

## Praktische Tipps,



### um Schritt für Schritt mehr Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln zu essen:

- Mischen Sie „normale“ Nudeln mit **Vollkornnudeln** und „normalen“ Reis mit Vollkornreis.
- Bauen Sie ein paar **Getreideflocken** (bestehend aus dem vollen Korn) in Ihren Speiseplan ein, z.B. mit frischen Früchten und fettarmer Milch.
- Benutzen Sie zum Backen auch einmal **Vollkornmehl** oder mineralstoffreichere Mehltypen wie 1050. Natürlich ist auch das Mischen von „hellem“ und „dunklem“ Mehl erlaubt. Gut schmecken etwa folgende Leckereien: selbstgemachtes Brot (z. B. Dinkel-Vollkornbrot), herzhaftes Kuchen (z. B. Vollkorn-Apfel-Kuchen mit Nüssen), Kekse (z. B. Haferflocken-Kekse). Wenn Sie Ihre üblichen Rezepte mit Vollkornmehl backen, sollten Sie entsprechend mehr Flüssigkeit verwenden.
- Nutzen Sie die **Vielfalt der Brot- und Brötchensorten**.
- Probieren Sie auch mal feingemahlene Vollkornbrot, Vollkornknäckebrötchen oder -brötchen sowie Gebäck mit Vollkornanteil.

**Besonderer Hinweis:** Schälen Sie Ihre Kartoffeln, stechen Sie Keime aus und entfernen Sie grüne Stellen. Diese Stellen sollten Sie nicht mitessen! Sie können, in größeren Mengen verzehrt, z. B. zu Übelkeit führen.



### Wussten Sie, dass ...

#### Kartoffeln keine Dickmacher sind?

Kartoffeln bestehen zu 78 % aus Wasser und zu 0,1 % aus Fett. Außerdem enthalten sie Stärke, Vitamine (z. B. Vitamin C), Mineral- und Ballaststoffe. Aber fette Soßen oder frittierte Kartoffeln können auf Dauer dick machen. 100 g gekochte Kartoffeln enthalten **nur 69 kcal**. 100 g (frittierte) Pommes frites haben im Vergleich 316 kcal.



## Die Ernährungspyramide



# GETREIDE & KARTOFFELN



## Was Sie erwartet:

In diesem Flyer dreht sich alles rund um **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln**. Sie erfahren mehr über die wertvollen Inhaltsstoffe, wie z. B. Kohlenhydrate und Ballaststoffe und wir erklären Ihnen, was es mit Vollkorngetreide auf sich hat. Auch praktische Tipps kommen nicht zu kurz. In der **Ernährungspyramide** bilden Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln die 3. Gruppe. Die **Ernährungspyramide** zeigt Ihnen, welchen Anteil die Lebensmittel in einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung haben sollten. **Je größer die Lebensmittelgruppe, desto mehr dürfen Sie davon genießen.**

## Welche Lebensmittel zählen zu Getreide & Kartoffeln?



Die wichtigsten **Getreidearten** für unsere Mahlzeiten sind: Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer, Reis, Hirse und Mais. **Getreideerzeugnisse** sind z. B. Haferflocken, Cerealien, Mehl und Grieß. Sie werden z. B. durch Vermahlen oder Quetschen aus den unterschiedlichen Getreidearten weiterverarbeitet. Zu den **Kartoffeln** gehören die klassischen Speisekartoffeln und Kartoffelerzeugnisse wie z. B. Püree, Pommes frites, Chips und Klöße.

*Übrigens: Getreide, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln zählen zu den wichtigsten Lieferanten von Kohlenhydraten.*

## Was sind Kohlenhydrate und was bewirken sie in unserem Körper?

Kohlenhydrate unterscheidet man in einfache (z. B. Frucht- oder Haushaltszucker) und komplexe Kohlenhydrate (z. B. Stärke). **Stärke** steckt etwa in Kartoffeln und Getreide. **Fruchtzucker** ist hingegen in Obst enthalten. **Haushaltszucker** wird häufig in Süßigkeiten oder Kuchen verwendet. Einfache Kohlenhydrate, d. h. Zucker, liefern schnell verfügbare Energie für das Gehirn und die Muskulatur. Stärke als komplexes Kohlenhydrat in Kombination mit Ballaststoffen liefert länger anhaltende Energie. Dies hält den Blutzuckerspiegel konstant und sorgt somit für längerfristige Leistungsfähigkeit.



## ▶ Wie viele und welche Getreideerzeugnisse und Kartoffeln sollte ich täglich essen?

Getreide, Getreideerzeugnisse oder Kartoffeln sollten Sie zu jeder Mahlzeit essen, mindestens aber **3 Portionen pro Tag**. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt gesunden Erwachsenen, 50 – 55 % ihrer täglichen Energie in Form von Kohlenhydraten aufzunehmen. Das sind ca. **270 g pro Tag** bei einer Energiezufuhr von 2000 kcal. Idealerweise nehmen Sie diese aus z. B. **Getreide, Getreideerzeugnissen (möglichst aus Vollkorngetreide: Vollkornnudeln & -brot), Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Obst und Gemüse** auf.

Mit den folgenden Mengen an Getreide, Getreideprodukten und Kartoffeln schaffen Sie die empfohlenen **270 g Kohlenhydrate** pro Tag:

- 4 – 6 Scheiben Brot (ca. 200 – 300 g) **oder**  
3 – 5 Scheiben und ca. 10 – 12 gehäufte EL (50 – 60 g) Getreideflocken
- 1 Portion Kartoffeln (200 – 250 g) **oder**
  - 1 Portion Nudeln (gekocht 200 – 250 g) **oder**
  - 1 Portion Reis (gekocht 150 – 180 g)

**Bevorzugen Sie Produkte aus Vollkorngetreide.**



### Quiz-Frage:

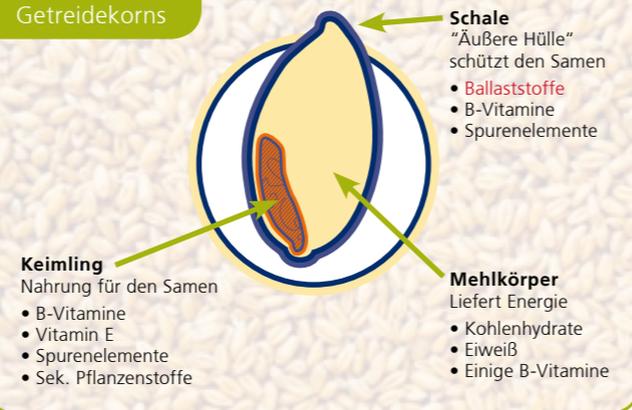
**Ist ein Brot gesünder je dunkler seine Farbe ist?** (Antwort: S. 4 unten)



### Was heißt eigentlich Vollkorngetreide?

- Vollkorngetreide steht für das **gesamte Getreidekorn** mit Schale, Keimling und Mehlkörper.
- In der Schale stecken z. B. wertvolle **Ballaststoffe**.
- Nur in Vollkornprodukten sind also noch die wertvollen **Vitamine, Mineralstoffe** und reichlich der sekundären Pflanzenstoffe enthalten.
- Raffiniertes „weißes“ Mehl enthält nur noch den Mehlkörper.

#### Aufbau eines Getreidekorns



Achten Sie beim Kauf auf die Zutatenliste. Es sollte immer der Begriff „Vollkorn“ (bzw. „Vollkorngetreide“) auf der Packung stehen. Ja, aber nur, wenn Sie damit reines Vollkornbrot meinen. Manchmal wird Brot mit dunklem Malz eingefärbt. Antwort Quiz-Frage:

### Was ist das Gute an Vollkorngetreide?

- Enthält wenig Fett
- Enthält vorwiegend komplexe Kohlenhydrate
- Ist eine Eiweiß- und **Ballaststoffquelle**
- Enthält Vitamine und Mineralstoffe
- Wichtig für eine gesunde Darmtätigkeit
- Energie daraus wird langsam ins Blut abgegeben
- Hilft, Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten
- Bewirkt längeres Sättigungsgefühl
- Hilft, Gewicht zu kontrollieren



### Ballaststoffe – kein „überflüssiger Ballast“

Ballaststoffe stecken z. B. in **Getreide** (siehe S. 3), **Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse**. Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile und dienen den Pflanzen als Stütz- und Substanz. Die Bezeichnung kommt aus der früheren Fehlannahme, sie seien „überflüssiger Ballast“. Das stimmt aber ganz und gar nicht. Ballaststoffe sind für die Gesundheit von großer Bedeutung. Pro Tag empfiehlt die DGE **30 g** aufzunehmen. Wie das klappt, erfahren Sie auf S. 5. Diese Menge sollten Sie langsam in Ihren Speiseplan integrieren, damit sich Ihr Darm daran gewöhnen kann.

Außerdem ist es wichtig, abwechslungsreich und ausgewogen zu essen und dabei nicht das **Trinken** (1,5 – 2 Liter pro Tag) zu vergessen. Zusätzlich sollten Sie auf einen gesunden Lebensstil achten.

Neben den Wirkungen, die wir bereits im Zusammenhang mit Vollkorngetreide nannten, sind **Ballaststoffe wichtig für:**

- Einen gesunden **Cholesterinspiegel**
- Ein gesundes **Immunsystem**
- Normale **Blut-Fett-Werte**
- Ein gesundes **Herz-Kreislauf-System**

### So einfach ist es, 30 g Ballaststoffe pro Tag aufzunehmen:

- 30 g Cerealien, z. B. NESTLÉ CLUSTERS Mandel Nuss (63% Vollkornanteil)
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 3 mittelgroße Möhren
- 1 Birne / Apfel
- 1/2 Paprika
- 1 kleine Hand voll Walnüsse
- 2 Scheiben Vollkornbrot



### Der Ballaststoffgehalt im Mehl ist nicht immer gleich

Auch beim Mehl gibt es Unterschiede im **Ballaststoffgehalt**. Je dunkler ein Mehl ist, desto mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe sind enthalten. Ein Mehl, in dem viel vom ganzen Getreidekorn verarbeitet wurde, erkennen Sie an einer hohen – auf der Mehltüte angegebenen – **Typenzahl**. Die Typenbezeichnung gibt an, wie viel Mineralstoffe pro 100 g Mehl enthalten sind, bei Mehl Type 405 sind es 405 mg. Dieses Mehl Type 405 ist das handelsübliche Weizenmehl im Haushalt. Hier wurde nur der Mehlkörper verarbeitet. Probieren Sie auch einmal Mehle mit höherer Typenzahl, wie die Typen 550, 1050 oder 1700 bei Weizenmehl. Steht „nur“ **Vollkornmehl** auf der Verpackung, dann sind immer alle Bestandteile des Korns enthalten. Es wird keine Typenzahl angegeben.

