

VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG

Eine vollwertige Ernährung ist die optimale Basis für eine bedarfsgerechte und gesundheitsfördernde Ernährung. Dadurch kann Wachstum, Entwicklung, Gesundheit und die Leistungsfähigkeit des Menschen ein Leben lang gefördert werden.

1. GETRÄNKE

Die tägliche Trinkmenge sollte mind. 1,5 bis 2 Liter betragen und mit energiearmen Getränken abgedeckt werden. Der ideale Durstlöcher ist Wasser.

Alternativ:

- ungezuckerte Kräuter- oder Früchtetees
- Saftschorle (3 Teile Wasser und 1 Teil Saft)
- Gemüsesaft
- Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, grüner Tee oder Schwarztee

Lightgetränke enthalten zahlreiche Zusatzstoffe und können dadurch, wie auch zuckergesüßte und alkoholische Getränke nicht empfohlen werden.



2. GEMÜSE UND OBST – NIMM „5 AM TAG“

Täglich werden mind. 2 Portionen (250 g) Obst und mind. 3 Portionen (400 g) Gemüse inkl. Hülsenfrüchte empfohlen. Gemüse und Obst ist in der Regel nährstoffreich und energiearm und versorgen uns mit wichtigen Nährstoffen, Vitaminen, Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffen. Sie sollten in jeder Mahlzeit enthalten sein. Hülsenfrüchte liefern zusätzlich hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Die Auswahl sollte abwechslungsreich gestaltet werden. Sekundäre Pflanzenstoffe sind sogenannte Farb-, Duft-, Aroma- und Abwehrstoffe die für unsere Gesundheit eine große Bedeutung haben.

Von rund 100.000 Sekundären Pflanzenstoffe kommen ca. 10.000 in unseren Lebensmitteln vor, die bisher noch nicht alle erforscht wurden. Es ist aber bekannt, dass sich einige positiv auf unser Herz-Kreislauf-System auswirken und das Immunsystem unterstützen.

3. GETREIDE UND KARTOFFELN

Kohlenhydrate aus Stärke werden zu Glucose abgebaut und zählen dadurch zur wichtigsten Energiequellen für unsere Muskeln und Gehirn. Zudem enthalten sie hochwertiges pflanzliches Eiweiß und liefern dem Körper wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Vor allem B-Vitamine, Zink, Eisen und Magnesium. Empfohlen werden vor allem Vollkornprodukte.

Ballaststoffe – mind. 30 g /Tag

In Vollkornprodukten ist der Ballaststoffgehalt um einiges höher als in Weißmehlprodukten da die Ballaststoffe sich in den Randschichten des Getreidekorns befinden und nicht im inneren Mehlkorn. Ballaststoffe zählen zu den unverdaulichen Pflanzenteilen und können vom Körper nicht aufgenommen werden. Sie besitzen aber zahlreiche positive Eigenschaften, wie zum Bsp.

- längere und schnellere Sättigung (verlangsamen den Blutzuckeranstieg)
- regen die Darmtätigkeit an, können bei Beschwerden wie Verstopfung oder Durchfällen helfen
- haben eine probiotische Wirkung auf den Dickdarm (Darmflora)
- binden Cholesterin und transportieren es aus dem Körper
- wirkt sich positiv auf die Blutzuckerwerte aus
- senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Dickdarmkrebs, Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

4. TIERISCHE LEBENSMITTEL

Milch und Milchprodukte liefern Calcium, Vitamin B2 und gut verfügbares Proteine. Calcium ist der wichtigste Baustein für die Knochen und sollte täglich abgedeckt werden. Die tägliche Empfehlung liegt bei 1000 mg und kann auch über grünes Gemüse, Samen, Nüsse und Calciumangereichertes Mineralwasser abgedeckt werden. Fettarme Milchprodukte mit 1,5 % Fett oder bis 30 % Fett i. Tr. sollten bevorzugt werden.

Fleisch und Wurst enthalten ungünstige Inhaltsstoffe wie gesättigte Fettsäuren, Purine und Cholesterin und sollten daher selten gegessen werden. Daher werden fettarme Fleisch- und Wurstwaren empfohlen. Positiv zu erwähnen ist das gut verfügbare Eiweiß, sowie die B-Vitamine, Selen und Zink.

Fisch sollte 1 – 2 Mal in der Woche verzehrt werden. Seefisch versorgt den Körper mit Jod, fetter Fisch mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren die wichtig für die Herzgesundheit sind und das Risiko für Schlaganfälle reduzieren.

Eier enthalten biologisch hochwertiges Protein und liefern viele essentielle Aminosäuren. Trotz allem sollten Eier bewusst im Speiseplan eingesetzt werden. Die Fett- und Cholesterinmenge im Eigelb ist nicht zu vernachlässigen.



5. FETTE UND ÖLE

Fette und Öle liefern lebensnotwendige Fettsäuren, Vitamin E und sind wichtig um fettlösliche Vitamine (A, D,E,K) aufzunehmen. Bevorzugt pflanzliche Fette und Öle verwenden wie zum Bsp. Rapsöl, Olivenöl und Leinöl.

Fett hat eine sehr hohe Energiedichte und sollte daher bewusst eingesetzt werden. Speisen fettarm zubereiten und auf tierische und pflanzliche Fettquellen achten und fettarme Lebensmittel bevorzugen. Kaltgepresste Öle wie zum Bsp. Olivenöl sollten nicht stark erhitzt werden und sind hauptsächlich in der kalten Küche zu verwenden. Als pflanzliches Bratöl empfiehlt sich Rapsöl.

6. ZUCKERHALTIGE LEBENSMITTEL

Es sollten max. 10% der Gesamtenergiezufuhr in Form von freiem Zucker aufgenommen werden. Bei einer Gesamtenergiezufuhr von 2000 kcal/Tag entspricht das ungefähr 50 g Zucker/Tag. → 16 Würfelzucker/Tag

Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötig Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Damit sind mit Zucker gesüßte Lebensmittel nicht empfehlenswert.

7. SPORT UND BEWEGUNG

Bewegung trägt zur allgemeinen Gesundheit bei. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch die Bewegung im Alltag. Pro Tag sollten mind. 30 Minuten moderate körperliche Bewegung eingeplant werden. Dies fördert die Gesundheit und hilft dabei das Gewicht zu regulieren.



Quellen

<http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

<https://www.dge-ernaehrungskreis.de/>

<https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/essen-und-wissen/sekundaere-pflanzenstoffe/>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/sekundaere-pflanzenstoffe-warum-sie-wichtig-sind-4946>