



Nationaler Ernährungs- und Gesundheitsplan (PNNS),
eine Initiative des Ministeriums für Soziale Angelegenheiten
und Öffentliche Gesundheit.

www.monplannutrition.be

Verantwortliche Herausgeber: Dr. Dirk Cuypers, Place Victor Horta 40 Bte 10, B-1060 Brüssel



Ernährungstipps
für Jung und Alt



VORWORT

Essen macht Spaß... und ist ein Muss! Unsere Ernährung und Bewegung sind von entscheidender Bedeutung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Und ganz anders als andere Faktoren, auf die wir keinen Einfluss haben (unser Genprofil zum Beispiel), können wir unsere Essgewohnheiten durchaus steuern, um das Leben in vollen Zügen zu genießen.



Es wimmelt jedoch nur so an Informationen und Botschaften über gesunde Ernährung, die den Nährboden für eine Art laienhafte Fachsimpelei bieten. Ziel des vorliegenden Ratgebers ist es, der gesamten Bevölkerung klare und zuverlässige Anhaltspunkte zu vermitteln, an denen sie sich im Hinblick auf die richtigen Essgewohnheiten und ausreichend körperliche Betätigung orientieren können. Der Ratgeber wurde in Anlehnung an die Aktionen im Rahmen des NATIONALEN ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSPANS(PNNS) verfasst, dessen Ziel die Verbesserung des Gesundheitszustands der belgischen Bevölkerung ist.

Wie ist dieser Ratgeber zu "genießen"?

Vorliegender Ratgeber soll so vielen Menschen wie nur möglich zugänglich sein. Sie können ihn in der normalen Reihenfolge lesen oder beliebig zwischen den Kapiteln springen. Für diejenigen, die bestimmte Punkte vertiefen möchten, wurden im Text nähere Angaben und Zusatzinformationen in brauner Kursivschrift hervorgehoben.

Sind Sie bereit? Dann folgen Sie diesem Ratgeber ...

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

I. Gesundheit hat ihre Ziele	6
1. Energie: Ich esse, was ich verbrauche	
2. Obst und Gemüse: Bringen Sie Farbe in Ihren Alltag!	
3. Fette: Weniger überflüssige, mehr essenzielle	
4. Kohlenhydrate: Für Sie nur der beste Treibstoff!	
5. Salz und Gesundheit: Tun Sie Ihrem Herzen etwas Gutes	
6. Vor allem Wasser!	
II. Bringen Sie Rhythmus in Ihre Mahlzeiten	37
Für einen guten Start in den Tag	
„Hunger... oder einfach nur Lust, zu essen?“	
Ein offenes Ohr für Nahrung	
III. Gut essen, aber zu welchem Preis?	42
Kalorien haben ihren Preis	
Über die Kalorien hinaus	
Wie kann man sich günstiger ernähren?	
Ran an die Nudel!	
IV. Diäten überall	47
Die großen Diätformen	
Was bedeutet „ausgewogene“ Ernährung?	
Verbündete einer guten Figur	
Richtig oder falsch?	
V. Ich esse auswärts	53
Am Arbeitsplatz	
Im Restaurant	
Ich esse oft Sandwichs - welche auswählen?	
VI. Ich habe keine Zeit!	56
Allem voran ein wenig Organisationstalent :	
Und so sparen Sie Zeit	
VII. Bewegung im Alltag	59
Vorzüge garantiert!	
So bekommen Sie mehr Bewegung im Alltag	
VIII. Ausführlichere Informationen	63

EINLEITUNG

Über Jahrhunderte hinweg bestand eine der Hauptaufgaben des Menschen darin, ausreichend Nahrung zu finden. Essen bedeutete Überleben! Unser heutiger Kontext ist weit von diesem Bild entfernt. Der Zugang zu Lebensmitteln ist viel einfacher. Auch der Schwerpunkt wurde verlagert: Während man sich früher Gedanken darüber machte, ausreichend Energiequellen zu finden, haben wir es heutzutage eher mit einem Energieüberschuss zu tun.

Unser Lebensstil ist nicht ganz unbeteiligt daran: Wir leben bequemer, egal ob im Beruf oder zu Hause. Autos sind allgegenwärtig, Aufgaben wurden automatisiert, die Zeit, die wir vor dem Fernseher und/oder dem Computer verbringen, nimmt stetig zu... und zwar zu Lasten unserer körperlichen Betätigung. Fazit: Unser Kalorienverbrauch befindet sich im freien Fall und wir legen diese Energie bevorzugt als Reserve an. Dies hat zur Folge, dass es immer mehr übergewichtige und fettleibige Menschen und so genannte Zivilisationskrankheiten gibt (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ 2-Diabetes, Bluthochdruck, bestimmte Krebsformen,...), die langsam aber sicher an unserem Kapital, der Gesundheit kratzen.

Die beiden wichtigsten Todesursachen in Belgien sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Sie stehen im engen Zusammenhang mit unserem Lebensstil und insbesondere unseren Essgewohnheiten. Fast jeder zweite Erwachsene leidet heutzutage an Übergewicht oder Fettleibigkeit. Fettleibigkeit stellt eines der größten Probleme dar, da es sich um einen Risikofaktor für zahlreiche Krankheiten wie Typ 2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmte Krebsformen usw. handelt

Die Gabel bestimmt die Gesundheit

Dank der beachtlichen Fortschritte in den Ernährungswissenschaften wurde verdeutlicht, wie sich unser Essverhalten und unsere Bewegungsgewohnheiten auf unseren Gesundheitszustand auswirken. Angesichts unserer heutigen Ansprüche begenügen wir uns nicht mehr damit, zu essen, um zu überleben, sondern es geht auch darum, besser zu leben.

Eine ausgewogene Ernährung ist kein unmögliches Unterfangen. Und sie steht auch keineswegs für Einbußen beim Essgenuss: Noch nie war die Vielfalt der Lebensmittel so groß. Es liegt also an uns, die Gelegenheit zu nutzen und nicht nur unserem Körper, sondern auch unseren Geschmacksnerven etwas Gutes zu tun!

Die Gabel bestimmt tagtäglich unsere Gesundheit.



I. GESUNDHEIT HAT IHRE ZIELE

Welche sind die Prioritäten in der Ernährung und körperlichen Betätigung, wenn es um die Verbesserung der Gesundheit der belgischen Bevölkerung geht? Mehr darüber erfahren Sie in den „Ernährungszielen“ des PNNS, die wir im Folgenden für Erwachsene erläutern möchten.

Die Ernährungsziele des PNNS wurden in Anlehnung an die hierzulande dringenden Anliegen im Gesundheitswesen festgelegt. Sie stimmen mit den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation überein und werden durch die Daten einer nationalen Studie über den Lebensmittelkonsum untermauert (2006).

Ernährungsziele im Überblick

- **Energie:** die Energiezufuhr sollte mit unserem tatsächlichen Bedarf übereinstimmen. Zwei Faktoren kommen dabei zum Tragen: was wir zu uns nehmen und was wir verbrauchen. Folglich geht dieses Ziel auch mit einer erhöhten körperlichen Betätigung einher.
- **Obst und Gemüse:** den Verzehr von Obst und Gemüse steigern, um täglich auf mindestens 400 g zu kommen. Insbesondere diejenigen, die wenig Obst und Gemüse essen, d. h. vor allem junge Menschen, können ihre Gesundheit verbessern, indem sie mehr davon zu sich nehmen.
- **Fette:** insgesamt den Verzehr von Fett reduzieren und gleichzeitig die Qualität der verzehrten Fette verbessern.
- **Kohlenhydrate und Ballaststoffe:** die Kohlenhydratzufuhr steigern und dabei gar nicht oder kaum verarbeitete Lebensmittel bevorzugen, die ebenfalls die notwendigen Ballaststoffe liefern (Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte,...) und den Verzehr gezuckerter Lebensmittel zurückschrauben.
- **Salz und Jod:** den Salzkonsum einschränken (Tafelsalz und Salz als Lebensmittelzusatz) und normales Salz durch jodhaltiges ersetzen.
- **Wasser:** täglich mindestens anderthalb Liter Wasser trinken.



© Oleg Filipchuk - FOTOLIA

1. ENERGIE: ICH ESSE, WAS ICH VERBRAUCHE

Unser Organismus kann zählen... Kalorien nämlich! Das Gewicht eines Erwachsenen bleibt dann stabil, wenn die in Form von Lebensmitteln (und Getränken) zugeführte Menge Energie (Kalorien) dem Energieverbrauch entspricht (der von unserer körperlichen Betätigung abhängt). Eine Gewichtszunahme bedeutet, dass die Energiezufuhr über dem Verbrauch liegt. Weder verführerische Theorien noch aktuelle Diäten können an diesem Grundsatz der Wärmelehre (Thermodynamik) rütteln. Nichts geht verloren, nichts wird geschaffen, sondern alles wird umgewandelt, einschließlich der Energie. Kalorien werden als Fette gespeichert und nicht in Form von Wasser über den Urin ausgeschieden, auch nicht nach der Einnahme harntreibender Mittel (die das Harnvolumen steigern).



Ernährungsziel: : Die Energiezufuhr soll unserem tatsächlichen Bedarf entsprechen. Zwei Faktoren kommen dabei zum Tragen: Was wir einnehmen und was wir verbrauchen.

Dieses Ziel geht folglich auch mit körperlicher Betätigung einher.

Fett für Hungerzeiten

Auch wenn sich unser Lebensstil deutlich gewandelt hat, ist die Funktionsweise unseres Körper in Bezug auf Nahrung seit Tausenden von Jahren fast unverändert. Ja, es ist tatsächlich so, in gewisser Weise leben wir noch im Steinzeitalter! Denn wir sind so ausgelegt, dass wir ungenutzte Energie (Kalorien) ganz einfach als Reserve anlegen. Das war zur damaligen Zeit zur Überbrückung von Hungerperioden äußerst praktisch.

Das damals durchaus wertvolle System der Lagerung spielt uns heute oft einen Streich, denn wir leben in einem ganz anderen Kontext: Noch nie war Nahrung so verfügbar wie heute; wir essen mehrmals täglich. Und da wir uns wesentlich weniger verausgaben als damals, werden diese Reserven ganz leicht aufgestockt.



Die überschüssige Energie wird in Form von Triglyzceriden in den Fettzellen, auch Adipozyten genannt, gelagert. Der Spielraum für die Beseitigung eines Kalorienüberschusses ist äußerst gering, zu in einem erhöhten Grundstoffwechsel oder einer Steigerung des braunen Fettgewebes bestehen, das an der Wärmeproduktion beteiligt ist. Dieser Beitrag ist jedoch praktisch nicht von Bedeutung. Die wichtigste Möglichkeit zur Förderung des Energieverbrauchs ist mehr körperliche Betätigung.

Gesundes Gewicht

Was heißt schon „Idealgewicht“? Oft wird das auf rein ästhetischen Kriterien beruhende Idealgewicht mit dem für die Gesundheit idealen Gewicht, auch „Gesundheitsgewicht“ genannt, verwechselt. Letzteres ist kein festgelegtes Gewicht, sondern ein Bereich, in dem sich das Gewicht für eine gute Gesundheit befinden sollte. Dieser Bereich wird anhand des BMI (Body Mass Index) festgelegt.

Der BMI wird wie folgt ermittelt:

Gewicht (in kg) geteilt durch die Größe (in Metern) im Quadrat

Beispiel: Eine Frau wiegt 62 kg und ist 1,65 m groß.

Ihr BMI beträgt: $62 / (1,65)^2 = 22,8$

Auslegung

- BMI < 20: Untergewicht (gilt erst dann als problematisch, wenn der BMI < 18,5 ist)
- BMI zwischen 20 und 25: wünschenswertes Gewicht
- BMI zwischen 25 und 30: Übergewicht
- BMI \leq 30: Fettleibigkeit

Keine Panik! Diese Werte dienen lediglich als Anhaltspunkte und nicht zwangsläufig als Zielvorgabe.

Jemand, der 120 kg wiegt und 25 kg abnimmt, liegt zwar nach wie vor im roten Bereich, hat jedoch bereits sehr viel für seine Gesundheit getan.

Laut der nationalen Studie über den Lebensmittelkonsum (2006) ist ungefähr jeder dritte Erwachsene (30,3 %) übergewichtig und jeder zehnte (10,8 %) fällt unter die Kriterien der Fettleibigkeit. Der prozentuale Anteil übergewichtiger Männer (37,6 %) ist höher als der der Frauen (23,5 %), während es bei der Fettleibigkeit nur geringfügige Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt (11,6 % der Frauen, 9,9 % der Männer).

Äpfel und Birnen

Die gespeicherte Fettreserve kann sich unterschiedlich verteilen. Gesundheitsschädlich ist dies vor allem, wenn sie im Bauchbereich gelagert wird. Man spricht von der so genannten Bauchfettleibigkeit oder Apfelform der Adipositas, die vorwiegend bei Männern vorkommt.

Die Anhäufung von Fett kann aber auch vorzugsweise an Gesäß und Oberschenkeln erfolgen (so genannte „Reiterhose“). Es wird von der Birnenform der Adipositas gesprochen, die bei Frauen geläufiger ist. Nicht selten wird sie aus ästhetischen Gründen bekämpft, ist in Wirklichkeit aber weniger gesundheitsschädlich als die Anhäufung von Fett im Bauchbereich.

Das Erkrankungsrisiko gilt bei einem Taillenumfang von 80 cm bei Frauen und von 94 cm bei Männern als erhöht. Ab 88 cm Taillenumfang bei Frauen und 102 cm bei Männern steigt das Risiko erheblich (Konsens BASO 2002).

Wussten Sie schon?

Selbst wenn der BMI < 25 ist, wird die Anhäufung von Fett im Bauchbereich mit einem erhöhten Risiko in Verbindung gebracht, an bestimmten Krankheiten zu erkranken (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes,...).

Gründe für Übergewicht

Fettleibigkeit wird durch verschiedene Faktoren bedingt, d. h. sie ist das Ergebnis mehrerer Ursprünge. So wissen wir beispielsweise, dass es Familien gibt, in denen die Familienmitglieder eher schlank sind, und andere, in denen sie eher dick sind. Bestimmte Hormonstörungen können auch Verursacher von Fettleibigkeit sein. Insgesamt aber liegen die Gründe meist in Faktoren unseres Umfelds und insbesondere unseres Lebensstils.

Energiezufuhr: Jegliche im Vergleich zum Bedarf (Verbrauch) überschüssige Zufuhr wird im Organismus in Form einer Fettreserve angelegt. Dies gilt für Fette bzw. Lipide, die oft in zu großen Mengen in unserer Ernährung vorkommen, aber auch für Zucker und Alkohol.

Nehmen wir einmal eine Frau mit einem Tagesbedarf von 2000 kcal (das entspricht dem Energiebedarf einer Frau mit wenig körperlicher Betätigung): Nimmt diese Frau nun täglich 100 kcal zu viel zu sich (das entspricht einem Glas Limonade), so ist dies nach einem Jahr mit einer theoretischen Fettzunahme von 4 kg zu vergleichen.



Zur Bestimmung des Energiebedarfs eines Menschen wird zunächst anhand einer Formel, bei der das (wünschenswerte) Gewicht berücksichtigt wird, der Grundstoffwechsel (Energieverbrauch im Ruhezustand) berechnet. Diese Formel ist je nach Geschlecht und Altersgruppe unterschiedlich. Der ermittelte Wert wird anschließend mit einem Koeffizienten (dem PAL für Physical Activity Level) multipliziert, der den Grad der körperlichen Betätigung (wenig, mäßig oder viel) ausdrückt und ebenfalls geschlechtsabhängig ist. Für ausführlichere Informationen siehe: CSH¹.

Das Gewicht der Kalorien

Die in der Nahrung enthaltene Energie wird in Kilokalorien (kcal oder Cal) bzw. in Kilojoule (kJ) ausgedrückt. 1 kcal = 4,18 kJ. Diese Energie ist mehrfachen Ursprungs:

Lipide liefern pro Gramm die meiste Energiemenge. Das bedeutet, dass je fetthaltiger die Ernährung, desto energiereicher ist sie.

- Eiweiße: 1 g = 4 kcal,
- Lipide oder Fette: 1 g = 9 kcal,
- Kohlenhydrate oder Zucker: 1 g = 4 kcal,
- Alkohol oder Ethanol: 1 g = 7 kcal.

Energieverbrauch: Der Organismus verbraucht rund um die Uhr Energie, und sei es nur zur Aufrechterhaltung des Herzschlags, der Atmung und anderer lebenswichtiger Funktionen. Dieser Grundverbrauch ist bei ein und derselben Person recht beständig. Es ist der Verbrauch im Zusammenhang mit der körperlichen Betätigung, der wesentlich höhere Auswirkungen auf den (geringen oder besonders hohen) Gesamtverbrauch des Organismus hat.



Der Grad der körperlichen Betätigung ist in der belgischen Bevölkerung generell unzulänglich, um eine gesundheitsfördernde Wirkung zu haben. Laut einer Studie über den Lebensmittelkonsum ist nur jeder dritte Belgier (27,7 % der Bevölkerung) ausreichend aktiv. Frauen sind insgesamt weniger aktiv als Männer: 21,9 % der Frauen im Vergleich zu 34,0 % der Männer betätigen sich

ausreichend.

¹CSH: Conseil Supérieur d'Hygiène (Belgischer Hoher Rat für Hygiene), wissenschaftlicher Beratungsausschuss des Belgischen Föderalen Öffentlichen Dienstes: Volksgesundheit, Sicherheit der Nahrungsmittelkette und Umwelt und zuständig für die Ausarbeitung von Ernährungsempfehlungen.

Und das können wir tun

Die Zufuhr dem Bedarf anpassen: Es geht nicht darum, alle auf Diät zu setzen, sondern ganz einfach bedarfsabhängig zu essen, nicht nur nach Lust und Laune oder aus Gewohnheit.

Fangen Sie gleich richtig an: Sorgen Sie dafür, regelmäßig zu frühstücken, um die Zeit bis zum Mittagessen einfacher zu überbrücken. Sollten Sie im Laufe des Vormittags einen kleinen Hunger verspüren, greifen Sie vorzugsweise zu Obst.

Studien ergaben, dass es mehr Fettleibige unter denjenigen gibt, die das Frühstück auslassen, als unter denjenigen, die regelmäßig frühstücken. Frühstücksfreunde weisen im Laufe des Tages eine bessere Energieverteilung auf.

Wussten Sie schon?

Das Überspringen einer Mahlzeit verringert die Kalorienrechnung nicht. Der Organismus lässt sich nicht täuschen, er wird Sie dazu bringen, diese Kalorienzufuhr bei den Folgemahlzeiten und/oder in Form von Knabbern nachzuholen.

Die Portionen anpassen: Egal ob zu Hause oder auswärts, ziehen Sie bei Lebensmitteln und Getränken (von Wasser einmal abgesehen) stets kleine oder mittelgroße Portionen vor. Lassen Sie sich nicht von Angeboten verlocken, die für einen kleinen Zuschlag Riesenportionen anpreisen, die gar nicht für Ihren Bedarf geeignet sind.

Volumen im Teller! Besonders fett- und/oder zuckerhaltige Lebensmittel (frittierte Waren, Konditor- und Süßwaren,...) liefern viele Kalorien bei einem kleinen Volumen. Bei diesen kalorienreichen Lebensmitteln erkennt der Körper nicht schnell genug den Zeitpunkt, an dem wir genügend Energie zu uns genommen haben.



© Jan Scranton - FOTOLIA

Wenn er es dann merkt und wir keinen Hunger mehr verspüren (Sättigungsgefühl), dann haben wir bereits mehr Kalorien zu uns genommen als nötig. Umgekehrt stellen fettarme und ballaststoffreiche Lebensmittel (wie Obst und Gemüse, Vollkornprodukte) eine "verdünntere" Energieform dar. Sie sind nicht nur für eine ausgewogene Ernährung unabdingbar, sondern verhindern auch, dass wir den Magen bis auf die Kniekehlen hängen haben, ohne uns jedoch gleich mit Kalorien zu überschütten.



Im Gegensatz zu einer weit verbreiteten Meinung, ist das Sättigungsvermögen (das ist der Zeitraum zwischen zwei spontanen Mahlzeiten) von Fetten recht schwach. Bei gleicher Kalorienzufuhr ist das Sättigungsvermögen von Eiweißen größer, gefolgt von Kohlenhydraten und schließlich Fetten. Studien ergaben, dass bei gleicher Kalorienzufuhr durch eine fettarme und ballaststoffreiche Mahlzeit die Energieaufnahme im Laufe der Folgemahlzeit im Vergleich zu einer fettreichen und ballaststoffarmen Mahlzeit gesenkt werden konnte.

A propos Getränke: je weniger zuckerhaltig, desto besser für die Energiebilanz. Ein halber Liter Limonade oder Fruchtsaft enthält ungefähr 50 g Zucker bzw. 200 kcal (das entspricht 10 % des Energiebedarfs einer erwachsenen Frau mit wenig körperlicher Betätigung), während Wasser nicht die geringsten Kalorien enthält.

Bewegung im Alltag

Ausreichend körperliche Betätigung ist absolut ausschlaggebend für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Zudem handelt es sich um die beste Möglichkeit, überschüssige Kalorien abzubauen.

In der Praxis

Man muss kein Profisportler sein, um ein ausreichendes Niveau an körperlicher Betätigung zu erreichen. Es reicht schon, wenn Sie täglich rund 30 Minuten stramm gehen oder einer gleichwertigen Tätigkeit nachgehen. Sie können diese Aktivität auch auf den ganzen Tag verteilen (vorzugsweise über Zeiträume von mindestens 10 Minuten). Ausführlichere Informationen zur körperlichen Betätigung im Alltag erhalten Sie in Kapitel VII.

© Galina Barskaya - FOTOLIA

Schlussfolgerung: Essen Sie je nach Bedarf, aber passen Sie die Portionen an und ziehen Sie kalorienärmere Lebensmittel vor. Gehen Sie täglich einer körperlichen Betätigung nach, die mindestens 30 Minuten strammem Gehen entspricht.

2. OBST UND GEMÜSE: BRINGEN SIE FARBE IN IHREN ALLTAG!

Es ist wissenschaftlich bewiesen: Obst und Gemüse tun uns gut! Studien belegen, dass große Obst- und Gemüseesser gesünder sind als Personen, die nur wenig davon essen. Schreiten Sie also zur Tat!

- **Ernährungsziel:** Es geht darum, den Obst- und Gemüseverzehr auf täglich mindestens 400 g (5 Portionen) aufzustocken. Insbesondere Menschen, die wenig Obst und Gemüse essen, d. h. vorwiegend junge Leute, können ihre Gesundheit wesentlich verbessern, indem sie mehr Obst und Gemüse essen.

Laut der nationalen Studie über den Lebensmittelkonsum essen nur 38 % der Männer und 56,1 % der Frauen mindestens eine Frucht am Tag. Bei Gemüse liegt dieser Prozentsatz bei 31,3 % bei Männern und 43,8 % bei Frauen. Der Obst- und Gemüseverzehr ist bei jungen Menschen niedriger, und steigt mit zunehmendem Alter.

Jeder Biss ein Plus

Sie haben alle Vorzüge, um zu gefallen! Prächtige Farben, verschiedene Formen, Strukturen und Geschmacksnoten und vor allem zahlreiche ernährungsphysiologische Vorzüge. Sie sind kalorien- und fettarm, wasser-, ballaststoff-, vitamin- und mineralhaltig und reich an anderen Schutzstoffen wie Antioxidanzien.

Ein hoher Obst- und Gemüseverzehr wird zudem mit einem verringerten Risiko für zahlreiche chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedene Krebsformen in Zusammenhang gebracht. Obwohl der genaue Schutzmechanismus noch unbekannt ist, so handelt es sich doch um einen der bestdokumentierten Zusammenhänge zwischen Konsumgewohnheiten und Gesundheit.



Ein Leben in Farbe

Die meisten Obst- und Gemüsesorten sind auf Grund ihrer

Pigmente bunt. Sie sind nicht nur schön anzusehen, sondern auch für unsere Gesundheit äußerst wertvoll.

- Carotinoide verleihen zum Beispiel einen orange-gelb-roten Farbton. Alle farbigen Obst- und Gemüsesorten enthalten Carotinoide, sogar grüne: In diesem Fall hat ein anderes Pigment, das Chlorophyll, die Oberhand. Aprikosen, Spinat und Paprika sind besonders carotinoidhaltig.
- Anthozyane sorgen für den lilafarbenen Ton. Sie sind vor allem in Brombeeren vorzufinden, die für ihre widerspenstigen Flecken bekannt sind!



© Sean Wallace-jones - FOTOLIA

Wussten Sie schon?

Durch den Verzehr von Obst und Gemüse verschiedener Farben sorgen Sie für eine abwechslungsreiche Zufuhr an Schutzstoffen.

Beispiel für einen Tag

Morgens: eine Frucht oder ein Fruchtsaft
Mittags: eine Gemüsesuppe und ein Rohkostsandwich
Abends: eine Portion gekochtes Gemüse
Zwischendurch: eine Frucht

Die meisten dieser Pigmente sind Antioxidanzien, d. h. sie neutralisieren aggressive Stoffe, die so genannten freien Radikale. Diese von unserem Organismus unentwegt produzierten freien Radikale stehen im Verdacht, beim Alterungsprozess unserer Zellen und bei verschiedenen Krankheiten eine Rolle zu spielen.

Es gibt Hunderte von bunten Antioxidanzien in der Pflanzenwelt, insbesondere in Obst und Gemüse. Dennoch ist ihre Verteilung je nach Pflanzenart unterschiedlich, keine einzige Obst- oder Gemüsesorte enthält alle Antioxidanzien.

Es wurde nachgewiesen, dass Antioxidanzien zusammenwirken (in Synergie agieren). Jüngste ernährungsphysiologische Forschungsarbeiten ergaben, dass die Kombination verschiedener Antioxidanzien (in so genannten Ernährungsdozen) einer höheren Zufuhr einer begrenzten Anzahl dieser Stoffe überlegen ist.



© Vladimir Tatarevic - FOTOLIA

Wie viel am Tag?

Ziel ist es, täglich 400 g in Form von Obst und Gemüse einzunehmen, was sich beispielsweise auf 5 Tagesportionen (von jeweils 80 g) (also „5 Mal am Tag“) verteilen lässt. In der Praxis bedeutet das, dass sie mindestens bei allen drei Hauptmahlzeiten vorkommen müssen. Alle Obst- und Gemüsesorten zählen, egal ob frisch, tiefgefroren, getrocknet, aus der Dose oder aus dem Glas,... wobei frisches Obst und Gemüse der Saison vorzuziehen ist.

Die Weltgesundheitsorganisation befürwortet einen täglichen Obst- und Gemüseverzehr zwischen 400 und 800 g, ohne eine genaue Aufteilung zwischen Obst und Gemüse vorzugeben. Achtung: Kartoffeln zählen nicht als Gemüse, sondern als stärkehaltiges Nahrungsmittel.

Roh und gekocht

Das Kochen von Gemüse führt zu Vitaminverlusten. Allerdings ist es nicht nur von Nachteil, denn gekochtes Gemüse ist verdaulicher, so dass man größere Mengen davon essen kann. Darüber hinaus kann das Kochen die Aufnahme bestimmter Antioxidanzien fördern. Das ist

Essen Sie jeden Tag rohes UND gekochtes Gemüse



© Vladimir Tatarevic - FOTOLIA

beispielsweise der Fall bei Tomaten, deren wertvolles Lycopin (das ihnen das schöne Rot verleiht) besser vom Organismus verwertet wird, wenn die Tomate gekocht wurde. Umgekehrt bieten rohe pflanzliche Lebensmittel (Obst, Rohkost) den Vorteil, viel reicher an Vitamin C zu sein als gekochte.

RICHTIG oder FALSCH? *Nach dem Essen soll man kein Obst essen*

Falsch! Obst kann durchaus nach einer Mahlzeit gegessen werden und ist zudem ein ausgezeichnetes Dessert für das ernährungsphysiologische Gleichgewicht. Im Übrigen gilt im Rahmen der Mittelmeerkost, deren gesundheitsfördernde Wirkung weitgehend nachgewiesen wurde, Obst als Traditionsdessert.

„Mama, das mag ich nicht!“

Es ist normal, wenn Kinder eine Phase der so genannten „Neophobie“, d. h. der Ablehnung ihnen unbekannter Lebensmittel durchlaufen. Das ist besonders typisch für Gemüse, das nur selten zu den Lieblingsspeisen der Kleinen zählt. Bittere Gemüsesorten wie Chicorée sind bei Kindern noch unbeliebter, was völlig normal ist.

Es ist unnützlich und sogar keineswegs empfehlenswert, ein Kind dazu zu zwingen, seinen Teller leer zu essen oder es zu zwingen, eine große Portion Gemüse zu essen. Danach wird es Gemüse immer mit etwas Negativem in Verbindung bringen, einem Zwang oder gar einer Strafe. Trotzdem ist es wichtig, das Kind mit verschiedenen Gemüsesorten vertraut zu machen, indem sie ihm immer wieder gereicht werden und das Kind dazu angeregt wird, sie zumindest zu probieren. Je regelmäßiger ihm verschiedene Gemüsesorten angeboten werden, umso vertrauter macht es sich damit und akzeptiert sie schließlich.

Kinder haben eine angeborene Vorliebe für energiereiche Lebensmittel wie stärkehaltige Nahrung, und dies zu Lasten von Gemüse. Mit der Zeit erweitern sie jedoch ihren Speiseplan. Studien zur Neophobie von Kindern ergaben, dass man ihnen mitunter 15 bis 20 Mal eine neue Gemüsesorte vorlegen muss, bevor sie sie schließlich annehmen.

Schluss:

Essen Sie mehr rohes und gekochtes Obst und Gemüse.
Bauen Sie es 5 mal täglich in Ihren Speiseplan ein, zumindest aber zu jeder Hauptmahlzeit.

3. FETTE: WENIGER ÜBERFLÜSSIGE, MEHR ESSENZIELLE

Fette oder Lipide nehmen traditionsgemäß einen wichtigen Platz in unserer Ernährung ein. Einen zu wichtigen, denn ein Großteil dieser Fette ist nicht nur unnützlich, sondern zudem schädlich für eine optimale Gesundheit. Es geht allerdings keineswegs darum, alle Fette zu streichen, denn ein Teil von ihnen ist absolut notwendig. Zwischen Überflüssigem und Essenziellem gilt es, das richtige Gleichgewicht zu finden!

- **Ernährungsziel:** *den Gesamtverzehr von Fetten senken und gleichzeitig die Qualität der verzehrten Fette verbessern.*

Im Rahmen des Nationalen Gesundheits- und Ernährungsplans besteht das Ziel darin, die Fettration auf maximal 35 % der Gesamtenergiezufuhr zu begrenzen. Endziel ist eine weitere Senkung auf maximal 30 % Energiezufuhr in Form von Fetten, so wie es unter anderem vom Hohen Rat für Hygiene CSH (einer für die Erstellung von Ernährungsempfehlungen zuständigen Organisation) empfohlen wird. Auf der Grundlage der nationalen Studie über den Lebensmittelkonsum liegt der Energieanteil von Fetten bei Erwachsenen zwischen 19 und 59 Jahren bei 39,8 % bei Männern und 38,2 % bei Frauen.

**Fette und Gesundheit:
Welche Auswirkungen auf die Gesundheit?**

Fette stellen die konzentrierteste Energieform dar (9 kcal pro Gramm im Vergleich zu 4 kcal pro Gramm für Kohlenhydrate oder Eiweißstoffe). Ein zu hoher Fettgenuss kann also ganz schnell zu einer überhöhten Kalorienzufuhr im Vergleich zum Bedarf führen und damit Übergewicht und Fettleibigkeit fördern. Auch wenn alle Fette die gleiche Menge Energie liefern, sind ihre Auswirkungen auf die Gesundheit je nach Art und Typ der Fettsäuren (gesättigte, ungesättigte,...) sehr unterschiedlich.



Fette aus der Nahrung sind im Wesentlichen Triglyzeride. Cholesterin in Lebensmitteln zählt auch zu den Fetten. Im Gegensatz zu der jahrelang vorherrschenden Meinung ist sein Einfluss auf erhöhte Cholesterinwerte (Hypercholesterinämie) jedoch nicht ganz so bedeutend wie der der Fettsäuren. Aus diesem Grund gilt das Augenmerk in den Ernährungstipps im Rahmen des Nationalen Ernährungs- und Gesundheitsplans hauptsächlich der Menge und Art der Fettsäuren. Darüber hinaus führt eine Senkung der Zufuhr gesättigter Fettsäuren zu einer gleichzeitigen Reduzierung des Cholesterins.

Gesättigte Fettsäuren

Überschüssige Fettsäuren erhöhen den Cholesterinspiegel und steigern das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es sind diese Fettsäuren, die wir in unserer Ernährung unbedingt einschränken müssen.

Wussten Sie schon?

In der Natur ist das Fett umso härter, je reicher es an gesättigten Fettsäuren ist (Talg, Schmalz, Butter,...). Umgekehrt sind Pflanzenöle bei Raumtemperatur flüssig, weil sie mehr ungesättigte Fettsäuren enthalten (mit Ausnahme von Palmöl, das bei Umgebungstemperatur fest ist).

Und hier sind sie zu finden

- In Fetten tierischen Ursprungs: fettes Fleisch, Wurstwaren, Butter, Käse, Sahne,...
- In gehärteten Ölsorten: Verfahren zur Verfestigung von Öl für industrielle Zwecke (Keksherstellung, Fertiggerichte, Feingebäck,...).

In der Natur kommen die meisten Fettsäuren in der cis-Konfiguration vor. Durch die katalytische Härtung werden Fettsäuren in der trans-Konfiguration erzeugt, die schädliche Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel haben (vergleichbar mit denen gesättigter Fettsäuren).

Der trans-Gehalt in Streich- oder Kochfetten ist in den letzten Jahren stark zurückgegangen.

Ungesättigte Fettsäuren

Sie umfassen einfach und mehrfach ungesättigte

Fettsäuren. Im Gegensatz zu den gesättigten Fettsäuren wirken sich ungesättigte eher günstig auf den Cholesterinspiegel aus. Dies gilt insbesondere für mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Unter den mehrfach ungesättigten Fettsäuren findet man zudem die für den Menschen einzig lebenswichtigen Fettsäuren.

Und hier sind sie zu finden

- Einfach ungesättigte Fettsäuren kommen aus der Tier-, vor allem aber aus der Pflanzenwelt. Oliven- und Erdnussöl enthalten besonders viele einfach ungesättigte Fettsäuren.



© og-vision - FOTOLIA



- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind vor allem in der Pflanzenwelt (Körner, Nüsse, Öle, Fette auf Ölbasis,...) sowie in Fisch vorzufinden.

Bei der überschüssigen Fettaufnahme handelt es sich hauptsächlich um gesättigte Fettsäuren. Laut der nationalen Studie über den Lebensmittelkonsum macht die Zufuhr

an gesättigten Fettsäuren bei Erwachsenen im Alter zwischen 19 und 59 Jahren 15,9 % der Gesamtenergiezufuhr bei Männern und 15,7 % bei Frauen aus. Das liegt erheblich über der vom Hohen Rat für Hygiene CSH empfohlenen Obergrenze von 10 %.

Sichtbare und unsichtbare Fette: Augen auf!

Fett ist nicht nur, was man sieht! So genannte „sichtbare“ Fette wie Streichfette (Butter, Margarine), Öle, Sahne, Majonäse,... machen nur die Hälfte der gesamten Fett- oder Lipidzufuhr aus. Den anderen Teil bilden so genannte „verborgene“ Fette, die mit dem bloßen Auge nicht sichtbar sind, sich jedoch in den Lebensmitteln verstecken: in fettiges Fleisch, Wurstwaren, Käse, Plätzchen, Chips, Soßengerichten, Konditorwaren,...

Lebenswichtige Fette

Von den zahlreichen Fettsäuren in unserer Ernährung ist ein ganz kleiner Anteil äußerst speziell: sie dienen nicht nur der Energiezufuhr, sondern tragen zu mehreren lebenswichtigen Funktionen bei (Wachstum, Entwicklung und Unterhalt des Nervensystems,...) und regeln zahlreiche biologische Prozesse (wie die Blutzirkulation). Es handelt sich dabei um die so genannten „essenziellen“ Fettsäuren. Sie sind genauso wichtig wie Vitamine und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.



© Reefe - FOTOLIA

Omega-3 und Omega-6

Sie haben sicherlich schon einmal von Omega-6 und Omega-3 gehört. Diese Begriffe werden im Allgemeinen zur Bezeichnung von essenziellen Fettsäuren verwendet. Die einen wie die anderen müssen in ausreichender und angemessener Menge vorhanden sein (Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6).

Essenzielle Fettsäuren sind Linolsäure (C18:2 n-6) bzw. ALA und Alphanolinsäure (C18:3 n-3) bzw. ALS. Ihre Verlängerung und Entsättigung in höhere Derivate zwecks Bildung der Eikosanoide benutzt die gleiche Enzymgrundlage. Das ist auch der Grund, warum sämtliche Exzesse einer Familie – was derzeit vorwiegend mit Omega-6-Fettsäuren vorkommt – sich ebenfalls auf die andere Familie (Omega-3) auswirken.

Neben der ALS hat die Zufuhr von Omega-3 teilweise auch über höhere Derivate zu erfolgen, d. h. die Eicosapentaensäure (EPA) (C20:5 n-3) und die Docosahexaensäure (DHA) (C22:6 n-3). Das Verhältnis Omega-6:Omega-3 war über Millionen von Jahren hinweg recht niedrig (zwischen 1 und 2) und erfuhr im Laufe der letzten Jahrzehnte in den meisten westlichen Gesellschaften eine klare Steigerung bis zu 15, ja sogar 20, obwohl es den Faktor 5 nicht überschreiten sollte...

- **Worin sind Omega-6 enthalten?** Sie sind in fast allen Pflanzenölen enthalten (wie Maisöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl,...), in aus diesen Ölen hergestellten Lebensmitteln (Margarine, Majonäse,...) sowie in Körnern und Nüssen. Omega-6 sind somit stark verbreitet und leicht zu beschaffen.
- **Worin sind Omega-3 enthalten?** Hier sind die Quellen schon etwas seltener. Sie sind lediglich in bestimmten Ölen (Raps-, Nuss-, Sojaöl oder Ölgemischen), in Fetten auf Ölbasis sowie in fetten Fischarten (Sardinen, Heringe, Lachs, Makrelen,...) und in bestimmten Eiern zu finden.

Wussten Sie schon?

Omega-3-Fettsäuren in Fisch sind nicht die gleichen wie in Pflanzen, sie sind auch nicht gegeneinander austauschbar. Das ist auch der Grund, warum neben den pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren empfohlen wird, regelmäßig Fisch in den Speiseplan aufzunehmen (2 x wöchentlich, davon einmal einen fetten Fisch).

Omega-3-Fettsäuren haben sich in umfangreichen Herz-Kreislauf-Studien ihren Nutzen bewiesen. Es gibt ernst zu nehmende Indikationen für ihre positive Wirkung auf die geistige Gesundheit, aber nicht soweit, wie hin und wieder behauptet wird.

Weniger, aber gesünder essen

Nachstehend einige Tipps zur Reduzierung der konsumierten Fettmenge unter gleichzeitiger Gewährleistung der Zufuhr essenzieller Fettsäuren.

- Essen Sie jeden Tag natürliche fettarme, aber für eine ausgewogene Ernährung essenzielle Lebensmittel: Getreideprodukte und Kartoffeln, Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte (Linsen usw.).
- Entscheiden Sie sich für Magermilchprodukte, ohne diese jedoch in doppelten Mengen zu konsumieren.
- Bevorzugen Sie Kochverfahren, bei denen nur wenig oder gar kein Fett erforderlich ist: mit Wasser, Dampf, in einer antihafbeschichteten Pfanne, im Kochbeutel, im Ofen, auf dem Grill,...
- Bestreichen Sie Ihre Brote mit nur wenig Butter.
- Greifen Sie höchstens einmal pro Woche zu Frittiertem.
- Entfernen Sie das Fett an Fleisch- und Wurstwaren.
- Verzehren Sie höchstens einmal pro Woche gehacktes Fleisch (Würstchen, Hackbraten,...).



© Oleg Filipchuk - FOTOLIA.jpg

- Seien Sie sparsam beim Verzehr von fettigen Lebensmitteln wie Konditorwaren, Plätzchen, Soßengerichten.
- Verwenden Sie bei der Zubereitung von kalten Mahlzeiten Rapsöl oder Ölgemische, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind.
- Setzen Sie zweimal pro Woche Fisch auf Ihren Speiseplan, davon einmal fetten Fisch (wie Sardinen, Heringe).

Schlussfolgerung: Beschränken Sie den Verzehr fettiger Lebensmittel und fettreiche Zubereitungsmethoden (Frittieren,...) und ziehen Sie Pflanzenfette vor, indem Sie vorwiegend zu Ölen oder Margarine greifen, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind. Essen Sie zweimal pro Woche Fisch.

4. KOHLENHYDRATE: FÜR SIE NUR DER BESTE TREIBSTOFF!

Für unsere Muskeln wie für unser Gehirn ist die Hauptenergiequelle ein und derselbe Zuckertyp: Glukose. Glukose ist der einzige Zucker, der in unseren Blutgefäßen zirkuliert. Zur Gewährleistung einer optimalen Glukoseversorgung (Traubenzucker) benötigen wir Kohlenhydrate.

Laut der nationalen Studie über den Lebensmittelkonsum beträgt der energetische Anteil der Kohlenhydrate in der Ernährung von Erwachsenen im Alter zwischen 19 und 60 Jahren 44,6 % bei Männern und 46,0 % bei Frauen. Er liegt somit weit unter den empfohlenen Ernährungswerten, die von einem Beitrag von mindestens 55 % der Energieration ausgehen.

Kohlenhydrate sind verschiedene Zuckerformen unterschiedlicher Größe, die letztendlich alle in unserem Organismus in Glukose umgewandelt werden. Wir müssen in der Lage sein, unsere Zellen durch unsere Ernährung ständig mit Glukose zu versorgen (denn unsere Zellen „schlafen“ nie!). Und um das zu schaffen, benötigen wir vor allem „große Zucker“: komplexe Kohlenhydrate.





© Tiana Rakotozanany - FOTOLIA

Die Hauptquellen komplexer Kohlenhydrate sind Getreide und stärkehaltige Nahrungsmittel, die in unserer modernen Ernährung einen starken Rückgang zu verzeichnen hatten, insbesondere zu Gunsten von Fetten und Zuckerzusätzen in Lebensmitteln.

Komplexe Kohlenhydrate stellen die Hauptenergiequelle einer ausgewogenen Ernährung dar, allerdings sollte diese energetische Quelle auch qualitativ gut sein: Sie muss auch Ballaststoffe und andere Schutzstoffe bieten.

Wussten Sie schon?

Das Gehirn benötigt als einzigen Treibstoff Glukose. Sinkt der Zuckerspiegel, spüren wir schnell unangenehme Anzeichen wie Schwächegefühl, Zittern usw.



© triggerjoy - FOTOLIA

- **Ernährungsziel** : Zum einen geht es darum, die Zufuhr an Kohlenhydraten zu steigern und dabei gar nicht bzw. kaum verarbeiteten Lebensmitteln den Vorzug zu geben, die auch Ballaststoffe liefern (Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte,...), zum anderen ist der Verzehr von gesüßten Speisen einzuschränken.

Welche Lebensmittel enthalten welche Kohlenhydrate?

• Komplexe Kohlenhydrate

Sie sind in Stärke enthalten und sollten

unseren Haupttreibstoff darstellen (insgesamt rund 35 % der Kalorienzufuhr). Man spricht von „komplex“, weil es sich um große Moleküle handelt.

Quellen : Brot, Teigwaren, Reis, Grieß, Kartoffeln, Frühstückszerealien, Hülsenfrüchte (Linsen, getrocknete Bohnen,...).

Wie viel ? Bei einem Tagesbedarf von 2000 kcal, was dem einer Frau mit geringer körperlicher Betätigung entspricht, ist die notwendige Menge täglich einzunehmender komplexer Kohlenhydrate enthalten in 11 Scheiben Brot (350 g) bzw. 245 g ungekochten Teigwaren (625 g gekochte Teigwaren) bzw. 1 kg Kartoffeln,... (auf die einzelnen Quellen verteilt).

• Einfache, natürlich vorhandene Kohlenhydrate

Im Gegensatz zum „Zuckerzusatz“ werden sie auch „natürlich vorhandene Zucker“ genannt und haben meist einen süßlichen Geschmack (Glukose, Fruktose, Saccharose,...), wobei das nicht immer zutrifft (Bsp.: Milchzucker, auch Laktose genannt).

Quellen : Obst, Milchprodukte, Honig

Wie viel ? Die in 400 g Obst und Gemüse und in 2 bis 3 Portionen Milchprodukten (eine Portion = ein Glas Milch, ein 125 g-Becher Joghurt, 30g Schnittkäse,...) enthaltene Menge.



• Einfache zugefügte Kohlenhydrate

Hierbei handelt es sich um die gleichen Zuckerarten wie die natürlich vorhandenen, nur dass sie den Lebensmitteln hinzugefügt wurden, um ihnen den süßlichen Geschmack zu verleihen bzw. diesen zu verstärken.

Quellen : süße Getränke, milchhaltige Nachspeisen, Plätzchen, Konditorwaren, Sorbets, Eis, Bonbons, Schokolade,...

Wie viel ? Das ist jedem freigestellt, da sie als „Genussmittel“ verzehrt werden. Die goldene Regel lautet auf jeden Fall: alles in Maßen!

Entwickeln Sie den „Ballaststoff-reflex“

Ballaststoffe sind pflanzliche Bestandteile, die nicht wie andere Elemente in der Nahrung verdaut oder verarbeitet werden. Dadurch fördern sie die Verdauung, aber es steckt noch weitaus mehr dahinter...

- Sie "verdünnen" beispielsweise Kalorien, steigern das Sättigungsgefühl und einige tragen sogar zu einer geregelten Verdauung der Kohlenhydrate, zur Verringerung der Cholesterinaufnahme oder zum Gleichgewicht der Darmflora bei.

Wussten Sie schon?

Ballaststoffe sind nicht immer „faserförmig“. Das trifft auf einen Großteil der Ballaststoffe zahlreicher Obst- und Gemüsesorten oder auf Hülsenfrüchte zu. Ein Apfel oder Erbsen sind in Wirklichkeit reicher an Ballaststoffen als Porree oder eine Ananas, obwohl diese wesentlich faseriger aussehen.

Ballaststoffe sind hauptsächlich nicht stärkehaltige Polysaccharide (Zellulose, Hemizellulosen, Pektine) sowie Lignin. Der Begriff findet jedoch auch auf andere kohlenhydrathaltige Stoffe Anwendung, die nicht von den Enzymen im oberen Verdauungstrakt verdaut werden, so z. B. resistente Stärke oder Fruktane.

Es gibt verschiedene Arten von Ballaststoffen. Anstatt vorwiegend eine dieser Sorten in großen Mengen zu konsumieren (beispielsweise Weizenkleie), liegt es in unserem Interesse, Ballaststoffe möglichst zu variieren, indem wir sie aus zwei Nahrungsfamilien beziehen: aus Obst und Gemüse und aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten (oder Trockengemüse). So kann man im Übrigen auch das Essvergnügen steigern!

In der Praxis

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln,...) oder weitgehend naturbelassene Waren (Graubrot, Mehrkornprodukte) und meiden Sie Hülsenfrüchte nicht (Linsen, Erbsen und Trockenbohnen,...). Knabbern Sie mindestens fünfmal am Tag Obst und Gemüse.

Vollkorn - ein Plus : Vollkornzerealien sind nicht nur wesentlich ballaststoffreicher als verarbeitetes Getreide, sondern sie enthalten zudem wesentlich mehr Nährstoffe aus dem Keim und der Hülle des Korns: Vitamine, Mineralien und zahlreiche Schutzstoffe wie Antioxidanzien. Viele „Nahrungsschätze“, die nur allzu gerne auf Ihrem Tisch landen würden...

Komplexe Kohlenhydrate... ohne Komplexe

Die Kohlenhydrate in Lebensmitteln werden vor der eigentlichen Verwertung im Organismus alle in Glukose umgewandelt. Dieser Vorgang kann mehr oder weniger schnell erfolgen, deshalb auch der Ausdruck „schneller Zucker“ und „langsamer Zucker“. Für unsere Gesundheit ist es besser, wenn die Umwandlung langsam stattfindet, damit die Energie schrittweise und nicht im Überschuss freigesetzt wird.





© Steve Lovegrove - FOTOLIA

Die Schnelligkeit und Stärke der glykämischen Reaktion (Anstieg des Blutzuckers) nach der Aufnahme kohlenhydrathaltiger Nahrung wird durch den glykämischen Index ausgedrückt. Durch die Verbindung des glykämischen Index mit der tatsächlich eingenommenen Menge Kohlenhydrate erhält man die glykämische Last. Eine hohe glykämische Last löst eine starke Insulinreaktion aus, die die Lagerung überschüssiger Kohlenhydrate in Form von Fett begünstigt. Umgekehrt wird ein geringeres Risiko für zahlreiche Erkrankungen, insbesondere für Typ 2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auf eine niedrige glykämische Last zurückgeführt.

Lange Zeit herrschte die Meinung vor, dass nur die Art der Kohlenhydrate die Geschwindigkeit bestimmt, mit der sie ihre Energie freisetzen, und dass einfache Kohlenhydrate folglich „schneller“ seien und komplexe Kohlenhydrate „langsamer“. Aber so einfach ist das nicht, denn zahlreiche Faktoren spielen hierbei eine Rolle.

Beispiele : Die in einer Frucht und einem Fruchtsaft enthaltenen Kohlenhydrate sind die gleichen. Allerdings wird die Energie der Frucht langsamer verteilt als die von Saft.

**Hülsenfrüchte:
einfach
unschlagbar!**

Diese Familie umfasst Linsen, Trockenbohnen (grüne, weiße, rote,...), Erbsen (getrocknete Erbsen, Kichererbsen,...). Sie sind die absoluten Rekordhalter: Sie setzen Energie mit und mit frei, was für die Gesundheit natürlich ganz hervorragend ist.

Aber das ist noch lange nicht alles, denn sie bieten gleich mehrere Vorteile! Sie sind:

- fettarm,
- reich an pflanzlichem Eiweiß,
- reich an Ballaststoffen,
- reich an Vitaminen und Mineralien,
- reich an Antioxidanzien.

Wussten Sie schon?

Hülsenfrüchte werden oft aus dem Speiseplan gestrichen, insbesondere bei Diäten für einen „flachen Bauch“, was absolut bedauerenswert ist! Denn im Gegensatz zur vorherrschenden Meinung machen diese Lebensmittel nicht dick. Ganz im Gegenteil! Ihre ernährungsphysiologische Zusammensetzung und ihre Auswirkung auf das Sättigungsgefühl machen es viel leichter, weniger energiereich zu essen, ohne dass dabei der Magen in den Kniekehlen hängt!

Schlussfolgerung : Essen Sie zu jeder Mahlzeit eine Getreideform oder ein stärkehaltiges Nahrungsmittel und regelmäßig Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen oder Trockenbohnen,...). Ziehen Sie (fast) naturbelassene Produkte (wie Vollkornbrot oder Graubrot anstatt Weißbrot) vor.

SALZ UND GESUNDHEIT: TUN SIE IHREM HERZEN ETWAS GUTES



Egal, ob Kochsalz oder Streusalz, Salz besteht aus 2 Elementen: Chlorid (mit dem Symbol Cl) und Natrium (Na). Daher auch der wissenschaftliche

Name „Natriumchlorid“. Insbesondere dem Natrium gilt unser Augenmerk, denn Natrium kommt leider allzu häufig in unserer Ernährung vor.

- **Ernährungsziel** : den Salzverbrauch (Tischsalz und Salz als Zusatz in Lebensmitteln) senken und gewöhnliches Salz durch jodhaltiges ersetzen.

Salz, ja und?

Unser Organismus braucht Natrium, allerdings nur in ganz kleinen Mengen. Dazu muss aber nicht gleich zum Salzstreuer gegriffen werden, denn unsere Nahrung enthält bereits genug Natrium zur Deckung unseres Bedarfs, wenn nicht sogar zu viel. Eine zu salzhaltige Ernährung ist im Allgemeinen nicht gut für den Blutdruck. Und ein zu hoher Blutdruck ist bekanntlich für Herz und Gefäße gesundheitsschädlich. Mit einer salzarmen Ernährung tun Sie Ihrem Herzen etwas Gutes!

Obwohl die Beziehung zwischen Natrium und Bluthochdruck durchaus nachgewiesen ist, ist sie doch immer wieder Gegenstand von Kontroversen. Dies ist im Wesentlichen darauf zurückzuführen, dass Menschen unterschiedlich empfindlich auf Natrium reagieren. Generell aber kann gesagt werden, dass die Reduzierung natriumhaltiger Nahrung in der Bevölkerung zum Kampf gegen Bluthochdruck gehört.

Wussten Sie schon?

Auf bestimmten Verpackungen mit Nährstoffangaben ist auch der Natriumgehalt angeführt (Na), allerdings nicht immer der Salzgehalt. Zur Ermittlung der entsprechenden Menge Salz reicht es, den Natriumgehalt mit 2,5 zu multiplizieren. Beispiel: Ein Lebensmittel mit 400 mg Na pro 100 g enthält 1000 mg, d. h. 1 g Salz pro 100 g.

Wo steckt das Salz?

Es gibt Koch- oder Speisesalz. Dieses Salz ist aber nur die Spitze des Eisbergs! Denn der größte Salzanteil ist in gesalzenen Lebensmitteln enthalten: in Brot, Käse, Wurstwaren, Dosengemüse, Soßen, Suppen, Fertiggerichten und selbstverständlich auch Chips und sonstigen Appetithäppchen.

Weniger Salz bedeutet nicht gleich weniger Geschmack!

Salzärmer zu essen bedeutet nicht gleich, ganz auf strenge Diät zu gehen und Salz komplett aus der Ernährung zu streichen. Man darf weiterhin ganz einfach normales Brot und auch Käse essen, aber zusätzlich sollte man versuchen, die Menge und Häufigkeit des Verzehrs von stark gesalzenen Lebensmitteln (Gepökeltem) zurückzuschrauben, insbesondere von Lebensmitteln, die keinen hohen Nährwert haben (wie Chips). Auch der Salzstreuer sollte nur in geringen Maßen zum Einsatz kommen. Der Organismus gewöhnt sich durchaus an einen geringeren Salzkonsum, und Sie haben die Gelegenheit, den Geschmack von Lebensmitteln zu entdecken bzw. wiederzuentdecken.

Praktische Tipps :

- Verwenden Sie Gewürze und aromatische Kräuter wie Lorbeer, Thymian, Petersilie,... im Kochwasser, in Suppen usw.
- Entdecken Sie Gewürze und kombinieren Sie sie miteinander. Sie werden die tollsten Entdeckungen machen! Achtung: einige Gewürzmischungen sind... gesalzen! Lesen Sie aufmerksam die Angaben zu den Inhaltsstoffen auf dem Etikett.
- Bevorzugen Sie bei Gemüse das Dampfgaren und bei Fisch den Kochbeutel.
- Würzen Sie Rohkost und Ihre Gerichte mit frischen oder tiefgefrorenen aromatischen Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Koriander,...).



Neben der reduzierten Natriumzufuhr ist auch eine Senkung des Alkoholkonsums vorrangiges Ziel im Kampf gegen Bluthochdruck.

Bevorzugen Sie „jodhaltiges“ Salz

Jod ist ein Spurenelement, das für die Entwicklung des Nervensystems (die bereits beim Fötus, also lange vor der Geburt beginnt) und für die Zellfunktionen unseres Organismus eine wichtige Rolle spielt. Der Jodbedarf ist somit während der Schwangerschaft ganz besonders hoch. Bedauerlicherweise ist die Jodaufnahme hierzulande im Allgemeinen unzulänglich. Belgischer Boden ist in der Tat jodarm, was sich auf die gesamte Lebensmittelkette auswirkt. Und seinen Jodhaushalt füllt man nicht durch das bloße Einatmen von Seeluft oder durch das Tauchen der Füße in Meerwasser wieder auf!

In mehreren Ländern ist eine vergleichbare Lage zu verzeichnen (jodarmer Boden) und die geläufigste Art und Weise, dem Abhilfe zu leisten, besteht darin, Salz mit Jod anzureichern. Das regelmäßige Essen von Fisch und anderen Speisen aus dem Meer ist ebenfalls eine äußerst wertvolle Gelegenheit, dieses Spurenelement zu sich zu nehmen.

- **Ernährungsziel** : Greifen Sie seltener zum Salzstreuer und bevorzugen Sie „jodhaltiges“ Salz.

Hinweis : In besonderen Fällen (wie Funktionsstörungen der Schilddrüse) ist die Jodzufuhr nicht gerechtfertigt. Wenden Sie sich dazu bitte an Ihren Arzt.

RICHTIG oder FALSCH ? Meersalz ist jodhaltig

Falsch ! Obwohl Meerwasser viel Jod enthält, geht dieses Jod bei der Verdampfung des Wassers zur Salzgewinnung fast vollständig verloren. Egal ob Meersalz, abgeschöpftes Meersalz, Guérande-Salz usw., sie enthalten fast alle kein Jod mehr. Nur mit Jod angereicherte Salze – auf denen dann ausdrücklich der Vermerk „jodhaltig“ steht – sind jodstoffreich.

Schluss :

Essen Sie weniger salzhaltig und kaufen Sie Salz, das den Vermerk "jodhaltig" trägt.

6. VOR ALLEM WASSER!

- **Ernährungsziel** : Wasser zu seinem bevorzugten Getränk machen und täglich mindestens anderthalb Liter davon trinken.

Man könnte mehrere Wochen ohne Essen überleben, aber nicht ohne zu trinken...

Wasser ist Hauptbestandteil unseres Organismus: Der Körper enthält mehr als 60 % Wasser, d. h. 43 Liter bei einer 70 kg schweren Person. Es dient zum Transport der Nährstoffe zu den Zellen, zur Ausscheidung von Abfallmaterialien, zur Regelung der Körpertemperatur usw.

Aber Wasser ist auch ein Lebensmittel. Und darüber hinaus **das einzig wirklich unabdingbare Getränk**. Natürlich enthalten andere Getränke auch Wasser, ebenso wie fast alle Lebensmittel. Aber es ist vor allem das Getränk „Wasser“, das wir benötigen.

Der Wasserbedarf wird im Wesentlichen durch Wasser in Getränken gedeckt (rund 1,5 l am Tag), aber auch durch das Wasser aus der Festnahrung (ungefähr 1 Liter) sowie durch Stoffwechselwasser oder Oxidationswasser (ca. 250 ml am Tag).

Aus der Flasche oder aus der Leitung?

Egal, ob das Wasser aus der Flasche oder aus der Leitung kommt, es muss immer äußerst strenge Trinkwasserkriterien erfüllen.

Leitungswasser ist eine Flüssigkeit, die einer strengen Überwachung unterliegt, und selbst wenn es manchmal etwas unangenehm nach Chlor schmeckt (ein Geschmack, den man ganz einfach korrigieren kann, indem man das Wasser in einer Karaffe in den Kühlschrank stellt), was auf die Trinkwasserbehandlung zurückzuführen ist, so kann es doch guten Gewissens getrunken werden.

Lassen Sie für den ersten Schluck Wasser des Tages den Hahn etwas laufen, bevor Sie das Wasser trinken. Nehmen Sie für die Zubereitung von Babyflaschen vorzugsweise Wasser aus der Flasche, das für Säuglingsnahrung geeignet ist.

In Flaschen abgefülltes Wasser ist entweder behandeltes Oberflächenwasser (wie im Falle von Leitungswasser), Quellwasser oder natürliches Mineralwasser, wobei die beiden Letzteren durch eine natürliche Reinheit gekennzeichnet sind und nicht behandelt werden dürfen.

Ob Wasser aus der Flasche oder aus der Leitung, wichtig ist, zu TRINKEN!



Ist
kalziumreiches
Wasser schlecht?

Kalk besteht aus Kalzium- und Magnesiumsalzen. Er ist nicht besonders gut für Elektrogeräte, die er sogar beschädigen kann. Aber wir sind schließlich keine Elektrogeräte! Für uns stellt das Kalzium in Leitungswasser überhaupt kein Problem dar (es wird sich nicht in unseren „Rohrleitungen“, d. h. unseren Blutgefäßen festsetzen).

Wussten Sie schon?

Im Gegensatz zu seiner Bezeichnung enthält nicht jedes Mineralwasser viele Mineralien. Mineralhaltige Wasser sollten im Übrigen nicht von allen Menschen und in beliebigen Mengen getrunken werden, weil sie beispielsweise sehr natrium- oder fluorhaltig sind.



Der Unterschied zwischen einem natürlichen Mineralwasser und einem Quellwasser besteht hauptsächlich darin, dass nur Mineralwasser (im Gegensatz zu Quellwasser) so zusammengesetzt sein muss, dass es sich im Laufe der Zeit nicht verändert. Mineralwasser kann also ganz eine besondere Mineralzusammensetzung aufweisen. Stark mineralisierte Mineralwasser haben einen Trockenrückstand > 1500 mg/l, während geringfügig und sehr geringfügig mineralisierte Mineralwasser einen Trockenrückstand von < 500 mg/l bzw. < 50 mg/l aufweisen.

Darüber hinaus unterliegen die Angaben zu den jeweils enthaltenen Mengen eines bestimmten Minerals (wie „kalziumreiches oder kalziumhaltiges Wasser“) strengen Vorschriften und sind somit zuverlässig (bei Kalzium bedeutet dies beispielsweise einen Kalziumgehalt von mindestens 150 mg pro Liter).



Wasser - Verbündeter einer guten Figur

Der Konsum süßer Getränke hat in den letzten Jahrzehnten immer mehr zugenommen, auf Kosten des grundlegendsten Getränks überhaupt, nämlich Wasser!

Dabei verdient Wasser - auch angesichts der heutzutage tatsächlich bestehenden Gesundheitsprobleme in der Bevölkerung wie Übergewicht und Fettleibigkeit - mehr denn je unsere gesamte Aufmerksamkeit.

Wasser macht nicht schlank. Aber da es keinerlei Kalorien enthält, kann man so viel man möchte davon trinken, ohne dass dies Auswirkungen auf die Energiezufuhr insgesamt hätte. Besser noch: es ermöglicht, den Kaloriengehalt unserer Ernährung zu verdünnen.

Die angeblich schlank machenden Eigenschaften, die gelegentlich bestimmten Wassersorten zugeschrieben werden, beruhen nicht auf wissenschaftlichen Daten. Wasser ist das Getränk schlechthin, auch bei einer Diät, allerdings beeinflusst es keineswegs die Mobilisierung und Verbrennung von Fetten im Fettgewebe. Bestimmte Bestandteile wie Sulfate wirken harntreibend, fördern den Wasser- und somit den Gewichtsverlust, was natürlich trügerisch sein kann.

- *In der Praxis* : Warten Sie nicht, bis Sie Durst haben, um zu trinken. Denken Sie daran, regelmäßig kleine Mengen, statt große Mengen Wasser auf einmal zu trinken. Stellen Sie zu den Mahlzeiten immer eine Karaffe oder Flasche Wasser auf den Tisch.

Schlussfolgerung :

Kurzum: Bevorzugen Sie Wasser, egal ob aus der Flasche oder aus der Leitung, und trinken Sie so viel wie möglich davon (mindestens anderthalb Liter am Tag).

II. BRINGEN SIE RHYTHMUS IN IHRE MAHLZEITEN

Über Jahrtausende hinweg war die Suche nach Nahrung die wichtigste Aufgabe des Menschen überhaupt, der dafür seine gesamte Energie aufwandte. Mittlerweile ist der Zugang zu Nahrung wesentlich leichter geworden. Alles ist jederzeit verfügbar. Die Läden bieten ein reichhaltiges Warenangebot und zu Hause können in Kühlschränken, Gefriertruhen,... ausreichend Lebensmittelreserven angelegt werden. Mikrowellen erhitzen in Rekordzeit Fertiggerichte und Restaurants, Imbissstände und sonstige Läden laden zum Verzehr ein.

All dies erleichtert die Nahrungsaufnahme so sehr, dass die Herausforderungen mittlerweile ganz anderer Art sind: Es geht nicht mehr darum, Nahrung zu finden, sondern der Verlockung zu widerstehen, zu oft, egal wann und egal wo zu essen.

Wie viele Mahlzeiten?

Unsere Körperzellen sind rund um die Uhr im Einsatz. Wir essen unter anderem, um ihnen das zu liefern, was sie brauchen. Das bedeutet aber noch lange nicht, dass wir rund um die Uhr essen oder ständig knabbern müssen. Im Idealfall sollten wir täglich 3 Hauptmahlzeiten zu uns nehmen mit evtl. einer Zwischenmahlzeit.

RICHTIG oder FALSCH ? Das Überspringen einer Mahlzeit fördert die Gewichtskontrolle

FALSCH. Gelegentlich eine Mahlzeit zu überspringen ist in Ordnung. Allerdings sollte man das nicht zur Gewohnheit werden lassen. Glauben Sie nicht, dass Sie dadurch abnehmen.

Denn Kalorien, die im Laufe einer Mahlzeit nicht eingenommen werden, werden im Allgemeinen bei den nächsten Mahlzeiten "nachgeholt", wenn nicht sogar schon bei den Zwischenmahlzeiten durch Knabbern.



FÜR EINEN GUTEN START IN DEN TAG



© matka_Variatka - FOTOLIA.

Das Frühstück ist eine wichtige Mahlzeit, die keineswegs „klein“ ausfallen sollte! Das Frühstück liefert nach einer Nacht des Fastens die nötige Energie, um über den Vormittag zu kommen, ohne den Magen in den Kniekehlen

hängen zu haben. Darüber hinaus trägt es aktiv zur Deckung des Nährstoffbedarfs, insbesondere von Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen bei.

Wussten Sie schon?

In mehreren sowohl mit Kindern als auch Erwachsenen durchgeführten Studien wurde erneut die Bedeutung des Frühstücks für das körperliche und geistige Leistungsvermögen im Laufe des Vormittags nachgewiesen.

Ernährungsberater vertreten die Meinung, dass mit dem Frühstück rund 20, sogar 25 % der täglichen Energiezufuhr abgedeckt werden sollten. Es handelt sich um eine kohlenhydrathaltige Mahlzeit, was sich begünstigend auf die Verteilung energetischer Nährstoffe über den ganzen Tag auswirkt, mit insbesondere einer besseren Kontrolle der Fettmenge.

„Ich frühstücke nicht, weil...“

„**Ich habe keinen Hunger**“: Gehen Sie ins Bad, bevor Sie zu Tisch gehen, und trinken Sie ein Glas Wasser oder Saft, bevor Sie etwas essen. Auch wenn Sie sich am Anfang zwingen müssen, so werden Sie doch bald feststellen, dass Sie sich daran gewöhnen und sogar irgendwann nicht mehr ohne leben können!



© smitea - FOTOLIA

„**Ich habe keine Zeit**“: Decken Sie schon abends den Frühstückstisch, stehen Sie etwas früher auf und sagen Sie sich, dass das Frühstück keineswegs ein Zeitverlust ist, sondern Ihnen vormittags eher zu Höchstleistungen verhilft.

„HUNGER... ODER EINFACH NUR LUST, ZU ESSEN?“

Oh, habe ich Hunger! entwischt es einem nur allzu gerne, wenn man etwas Leckeres sieht oder riecht. Aber ist das wirklich Hunger? Nicht unbedingt...

Wir leben in einem Kontext des Lebensmittelüberflusses mit zahlreichen Signalen, die uns immer wieder zum Essen verleiten, ohne dass wirklich Bedarf besteht. Snackautomaten, der Duft von Waffeln in der Straße, Reklame für Lebensmittel im Fernsehen oder sogar die Musik des Eiswagens,... wecken bei uns die Lust, zu essen, auch wenn wir nicht wirklich Hunger haben.



Hunger entspricht einem physiologischen Bedürfnis nach energiereichen Nährstoffen. Hunger geht mit einem Gefühl des Unwohlseins, einem Leiden einher, das durch die Nahrungsaufnahme gestillt wird. Appetit ist eher eine Lust und ein Vorwegnehmen des Gefühls der Zufriedenheit, das die Nahrungsaufnahme mit sich bringt

Natürlich muss man nicht gleich alle kleinen Genüsse streichen, aber man sollte sie zumindest besser unter Kontrolle haben, so dass man sie letztendlich auch besser zu schätzen weiß.

Wie ? Indem man bereits regelmäßig isst, d. h. morgens, mittags und abends, und sich nur eine Zwischenmahlzeit genehmigt (vormittags und/oder nachmittags). So haben Sie nicht wirklich Hunger und können viel besser zwischen **Hungergefühl** und **Lust** auf Essen unterscheiden.

EIN OFFENES OHR FÜR NAHRUNG

Der Kontext, in dem die Mahlzeit eingenommen wird, ist wichtiger als man denkt. Um Nahrung bestmöglich zu schätzen, soll man den Signalen, die sie aussendet, Aufmerksamkeit schenken: Das Erscheinungsbild, der Geruch, der Geschmack, die Struktur von Lebensmitteln „sprechen uns an“. Ihnen „Gehör zu schenken“ ermöglicht nicht nur, sie besser zu genießen, sondern auch, die Nahrungsaufnahme besser dem Bedarf anzupassen (und somit zu vermeiden, zu viel zu essen).

Der Sättigung folgt das Sättigungsgefühl oder der hungerlose Zustand, was der Einstellung der Nahrungsaufnahme entspricht. Das Auslösen der Sättigung und des Sättigungsgefühls hängt nicht nur von der Menge der aufgenommenen Nahrung oder Energie ab, sondern von einer ganzen Reihe von Mechanismen vor und nach der Aufnahme im Darm (insbesondere über die Peptide des Verdauungstrakts und andere an der Regelung der Nahrungsaufnahme beteiligten Hormone).



© smitea - FOTOLIA

In der Praxis

- Widmen Sie beim Essen der Mahlzeit Ihre ganze Aufmerksamkeit.
- Lesen Sie nicht, arbeiten Sie nicht am Computer oder schauen Sie nicht fern, während Sie essen.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ruhe, an einem Tisch sitzend ein und nicht in einem Sessel, im Bett oder im Gehen.
- Beeilen Sie sich nicht: Nehmen Sie sich Zeit zum Kauen und um wirklich zu schmecken, was Sie essen.

Der Tisch - weit mehr als nur Nahrungsaufnahme

Am Tisch, im Kreise der Familie oder mit Freunden zu essen, ist nicht nur eine

Frage der Nahrungsaufnahme. Es ist ein privilegiertes Moment, denn er verbindet: Es ist die Zeit des Austauschs, man spricht miteinander, hört einander zu, tauscht Meinungen aus. Und manchmal ist es sogar der einzige Moment des Tages, an dem die ganze Familie zusammentrifft.

Schlussfolgerung : Richten Sie täglich mindestens 3 Hauptmahlzeiten ein und essen Sie nicht mehr als einmal zwischen diesen Hauptmahlzeiten.
Essen Sie in Ruhe und an einem Tisch sitzend.



III. GUT ESSEN, ABER ZU WELCHEM PREIS?

Ist eine ausgewogene Ernährung möglich, ohne sich dabei gleich zu ruinieren? Ja, wobei das in großem Maße von der jeweiligen Auswahl abhängt und natürlich von den bevorzugten Nahrungsmitteln.

KALORIEN HABEN IHREN PREIS

Der Anteil des Budgets, der in einem Haushalt für Lebensmittel aufgebracht wird, ist in den letzten Jahrzehnten erheblich gesunken. Anders ausgedrückt wird weniger für Essen ausgegeben und trotzdem werden tendenziell mehr Kalorien aufgenommen als notwendig. Wie lässt sich dieser Widerspruch erklären? Die in Fetten und Zucker enthaltenen Kalorien sind im Vergleich zu anderen Energiequellen nicht teuer.

Durch die Entwicklung der Landwirtschaft und der Technologien wurde der Zugang zu Lebensmitteln erheblich erleichtert, aber auch Kostenreduzierungen bei bestimmten Rohstoffen in der Lebensmittelindustrie, insbesondere bei Fetten und Zucker ermöglicht. Das erklärt auch, warum bei der Ermittlung dessen, wie viel Kalorien bestimmte Lebensmittel zu welchem Preis liefern, Waren mit einem hohen energetischen Anteil (reich an Fetten und/oder Zucker) für den Geldbeutel ein besseres Preis-Leistungsverhältnis bieten. Einige Wissenschaftler sind der Auffassung, dass damit die Tatsache erklärt werden kann, dass sich die zunehmende Fettleibigkeit von den höheren Gesellschaftsschichten auf die benachteiligten Gesellschaftsschichten verlagert hat.

Mit anderen Worten sind fett- und/oder zuckerreiche Lebensmittel eine günstige Kalorienquelle, während weniger energiereiche Lebensmittel wie mageres Fleisch und Fisch oder Obst und Gemüse eine kostspieligere Kalorienquelle darstellen. Aber Vorsicht, denn es zählen nicht nur die Kalorien... Tappen Sie nicht in die Falle!

ÜBER DIE KALORIEN HINAUS

Es gibt nicht nur Kalorien im Leben! Neben Energie braucht unser Organismus auch noch zahlreiche andere Komponenten (Nährstoffe wie Eiweiß, essenzielle Fettsäuren, Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe,...) zum gesund zu sein.

Um die eigentliche Rentabilität unserer Ernährung zu bemessen, müssen wir auch diese Bestandteile in Lebensmitteln berücksichtigen. Und wenn man sich dazu auch noch sportlich betätigt, sieht die Situation noch einmal anders aus, und Lebensmittel wie Obst und Gemüse können sich als äußerst rentabel erweisen: Sie sind nicht sehr kalorienhaltig, enthalten aber äußerst nützliche Nährstoffe, die vor allem für die Gesundheit wertvoll sind.

Beispiel : Eine Frucht enthält weniger Kalorien als ein Plätzchen. Die in Obst enthaltenen Kalorien sind teurer als die in einem Plätzchen. Berücksichtigt man aber die Gesamtheit der nützlichen Nährstoffe und legt diese auf den Lebensmittelpreis um, dann wird die Frucht schon wieder wesentlich interessanter als das Plätzchen.

Wissenschaftler verfolgten jüngst einen formellen Ansatz zu diesem Thema, indem sie eine Art Nährstoff-Gleichwertigkeitspunkteskala erstellten, in der der Gehalt von 16 interessanten Nährstoffen in Lebensmitteln aufgeführt ist. Darin wird belegt, dass Lebensmittel mit hoher energetischer Dichte in der Tat kostengünstige Kalorien darstellen, sie in der Tabelle allerdings die schlechtesten Werte haben, und dass die Punktezahl in der Nährstoff-Gleichwertigkeitspunkteskala für Obst und Gemüse ausgedrückt in 1 Euro zwar klein, aber wesentlich höher liegt als die anderer Lebensmittel.

WIE KANN MAN SICH GÜNSTIGER ERNÄHREN?

Die Preise für ein und das gleiche Nahrungsmittel können stark schwanken und zwar:

- je nach Geschäft
- je nach Saison,
- je nach Angebot,
- je nach Verpackung,...





© Simone Van Den Berg - FOTOLIA.

Preise vergleichen!

Große Verpackungen sind im Allgemeinen vorteilhafter als kleine. Aber Vorsicht, denn damit es wirklich ein Schnäppchen ist, müssen Sie auch darauf achten, nicht „mehr“ zu essen, nur weil es günstig ist.

Augenmaß!

- Lassen Sie sich für einen besseren Preisvergleich der einzelnen Waren nicht vom Schein trügen: Gehen Sie nach dem Kilopreis, denn Verpackungen täuschen mitunter!
- Halten Sie Ausschau nach Angeboten und richten Sie eventuell Ihren Speiseplan danach aus.
- Prüfen Sie das Verfallsdatum der Waren, die Sie einkaufen, insbesondere dann, wenn der Preis zwecks Schnellverkauf gesenkt wurde. Kaufen Sie das Produkt nur, wenn Sie es auch vor dem Verfallsdatum verwerten können.

Automaten : An Automaten gekaufte Lebensmittel sind meist viel teurer als im Laden: Überlegen Sie also zweimal, bevor Sie zugreifen...

RAN AN DIE NUDEL!

„Zeit ist Geld“ heißt es so schön und das gilt durchaus auch für Lebensmittel! Denn der Preis von Lebensmitteln hängt auch von ihrer Zubereitungsform vor dem eigentlichen Vertrieb ab.

Beispiel : Ein Kopfsalat, der gebrauchsfertig zerlegt, gewaschen, geschnitten und eingetütet wurde, ist natürlich viel teurer als ein ganzer Kopfsalat, den Sie selbst zubereiten.

Kurzum: je weniger verarbeitet die Lebensmittel, die Sie kaufen, desto billiger sind sie. Und je mehr Sie sie selbst zubereiten, desto mehr Geld sparen Sie (natürlich nur im Rahmen dessen, was zu Hause auch tatsächlich zubereitet werden kann).

Zeit und Geld sparen

Dank bestimmter Industrieverfahren können Sie Geld sparen und gleichzeitig in den Genuss gesunder Lebensmittel kommen. Das gilt beispielsweise für Hülsenfrüchte (Trockenbohnen, Trockenerbsen, Linsen,...) aus der Dose. Die Zubereitung dieser Lebensmittel erfordert meist eine recht lange Garzeit, während sie aus der Dose im Handumdrehen zubereitet und trotzdem kostengünstig sind.

Der Nährwert von Lebensmitteln aus der Dose wurde im Laufe der Zeit dank besserer Technik stark verbessert (insbesondere durch Festlegung von Sterilisationstabellen für einen möglichst geringen Nährstoffverlust durch die Hitze).

Gesunde Schnäppchen

Obst und Gemüse : Kaufen Sie Obst und Gemüse der Saison, wenn sie reif sind: Sie schmecken besser und sind zudem billiger. Dosen- oder Tiefkühlgemüse ist dann interessanter, wenn es naturbelassen ist.

Getreideprodukte : Gewöhnen Sie sich an, Vollkornbrot oder zumindest teilweise vollkornhaltiges Brot zu essen (Graubrot, Mehrkornbrot,...): Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Farben, Strukturen und Geschmacksrichtungen, es ist viel gesünder und nicht viel teurer als Weißbrot.

Gleiches gilt für Vollkornreis, Vollkornnudeln usw., die ein ausgezeichnetes Preis-Nährstoff-Verhältnis aufweisen.



© Claudio Calcagno - FOTOLIA.

Kostengünstige Omega-3-Fettsäuren : Fisch, der reichhaltig an Omega-3-Fettsäuren ist, sind fettige Fischarten, die - von Lachs einmal abgesehen - zu den billigsten zählen: Das gilt für Sardinen, Heringe und Makrelen (sogar aus der Dose). Bei Pflanzenölen können Sie bei kalten Gerichten (aber nicht zum Kochen) beruhigt zu Rapsöl greifen: Es handelt sich um eine der besten Omega-3-Quellen.

Getränke: Trinken Sie Leitungswasser

Weniger
Tierisches, mehr
Pflanzliches

Tierisches Eiweiß finden Sie in Fleisch, Geflügel, Fisch, Wurstwaren, Eiern und Käse. Diese Lebensmittel leisten

einen nützlichen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung, allerdings essen wir allzu oft zu viel davon. Auch wenn Eier eine kostengünstige Eiweißquelle darstellen (Sie dürfen bis zu 4 Eier pro Woche essen), so gilt dies nicht unbedingt für bestimmte Fleisch-, Fisch- und Geflügelsorten, die meist den teuersten Teil einer Mahlzeit bilden.



© Vladimir Tatarevic - FOTOLIA.

Wussten Sie schon?

Für einen Erwachsenen ist eine Portion mit 125 Gramm Fleisch mehr als ausreichend. Wenn Sie ein 125 g schweres Steak kaufen, anstatt eines 250 g schweren, dann geben Sie zweimal weniger aus und müssen trotzdem nicht auf Ihr Fleisch verzichten.

- *In der Praxis* : Passen Sie die Fleischportionen mehr Ihrem Bedarf an und sorgen Sie für mehr pflanzliche Eiweißquellen wie Getreide und Getreideprodukte, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen und Trockenbohnen,...), Soja usw.

Die Senkung des Anteils tierischer Eiweiße zu Gunsten von pflanzlichem Eiweiß ist nicht nur aus wirtschaftlicher Sicht interessant, sondern trägt auch insgesamt zu einer ausgewogeneren Ernährung bei, da sie gleichzeitig oft mit einer Senkung von gesättigten Fettsäuren und Cholesterin einhergeht und die Zufuhr an Ballaststoffen und anderen interessanten Komponenten (Vitamine der Gruppe B, Antioxidanzien,...) erhöht.

Schlussfolgerung: Kaufen Sie mit Grips ein, damit Sie Geld sparen und gleichzeitig eine ausreichend abwechslungsreiche Ernährung haben (mit Obst und Gemüse der Saison, Vollkornprodukten, etwas Fleisch,...). Bevorzugen Sie einfache Lebensmittel, die Sie selbst zubereiten, und schränken Sie nicht unbedingt notwendige Waren ein.

IV. DIÄTEN ÜBERALL

Diätmachen ist „in“, es gibt eine ganze Bandbreite an Diäten. Sie werden oft als einfache Lösung für die Gewichtsabnahme dargestellt, dabei ist Abnehmen wirklich kein Zuckerschlecken. Es ist besser, sich auf eine solide Grundlage zu stützen.

Vor allen
Dingen...

Die erste Frage, die man sich stellen sollte, bevor man mit einer Diät beginnt, ist, ob sie auch wirklich nötig ist. Mit anderen Worten: Ist mein Gewicht wirklich zu hoch, mein Taillenumfang wirklich zu groß?

Zur Beantwortung dieser Frage verweisen wir Sie auf Seite 9 und 10.

Diäten - reines
Kalkül

Trotz der Vielzahl an Diäten gibt es nur eine Lösung, bei der der Organismus tatsächlich Fettreserven abbaut: wenn die (in Form von Kalorien) aufgenommene Menge Energie unter der (insbesondere durch körperliche Betätigung) verbrauchten Menge Energie liegt.

„Jo-Jo“ ist kein
Spiel!

Es gibt Diäten, die zu einer schnellen Gewichtsabnahme führen, allerdings oft eines großen Kraftakts bedürfen, den keiner lange durchhält.



Ihnen folgt meist eine schnelle Gewichtszunahme. Die Aufeinanderfolge von Gewichtszunahme und -abnahme – der so genannte Jo-Jo-Effekt – ist keineswegs gesundheitsfördernd. Sie kennzeichnet sich sogar häufig durch eine schrittweise Gewichtserhöhung.

Warum nimmt man nach einer Diät so leicht zu?

überschreitet.

Das Zurückschrauben der Kalorienzufuhr führt zu einem verminderten Kalorienverbrauch. Der Organismus fährt sozusagen auf Sparflamme und sobald die Kalorienzufuhr wieder erhöht wird, legt er all das ganz schnell als Reserve an, was seinen Bedarf

DIE GROSSEN DIÄTFORMEN

Monodiät

Sie beruhen auf einer geringen Zahl von Lebensmitteln: Ananasiät, Pampelmusendiät,

Suppendiät,... Natürlich nimmt man dabei ab, allerdings handelt es sich keineswegs um eine vernünftige Lösung, denn sie führen zu zahlreichen Mangelerscheinungen, wenn sie zu lange aufrechterhalten werden.



© Anastasiya Maksymenko - FOTOLIA

Trennkost

Hier wird dazu geraten, bei einer Mahlzeit immer nur Lebensmittel bestimmter Familien zu verzehren. So darf man beispielsweise eine bestimmte Menge Fleisch und Soße essen, aber ohne Brot oder Kartoffeln bzw. umgekehrt. Das ermöglicht zwar insgesamt weniger Kalorien zu sich zu nehmen und somit abzunehmen, allerdings nur äußerst selten mit dauerhafter Wirkung. Darüber hinaus veranlassen sie oft dazu, Kohlenhydrate durch Fette zu ersetzen, was weder für Herz noch Gefäße gesund ist.

Eiweißdiäten

Hier werden Fette und Kohlenhydrate gestrichen und nur Eiweiß gegessen (oft in Tüten verpackt).

Sie werden gelegentlich auch als „Hyperprotein-Diät“ bezeichnet, weil die Kalorienzufuhr insbesondere über die Eiweiße erfolgt, in Wirklichkeit liefern sie aber nicht mehr Eiweiße als die klassische ausgewogene Diät.

Sie haben den Vorteil der schnellen Gewichtsabnahme, allerdings nur vorübergehend; sie enthalten nicht immer genügend Vitamine und Mineralien und führen auch nicht zu einer Änderung der Essgewohnheiten.

Ersatzprodukte für Mahlzeiten

Essgewohnheiten.

„Ausgewogene“ Diäten

Sie dienen als Ersatz für eine oder mehrere Mahlzeiten am Tag. Sie sind zwar aus ernährungsphysiologischer Sicht ausgewogen und auch energiearm, führen jedoch nicht zu einer Änderung der

Hierbei handelt es sich um Diäten mit den unspektakulärsten, aber dauerhaftesten Ergebnissen. Die Kalorienzufuhr wird zwar gesenkt, aber nicht in übertriebenem Maße, während gleichzeitig für eine recht große Lebensmittelvielfalt gesorgt wird.

WAS BEDEUTET „AUSGEWOGENE“ ERNÄHRUNG?

Eine ausgewogene Ernährung besteht darin, die Zufuhr

überflüssiger Kalorien zu

senken und dem Körper

gleichzeitig das zu liefern, was

er braucht. Eine wesentlich

fettärmere Ernährung also

(Fette werden im Allgemeinen

im Überfluss konsumiert) bei

gleichzeitiger

Aufrechterhaltung eines

Mindestmaßes an erforderlichen Fetten (essenzielle Fettsäuren

wie Omega-3-Fettsäuren, s. Kapitel 1.3.).



© Jean-françois Gemmich - FOTOLIA



Eine Frage des Ziels

Bevor Sie eine Diät anfangen, sollten Sie eine Vorstellung von Ihrem Ziel haben: Wie lautet mein Zielgewicht? Ist dieses Gewicht realistisch? Besser ist es, sich ein bescheideneres Ziel zu stecken und dies auch tatsächlich zu erreichen, als ein absolut utopisches, „ideales Schlankeitsbild“ anzustreben. Bei einem zu hohen BMI kann bereits eine geringe Gewichtsabnahme für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden förderlich sein.

Studien belegen, dass ein Gewichtsverlust zwischen 5 und 10 % des Körpergewichts bereits zu einer leichten Verbesserung zahlreicher Parameter führt wie der Insulinresistenz, dem Blutfettprofil und dem Blutdruck.

Hinweis : Eine Diät ist umso effizienter, wenn sie mit einer intensiveren körperlichen Betätigung einhergeht. Bei Fragen zu einer Diät wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt und/oder Ernährungsberater.

VERBÜNDETE EINER GUTEN FIGUR

Egal, ob es darum geht, abzunehmen oder das Gewicht zu halten, versuchen Sie sich folgende gute Vorsätze zu verinnerlichen:

- Essen Sie jeden Tag nach Belieben gekochtes Gemüse und Rohkost.
- Ziehen Sie Obst Fruchtsäften vor.
- Bevorzugen Sie mageres Fleisch, magere Wurstwaren, Geflügel ohne Haut, Fisch,...
- Wählen Sie Magermilchprodukte.
- Greifen Sie vorzugsweise zu Vollkornprodukten (Vollkornbrot, Vollkornreis,...).
- Überspringen Sie keine Mahlzeit.
- Gestatten Sie sich anstelle eines Desserts im Laufe des Vormittags und des Nachmittags eher eine Zwischenmahlzeit und wechseln Sie dabei zwischen einer Frucht, einem Magermilchprodukt und einem Vollkornprodukt (Butterbrot mit leichtem Belag).
- Trinken Sie regelmäßig, am besten Wasser (in beliebigen Mengen).
- Gönnen Sie sich von Zeit zu Zeit einen kleinen Genuss (z. B. ein kleines Stück Schokolade), damit Sie keinen Frust schieben oder irgendwann doch „schwach“ werden.

- Gehen Sie regelmäßig einer körperlichen Betätigung nach, egal, ob es sich dabei um eine sportliche Aktivität handelt oder Bewegung im Alltag (s. Kapitel VII.).

Jedem seine Diät : Zögern Sie nicht, für eine an Ihre jeweilige persönliche Situation, Ihren Geschmack und Ihren Lebensstil angepasste Diät den Rat eines Ernährungsberaters in Anspruch zu nehmen.



© matka_Wariatka - FOTOLIA

RICHTIG ODER FALSCH?

Tabak und Gewicht: Lieber weiterrauchen, statt zuzunehmen?

FALSCH ! Mit dem Rauchen

aufzuhören ist ein hervorragender

Vorsatz für Ihre Gesundheit! Leider ist der Tabakentzug häufig mit einer Gewichtszunahme verbunden, was Sie davon abhalten könnte, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie sollten jedoch wissen, dass es nach einigen Jahren keinen Unterschied mehr zwischen einem ehemaligen Raucher und jemandem gibt, der noch nie geraucht hat.

Mit dem Rauchen aufhören hat bei ruhendem Organismus eine leichte Senkung des Energieverbrauchs zur Folge: Er verbrennt etwas weniger Kalorien und legt somit etwas leichter Reserven an, insofern die Ernährung nicht entsprechend angepasst wird.

Diese Wirkung des Tabakentzugs ist jedoch im Gegensatz zu einer weit verbreiteten Meinung für nur 30 % der Gewichtszunahme verantwortlich: Die restlichen 70 % sind auf eine erhöhte Kalorienzufuhr zurückzuführen. Es ist durchaus möglich, sich das Rauchen abzugewöhnen, ohne dabei zuzunehmen, wenn man sich für eine gesunde Ernährung entscheidet und die Gelegenheit nutzt, sich mehr körperlich zu betätigen und somit auch... wieder Atem zu schöpfen!



© Galina Barskaya - FOTOLIA

Jüngste Arbeiten ergaben, dass trotz eines etwas niedrigeren BMI, bei einem Raucher im Vergleich zu einem Nichtraucher der Raucher eine „risikoträchtiger“ Fettverteilung mit vorwiegender Ansiedelung im Bauchbereich aufweist.

Schlussfolgerung : Wenn Sie abnehmen möchten, verrennen Sie sich nicht in zu strengen Diäten oder Diäten, die Ihnen die außergewöhnlichsten Ergebnisse versprechen. Streben Sie eher langfristige als kurzfristige Veränderungen an und zögern Sie nicht, einen Arzt und/oder Ernährungsberater aufzusuchen.

V. ICH ESSE AUSWÄRTS

Mahlzeiten werden immer häufiger außer Haus eingenommen: am Arbeitsplatz, im Restaurant, am Imbissstand an der Ecke oder sogar im Vorbeigehen auf der Straße,... Bedeutet das, dass man zwangsläufig auf eine ausgewogene Ernährung verzichten muss? Nicht unbedingt...

AM ARBEITSPLATZ

Wenn Sie regelmäßig in der Betriebskantine essen, dann wird Ihnen dort sicherlich ein Tagesgericht angeboten. Dieses Gericht ist die Hauptmahlzeit des Tages und beinhaltet eine Eiweißquelle (Fleisch, Geflügel, Fisch,...), Gemüse und ein stärkehaltiges Nahrungsmittel. Die Menüs sind im Allgemeinen so zusammengestellt, dass Sie vielleicht nicht jeden Tag, aber über mehrere Wochen hinweg für eine durchaus ausgewogene Ernährung sorgen. Mit anderen Worten kann die Qualität des Nährwerts von Tag zu Tag deutlich schwanken.

Zögern Sie an Tagen, an denen Ihnen die Gerichte zu fetthaltig vorkommen, nicht, ein anderes Gericht auszuwählen oder Ihren Teller nicht leer zu essen. Umgekehrt sollten Sie aber nicht systematisch Gerichte ausschließen, die ausgewogener sind, um Platz für reichhaltigere zu machen.

- Versuchen Sie, auf der Arbeit höchstens alle 14 Tage Frittiertes zu essen (Fritten, Kroketten,...).
- Zögern Sie nicht, nach Teigwaren, Reis oder Kartoffeln als Ersatz für Fritten oder Kroketten zu fragen.
- Wenn Sie einen Nachtisch nehmen, dann lieber ein Stück Obst oder einen Obstsalat.

IM RESTAURANT

Wenn Sie regelmäßig im Restaurant essen, versuchen Sie, Ihren Organismus nicht zu überlasten. Durch den Verzehr leichterer Gerichte fühlen Sie sich nach dem Essen besser, vor allem, wenn Sie danach noch arbeiten müssen.

Ein Blick auf die Karte

- Wenn Sie eine Vorspeise nehmen: richten Sie Ihren Blick auf Gemüsesuppen, Rohkoststeller, Salate. Fühlen Sie sich nicht verpflichtet, Majonäse zu essen!
- Hauptgericht: Versuchen Sie, Gerichte mit Soßen zu meiden, insbesondere, wenn diese mit Fritten oder Kroketten gereicht werden. Bevorzugen Sie Grill- und Ofengerichte, Gerichte im Sud, dampfgegartete Gerichte,... Nutzen Sie die Gelegenheit und essen Sie Fisch: nahrhaft, verdaulich und für eine ausgewogene Ernährung wertvoll. Zudem wird Fisch häufig mit einem fettarmen stärkehaltigen Nahrungsmittel gereicht (dampfgegartete Kartoffeln, Petersilienkartoffeln, Reis,...).
- Wenn Sie sich für ein Dessert entscheiden, wählen Sie eins mit Obst.
- Zu Trinken: Bestellen Sie immer Wasser und falls Sie Wein oder Bier trinken, dann belassen Sie es bei einem oder zwei Gläsern pro Tag.

Denken Sie daran! Falls Sie die Gelegenheit dazu haben, unternehmen Sie einen kleinen Verdauungsspaziergang nach dem Essen (zögern Sie nicht, Ihr Auto woanders als auf dem Restaurantparkplatz zu parken!).

ICH ESSE OFT SANDWICHS - WAS TUN?

Im Stehen eingenommene Mahlzeiten und eine ausgewogene Ernährung sind schon miteinander vereinbar. Was Sandwichs anbelangt, so wurde das Angebot mittlerweile deutlich erweitert und ist glücklicherweise nicht mehr nur auf weißes Baguettebrot mit majonäsehaltigen Salaten beschränkt.



© Anne Rolland - FOTOLIA

- Wenn Sie die Wahl haben, entscheiden Sie sich eher für Graubrot.
- Beim Belag das Rohkostangebot ausschöpfen: Kopfsalat, Rauke (Rucola), Tomaten, geriebene Möhren, Weißkohl,...
- Bevorzugen Sie eher Aufschnitt vom Rinder- oder Schweinebraten, Schinken, Käse, anstatt majonäsehaltiger Salate, Salami oder Pastete.

Bereiten Sie Ihr Sandwich selbst zu!

Wenn Sie Ihre Butterbrote oder die Ihrer Kinder zubereiten, dann nehmen Sie vorzugsweise Graubrot, Mehrkorn- oder Vollkornbrot. Diese gibt es in allen möglichen Formen und Geschmacksrichtungen, so dass Sie sie ganz nach Lust und Laune variieren können. Wechseln Sie auch den Belag: magere Wurstwaren, Käse,... Es gibt auch Zubereitungen mit Sesam, Kichererbsen, Auberginen,... die sich ganz hervorragend als Brotaufstrich eignen. Geben Sie so viel Rohkost wie möglich hinzu (Salat, Feldsalat, Tomatenscheiben, Gurkenscheiben,...). Sie können auch ein Stück Gurke, Kirschtomaten, eine Möhre o. ä. in die Butterbrotdose legen.



Schlussfolgerung: Egal ob auf der Arbeit, im Restaurant, an einem Imbissstand oder zu Hause, ernähren Sie sich abwechslungsreich, reduzieren Sie schwere Gerichte (Soßengerichte, Frittiertes,...) und entscheiden Sie sich eher für Gerichte oder Sandwichs mit Gemüse und/oder Rohkost.

VI. „ICH HABE KEINE ZEIT!“

Während es früher gang und gäbe war, einen Großteil des Tages mit der Zubereitung der Mahlzeiten zuzubringen, so trifft das heute nicht mehr zu. Von einigen besonderen Anlässen einmal abgesehen (Feste, Familienfeiern, Einladungen, ...), verbringen wir immer weniger Zeit in der Küche. Zahlreiche Formeln ermöglichen uns, immer schneller zu werden, Zeit zu sparen. Die Herausforderung besteht also darin, diese Zeitersparnis zu nutzen, allerdings nicht zu Lasten einer ausgewogenen Ernährung.

ALLEM VORAN ORGANISATION:

- Sorgen Sie **beim Einkaufen** dafür, Ihre Einkäufe für die Woche so gut wie möglich zu bündeln. Somit verlieren Sie weniger Zeit, von A nach B zu laufen, um alle fehlenden Waren zu besorgen. Nur ganz frisch zu verzehrende Lebensmittel (Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse) müssen öfter eingekauft werden.
- Bereiten Sie **beim Kochen** größere Mengen zu: Suppen, stärkehaltige Nahrungsmittel, Vollkornprodukte, gekochtes Gemüse. Einen Teil davon können Sie im Kühlschrank und/oder im Eisschrank aufbewahren. Und Sie sparen Zeit bei den nächsten Mahlzeiten.
- **Verwerten Sie Reste:** Nutzen Sie Fleisch-, Geflügel-, Gemüsereste,... In kleine Stücke geschnitten und in Verbindung mit anderen Lebensmitteln stellen Sie erstaunliche Kreationen zusammen und halten gleichzeitig eine der Grundregeln für eine vollwertige und ausgewogene Mahlzeit ein: wenig Fleisch, viel Gemüse und ein stärkehaltiges Nahrungsmittel.

Hinweis: Halten Sie sich stets an die Hygienevorschriften in der Küche. Legen Sie Speisereste so schnell wie möglich in den Kühlschrank, d. h. lassen Sie sie nicht die ganze Nacht bei Raumtemperatur stehen.

UND SO SPAREN SIE ZEIT

Schneller sein und trotzdem alles im Griff haben - lassen Sie sich helfen!

Tiefkühlkost - ausgezeichnet!

Es gibt ein umfangreiches Angebot an Tiefkühlkost, die Sie mehrere Monate im Gefrierschrank aufbewahren können. Übrigens eine hervorragende Lösung, Gemüse immer griffbereit zu haben.

Nehmen Sie die Lebensmittel zum Auftauen am Vorabend aus dem Gefrierfach und legen Sie sie in den Kühlschrank oder verwenden Sie die „Auftauen-Funktion“ Ihrer Mikrowelle. Gemüse muss nicht aufgetaut werden, sondern kann sofort gekocht werden.

Mikrowelle - völlig bedenkenlos!

Es gibt nichts Gleichwertiges zu einer Mikrowelle für das schnelle Auftauen oder Kochen einer Reihe von Lebensmitteln oder gar zum Aufwärmen von Gerichten. Im Gegensatz zur Auffassung einiger Mikrowellengegner bleibt der Vitamin- und Mineraliengehalt der

Lebensmittel mindestens genauso gut wie in einem herkömmlichen Ofen. Achten Sie

beim Aufwärmen eines Gerichts oder von Resten auf ausreichend Temperatur. Auch wenn Sie das Essen anschließend etwas abkühlen lassen müssen, ist es allemal besser als eine lauwarme Mahlzeit.



© Adrien Rousset - FOTOLIA.

Konserven - immer nützlich

Lebensmittel aus Konservendosen oder Gläsern schmecken sicherlich nicht wie frische, allerdings stellen sie durchaus eine wertvolle Alternative dar. Und ihr Nährwert ist oft keineswegs zu verachten. Gemischtes Gemüse, Ratatouille, Obstsalat, Kompott usw. unterstützen das Ziel „Obst und Gemüse 5 Mal täglich“ (s. Kapitel I.2.).
Linsen und andere Hülsenfrüchte sind im Handumdrehen zubereitet. Palmherzen, Mais, Artischockenböden,... verleihen Ihren Salaten sofort eine herzhaft Note.

Gemüse und Salate „sch(!)ussselfertig“

Sie haben keine Zeit, Gemüse zu waschen, schälen, schneiden, um eine Suppe oder einen leckeren Salat zuzubereiten? Dann greifen Sie auf gebrauchsfertiges Gemüse zurück, das gekühlt in Beuteln verkauft wird. Es ist bereits gewaschen und zubereitet und in zahlreichen Varianten erhältlich. Natürlich ist es teurer als nicht zubereitetes Gemüse, aber andererseits sparen Sie dadurch auch Zeit.



© Ernest Prim - FOTOLIA

Gut zu wissen : Pflanzliche Waren und Pestizide. Der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln ist reglementiert, dennoch weisen Obst und Gemüse Pestizidrückstände auf. Der Gehalt ist jedoch äußerst gering und stellt keine Gefahr für die öffentliche Gesundheit dar. Die Vorzüge des Verzehrs großer Mengen pflanzlicher Nahrungsmittel sind durchaus nachgewiesen. Es besteht also kein Grund, darauf zu verzichten!

Fertiggerichte

Vor einigen Jahren bestanden Fertiggerichte noch fast ausschließlich aus Ravioli, Lasagne und Pizza! Mittlerweile ist das Angebot unglaublich groß und es gibt zahlreiche (frische oder tiefgekühlte) Fertiggerichte, die durchaus mit einer ausgewogenen Ernährung vereinbar sind. Bevorzugen Sie Gerichte, die neben Fleisch, Geflügel oder Fisch auch Gemüse und stärkehaltige Nahrungsmittel enthalten. Zögern Sie nicht, diese mit einem kleinen Salat und einer Scheibe Vollkornbrot zu kombinieren.

Schlussfolgerung :

Denken Sie, um Zeit zu sparen, ohne gleichzeitig auf eine ausgewogene Ernährung zu verzichten, an Tiefkühlgemüse, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte (Linsen,...) aus der Dose, an gewaschenes und geschnittenes Fertiggemüse und an das Kochen (oder Auftauen) in der Mikrowelle.



© Peter Spiro - FOTOLIA

VII. BEWEGUNG IM ALLTAG

Körperliche Betätigung ist nicht nur ein Spaß! Tägliche Bewegung ist entscheidend für die körperliche und geistige Gesundheit. Durch mehr Bewegung verbessern Sie Ihre Lebensqualität.



Körperliche Betätigung bedeutet nicht nur Sport!

Unter körperlicher Betätigung versteht man jegliche Form der Betätigung, bei der die Muskeln beansprucht werden, egal, ob es sich dabei um Turnübungen, Sport oder ganz einfach Bewegung im Alltag handelt (gehen, Haushaltsarbeit führen, Treppen steigen,...).

Angesichts unseres mittlerweile allzu sesshaften Lebensstils sollten **ALLE** Gelegenheiten zur Beanspruchung der Muskeln ergriffen werden.

Wie lange?

Die Dauer ist eine Frage der Intensität, wobei man sich nicht gleich zum Champion oder Profisportler entwickeln muss, um sich richtig zu bewegen: Es reicht, einer Betätigung nachzugehen, die täglich einer **halben Stunde strammem Gehen** entspricht, egal, ob auf ein oder mehrere Male verteilt (wenn möglich über einen Zeitraum von mindestens 10 Minuten). Das entspricht einem zügigen Gehrhythmus (ca. 5 km pro Stunde auf ebener Fläche), also schneller als ein Spaziergang, aber ohne große Kraftanstrengung: Sie müssen auf jeden Fall immer ausreichend Luft zum Sprechen haben.

Bei **geringerem Kraftaufwand** wie beim langsamen Gehen (Spaziergang) oder einer ähnlichen Betätigung, sollten Sie Ihre Zielvorgabe um eine Viertel stunde verlängern, um auf 45 Minuten täglich zu kommen.

Bei **stärkerem Kraftaufwand** wie beim Gehen auf unebenem Gelände, beim Joggen, beim Mountainbike-Fahren, beim Schwimmen, beim Tennis- oder Squashspielen, beim Umpflügen des Gartens, beim Holzsägen,... sollte das Ziel mindestens 20 Minuten täglich lauten.

VORZÜGE GARANTIERT!

Die Steigerung der körperlichen Betätigung bringt zahlreiche Vorteile mit sich. Sie können dadurch:

- gesund bleiben und zahlreiche Krankheitsrisiken senken,
- Ihr Wohlfühlgewicht halten bzw. wiedererlangen,
- sich mehr Muskelkraft, Gleichgewicht, Koordinationsvermögen aneignen,
- sich entspannen, Angstgefühle abbauen und besser mit Stress umgehen,
- widerstandsfähiger gegen Müdigkeit werden,

- besser schlafen,
- Zeit mit der Familie, Freunden verbringen oder neue Bekanntschaften schließen.

Die Meinungen in wissenschaftlichen Studien überschneiden sich insofern, als dass eine ausreichende körperliche Betätigung mit einem niedrigeren Risiko in Verbindung gebracht wird, an zahlreichen Krankheiten wie insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ 2-Diabetes und Osteoporose zu erkranken. Darüber hinaus spielt sie eine ausschlaggebende Rolle bei der Vorbeugung von Übergewicht und Fettleibigkeit

Wussten Sie schon?

Zur Nutzung der Vorzüge der körperlichen Betätigung ist es wichtig, sich die ganze Woche über zu bewegen (mindestens 5 Tage pro Woche). Eine starke und lange Kraftanstrengung ausschließlich am Sonntag bringt hat keineswegs den gleichen Nutzen für die Gesundheit wie jeden Tag 30 Minuten strammes Gehen (oder etwas Gleichwertiges).

SO BEKOMMEN SIE MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG

Man braucht nicht gleich einen halben freien Tag, ausgetüftelte Geräte und Sportkleidung, um sich zu bewegen... und ein bisschen Gesundheit zu „schnuppern“!

Tagtäglich

Ergreifen oder schaffen Sie Gelegenheiten, um sich zu bewegen und glauben Sie ja nicht, dies sei Zeitverschwendung, denn es ist eine Investition fürs Leben!

- Legen Sie kurze Wege (beispielsweise den Gang zum Bäcker) zu Fuß oder mit dem Fahrrad, anstatt mit dem Auto zurück.



© Ernest Prim - FOTOLIA

- Nehmen Sie die Treppe, anstelle der Rolltreppe oder des Aufzugs.
- Parken Sie Ihr Auto etwas weiter vom Endziel entfernt und legen Sie den Rest des Weges zu Fuß zurück.
- Steigen Sie eine Station früher aus dem Bus, der Bahn oder der U-Bahn.
- Wenn Sie einen Hund haben, führen Sie ihn regelmäßig und ausgiebig aus.
- Lassen Sie sich Zuhause von der Musik treiben und... tanzen Sie!
- Machen Sie im Wohnzimmer Gymnastikübungen oder springen Sie Seil. Das geht sogar vor dem Fernseher!

Und am Wochenende?

Auf dem Sofa vor dem Fernseher sitzen? Das wäre doch wirklich zu schade...

- Organisieren Sie Sonntagsspaziergänge mit der Familie, Freunden,... Es gibt auch zahlreiche organisierte Spaziergänge.
- Spielen Sie mit der Familie, Freunden,... Ballspiele, Tennis, Federball usw.
- Drehen Sie eine Runde durch den Wald, die Stadt,... und lassen Sie sich nicht allzu sehr vom Wetter beeinflussen: Ziehen Sie sich bei Regen einfach entsprechend an!
- Wenn Sie einen Garten haben, fällt ohnehin immer etwas Arbeit an...

Es liegt an Ihnen!

Lassen Sie... Ihrer Fantasie freien Lauf!

Es gibt tausend Gründe und Möglichkeiten, sich zu bewegen... und andere Menschen mitzureißen!

Schlussfolgerung : Egal ob durch regelmäßigen Sport und/oder die eine oder andere kleine Veränderung in Ihrem Alltag (gehen, Treppen steigen statt mit dem Aufzug oder der Rolltreppe fahren,...), wichtig ist, sich **MEHR ZU BEWEGEN!**

VIII. AUSFÜHRLICHERE INFORMATIONEN

Belgischer Föderaler Öffentlicher Dienst: Volksgesundheit, Sicherheit der Nahrungsmittelkette und Umwelt

www.health.fgov.be

www.monplannutrition.be

nvgp-pnns@health.fgov.be

Conseil Supérieur d'Hygiène (Belgischer Hoher Rat für Hygiene)

www.health.fgov.be/CSH_HGR/

ASBL Nubel - Table belge de composition des aliments

www.nubel.com

carine.seeuws@health.fgov.be

Question Santé asbl

www.questionsante.org

question.sante@skynet.be

Union Professionnelle des Gradués en Diététique de Langue Française (UPDLF)

www.updlf.be

Health and Food

www.healthandfood.be

ADEPS

www.adeps.be