

Praktische Tipps



Vegetarische Gerichte:

- Versuchen Sie mal eine **Gemüsepfanne mit Nudeln** (z. B. Vollkornnudeln mit Schafskäse und Gemüse wie Möhren, Paprika, Tomaten, Zucchini oder Auberginen, Mais und Champignons).
- Die **fix & frisch Produkte für Gemüse** von **MAGGI** lassen sich einfach und schnell zubereiten. Wie wär's einmal mit MAGGI fix & frisch Tomaten-Zucchini Gratin?
- Gut schmecken außerdem Gemüsesuppen wie z. B. eine **Kartoffel-Möhren-Lauch-Suppe**.
- Auch gebratene **Maiskolben, Fetakäse** oder **Gemüse-Spieße** sind lecker und bringen Farbe auf den Tisch.
- Probieren Sie doch auch einmal einen **vegetarischen Brotaufstrich**: z. B. Apfel-Zwiebel, Tomate, Champignon oder einen **Dip** wie Guacamole (Avocado-Creme).

Fisch:

- Fisch schmeckt unpaniert **gegrillt, gedämpft, gedünstet** oder **gebacken** (z. B. im Ofen in Alufolie) mit Gemüsestreifen aus Möhren, Paprika oder Lauch, besonders gut.
- Zum Abendbrot passt **Heringsfilet in Tomatensoße**: er lässt sich einige Zeit ungekühlt lagern.
- Probieren Sie verschiedene **Fischgerichte** wie Lachs-Spinat-Lasagne, Seelachs in Senfsauce mit Kartoffeln oder Salat mit Thunfisch.

Hinweis: Braten Sie, um Fett zu sparen, am besten in einer beschichteten Pfanne. Das geht ganz ohne Fett. Probieren Sie es einfach mal aus.

Wussten Sie, dass ...

Sport den Cholesterinspiegel senkt?

Körperliches Training hilft nicht nur das Körpergewicht zu reduzieren, sondern auch das „gute“ Cholesterin (HDL-Cholesterin) im Blut zu erhöhen. HDL-Cholesterin hat einen günstigen Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit und kann somit das Herzinfarkttrisiko senken.



Die Ernährungspyramide



FISCH, FLEISCH, WURST & EIER



Was Sie erwartet:

In diesem Flyer dreht sich alles rund um tierische Lebensmittel wie **Fleisch, Wurstwaren, Fisch** und **Eier**. Unter anderem erfahren Sie, warum diese Lebensmittel wichtig in einer ausgewogenen Ernährung sind und was es mit Cholesterin und Eiern auf sich hat.

In der **Ernährungspyramide** befindet sich diese Lebensmittelgruppe etwas weiter oben, auf gleicher Ebene wie Milch und Milchprodukte. Die Pyramide zeigt Ihnen, welchen Anteil die Lebensmittel in einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung haben sollten. **Je größer die jeweilige Lebensmittelgruppe ist, desto häufiger sollten diese Lebensmittel auf Ihrem Speiseplan stehen.**

Fleisch und Wurstwaren – 300 – 600 g pro Woche

Fleisch versorgt uns mit wertvollem **Eiweiß, Eisen** und **B-Vitaminen**. Eiweiß brauchen wir z. B. für den Muskel- und Organaufbau (siehe auch Flyer „Milch- und Milchprodukte“). Je nach Fleisch- oder Wurstsorte können allerdings auch weniger erwünschte Stoffe wie z. B. **Cholesterin** und einiges an **Fett** enthalten sein. Im tierischen Fett sind ungünstige gesättigte Fettsäuren enthalten, die den Cholesterinspiegel erhöhen können.

Bevorzugen Sie daher beim Einkauf **fettarme Sorten**:

- **Wurst:** Lachsschinken, Putenbrust (z. B. HERTA FINESSE), gekochten Schinken ohne Fettrand, Sülzwurst, Geflügelwurst und Bratenaufschnitt.
- **Fleisch:** Filet, Putenbrust, Hähnchenbrust ohne Haut, Schnitzel, Schulter (Bug), Keule (z. B. vom Kalb).



In der Woche sollten insgesamt nicht mehr als **2 – 3 kleine Portionen Fleisch** und **2- bis 3-mal Wurst** (zusammen ca. 300 – 600 g) auf Ihrem Speiseplan stehen.

Übrigens: Männer essen etwa doppelt so viel Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnisse wie Frauen. Probieren Sie doch auch ab und zu mal eine fleischlose Mahlzeit zu essen. (Siehe Tipps für vegetarische Gerichte auf S. 6.)



Fleisch und Wurst spielen – neben Vollkornprodukten, eisenreichen Gemüsesorten (z. B. Spinat) und Hülsenfrüchten – bei der **Eisenversorgung** eine sehr wichtige Rolle. Gerade Frauen sollten auf eine gute Eisenversorgung achten, denn 58 % der Frauen erreichen laut der Nationalen Verzehrsstudie II (2008) die empfohlene tägliche Zufuhr von ca. **15 mg Eisen pro Tag** nicht.

Eisen ist wichtig für:

- Den Sauerstofftransport im Blut
- Die Blutbildung
- Ein intaktes Immunsystem
- Gute geistige Leistungsfähigkeit
- Die optimale Gehirn- und Nervenentwicklung des Ungeborenen



So viel Eisen steckt drin:

Fleisch & Wurst	1 Portion	mg Eisen
Leberwurst, grob	30 g	1,6
Jagdwurst	30 g	0,9
Kochschinken	30 g	0,7
Steak (vom Rind)	125 g	2,6
Kotelett (vom Schwein)	125 g	2,3
Putenbrust	125 g	1,3

Quelle: Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen, Souci, Fachmann, Kraut (2008)

Hinweis: Achten Sie insgesamt auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil.



Quiz-Frage:

Welches Filet hat weniger Fett, das Filet vom Schwein oder das vom Rind? (Antwort: S. 4 unten)

Gesund & zufrieden ohne Fleisch – ovo-lakto-vegetarische Ernährung

Von den über sechs Millionen Vegetariern in Deutschland sind die meisten Ovo-Lakto-Vegetarier. Sie essen kein Fleisch bzw. keinen Fisch, genießen aber neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Eier („Ovo“) und Milch bzw. Milchprodukte („Lakto“). Veganer meiden alle vom Tier stammenden Lebensmittel. Eine Langzeitstudie* belegt, dass auch moderate Vegetarier, die gelegentlich kleine Mengen Fleisch oder Fisch essen und auch sonst gesund leben, ein verringertes Sterberisiko haben und so ihre Lebenserwartung verbessern können.



Eisen, Jod und Vitamin B12 sind reichlich nur in tierischen Lebensmitteln vorhanden. Deswegen ist es für Vegetarier besonders wichtig, ausreichend Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte zu sich zu nehmen. Für die Jodversorgung ist zusätzlich Jodsalz von Bedeutung. Die **Eiweißversorgung** stellt für die meisten **Ovo-Lakto-Vegetarier** kein Problem dar.

* des Deutschen Krebsforschungszentrums



Fisch – 2 Portionen pro Woche

Fisch und Fischerzeugnisse schmecken nicht nur gut, sie sind dazu auch noch gesund. Idealerweise sollte **2-mal pro Woche** Seefisch auf Ihrem Speiseplan stehen:

- 1 x ca. 80 – 150 g **fettarmer Seefisch** und
- 1 x ca. 70 g **fettreicher Seefisch**.

Fettarme Seefische, wie Kabeljau, Seelachs und Schellfisch sind wichtige **Jodlieferanten**. Jod ist unter anderem für eine gesunde Schilddrüsenfunktion wichtig. Pro Tag wird **150 µg Jod** empfohlen. Eine Portion Seelachs (150 g) enthält bereits 300 µg Jod.

Fettreiche Seefische wie Lachs, Hering und Makrele liefern zudem in größerer Menge die wertvollen **Omega-3-Fettsäuren**. Diese sind gut für Herz- und Kreislauf. Weitere Informationen zu den wertvollen Omega-3-Fettsäuren erhalten Sie im Flyer „Öle & Fette“.

Eier – bis zu 3 Stück pro Woche

Eier sind kleine „Kraftpakete“ (1 Ei = ca. 80 kcal) und gefüllt mit vielen Nährstoffen wie gut verwertbarem Eiweiß, Fett, Vitaminen (besonders Vitamin A und Vitamin B₂) und Mineralstoffen. Das macht sie zu einem wertvollen Lebensmittel. Mehr als **3 Eier in der Woche** sollten es aber trotzdem nicht sein, denn im Ei stecken auch Fett und Cholesterin. Denken Sie auch an versteckte Eier, z. B. in Kuchen.



Cholesterin

Eier sind wegen des hohen **Cholesteringehalts**, ca. **206 mg** Cholesterin pro Ei, in Verruf geraten. Cholesterin erfüllt aber **wichtige Aufgaben** im Organismus und ist für den Körper

Antwort Quiz-Frage:
Das Filet vom Schwein. Es hat 2 g Fett / 100 g.
Das Filet vom Rind liefert 4 g Fett / 100 g.

unentbehrlich. Beim gesunden Menschen bildet der Körper den größten Teil des Cholesterins im Blut **selbst**, so dass er kaum auf das Cholesterin aus der Nahrung angewiesen ist.

Eine cholesterin- und energiereiche Ernährung mit vielen tierischen Fetten, die viele gesättigte Fettsäuren enthalten, kann bei manchen Menschen einen Anstieg des Cholesterinspiegels bewirken. Ein erhöhter Cholesterinspiegel ist einer der wichtigsten **Risikofaktoren** für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**. Deswegen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), **maximal 300 mg Cholesterin pro Tag** aufzunehmen.

„Jeder sollte seine Blutfettwerte kennen“

„Nur wer sein persönliches Risiko kennt, kann rechtzeitig handeln.“** Wenn Ihr Arzt Ihr Blut auf Cholesterin untersucht, sollte neben dem Gesamtcholesterin auch der Anteil an **LDL- und HDL-Cholesterin** bestimmt werden. HDL-Cholesterin ist das „gute“ Cholesterin. **Je höher der HDL-Cholesterin-Wert, desto besser ist der Schutz vor Herz-Kreislauferkrankungen.** LDL-Cholesterin ist dagegen das „schlechte“ Cholesterin. Folgende Blutfettwerte gelten bei Gesunden als „normal“:

Gesamtcholesterin: < 200 mg / dl
LDL-Cholesterin: < 160 mg / dl
HDL-Cholesterin: > 40 mg / dl

** Quelle: Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V. (2009)

So können Sie Ihre Blutfettwerte verbessern:

- Erhöhen Sie auf Ihrem Speiseplan den Anteil an **Gemüse, Obst, Ballaststoffen** sowie **fettreichen Seefischen**.
- Essen Sie **weniger Fett** (vor allem weniger tierisches Fett).
- **Bewegen** Sie sich regelmäßig.
- Reduzieren Sie Ihr **Gewicht** (bei Übergewicht).

