wohlbefinden



**Welche Nährstoffe
brauchen wir?**



**Ernährungspyramide –
Wie viel wo von?**



**Mahlzeiten – regelmäßig und
abwechslungsreich**



Vorwort

Liebe Leser,

wir vom Nestlé Ernährungsstudio möchten Ihnen mit dieser Broschüre das Thema „Essen und Trinken für Gesundheit und Wohlbefinden“ schmackhaft machen. Denn Essen und Trinken ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Essen und Trinken ist auch mit Gefühlen, Genuss und Erleben verbunden. Dabei essen und trinken wir oft anders, als wir uns ernähren sollten. Denn unser Kopf macht feine Unterschiede: Ernährung gilt als gesund und als nicht unbedingt dazu geeignet, den Gaumen zu verwöhnen. Essen und Trinken dagegen steht für wohlschmeckenden Genuss, ist manchmal lasterhaft und nicht immer gesundheitsfördernd... Gesund ernähren ist also nichts für Gourmets? Weit gefehlt! Unser Essen muss schmecken, damit wir es genießen können. Es sollte aber auch ausgewogen und abwechslungsreich sein, damit wir mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen optimal versorgt sind. Beides lässt sich gut miteinander verbinden – und der Körper bleibt dabei in Balance.

In dieser Broschüre bieten wir Ihnen umfassendes Ernährungswissen und praktische Tipps als Basis für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden. Denn eine „gute“ Ernährung ist Voraussetzung für eine „gute“ Gesundheit. Und wenn wir uns rundum gesund und wohl fühlen, ist auch das Leben insgesamt leichter und schöner. Generell gilt: Verboten Sie sich nichts. Allein die Menge ist das Maß aller Dinge. Damit Sie wissen, worauf es beim Essen und Trinken ankommt, haben wir für Sie grundlegende Informationen über die Inhaltsstoffe unserer Nahrung zusammengestellt. Darüber hinaus erhalten Sie konkrete Empfehlungen für die Gestaltung Ihres täglichen Speiseplans.

Genießen Sie die Vielfalt unserer Lebensmittel. Wechseln Sie ab und kombinieren Sie – ausgewogen und in der richtigen Menge. So bleiben Sie gesund und leistungsfähig. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und einen gesunden Appetit.

Ihr Nestlé Ernährungsstudio





Das Nestlé Ernährungsstudio

Die meisten Menschen haben den Wunsch, sich und ihrer Familie ein langes, gesundes Leben und entsprechende Leistungsfähigkeit zu ermöglichen. Ein zentraler Schlüssel hierzu: eine ausgewogene Ernährung für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Entdecken Sie den interaktiven Ratgeber und die aktuelle Informationsquelle rund um Gesundheitsthemen, die durch den Magen gehen: das Nestlé Ernährungsstudio im Internet. Unter **www.nestle.de** erfahren Sie, wie Sie auf dem Weg zu einer ausgewogenen Ernährung in ganz einfachen Schritten große Fortschritte machen können. Für Ihr Wohlbefinden und das Ihrer Familie. Das Nestlé Ernährungsstudio bietet Ihnen kompetente Beratung rund um Ernährungsfragen mit folgenden Schwerpunkten:

KIND UND FAMILIE

Hier bekommen Schwangere und Stillende gute Ratschläge. Eltern erfahren Nützliches rund um die Ernährung Ihrer Kinder – vom Baby bis zum Schulkind. Und Sie finden Interessantes zu den Themen Feste feiern und Verreisen – für die ganze Familie.

WOHLFÜHLGEWICHT

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



FITNESS UND VITALITÄT

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

REZEPTE UND KOCHTIPPS

In dieser Rubrik geht es um Mahlzeiten für den gesunden und schnellen Genuss, um Spezialitäten ferner Länder, um Traditionelles und Ideenreiches für Feste und sonstige Anlässe. Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen für das Kochen mit Kindern sowie Tipps und Tricks, die die Zubereitung von Mahlzeiten erleichtern.

ERNÄHRUNG UND WISSEN

Hier finden Sie grundlegende Informationen zu den wichtigen Inhaltsstoffen unserer Lebensmittel. Wir erläutern Ihnen, wie Sie bestimmte Krankheiten mit einer angepassten Ernährung positiv beeinflussen können. Weitere Themen sind alternative Ernährungsformen und neuartige Lebensmittel. Und Sie erhalten detaillierte Informationen zu Nestlé Produkten, wie z. B. Nährwerte und Allergeninformationen.

INFORMIEREN SIE SICH UNTER:

www.nestle.de und nutzen Sie unseren interaktiven Ernährungscoach.

Er begleitet Sie auf dem Weg zu mehr Vitalität und Wohlbefinden.

Natürlich beraten wir Sie gerne auch **telefonisch: (069) 66 71 88 88**.

Hier bekommen Sie Antworten auf Ihre Fragen zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung und zu unseren Produkten.



Vorwort

1

1

Welche Nährstoffe brauchen wir?

6

Energie – die Quelle unseres Lebens	9
Kohlenhydrate – die Kraftstoffe des Körpers	12
Ballaststoffe – die besonderen Kohlenhydrate	15
Fett – die Balance ist wichtig	17
Eiweiß – ein wichtiger Körperbaustoff	20
Vitamine – die unentbehrlichen Fitmacher	22
Mineralstoffe – lebenswichtige Bau- und Reglerstoffe	25
Sekundäre Pflanzenstoffe – zum Schutz der Gesundheit	27
Flüssigkeit – unerlässliches Lebenselixier	30



*Welche Nährstoffe
brauchen wir?*



*Ernährungspyramide –
Wie viel wo von?*



*Mahlzeiten – regelmäßig und
abwechslungsreich*

Inhalt

2	Ernährungspyramide – Wie viel wo von?	32
	Getränke – täglich 1,5 bis 2 Liter	34
	Gemüse und Obst – 5-mal am Tag	37
	Getreide und Kartoffeln – am besten zu jeder Mahlzeit	39
	Milch und Milchprodukte – 2 bis 3-mal täglich	40
	Fisch, Fleisch, Eier – mehrmals in der Woche	41
	Öle und Fette – weniger ist mehr	42
	Knabberartikel – maßvoll genießen	43
	Essen und Trinken – 10 wichtige Regeln	44
3	Mahlzeiten – Regelmäßig & Abwechslungsreich	46
	Frühstück – gesunder Start in den Tag	48
	Snacks – Energieschub für zwischendurch	49
	Mittagessen – leichte Gerichte bevorzugen	50
	Abends – Zeit zum Genießen	51
	Literatur und Adressen	52
	Impressum	57



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



WELCHE NÄHRSTOFFE BRAUCHEN WIR

Für Gesundheit und Wohlbefinden

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

Genießen Sie die Vielfalt unserer Lebensmittel. Wechseln Sie ab und kombinieren Sie. Dann bleiben Sie rundum fit und gesund. Die folgende Tabelle fasst zusammen, welche positiven Wirkungen die Nahrungsbestandteile in unserem Körper entfalten und welche Nahrungsquellen von Bedeutung sind.

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 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 Fett bei der Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K in den Körper. Fett enthält viele Kalorien. Zu viel Fett kann deshalb auf Dauer zu Übergewicht führen.
Wasser	ist lebensnotwendig. Es 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.
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 Energie 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 sind selbst in Ruhe aktiver als beispielsweise Fettgewebe, welches bei Frauen reichlicher vorhanden ist.

Aber nicht nur das Geschlecht, 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 Ihnen die Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr von normalgewichtigen Erwachsenen mit geringer körperlicher Aktivität, d.h. ausschließlich sitzender Tätigkeit mit wenig anstrengender Freizeitaktivität.



Wie viel Energie brauchen wir im Durchschnitt?

	Frauen	Männer
19 bis unter 25 Jahre	1.900 kcal	2.500 kcal
25 bis unter 51 Jahre	1.900 kcal	2.400 kcal
51 bis unter 65 Jahre	1.800 kcal	2.200 kcal
65 Jahre und älter	1.600 kcal	2.000 kcal

Quelle: D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (Umschau/Braus, 2000)

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 Stoffwechselvorgänge gewinnen. Der Energiegehalt von Lebensmitteln wird in Kilokalorien (kcal) oder in Kilojoule (kJ) angegeben. Eine Kilokalorie entspricht dabei 4,18 Kilojoule. Beide Angaben finden Sie auf der Verpackung von Lebensmitteln. Mit ca. 9 kcal (ca. 37 kJ) pro Gramm liefert Fett von allen Nährstoffen die meiste Energie. Auch Alkohol ist sehr energiereich. Kohlenhydrate und Eiweiß dagegen liefern jeweils nur die Hälfte der Energie im Vergleich zu Fett:

Energielieferanten

- 1 g Fett liefert ca. 9 kcal (ca. 37 kJ)
- 1 g Alkohol liefert ca. 7 kcal (ca. 29 kJ)
- 1 g Kohlenhydrate liefert ca. 4 kcal (ca. 17 kJ)
- 1 g Eiweiß liefert ca. 4 kcal (ca. 17 kJ)

Stimmt Ihre Energiebilanz?

Ihre Energiebilanz stimmt, wenn Ihr Körpergewicht über einen längeren Zeitraum gleich bleibt. Nehmen Sie dauerhaft mehr oder weniger Energie mit der Nahrung auf, als Sie tatsächlich verbrauchen, macht sich das bald auf der Waage bemerkbar. Mit ein paar überflüssigen oder fehlenden Pfunden können Sie durchaus fit, gesund und leistungsfähig sein. Achten Sie aber darauf, dass Ihr Gewicht gewisse Grenzen nicht

über- oder unterschreitet. Sonst kann Ihre Gesundheit darunter leiden. Eine gute Orientierung für das Wohlfühlgewicht gibt der Body-Mass-Index (BMI).

Die Bewertung des BMI können Erwachsene der nebenstehenden Tabelle entnehmen, wenn sie keinen Spitzensport betreiben oder Schwerstarbeiter sind. Die schwere Muskelmasse könnte fälschlicherweise als Übergewicht eingestuft werden.

Sport verbraucht zusätzliche Kalorien

Regelmäßige Bewegung kurbelt Ihren Energieverbrauch an. Außerdem kräftigen Sie durch Sport Ihre Muskeln. Und je stärker Ihre Muskeln sind, desto mehr Energie benötigen Sie – sogar im Schlaf, wenn Sie sich überhaupt nicht bewegen.



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

$$\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m}^2\text{)}} = \text{BMI}$$

BEISPIEL: Sie sind 1,64 m groß und wiegen 58 kg. Ihr BMI beträgt:

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

BEWERTUNG DES ERWACHSENEN-BMI

BMI:

unter 18,5

18,5 – 24,9

25,0 – 29,9

30,0 und darüber

BEWERTUNG:

Untergewicht

Normalgewicht

leichtes bis mittleres Übergewicht

starkes Übergewicht

BMI

BMI-Berechnung im Internet

Wenn Sie sich Ihren Kopf nicht zerbrechen möchten oder keinen Taschenrechner zur Hand haben, können Sie Ihren BMI auch mit dem interaktiven BMI-Rechner im Nestlé Ernährungsstudio (www.nestle.de) bestimmen. Sie brauchen dazu nur Ihr Körpergewicht in kg und Ihre Körpergröße in cm einzugeben. Den Rest übernimmt der Rechner für Sie.

Kohlenhydrate – 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 sie der Körper 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 mit 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 zer-

legt 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.

Kohlenhydrate und Glykämischer Index

Der Glykämische Index (GI) beurteilt kohlenhydrathaltige Lebensmittel nach ihrer Wirkung auf den Blutzuckerspiegel: Je niedriger der GI eines Lebensmittels, desto günstiger ist der Effekt. Vollkornerzeugnisse, Gemüse und auch viele Obstarten haben einen niedrigen GI. Denn die darin enthaltenen Kohlenhydrate gelangen nur langsam ins Blut. In der Praxis ist der GI allerdings schwer zu bestimmen. So ist er z. B. abhängig vom Anbaubereich, der Sorte, der Zusammensetzung und der Verarbeitung eines Lebensmittels. Der GI wird auch durch die Zusammenstellung einer Mahlzeit und unterschiedliche Zubereitungen beeinflusst. So haben beispielsweise Nudeln

al dente einen niedrigeren GI als weich gekochte Pasta. Hinzu kommt, dass die Wirkung von gleichen Lebensmitteln auf den Blutzuckerspiegel von Mensch zu Mensch verschieden ist.

So viele Kohlenhydrate brauchen Sie

Erwachsene sollten täglich etwa die Hälfte Ihres Energiebedarfs in Form von Kohlenhydraten aufnehmen. Für Frauen

mit einem Energiebedarf von beispielsweise 2.300 kcal sind das ungefähr 290 g Kohlenhydrate, für Männer mit einem Energiebedarf von 2.900 kcal etwa 365 g Kohlenhydrate pro Tag.

In der folgenden Tabelle finden Sie den Kohlenhydratgehalt empfehlenswerter Lebensmittel. Sie enthalten neben wertvollen Kohlenhydraten und Ballaststoffen auch Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Kohlenhydratgehalte

Lebensmittel	Übliche Verzehration	Kohlenhydrate (ohne Ballaststoffe) pro Portion	Ballaststoffe pro Portion
Roggenvollkornbrot	90 g	35 g	7 g
Haferflocken, Vollkorn	50 g	29 g	5 g
Vollkornnudeln, roh	80 g	51 g	6 g
Eierteigwaren (Nudeln), roh	80 g	56 g	3 g
Naturreis, roh	50 g	37 g	1 g
Kartoffeln, roh	100 g	15 g	2 g
Erbsen, grün, roh	200 g	21 g	10 g
Bohnen, grün, roh	200 g	10 g	4 g
Linsen, roh	50 g	20 g	9 g
Brokkoli, roh	200 g	4 g	5 g
Möhren, roh	200 g	10 g	7 g
Apfel	125 g	14 g	3 g
Banane	125 g	27 g	2 g
Pflaumen	125 g	13 g	2 g

Quelle: Die große GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle (Gräfe und Unzer, 2006/07)

Süßes in Maßen genießen

Sie essen gerne Süßes? Wer sich grundsätzlich gesund ernährt, braucht auf süße Kohlenhydrate in Keksen, Schokolade und Co. nicht zu verzichten. Wichtig ist, dass Sie die Menge im Auge behalten. Greifen Sie zu kleinen Portionen, z. B. zu Schoko-Miniriegeln wie NUTS, KITKAT oder LION. Dann fällt es Ihnen leichter, den Überblick zu behalten. Als Maßstab gilt: Höchstens 10 % der täglichen Energiezufuhr sollte aus Süßwaren (inkl. Haushaltszucker, Honig, Limonade etc.) und herzhaften Knabbereien stammen. Für eine 30-jährige Frau sind das pro Tag etwa 230 kcal. Wenn Sie mit weniger auskommen, ist das natürlich besser.

230 kcal stecken ungefähr in:

- 20 Salzstangen + 5 Butterkekse
- 1 kleine Flasche Cola (0,33 l)
+ 12 Gummibärchen
- 1 kleiner Müsliriegel
+ 3 Teelöffel Erdnüsse
- 1 Beutel Popcorn süß (40 g)
+ 1 Riegel Vollmilchschokolade

Wenn schnelle Energie gefragt ist

Im sportlichen Wettkampf oder bei länger andauerndem sportlichem Training sind die Energiereserven des Körpers rasch aufgebraucht. Dann können einfache Kohlenhydrate, beispielsweise aus Trockenfrüchten, Obst, Fruchtsaft oder Energie- und Schokoriegeln, zwischen durch rasch Energie liefern. So bleibt die Leistungsfähigkeit für die Dauer der sportlichen Aktivität erhalten.



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 halten sie beispielsweise den Blutzucker- und Cholesterinspiegel im Gleichgewicht und sorgen für eine geregelte Verdauung. Das ist gut für Figur, Herz und Kreislauf. Wenn Sie täglich mindestens 30 g Ballaststoffe aufnehmen, sind Sie gut versorgt. Etwa die Hälfte der empfohlenen Menge sollte aus Vollkornerzeugnissen stammen, der Rest aus Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst.

Ballaststoffe machen satt

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

Ballaststoffe wirken verdauungsfördernd

Wenn Ballaststoffe quellen, vergrößern sie die Darmfüllung. Das regt die Darmtätigkeit an. Auch können im Darm lebende Bakterien Ballaststoffe teilweise

So könnte ein ballaststoffreicher Speiseplan aussehen:

- Zum Frühstück: zwei Scheiben Vollkornbrot, garniert mit frischen Tomaten- oder Gurkenscheiben
- Als Zwischenmahlzeit am Vormittag: Müsli oder Vollkorn-cerealien mit Obst
- Mittags: Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Naturreis und leckeres Gemüse als Beilage
- 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

abbauen. Die dabei entstehenden Stoffe tragen ebenfalls zu einer geregelten Verdauung bei. Insgesamt lockern und vergrößern Ballaststoffe das Stuhlvolumen und verhindern dadurch Verstopfung. Voraussetzung ist, dass Sie ausreichend trinken, damit die Ballaststoffe quellen können – mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich.

Langsam an Ballaststoffe gewöhnen

Wenn Sie bisher eher wenig Ballaststoffe gegessen haben, gehen Sie die Ernährungsumstellung am besten langsam an. Dann hat Ihr Körper Zeit, sich an die neuen Nahrungsbestandteile zu



gewöhnen, und reagiert nicht mit Bauchdrücken und Blähungen. Mischen Sie beispielsweise anfangs helle Nudeln mit Vollkornnudeln. Essen Sie morgens Vollkornbrot, abends Mischbrot etc..

Backen mit Vollkornmehl

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

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

Ballaststoffe sind gut für Herz und Kreislauf

Eine ballaststoffreiche Ernährung beeinflusst den Cholesterinspiegel positiv. So binden bestimmte lösliche Ballaststoffe, beispielsweise aus Hafer, Gallensäuren, die aus Cholesterin gebildet werden. So gebunden werden diese 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 – ein guter Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

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, das heißt pflanzliche Öle enthalten viele ungesättigte Fettsäuren.

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. Leinsamen-, Raps- und Sojaöl, vorkommen.

Fett sparen beim Kochen

Auch beim Kochen kommen Sie mit weniger Fett aus: Warum nicht öfter mal dünsten, dämpfen oder grillen? Verwenden Sie spezielle Edelstahltöpfe und beschichtete Pfannen. Dann kommen Sie mit weniger Fett aus. Mit Backpapier oder Silikonauflage lässt sich das Fett fürs Backblech einsparen.

Gute Kombination: Raps- und Sonnenblumenöl

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für die Zufuhr von Fetten und Ölen in einer ausgewogenen Ernährung die Aufnahme von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren im Verhältnis 5-10 zu 1. Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung lautet: 5 zu 1. Das wertvolle Pflanzenöl THOMY GOLD Raps plus Sonnenblumenöl vereint die gesundheitlichen Vorteile von köstlichem Raps- und Sonnenblumenöl und erfüllt die Empfehlungen. Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren sind im Verhältnis 5 zu 1 enthalten.

Bevorzugen Sie ungesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fette in Form von tierischen Lebensmitteln essen wir mehr als genug. Hier können wir also kürzer treten. Bei den ungesättigten Fettsäuren, die unser Körper zum Teil nicht selbst herstellen kann, ist eine ausgewogene Mischung wichtig – für die Balance des Blutfettspiegels und als Schutz für Blutgefäße und Herz. Wechseln Sie also z. B. beim Salatdressing ab zwischen wertvollem Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Distel- oder Maiskeimöl. Und essen Sie regelmäßig Seefisch wie Hering, Lachs oder Makrele. So fällt es Ihnen leicht, einfach ungesättigte bzw. Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren im richtigen Verhältnis aufzunehmen.



Fett in Maßen genießen

Etwa 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag sind für Erwachsene in der Regel genug. Im Schnitt verzehren wir jedoch weitaus mehr. Vor allem die versteckten Fette in fetten Wurstwaren, fettem Käse, in 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 und ist ungesund – insbesondere dann, wenn wir zu viele tierische Fette essen. Sie enthalten reichlich gesättigte Fettsäuren, die ungünstig auf den Blutfettspiegel und damit auch auf Herz und Kreislauf wirken. Fett können Sie sparen, indem Sie zu den fettarmen Varianten von Lebensmitteln greifen. Werfen Sie auch einen Blick auf die Verpackung. Hier ist der Fettgehalt in der Regel angegeben. Erste Beispiele für fettarme Alternativen finden Sie in der Tabelle auf der folgenden Seite.

Essen Sie regelmäßig Seefisch wie Hering, Lachs und Makrele.

So sparen Sie Fett

Essen Sie weniger

Bevorzugen Sie öfter

Blätterteiggebäck, z. B. Croissants

Vollkornbrot und -brötchen

Milch und Milchprodukte mit 3,5 Prozent Fett, Sahnejoghurt

Milch und Milchprodukte mit 0,3 – 1,5 Prozent Fett, Buttermilch

Doppelrahmfrischkäse, Sahnequark, Schnitt-, Schmelz-, Weich- und Edelpilzkäse mit mehr als 45 Prozent F. i. Tr.

Hüttenkäse, Magerquark und Speisequark mit max. 20 Prozent F. i. Tr., Schnitt- und Weichkäse mit max. 30 Prozent F. i. Tr., Harzer Käse, Kochkäse

Pommes frites, Bratkartoffeln

Pell-, Salz-, Folienkartoffeln

Gans, Ente, Bauchfleisch, Rückenspeck, Bratwurst, Schweinshaxe, Schweinemett, Rinderhack

Schulter, Filet, Kotelett, Hals, Brust von Huhn, Pute, Schwein, Rind, Kalb, Tatar, Fisch

Salami, Mettwurst, Mortadella, Leberwurst, Blutwurst, Fleischwurst

Roastbeef, Deutsches Cornedbeef, Geflügelwurst, Kasseler, Schinken ohne Fettrand, Schinkenwurst, Bratenaufschnitt

Schokolade, Mousse au Chocolat, Torte, Eiscreme, Kartoffelchips

Schokoküsse, 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

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 Nachschub mit 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: Essen Sie abwechslungsreich und ausgewogen, dann findet Ihr Körper immer die passenden Aminosäuren.

Eiweiß aus Lebensmitteln

Milch, Fleisch, Fisch und Eier sind die wichtigsten Eiweißquellen. Aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln ist Eiweiß enthalten. Es steckt vor allem in Getrei-

deprodukten, Kartoffeln und Hülsenfrüchten, wie Linsen, Bohnen und Erbsen. Für den Körper ist das tierische

Eiweiß zunächst einmal wertvoller, da es dem körpereigenen Eiweiß am ähnlichsten ist. Deshalb brauchen wir weniger tierisches Eiweiß, um daraus menschliches zu bilden.

Kombinationen aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß können noch hochwertiger sein.

48 g Eiweiß stecken beispielsweise in:

- 1 Portion (200 g) Kartoffeln
- + 4 Scheiben (180 g) Weizenvollkornbrot
- + 1 Becher (150 g) Naturjoghurt
- + 3 Scheiben (90 g) fettarmer Käse

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 Fisch-

portionen essen, Milch trinken und zwischendurch Joghurt und Müsli oder Haferflocken mit Milch oder Brot mit Käse essen, decken sie ihren Bedarf. Ihr Kind mag aber keine Milchprodukte? Bieten

Sie doch einmal Kartoffelbrei zum Mittagessen oder als Zwischenmahlzeit Grießbrei mit Himbeeren an. Darin können Sie Milch gut verstecken. Ei-

weißmangel 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.

Höherer Eiweißbedarf durch Sport?

Als Freizeitsportler benötigen Sie nicht mehr Eiweiß als Ihre unsportlichen Mitmenschen. Intensiv betriebener Sport er-

höht jedoch den Eiweißbedarf ein wenig. Das liegt zum einen am verstärkten Muskelaufbau, beispielsweise bei Kraftsportlern. Zum anderen brauchen extreme Ausdauersportler, wie z. B. Mara-

thonläufer, zusätzliche Eiweißmengen, weil ihr Körper aus Eiweiß verstärkt Energie gewinnt. Leistungssportler nehmen aufgrund des höheren Ener-

giebedarfs 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.

Veganer: pflanzliche Lebensmittel geschickt kombinieren

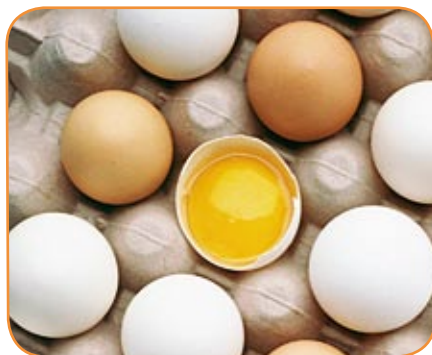
Wenn Sie Veganer sind, also keinerlei tierische Lebensmittel verzehren, müssen Sie nicht notwendigerweise einen Eiweißmangel befürchten. Um eine ausreichende Eiweißversorgung zu erreichen, sollten Sie aber unbedingt auf eine geschickte Zusammenstellung der pflanzlichen Lebensmittel achten. Viel hochwertiges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

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

Für Kinder ist eine rein pflanzliche Ernährung nicht geeignet!

Gute Eiweißmischungen sind z. B.:

- Müsli mit Joghurt oder Milch
- Vollkornbrötchen mit Käse
- Kartoffeln mit Quark oder Ei
- Kartoffeln mit Käse überbacken



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. Denn Vitamine sind unentbehrlich für zahlreiche Stoffwechselvorgänge. 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 früher oder später bemerkbar machen: Wir werden schneller müde, können uns schlecht konzentrieren und sind anfälliger für Erkältungen.

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, ist eine Überdosierung kaum möglich. 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.

Die Tabelle auf der nächsten Seite fasst die Wirkungen von Vitaminen zusammen und zeigt auf, welche Lebensmittel gute Vitaminlieferanten sind.

Fett verbessert die Vitaminaufnahme

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



Vitamine	Wichtig für	Reichlich enthalten in
Vitamin A	Sehen, Haut, Abwehrkräfte, Wachstum	Leber (Vitamin A) und als Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A) in Karotten, Spinat, Grünkohl, Brokkoli, grünen Bohnen, Feldsalat
Vitamin D	Knochen und Zähne	Fisch (Hering, Makrele), Pilzen, Eigelb
Vitamin E	Schutz der Körperzellen, wahrscheinlich Schutz vor Arterienverkalkung	Sonnenblumen-, Maiskeim-, Weizenkeimöl, Haselnüssen, Weizenkeimen
Vitamin K	Blutgerinnung	grünen Gemüsesorten, Milch, Käse, Fleisch, Eiern, Getreideprodukten
B-Vitamine (B1, B2, B6, B12, Niacin, Biotin, Pantothensäure)	Stoffwechselgeschehen, Energiegewinnung aus Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Nervenfunktion, Blutbildung, Haut	Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Schweinefleisch, Milch, Gemüse, Obst, Fisch
Folsäure (ein B-Vitamin)	Bildung von Blut- und Körperzellen, Entwicklung des Nervensystems von ungeborenen Babys	Brokkoli, Tomaten, Spinat, Gurken, Weizenkeimen, Sojabohnen, Orangen, Weintrauben, Milchprodukten, Fleisch, Kartoffeln
Vitamin C	Schutz der Körperzellen, Abwehrkräfte, Bindegewebe	Zitrusfrüchten, Beeren, Paprika, Brokkoli, Kartoffeln, Tomaten

Lebensmittel vitaminschonend garen

Dünsten ist ein besonders schonendes Garverfahren. Die wertvollen Vitamine bleiben dabei weitestgehend erhalten. Und so geht's: Dünsten Sie die Lebensmittel in einem flachen, breiten Topf mit 1 bis 2 Teelöffeln erhitztem Fett kurz an, bis sich etwas Flüssigkeit gebildet hat. Evtl. müssen Sie bei wasserarmen Lebensmitteln etwas Flüssigkeit hinzugeben. Nach dem Ankochen können Sie die Herdplatte herunter-schalten und das Gargut bei niedrigen Temperaturen fertig garen. Den Topf verschließen Sie dabei mit einem Deckel und öffnen ihn vor Ende der Garzeit nicht wieder.

Vitamine wollen schonend behandelt werden

Vitamine sind empfindlich gegenüber Licht, Luftsauerstoff und Hitze. Zudem können wasserlösliche Vitamine mit dem Wasch- und Kochwasser verloren gehen. Eine schonende Behandlung – insbesondere von vitaminreichem Obst und Gemüse – ist deshalb wichtig.

Wenn Sie ein paar einfache Regeln bei der Zubereitung beachten, landet ein Großteil der Vitamine auch tatsächlich auf Ihrem Teller:

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

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 Reglerstoffe sorgen sie beispielsweise dafür, dass unsere Nerven und Muskeln einwandfrei funktionieren. Darüber hinaus spielen Mineralstoffe eine Rolle im Wasserhaushalt, bei der Blutbildung und beim Wachstum.

Mineralstoff	Wichtig für	Reichlich enthalten in
Calcium	Aufbau von Knochen und Zähnen, Blutgerinnung, Nervensystem	Milch, Joghurt, Käse, grünem Gemüse, calciumreichem Mineralwasser
Phosphor	Aufbau der Knochen, Stoffwechselgeschehen	Milch, Käse, Fleisch, Wurst, Fisch
Natrium	Wasserhaushalt, Nerven- und Muskelfunktionen	Kochsalz, Wurst, Käse, Brot, Pizza
Kalium	Wasserhaushalt, Übertragung von Nerven- und Muskelreizen	Kartoffeln, Gemüse, Bananen, Trockenobst, Hülsenfrüchten
Magnesium	Aufbau der Knochen, Energiestoffwechsel, Enzym-, Nerven- und Muskelfunktionen	Vollkorngetreideprodukten, Milch und Milchprodukten, grünen Gemüsesorten, Beerenobst, Orangen, Bananen
Eisen	Blutbildung, Sauerstofftransport im Blut	Fleisch, Eigelb, Wurst, Vollkorngetreideprodukten, Haferflocken, Hirse
Jod	Bildung von Schilddrüsenhormonen	Seefisch, Meeresfrüchten, Lebensmitteln, die mit Jodsalz hergestellt werden
Fluor	Widerstandsfähigkeit der Zähne gegenüber Karies, zur Erhaltung des Zahnschmelzes	Fisch, Getreide, Walnüssen, schwarzem Tee, fluoridreichem Mineralwasser
Selen	Schutz der Körperzellen	Leber, Fisch, Fleisch, Nüssen, Hülsenfrüchten, Getreide
Zink	Abwehrkräfte, Wundheilung	Fleisch, Schalentieren, Käse

Seefisch enthält reichlich Jod

Viele von uns nehmen zu wenig Jod auf. Deshalb empfehlen wir 2-mal pro Woche Seefisch zu verzehren. Wählen Sie darüber hinaus mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel, z. B. Brot, Käse und Wurst. Und verwenden Sie zum sparsamen Salzen beim Kochen und Backen stets jodiertes Speisesalz.

Mengen- oder Spurenelement?

Je nach Körperbestand unterscheiden wir bei den Mineralstoffen zwischen Mengen- und Spurenelementen. Zu den Mengenelementen zählen Natrium, Kalium, Magnesium, Chlorid, Calcium, Phosphor und Schwefel. Unser Körperbestand an Mengenelementen und die Menge, die man täglich davon aufnehmen sollte, ist deutlich höher als bei den Spurenelementen. Hierzu gehören beispielsweise Eisen, Jod, Zink, Fluor, Mangan und Selen.

Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme

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

mahlzeit einen Orangensaft oder schneiden Sie Obst ins Müsli. Dann kann Ihr Körper das pflanzliche Eisen besser aufnehmen.

Eine schonende Zubereitung ist wichtig

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



Sekundäre Pflanzenstoffe – zum Schutz der Gesundheit

Sekundäre Pflanzenstoffe in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide können wir sehen, riechen und schmecken. Die Pflanze braucht sie, um natürliche Feinde abzuwehren oder Nützlinge anzulocken. Diese verbreiten ihre Samen und sichern so ihr Überleben. Wir Menschen profitieren ebenfalls, wenn wir sekundäre Pflanzenstoffe aufnehmen. Denn sie können beispielsweise vor Infektionen durch Viren, Bakterien und Pilze schützen. Möglicherweise beugen sie auch bestimmten Krebserkrankungen vor und stärken Herz, Kreislauf und Immunsystem.

Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre möglichen gesundheitsfördernden Wirkungen

Sekundäre Pflanzenstoffe	z. B. enthalten in	mögliche gesundheitliche Effekte
Carotinoide	Karotten, Tomaten, Paprika, grünem Gemüse (Spinat, Grünkohl), Grapefruits, Aprikosen, Melonen, Kürbis	• senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen • wirken als Antioxidans • beeinflussen das Immunsystem • senken das Risiko für bestimmte Augenerkrankungen • reduzieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Flavonoide	Äpfeln, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Beerenobst, Zwiebeln, Grünkohl, Auberginen, schwarzem und grünem Tee	• senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen • wirken als Antioxidans • beeinflussen das Immunsystem • können das Wachstum von Bakterien, Pilzen, Viren und die Blutgerinnung hemmen • reduzieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre möglichen gesundheitsfördernden Wirkungen (Fortsetzung v. S. 27)

Sekundäre Pflanzenstoffe	z. B. enthalten in	mögliche gesundheitliche Effekte
Glucosinolate	allen Kohlarten, Rettich, Radieschen, Kresse, Senf (scharfer Geruch und Geschmack)	• senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen
Phenolsäuren	Kaffee, Tee, Vollkornprodukten, Grünkohl, Weißkohl, Radieschen	• senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen
Phytosterine	Nüssen und Pflanzensamen (Sonnenblumenkerne, Sesam, Soja), Hülsenfrüchten	• senken den Cholesterinspiegel
Phytoöstrogene	Getreide und Hülsenfrüchten (z. B. Sojabohnen), Leinsamen	• senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen • wirken als Antioxidans • beeinflussen das Immunsystem • festigen möglicherweise die Knochen und könnten vor Osteoporose schützen • reduzieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Sulfide	Zwiebeln, Lauch, Knoblauch,	• können das Wachstum von Bakterien, Pilzen, Viren unterdrücken Schnittlauch • können die Blutgerinnung beeinflussen • senken das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen

Quelle: modifiziert nach „Gemüse und Obst – Multitalente in Sachen Gesundheitsschutz“, DGE-aktuell 07/2005

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.

Reif, aber nicht überreif

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

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. So profitieren Sie von allen Schätzen, die die Natur für uns bereithält.

Experten empfehlen mindestens fünfmal täglich Gemüse und Obst zu essen, damit unsere Gesundheit von den wertvollen Inhaltsstoffen optimal profitieren kann: 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst, zusammen sind das etwa 650 Gramm.

Aber bitte mit Schale

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

Viel Abwechslung für eine gute Versorgung

Greifen Sie zu bei leuchtend roten Tomaten, gelben Paprika und grünem Brokkoli. Genießen Sie aromatische Früchte, würzigen Sellerie, Schnittlauch und frische Kräuter. Essen Sie reichlich Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Wenn Ihr Speiseplan vielfältig aussieht, kommt Langeweile erst gar nicht auf und Sie tun Ihrer Gesundheit Gutes. Denn auch Ihr Körper liebt Abwechslung, wenn es um



Flüssigkeit – unerlässliches Lebenselixier

Wasser ist Hauptbestandteil unseres Körpers und lebensnotwendig. Es dient uns als Transportmittel, z. B. damit die Nährstoffe aus der Nahrung dorthin gelangen, 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 etwa zwei bis drei Liter Flüssigkeit über die Haut, die Atemluft, die Nieren und den Darm. Bei großer Hitze und körperlicher Anstrengung geht über den Schweiß noch mehr Wasser verloren. Und diese Verluste müssen wir ersetzen, damit der Wasserhaushalt unseres Körpers im Gleichgewicht bleibt. Wichtig ist, dass Sie trinken, bevor der Durst kommt. Denn Durst signalisiert bereits einen

Wassermangel. Mindestens 1,5 bis 2 Liter sollten Erwachsene täglich trinken. Der Rest steckt in der Nahrung, z. B. in wasserreichem Obst und Gemüse. Sportler und körperlich aktive Menschen müssen besonders viel trinken, da sie mehr schwitzen und deshalb mehr Wasser verlieren.

Aber welche Getränke?

Ideal gegen den Durst sind Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees, Getreidekaffee oder auch Saftschorlen (Mischung aus 1 Teil Saft und 2 Teilen Wasser). Denn diese Getränke haben gar keine oder nur wenig Kalorien.

Sie möchten ab und zu ein Glas Wein oder ein Bier zum Essen trinken? Das dürfen Sie. Es sollte allerdings nicht zu viel und nicht

regelmäßig sein. Der Genuss von Alkohol hat immer zwei Seiten: Zu viel Alkohol führt zu Abhängigkeit und schadet der Gesundheit. Andererseits kann sich ein moderater Alkoholkonsum positiv auf Herz und Kreislauf auswirken.

Wichtig ist, dass Sie trinken bevor der Durst kommt. Denn Durst signalisiert bereits einen Wassermangel.

Flüssigkeit stets griffbereit

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

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 selbst diese Mengen nicht jeden Tag getrunken werden sollten.

Trinkplan: wenn das Trinken schwer fällt

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

Tageszeit	Getränk, z. B.	Menge	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Nach dem Aufstehen	1 Glas Mineralwasser	250 ml	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zum Frühstück	2 Tassen Kaffee	300 ml							
Im Laufe des Vormittags	1 Glas Buttermilch	250 ml							
Zum Mittagessen	1 Glas Apfelschorle	250 ml							
Im Laufe des Nachmittags	1 Glas Mineralwasser und 2 Tassen Kräutertee	250 ml 300 ml							
Zum Abendessen	1 Glas alkoholfreies Bier	250 ml							
Im Laufe des Abends	1 Glas Mineralwasser	250 ml							
Tagestrinkmenge		2,1 Liter							



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

ÄHRUNGS- PYRAMIDE



WIE **VIEL**
Wo **VON**

Sie sind nicht sicher, ob Ihre Ernährung den Empfehlungen der Pyramide entspricht? Unser interaktiver Ernährungs-Check im Nestlé Ernährungsstudio unter www.nestle.de hilft Ihnen dabei, Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten einzuschätzen. Und wenn Sie Ihre Ernäh-

rung umstellen möchten, kann Ihnen unser **Online-Ernährungs-Coach** (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>) den richtigen Weg weisen. Er bietet Ihnen leckere Rezepte und begleitet Sie mit nützlichem Wissen zu den Themen Ernährung und Bewegung.

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 (siehe S. 30). Davon müssen wir ca. 1,5 Liter bis 2 Liter täglich trinken. Die restliche Flüssigkeit nehmen wir mit der Nahrung auf. Ideal gegen den Durst ist Mineralwasser, wie zum Beispiel CONTREX oder VITTEL, sowie Früchte- und Kräutertees, die Sie zur Abwechslung auch mit wenig Fruchtsaft süßen können.

Natürlich können Sie auch koffeinhaltigen Kaffee und schwarzen Tee trinken. Ernährungswissenschaftler und Mediziner sind sich heute einig: Koffein in Maßen beeinflusst den Flüssigkeitshaushalt nicht negativ. Sie können also koffeinhaltige Getränke in die täglich empfohlene Flüssigkeitsmenge einrechnen. Übertreiben Sie den Koffeingenuss aber nicht. Mehr als drei Tassen täglich soll-

ten es nicht sein. Zu viel Koffein regt nicht mehr an, sondern auf. Eine prima Alternative ist Getreidekaffee wie z. B. CARO Original. Er enthält kein Koffein und hat kaum Kalorien.

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

Fruchtsaft ist nicht gleich Fruchtsaftgetränk

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

Ein Beispiel für einen Trinkplan finden Sie auf S. 31.

Zum Heraustrennen

ERNÄHRUNGS- PYRAMIDE

WIE **VIEL**
WO **VON**



Ernährungspyramide heraustrennen und an den Kühlschrank hängen





Gemüse und Obst – 5-mal am Tag

Gemüse und Obst sind knackig, voller Aroma und enthalten jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe siehe S. 22–29. Kein Wunder, dass Ernährungsexperten raten, 5-mal täglich Gemüse und Obst zu essen. 3 Portionen Gemüse (ca. 400 g) und 2 Portionen Obst (ca. 200–250 g) – so lautet die Empfehlung.

Eine der 5 täglichen Portionen können Sie durch ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft ersetzen. Auch eine Hand voll Nüsse ergibt eine Portion. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 25 g geschälte Nüsse pro Tag, und zwar ungeröstet und ungesalzen. Mit dieser Menge profitieren Sie von den inneren Werten der gesunden, aber leider kalorienreichen Fitmacher, ohne dass die schlanke Linie darunter leidet. Wenn Sie einmal keine Lust oder Zeit zum Kochen haben, sind Tiefkühlprodukte eine gute Wahl. Beim Einfrieren bleiben Nährstoffe und Geschmack weitgehend erhalten. Wählen Sie Produkte mit hohem Gemüse- und Obstanteil. Und geben Sie das gefrorene Gemüse direkt in den Topf zum Erhitzen – so gehen die wenigsten Vitamine verloren.

Woran erkennt man frisches Obst und Gemüse?

Frisches Obst und Gemüse hat eine intensive Farbe und einen aromatischen Duft und Geschmack. Die Frische können Sie aber auch mit den Augen erkennen. So hat wirklich frisches Gemüse beim Anschneiden feuchte Schnitt-

Eine Portion Obst oder Gemüse entspricht beispielsweise:

- 1 Apfel oder 1 Birne oder 1 Orange oder 1 Banane oder 1 Pfirsich
- 2 Händen voll Beerenobst wie Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren
- 5 Trockenfrüchten wie Aprikosen oder Pflaumen
- 1 Hand voll frischem, unzerkleinertem Gemüse am Stück, z. B. Kohlrabi
- 2 Händen voll zerkleinertem oder tiefgefrorenen Gemüse, z. B. Brokkoli
- 2 Händen voll abgetropftem Gemüse aus Dose, Glas oder Pappkarton
- 1 Hand voll getrockneter Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Linsen

stellen. Die Frische von Äpfeln erkennen Sie beispielsweise an der knackigen Schale. Frischer Salat hat keine welken oder angefaulten Blätter.

So könnte Ihre Tagesration an Obst und Gemüse aussehen:

- zum Frühstück Obst, zum Beispiel im Müsli oder als fruchtiger Obstsalat mit NESTLÉ LC1 Vanilla
- zwischendurch ein Glas Tomatensaft, mit Tabasco verfeinert
- mittags reichlich Gemüse zur Hauptmahlzeit oder einen großen Salatteller
- zwischendurch ein Stück Obst, z. B. einen Apfel oder eine Banane oder zur Kaffeezeit einen saftigen Obstkuchen
- abends einen leckeren Salat oder z. B. gebratene Champignons mit frischen Kräutern und Baguette

Wertvoll: Saisonales Obst und Gemüse

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



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 3-mal täglich auf dem Speiseplan stehen. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, -nudeln, -cerealien und Naturreis. Denn diese haben nicht nur Biss, sondern sind auch besonders gesund. Sie enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als Erzeugnisse aus Weißmehl oder weißer Reis.

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

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

Genießen Sie die Brot-Vielfalt

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

So integrieren Sie ausreichende Mengen Getreide und Kartoffeln in Ihren täglichen Speiseplan:

- 4–6 Scheiben Brot (etwa 200–300 g) **und**
- eine Portion Reis (150–180 g, gekocht) **oder**
Teigwaren (200–250 g, gekocht) **oder**
eine Portion Kartoffeln (etwa 200–250 g = 3–5 mittelgroße Kartoffeln)

Milch und Milchprodukte – 2- bis 3-mal täglich

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

Übrigens: Joghurts mit probiotischen Milchsäurebakterien, z. B. NESTLÉ LC1, sind nicht nur reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie stärken auch unsere körpereigenen Abwehrkräfte. Denn die probiotischen Bakterien sind besonders widerstandsfähig gegen Magen- und Gallensäuren und gelangen deshalb lebend in den Darm. Dort können sie ihre positive Wirkung entfalten: Sie schaffen ein günstiges Darmklima und verhindern, dass sich unerwünschte Keime im Darm vermehren. So unterstützen sie unsere natürlichen Abwehrkräfte.

Milch und Milchprodukte liefern viel Calcium

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 Calciumzufuhr. Wählen Sie möglichst fettarme Varianten dieser Lebensmittel.

Milchfreie Alternativen

Wenn Sie Milch und Milchprodukte nicht verzehren können, z. B. weil Sie allergisch auf das Milcheiweiß reagieren oder den Milchzucker nicht vertragen, sollten Sie reichlich grünes Gemüse essen und auf mit Calcium angereicherte Lebensmittel, z. B. Fruchtsäfte, zurückgreifen. Auch einige Mineralwässer können zu Ihrer Calciumversorgung beitragen. Als calciumhaltig gelten Mineralwässer mit einem Mindestgehalt von 150 mg Calcium pro Liter.

Werfen Sie einen Blick auf das Etikett. Dort finden Sie 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 ist auch gesund: 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. 18). Deshalb sollte 2-mal pro Woche Seefisch auf Ihrem Speiseplan stehen. Einmal ca. 80–150 g fettarmer Seefisch und einmal ca. 70 g fettreicher Seefisch.

Im 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. 2–3 kleine Portionen Fleisch in der Woche und 2- bis 3-mal wöchentlich Wurst (zusammen ca. 300–600 g) reichen völlig aus. Bevorzugen Sie jeweils die fettarmen Sorten.

Auch Eier enthalten wertvolles Eiweiß und weitere wichtige Nährstoffe. Mehr als 3 Eier in der Woche sollten es aber nicht sein. Denn Eier enthalten viel Cholesterin. Denken Sie an die verarbeiteten Eier in Omelett oder Kuchen – die zählen ebenfalls dazu!

Fleisch und Wurst mit wenig Fett

Fettarme Fleisch- und Wurstsorten sind gesünder. Dazu zählen beispielsweise Filet, gekochter Schinken ohne Fettrend, Lachsschinken, hauchzarter Schinken und Putenbrust, z.B. von HERTA FINESSE, Bratenaufschnitt sowie Sülz- und Geflügelwurst.



Öle und Fette – weniger ist mehr

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

Wie bereits auf Seite 18 erläutert, sind etwa 60 bis 80 Gramm 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 uns verborgen bleibt. Um versteckte Fette zu entdecken, hilft ein Blick auf die Verpackung. Dort finden Sie bei den meisten Produkten Nährwertangaben. Oder schlagen Sie in einer Nährwerttabelle, wie z. B. „Kalorien mundgerecht“ (siehe S. 53), nach. So kommen Sie fettreichen Lebensmitteln auf die Spur.

Mehr als ca. 40 Gramm reines Fett sollten Sie sich am Tag nicht aufs Brot streichen und zum Kochen verwenden. Das entspricht etwa 1–2 Esslöffeln hochwertigem Pflanzenöl und circa 2 Esslöffeln Butter oder Margarine.

Wenn Sie die Wahl haben, bevorzugen Sie pflanzliche Öle. Sie enthalten lebenswichtige ungesättigte Fettsäuren, die unser Körper braucht, um beispielsweise Hormone oder Zellwände aufzubauen (siehe S. 17). Verwenden Sie Raps-, Oliven-, Soja- oder Walnussöl oder Ölmischungen, wie z. B. THOMY GOLD Raps & Sonne oder THOMY Sonne & Olive.



Auf die Fettaugen schauen!

Viele kleine Fettaugen auf der Suppe sind ein Zeichen für wenig Fett. Wenige große deuten auf einen hohen Fettgehalt hin.

Knabberartikel – maßvoll genießen

Können Sie sich vorstellen, ohne Süßigkeiten und Knabberartikel zu leben? Wahrscheinlich nicht. So geht es den meisten von uns. Selbst Ernährungsexperten fordern kein Naschverbot. Schließlich beschermen Süßigkeiten 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.

Klar ist natürlich, dass Sie Knabberartikel nur in kleinen Mengen genießen sollten. Auch Schokolade ist erlaubt, wenn es nicht gleich die ganze Tafel ist. Denn Schokolade enthält neben Zucker auch viel Fett. Chips, Erdnüsse und Co.

übrigens auch. Es gibt jedoch auch Schokoladenspezialitäten, wie z. B. AFTER EIGHT, die kalorien- und fettmäßig nicht ganz so stark zu Buche schlagen. Und vergessen Sie nicht: Wenn Sie sich ein Stück Schokolade leisten, dann sollten Sie es auch ganz bewusst genießen.

Wenn Sie Ihren Süßhunger lieber gesund und fettarm stillen möchten, greifen Sie zu frischem Obst, Rosinen oder

anderen Trockenfrüchten. Oft hilft beim Süßhunger auch ein Fruchtjoghurt.

Süßes und Salziges dürfen Sie ohne

schlechtes Gewissen genießen. Sie gehören zum Leben einfach dazu – Verbotte schüren nur den Heißhunger. Achten Sie dabei auf die Menge der leckeren Köstlichkeiten, dann sind überflüssige Pfunde nicht zu erwarten. Beispiele für Tagesrationen finden Sie auf S. 14.

Wenn Sie sich ein Stück Schokolade leisten, dann sollten Sie es auch ganz bewußt genießen.



Essen und Trinken – 10 wichtige Regeln

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

- **REGEL 1 Vielseitig essen**

Genießen Sie Vielfalt und Abwechslung. Es kommt auf Menge, Auswahl und Kombination der Lebensmittel an.

- **REGEL 2 Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln**

Die sorgen für viel Energie und eine gute Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

- **REGEL 3 Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“**

Idealerweise zu jeder Mahlzeit. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

- **REGEL 4 Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen**

So erhalten Sie alle wichtigen Nährstoffe, die in diesen Lebensmitteln stecken, in ausreichender Menge. Bevorzugen Sie fettarme Produkte.

- **REGEL 5 Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**

Etwa 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag – möglichst viel aus pflanzlicher Herkunft – reichen in der Regel aus.

- **REGEL 6 Zucker und Salz in Maßen**

Zuckerhaltige Lebensmittel nur maßvoll genießen. 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** Schmackhaft und schonend zubereiten

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

- **REGEL 9** Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

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

- **REGEL 10** Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

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

Quelle: modifiziert nach „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE“, DGE 2004



Fünf Mahlzeiten sind für viele Menschen ideal, um mit Schwung durch den Tag zu kommen. Sie sorgen für eine ausgeglichene Leistungskurve und halten fit. Außerdem ist der Blutzuckerspiegel keinen zu starken Schwankungen unterworfen, was Heißhungerattacken verhindert – vorausgesetzt, die richtigen Lebensmittel stehen auf dem Speiseplan.

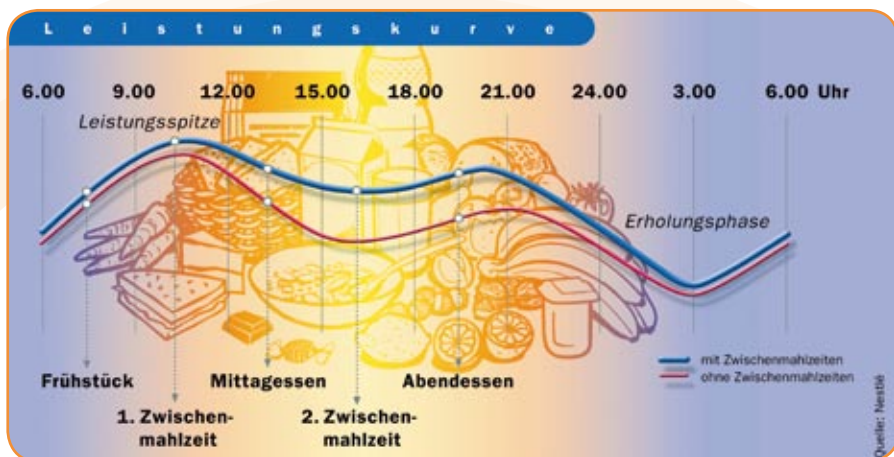
MAHLZEITEN MÄSSIG

& ABWECHS- LUNGSREICH

Regelmäßige Energieaufnahme

Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig, um den ganzen Tag über konzentriert und leistungsfähig zu bleiben. Viele Menschen kommen mit fünf kleinen 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 (siehe Leistungskurve auf Seite 48). So können Sie Heißhungerattacken vermeiden. Die Voraussetzung dafür sind ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten, die viele wertvolle Kohlenhydrate enthalten – möglichst aus Vollkornerzeugnissen, Gemüse und Obst.



Frühstück – gesunder Start in den Tag

Mit dem Frühstück füllen Sie die über Nacht verbrauchten Energiereserven wieder auf. Das ist wichtig, damit Sie sich später konzentrieren können und für die Anforderungen des Tages gewappnet sind: im Beruf, in der Schule und bei der Arbeit zu Hause.

Tipp für Morgenmuffel

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

- Vollkornbrot mit gekochtem Schinken (z. B. HERTA FINESSE Walnuss-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

Ideal für das Frühstück ist eine Kombination aus ballaststoffreichen Lebensmitteln mit Milchprodukten und Obst oder Rohkost, z. B.:

Vergessen Sie nicht, morgens reichlich zu trinken. Nicht nur Ihr Energie-, auch Ihr Flüssigkeitstank hat sich über Nacht geleert.

Snacks – Energieschub für zwischendurch

Von morgens bis mittags ohne Pause durchzupowern schafft kaum jemand. Am Biorhythmus liegt es, dass Ihre Leistungskurve am Vormittag und am Nachmittag einen Knick bekommt. Dann ist eine kurze Pause angebracht. Nehmen Sie sich Zeit dafür und genießen Sie in Ruhe eine kleine Zwischenmahlzeit. Vergessen Sie auch das Trinken nicht. Danach kommen Sie schnell wieder auf Touren.

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

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



Zum Knabbern zwischendurch: Trockenfrüchte und Nüsse

Trockenfrüchte und Nüsse in der Schreibtischschublade können eine prima Reserve sein. Sie liefern schnell Energie sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Allerdings sind Nüsse sehr kalorienreich. Zu viel davon sollten Sie deshalb nicht essen. Eine Hand voll (ca. 25 g) am Tag ist genug.

Mittagessen – leichte Gerichte bevorzugen

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

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

- Wählen Sie einen Salat oder eine Gemüsesuppe als Vorspeise.
- Nehmen Sie reichlich Gemüse und Kartoffeln, Nudeln oder Reis.
- Meiden Sie dicke Sahnesoßen sowie panierte und frittierte

Speisen. Sie enthalten eine Menge Fett – und das macht müde.

- Als Nachtisch schmecken frisches Obst, ein Obstsalat oder fruchtige Quark- und Joghurtspeisen.

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

Schnelles Mittagessen – 5 Minuten Terrinen

Bestimmte Fertiggerichte, wie z. B. MAGGI FEEL GOOD Terrinen, müssen Sie nur noch mit heißem Wasser aufgießen. Schon sind sie fertig. Das geht meist problemlos am Arbeitsplatz. Zusammen mit einem Vollkornbrötchen und einem Stück Obst sind heiße Terrinen oder Suppen eine schnelle Mittagsmahlzeit. Von MAGGI gibt es eine große Auswahl an diesen schnellen Gerichten.

Knackige Salate vorbereiten am Vortag

Waschen und putzen Sie den Salat bereits am Vorabend. In einer Frischhalte-Box bleibt er über Nacht im Kühlschrank knackig und ist mit einer Salatsoße, z. B. von MAGGI schnell zubereitet. MAGGI SALAT MIT PFIFF gibt es in verschiedenen Kräutervariationen.



Abends – Zeit zum Genießen

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

Kombinieren Sie abends Gemüse oder Salat mit Brot, Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Darin stecken komplexe Kohlenhydrate, die satt machen und nicht schwer im Magen liegen. 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.

- **Gesund genießen – Essen und Trinken für mehr Wohlbefinden**
- **Wohlfühlgewicht – So bleiben Sie in Balance**
- **Vitale Kinder – Mit Spaß essen und bewegen**
- **Fitness, Vitalität & Entspannung – Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele (ab Frühjahr 2008)**
- **Diabetes mellitus – Wegweiser für eine ausgewogene Ernährung**
- **Nahrungsmittelallergien – Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl (ab Frühjahr 2008)**
- **Essen für Zwei – Die richtige Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit**

Nestlé Ernährungsstudio,

60523 Frankfurt am Main

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

E-Mail: ernaehrungsstudio@de.nestle.com | Internet: www.nestle.de

- **Gesundheit fängt beim Essen an. Clinutren Zusatznahrung – die wertvolle Ergänzung Ihres Speiseplans**

Nestlé Nutrition

60523 Frankfurt am Main

Telefon: (0800) 100 16 35 (gebührenfrei) | Fax: (069) 66 71 48 26

E-Mail: info@nutrinews.de | Internet: www.nutrinews.de

- **Das kleine Ernährungs 1x1 – Für den sicheren Start mit der Beikost**
- **Der kleine Ernährungsratgeber für Mutter und Kind**
- **Sanfte Babymassage**
- **Die Pflege Ihres Babys**

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

Kalorien mundgerecht

Wer wissen will, wie viele Kalorien und welche Nährstoffe in Lebensmitteln stecken, kann das schnell und unkompliziert in „Kalorien mundgerecht“ nachschlagen. In dem praktischen Handbuch sind der Energiegehalt und der Gehalt an Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett, Cholesterin, Ballaststoffen sowie Broteinheiten bzw. Kohlenhydrat-Portionen von über 2.800 Lebensmitteln, Getränken, Fertig- und Tiefkühlgerichten sowie Diabetiker-Lebensmitteln aufgeführt. Und Sie müssen nicht rechnen: Alle Angaben erfolgen in mundgerechter Form, also pro Stück, pro Scheibe, pro Tasse, pro Glas, pro Portion. In Sondertabellen können Sie sich über den Salz-, Zucker- und Purin- bzw. Harnsäuregehalt ausgewählter Lebensmittel informieren.

„Kalorien mundgerecht“ liefert außerdem alles Wissenswerte zum Thema gesundes Essen und Trinken, enthält die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und Hinweise zum richtigen Körpergewicht.



„Kalorien mundgerecht“ gibt es seit über 30 Jahren – natürlich immer wieder aktualisiert – und ist ein Dauerbrenner in Sachen Nährwerte. Über 1,5 Millionen verkaufte Exemplare belegen, wie gut das Handbuch bei den Lesern ankommt.

- **Kalorien mundgerecht**

Neuer Umschau Buchverlag GmbH,
13. komplett überarbeitete Auflage
Neustadt/Weinstraße, 2006, im Buchhandel erhältlich

Adressen und Literaturempfehlungen

Folgende Einrichtungen bieten Informationen und Medien zum Thema Ernährung an:

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

aid – Vertrieb DVG

Birkenmaarstr. 8 | 53340 Meckenheim

Telefon: (02225) 9 26-146 bzw. -176 | Fax: (02225) 926-118

E-Mail: bestellung@aid.de | Internet: www.aid.de

Arbeitskreis Jodmangel Organisationsstelle

Postfach 1541 | 64505 Groß-Gerau

Telefon: (06152) 4 00 21 | Fax: (06152) 8 17 88

E-Mail: info@praxis-press.de | Internet: www.jodmangel.de

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Rochusstr. 1 | 53123 Bonn

Telefon: (01888) 5 29-0 (normaler Telefontarif) | Fax: (01888) 5 29-42 62

E-Mail: internet@bmelv.bund.de | Internet: www.verbraucherministerium.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Str. 220 | 51109 Köln

Telefon: (0221) 89 92 0 | Fax: (0221) 8 99 22 57

E-Mail: order@bzga.de | Internet: www.bzga.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

DGE Medien Service

Bornheimer Str. 33 b | 53111 Bonn

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

E-Mail: info@DGE-MedienService.de | Internet: www.dge.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung

FKE Broschürenvertrieb

Baumschulenweg 1 | 59348 Lüdinghausen

Telefon: (0180) 579 81 83 (12 ct/min)

E-Mail: info@fke-shop.de | Internet: www.fke-do.de

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.
Versandservice vzbv
Heinrich-Sommer-Str. 13 | 59939 Olsberg
Telefon: (02962) 90 86 47 | Fax: (02962) 90 86 49
E-Mail: versandservice@vzbv.de | Internet: www.vzbv.de

Verbraucherzentralen gibt es in jedem Bundesland. Die Adressen finden Sie im Telefonbuch und im Internet. Die Verbraucherzentralen helfen bei Fragen rund um Lebensmittel und Ernährung weiter und bieten auch Broschüren zum Thema an.

Zum Weiterlesen und Nachschlagen:

Der Brockhaus Ernährung
Gesund essen, bewusst leben
Brockhaus-Verlag, Leipzig, Wien, Zürich
2. überarbeitete Auflage, 2004

G. Hauber-Schwenk, M. Schwenk
dtv-Atlas Ernährung
Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 2000

L. Hark, D. Deen
Gesunde Ernährung
Dorling Kindersley Verlag, Starnberg, 2005

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Broschüre: Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE
22. überarbeitete Auflage, Bonn, 2005

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Broschüre: Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit
1. Auflage, Bonn, 2004

Zum Nachkochen:

D. v. Cramm (Hrsg.)

Das große GU Familienkochbuch

Frische Jahreszeitenküche aus dem Supermarkt

Gräfe und Unzer Verlag

8. überarbeitete Auflage, München, 2000

S. Bodensteiner, D. v. Cramm, M. Kittler, J. Skowronek

Kochen für die Familie

Gräfe und Unzer Verlag

1. Auflage, München, 2005

Stiftung Warentest

Kochbuch durchs Jahr

Die besten Rezepte von Frühling bis Winter aus „test“, mit vielen

Küchentipps und umfangreicher Warenkunde

Econ bei Ullstein, Berlin, 2002

A.-K. Weber

Backen Low Fat

Gräfe und Unzer Verlag

1. Auflage, München, 2004

D. v. Cramm

Kochvergnügen vegetarisch

Gräfe und Unzer Verlag

12. überarbeitete Auflage, München, 2001

IMPRESSUM

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

Konzeption: Cocomore AG, Adalbertstr. 26, 60486 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.

5. Auflage 2008

