

# Man ist was man isst: 10 Ernährungstipps

## 1. Vielseitig essen

Die Nahrungsmenge (Energiegehalt) sollte Ihrem Bedarf angemessen sein, damit Sie weder über- noch untergewichtig werden. Je vielfältiger die Speisen und Mahlzeiten zusammengesetzt sind, umso mehr Nährstoffe erhalten Sie.

Kein Lebensmittel liefert alle Nährstoffe in ausreichender Menge. Damit der Körper alle Nährstoffe erhält, müssen die Lebensmittel kombiniert werden.

## 2. Getreide mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln

Vollkorn bietet mehr Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Sättigung und eine bessere Verdauung

Dies sind wichtige Gründe, mehr Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln, Getreidegerichte, Getreideflocken und Müsli zu essen! In der vollwertigen Ernährung werden pflanzliche Eiweisslieferanten wie Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchte empfohlen, da sie weder Fett noch Cholesterin enthalten. Aber auch fettarme Milchprodukte und Fisch enthalten wertvolles Eiweiss, welches das pflanzliche durch die Zusammensetzung der Aminosäuren in seiner Wertigkeit ergänzt.

## 3. Fünf mal am Tag Obst und Gemüse

Gemüse, Obst, Kartoffeln und Hülsenfrüchte gehören in den Mittelpunkt unserer Ernährung, da auch sie reich an wertvollen Inhaltsstoffen sind. Ein Teil sollte roh, in Form von Rohkost oder Salat verzehrt werden. Auch Obst enthält die Inhaltsstoffe am vollständigsten in roher Form, als "Frischobst". Obst und/oder Gemüse sollten in jeder Mahlzeit des Tages enthalten sein.

## 4. Milch, Fleisch und Eier

Die meisten tierischen Lebensmittel enthalten neben Eiweiss relativ viel Fett, Cholesterin und Purine. Bei dem derzeitigen hohen Fleisch-, Wurst- und Eierverzehr nehmen wir neben zuviel Fett auch zuviel Eiweiss zu uns. Daher sollte der Konsum von Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier auf einmal pro Woche beschränkt werden. Bevorzugt werden sollten fettarme Milch und Milchprodukte.

## 5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Bei der Empfehlung für den Verzehr von Fett und fettreichen Lebensmitteln sind zwei wichtige Kriterien (Fettmenge und Art des Fettes) zu beachten: Wir essen zu viel Fett. Zu viel Fett begünstigt die Entstehung von Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen. Die Empfehlung lautet, täglich nicht mehr als ca. 1g pro Kilogramm Normalgewicht an Fett aufzunehmen, das sind im Durchschnitt ca. 60-80g Fett pro Tag, aufgeteilt in Streichfett, Koch- und Bratfett sowie verstecktes Fett in Lebensmitteln. Bei der vollwertigen Ernährung wird empfohlen, pflanzlichen Fetten den Vorzug zu geben. Sie enthalten einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für den Körper lebensnotwendig sind.

## 6. Zucker und Salz in Massen

Zucker sowie Lebensmittel und Getränke, die Zucker enthalten, stehen heute auf der Beliebtheitskala ganz oben. Dabei ist allgemein bekannt: Zucker enthält kaum Nährstoffe und liefert eine Menge leerer Kalorien und begünstigt nebenbei noch die Kariesentstehung.

Wer häufig und zu viel Süßes isst, lässt dafür andere Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt ungeachtet, was zu Mangelerscheinungen führen kann. Ausserdem bringt

Zucker den Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht, wodurch der Hunger schneller wiederkommt. Wenig und selten Süßes und zuckerreiche Getränke. Der Gaumen gewöhnt sich nach einer Weile daran! Wenn das Verlangen nach Süßem kommt - genießen Sie hin und wieder eine kleine Portion. Auf zuckerhaltige Getränke sollten Sie möglichst ganz verzichten.

Mit Salz sollten Sie sehr sparsam umgehen, denn ein hoher Salzkonsum kann Bluthochdruck mit verursachen. Die meisten Lebensmittel enthalten von Natur aus Salz. Verwenden Sie Salz sehr sparsam und benutzen sie, wenn überhaupt, jodiertes Kochsalz. Durch den Einsatz von frischen Kräutern schmecken Speisen auch ohne Salz!

### **7. Reichlich Flüssigkeit**

Der Körper benötigt für all seine Funktionen ausreichend Flüssigkeit. Aber auch die richtige Auswahl der Getränke ist wichtig! Die meisten Erwachsenen trinken jedoch zu wenig, vor allem ältere Menschen.

Die Empfehlung lautet: täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit, bevorzugt kalorienarme bzw. -freie Getränke wie Wasser, Mineralwasser, verdünnte Säfte und ungesüsste Tees. Milch ist kein Getränk, sondern ein sehr nährstoffhaltiges Nahrungsmittel. Auch Kaffee, Alkohol und Schwarztee sind keine Getränke, sondern Genussmittel und werden bei der Menge der Flüssigkeitszufuhr nicht mitgerechnet.

### **8. Schmackhaft und schonend zubereiten**

Nicht nur die bewusste Auswahl der Lebensmittel ist für eine vollwertige Ernährung wichtig, sondern auch die Lagerung und Zubereitung. Viele lebensnotwendige Inhaltsstoffe sind sehr empfindlich gegenüber Sauerstoff, Licht und Wasser. Durch eine falsche Lagerung, unsachgemäße Vorbereitung und Zubereitung werden viele Nährstoffe zerstört.

Lagern Sie frische Lebensmittel wie z.B. Obst und Gemüse dunkel und kühl. Zerkleinern Sie es erst nach dem Waschen und verarbeiten Sie es sofort, ohne es lange in Wasser liegen zu lassen. Halten Sie zubereitete Speisen nicht warm, sondern kühlen Sie sie rasch ab und erwärmen Sie diese bei Bedarf wieder.

### **9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen**

Essen Sie nicht in Hektik oder Zwischendurch sondern nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ruhe ein. Denn in Eile isst man oft mehr als man eigentlich möchte, denn das Sättigungsgefühl tritt erst nach einigen Minuten ein. Ausserdem sollte man sich die Zeit nehmen, die Speisen gut kauen, denn: "gut gekaut ist halb verdaut".

### **10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung**

Unter einer gesunden ausgewogenen Ernährung ist auch zu verstehen, dass die Energiezufuhr dem individuellen Energiebedarf angepasst werden sollte, denn Übergewicht aber auch Untergewicht ist auf Dauer ungesund. Regelmässige körperliche Aktivität ist in seiner gesundheitserhaltenden, und fördernden Wirkung durch nichts zu ersetzen. Sie ist daher ebenso wie die richtige Ernährung unabdingbarer Bestandteil einer gesunden Lebensführung.

*Diese Empfehlungen sind nach den neuen 10 Regeln (Stand 2004) für eine vollwertige Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zusammengestellt.*

*Quelle: <http://www.ernaehrung.de/>*