



Infobaustein Gesunde Ernährung: Ausgewogen und lecker

Ein Praxisleitfaden für den Alltag

Tiefbild: AdobeStock/ArtKoi

vivida bkk

78044 Villingen-Schwenningen

Kundencenter

T 07720 9727-0

F 07720 9727-100

kundencenter@vividabkk.de

www.vividabkk.de

Sie möchten Kunde werden?

Service-Hotline 0800 0104 501

Digital und bundesweit

Ansbach . Arnstadt . Berlin . Bremen . Büdelsdorf . Emden

Fulda . Hamburg . Hannover . Karlsruhe . Koblenz . Mainz

München . Münster . Villingen-Schwenningen . Wächtersbach

Folgen Sie uns

www.facebook.com/vividabkk

www.instagram.com/vividabkk

www.x.com/vividabkk

www.linkedin.com/company/vividabkk

www.xing.com/pages/vividabkk

Können wir uns wirklich gesund essen? Zumindest können wir mit der Art, wie wir uns ernähren, viel dazu beitragen: Wir wissen heute mit großer Sicherheit, dass wir durch die richtige Auswahl an Nahrungsmitteln deutlich höhere Chancen haben, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben.

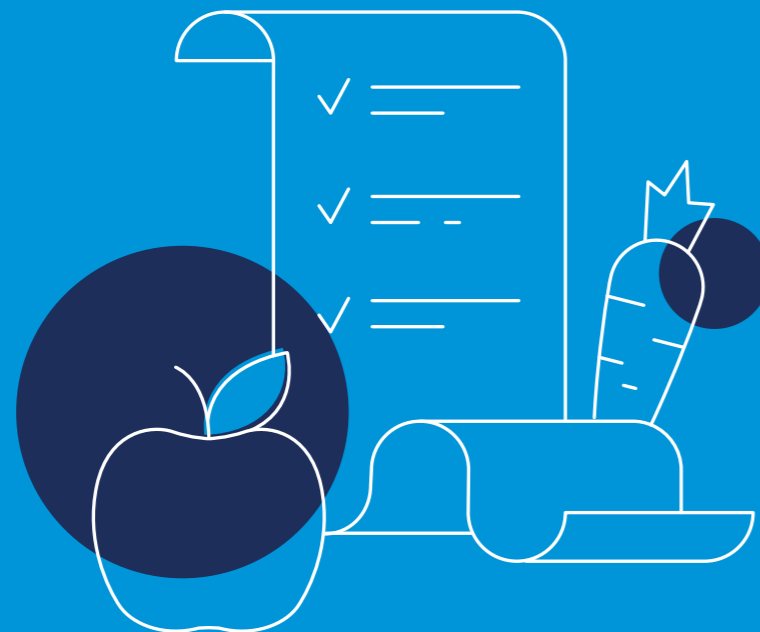
Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten stehen mit einer ungesunden Ernährung in Zusammenhang. So wird beispielsweise das Wachstum einiger Tumorarten, wie Brust-,

Leber- und Prostatakrebs durch Übergewicht gefördert, ebenso wie Altersdiabetes, Gefäßverkalkungen oder sogar die Alzheimer Erkrankung.

Die gute Nachricht lautet nun: Eine gesunde Ernährung ist abwechslungsreich, schmeckt und macht satt. Wie das geht, erfahren Sie in dieser Broschüre.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Ihre vivida bkk



Inhalte

1. Gesunde Ernährung folgt einfachen Regeln	4
1.1 Ausgewogen und abwechslungsreich	4
1.1.1 Gruppe 1: Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	5
1.1.2 Gruppe 2: Gemüse, Salat	6
1.1.3 Gruppe 3: Obst	6
1.1.4 Gruppe 4: Milch und Milchprodukte	7
1.1.5 Gruppe 5: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Geflügel	8
1.1.6 Gruppe 6: Fette und Öle	9
1.1.7 Gruppe 7: Getränke	10
1.1.8 Gruppe 8: Süßes	10
1.2 Energiearm und doch sättigend	11
1.3 Fette ja, aber sparsam	13
1.4 Keine Zuckerzusätze	15
1.5 Nicht geizen mit Ballast- und Vitalstoffen	17
1.6 Salzarm und doch schmackhaft	19
1.7 Gesunde Ernährung ist wasserreich	19
1.8 Kurz gefasst: 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung	20
2. Von der Theorie zur Praxis	22
2.1 Eine Woche beobachten und analysieren	22
2.2 Verbündete suchen	23
2.3 Keine unnötige Strenge	23
3. Protokollvordruck und Fragebogen	23
3.1 Ernährungsprotokoll	23
3.2 Bestandsaufnahme	24
3.3 Jetzt ist ein guter Zeitpunkt anzufangen	31

1. Gesunde Ernährung folgt einfachen Regeln

Gesund essen heißt ...

- ausgewogen
- energiearm
- fettarm
- zuckerarm
- ballaststoffreich
- vitamin- und mineralstoffreich
- salzarm
- wasserreich

Durch unsere Ernährungsweise können wir Krankheitsrisiken verringern und wesentlich zu mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit beitragen. Allerdings sind starre Grundsätze hier fehl am Platz: Es ist weder notwendig, bestimmte Lebensmittel strikt zu meiden, noch andere in übertrieben großen Mengen zu konsumieren. Bei einer gesunden Ernährung kommt es vielmehr auf die richtige Dosierung an, ganz gleich, ob es sich um Fett, Alkohol, Salz oder Zucker handelt.

Befürchtungen, nun dauerhaft Diät halten zu müssen, sind unbegründet. Eine gesunde Ernährung folgt einfachen Regeln, die für alle Menschen, ob krank oder gesund, in gleicher Weise gelten sollten – außer es liegen spezielle Unverträglichkeiten oder Magen-Darm-Erkrankungen vor.

1.1 Ausgewogen und abwechslungsreich

Essen soll Spaß machen und Genuss bringen. Und je abwechslungsreicher der Speiseplan, desto besser. Denn wer täglich einen bunten Mix aus allen Lebensmitteln auf dem Teller hat, nimmt mit höchster Wahrscheinlichkeit alle Makro- und Mikronährstoffe auf, die er braucht, um fit und vital zu sein. Doch welche Lebensmittel sollen nun wie oft und in welcher Menge auf den Tisch, damit das so ist?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat als praktische und einfache Hilfestellung bei der Lebensmittelauswahl den **Ernährungskreis** (s. Abb. links) entwickelt. Die verschiedenen Lebensmittelgruppen befinden sich in den Kreissegmenten, deren Größe jeweils den ungefähren Anteil darstellt, den die betreffenden Lebensmittel an der Tageskost haben sollten. Das bedeutet: Je größer das Segment, desto mehr sollten Sie sich aus dieser Lebensmittelgruppe bedienen. Eine vollwertige Mischkost enthält nach diesem Ernährungskreis **7 Lebensmittelgruppen** (s. Kasten nächste Seite oben) in einem bestimmten Mengenverhältnis.



Nutzen Sie den Ernährungskreis als praktischen Leitfaden, um das Lebensmittelverhältnis einer ausgewogenen Ernährung zu verstehen. Wichtig ist, dass Sie sich bei der Auswahl der Lebensmittel ungefähr an die angegebenen Mengen halten. Denn obwohl jede der Lebensmittelgruppen wichtig und für die Gesunderhaltung notwendig ist, gilt: Die Menge macht's!

1.1.1 Gruppe 1: Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

Diese Lebensmittel bilden zusammen mit Gemüse und Obst die Basis der vollwertigen Ernährung und liefern – zumindest in den wenig verarbeiteten Vollkornvarianten – komplexe Kohlenhydrate mit hohem Vitamin-, Mineral- und Ballaststoffgehalt. Was Sie über diese Lebensmittel wissen sollten:

- Sie enthalten wenig Fett und vorwiegend pflanzliches Eiweiß.
- Sie bewirken eine lang anhaltende Sättigung bei mäßigem Blutzuckeranstieg, vor allem wenn Sie jeweils die Vollkornvarianten der Produkte, etwa bei Reis, Nudeln oder Mehl, wählen. Probieren Sie doch z. B. einmal ungeschälten Naturreis aus.
- Kartoffeln sind wichtige Vertreter dieser Gruppe, die – mit wenig Fett zubereitet – gute Nährstofflieferanten sind.

Die 7 Lebensmittelgruppen

- 1 Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln
- 2 Gemüse, Salat
- 3 Obst
- 4 Milch, Milchprodukte
- 5 Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
- 6 Fette, Öle
- 7 Getränke

Orientierungswerte für den Verzehr der Gruppe 1

Täglich

- 200 – 300 g (4–6 Scheiben) Brot **oder** 150 – 250 g (3–5 Scheiben) Brot und 50-60 g Getreideflocken

und

- 200 – 250 g Kartoffeln (gegart) **oder** 200 – 250 g Teigwaren (gegart) **oder** 150 – 180 g Reis (gegart)

Bevorzugen Sie Produkte aus Vollkorn.

(Quelle: DGE)



1.1.2 Gruppe 2: Gemüse, Salat

Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte stellen den zweiten Hauptanteil in der vollwertigen Ernährung dar. Sie zeichnen sich ebenfalls durch einen hohen Ballaststoff- bei gleichzeitig geringem Fett- und Energiegehalt aus und enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Zudem haben sie den Vorteil, dass sie auch bei Verzehr größerer Mengen nicht übermäßig viele Kalorien liefern.

- Je frischer und nährstoffschonender diese Lebensmittel zubereitet werden, desto höher ist ihr Vitamingehalt.
- Bevorzugen Sie Gemüse und Salate, die der jeweiligen Jahreszeit entsprechen (kurze Transportwege) oder Tiefkühlgemüse. Dies garantiert nicht nur Frische und Vitaminreichtum, sondern ist auch aus ökologischer Sicht sinnvoll.



(Quelle: DGE)

Orientierungswerte für den Verzehr der Gruppe 2

Täglich

- mindestens 400 g (3 Portionen) Gemüse und Salat, z. B.:
200 – 300 g gegartes Gemüse und
100 – 200 g Rohkost/Salat

Essen Sie Gemüse und Salate sowohl gegart als auch roh.

1.1.3 Gruppe 3: Obst

Obst enthält in der Regel relativ wenige Kalorien, aber dafür sehr viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Der süße Geschmack stammt von dem im Obst enthaltenen Fruchtzucker. Deshalb sollten Sie besonders süße Sorten wie Trauben oder Bananen nicht in so großen Mengen verzehren wie Gemüse, zumindest nicht mehr am Abend, da Sie den Zucker darin nicht mehr verbrauchen.

- Obst eignet sich bestens als Frühstück und Zwischenmahlzeit.
- Obst und Gemüse bietet sich auch in Saftform an, am besten frisch gepresst und ohne Zuckerzusatz. Allerdings hat Obstsaft einen verringerten Ballaststoffanteil im Vergleich zu Frischobst.

- Kombinieren Sie Obst auch mit anderen Lebensmitteln, z. B. mit Joghurt oder Getreideflocken (Müsli).
- Verwenden Sie bevorzugt frisches Obst oder Tiefkühlware, z. B. im Winter als Alternative für saisonale Obstsorten. Dosenobst sollte eher die Ausnahme sein, da es meist erheblich gezuckert ist.

Orientierungswerte zum Verzehr der Gruppe 3

Täglich

- mindestens 250 g (2 Portionen) Obst

Essen Sie Obst, wenn möglich, mit Schale und frisch.
25 g Nüsse können eine Portion Obst ersetzen.



(Quelle: DGE)

1.1.4 Gruppe 4: Milch und Milchprodukte

Milch und daraus hergestellte Produkte wie Käse, Joghurt und Quark enthalten viele der Nährstoffe, die der Mensch benötigt. So sind Milch und Milchprodukte Hauptlieferanten für Kalzium und für den Erhalt der Knochensubstanz unentbehrlich.

Der Nachteil: Vor allem fettreiche Milchprodukte enthalten größere Mengen an gesättigten Fettsäuren, deren gesteigerter Verzehr einen Anstieg des Cholesterinspiegels zur Folge haben kann. Daher sollten Sie auf den Fettgehalt achten.

Orientierungswerte zum Verzehr der Gruppe 4

Täglich

- 200 – 250 g Milch und Milchprodukte und
- 2 Scheiben (50 – 60 g) Käse

Wenn Sie Kalorien sparen wollen, wählen Sie fettarme Varianten.



(Quelle: DGE)

- Magerjoghurt, Buttermilch, fettarme Milch und Magerquark enthalten bei wenig Fett gleiche Mengen an Kalzium wie fettreiche Alternativen.
- Milchprodukte mit Fruchtanteil enthalten meist sehr viel Zucker. Geben Sie die Früchte besser frisch und ungezuckert zu Naturjoghurt.
- Käse gibt es in verschiedenen Fettgehaltsstufen. Greifen Sie zu den mageren Varianten, wenn Sie Fett einsparen sollen.
- Inzwischen bieten viele Hersteller eine Palette an Light-Produkten an. Es lohnt sich, diese zu probieren, wenn Sie mit Cholesterinwerten oder überflüssigen Pfunden kämpfen. Achten Sie aber darauf, dass Fett nicht durch Zucker ersetzt ist: Die Kalorienangabe auf der Packung gibt hier Aufschluss.

1.1.5 Gruppe 5: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Geflügel

Diese Lebensmittel sichern die nötige Eisenzufuhr. Seefisch trägt zur Jodversorgung bei und liefert wichtige essentielle Fettsäuren sowie Spurenelemente. Allerdings sollte der Verzehr der Nahrungsmittel aus dieser Gruppe mäßig sein. Denn Fleisch, Wurst und Eier liefern viel tierisches Eiweiß und (z. T. verstecktes) Fett. Ein erhöhter Konsum kann zur Entwicklung von Krankheiten wie Gicht, Arteriosklerose oder Diabetes beitragen.

- Wechseln Sie zwischen Fisch, Fleisch und Eiern konsequent ab.
- Auch Wurst sollte nicht täglich auf den Tisch kommen. Und: Wurst ist nicht gleich Wurst. Hier gilt: Je stärker verarbeitet, desto eher ist Fett versteckt. Bevorzugen Sie daher für die Brotzeit rohen oder gekochten Schinken – dieser ist fettarm und Sie wissen genau, was auf Ihrem Brot liegt.

Orientierungswerte für den Verzehr der Gruppe 5

Pro Woche (!)

- 300 – 600 g (je nach Kalorienbedarf) fettarmes Fleisch und fettarme Wurst **und**
- 1 Portion (80 – 150 g) fettarmen Seefisch, z. B. Kabeljau oder Rotbarsch **und**
- 1 Portion (70 g) fettreichen Seefisch, z. B. Lachs, Makrele oder Hering **und**
- bis zu 3 Eier (inkl. verarbeitetes Ei)

(Quelle: DGE)



- Falls es doch mal Salami oder Lyoner sein soll: Auch hier gibt es inzwischen zahlreiche fettreduzierte Produkte. Spezielle Rinderprodukte enthalten hier häufig einen erhöhten Fleisch- bei reduziertem Fettanteil – der Geschmack wird dadurch eher intensiver.
- Wählen Sie bevorzugt magere Fleischsorten und Geflügel.
- Bringen Sie ein- bis zweimal wöchentlich Seefisch auf den Tisch: Er enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Sie werden als Schutzfaktor für die Arteriosklerose diskutiert und darüber hinaus auch mit Leistungen des Gehirns in Zusammenhang gebracht.

1.1.6 Gruppe 6: Fette und Öle

Zu dieser Gruppe gehören alle Koch-, Streich- und Bratfette sowie alle Öle. Sie sind wegen ihres hohen Energiegehalts der „Superbrennstoff“ für den Körper. Der Kreisausschnitt ist der kleinste, dies bedeutet, dass Fette und Öle täglich nur in kleinen Mengen nötig sind.

- Gehen Sie bei der Zubereitung von Speisen sparsam mit Fett um. Die empfohlenen Tagesmengen sind maximal zwei Kaffeelöffel Pflanzenöl (unerhitzt, z. B. für Salatsaucen) oder Bratfett bzw. -öl oder Streichfett (z. B. Butter oder Margarine als Brotaufstrich).
- Verwenden Sie möglichst Öle mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren, z. B. Rapsöl, Weizenkeimöl, Sojaöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl.
- Schränken Sie grundsätzlich den Verzehr von tierischen Fetten etwas ein und bevorzugen Sie stattdessen natürliche Fette und Öle pflanzlicher Herkunft.



Orientierungswerte für den Verzehr der Gruppe 6

Täglich

- 10 – 15 g Öl (z. B. Raps-, Walnuss- oder Sojaöl) **und**
- 15 – 30 g Margarine oder Butter

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette.

10 g Fett oder Öl entsprechen ca. 1 Esslöffel.

(Quelle: DGE)

1.1.7 Gruppe 7: Getränke

Wasser ist Hauptbestandteil unseres Körpers (50 – 60%). Eine tägliche Flüssigkeitszufuhr ist lebenswichtig! Ein Flüssigkeitsmangel kann Ursache für Verstopfung sein und auf Dauer Nierenschäden hervorrufen. Besonders bei einer Gewichtsreduktion sollten Sie darauf achten, viel zu trinken.



Empfehlung für den täglichen Verzehr der Gruppe 7

- rund 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee

Bevorzugen Sie energiefreie/-arme Getränke. (Quelle: DGE)

- Gute Durstlöcher sind Wasser, Kräuter- oder Früchtetees ohne Zuckerzusatz oder mit Wasser etwa 3:1 verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte.
- Kaffee und schwarzer Tee sollten als Genussmittel und nur in Maßen als Flüssigkeitslieferanten angesehen werden.
- Milch ist ein Lebensmittel und kein Getränk im herkömmlichen Sinne. Ein Glas Milch ist wie eine Zwischenmahlzeit zu bewerten.
- Limonaden, Colagetranke und andere so genannte Softdrinks enthalten sehr viel Zucker (der Zuckergehalt fast aller Softdrinks liegt über dem täglichen Tagesbedarf) und sehr viel Kohlenensäure. Die übermäßige Säure ist für den Zahnschmelz schädlich und kann bei älteren Frauen auch das Osteoporoserisiko erhöhen.
- Alkohol sollten Sie – wenn überhaupt – nur in sehr begrenzten Mengen trinken. Neben seiner Wirkung als Zellgift enthält Alkohol auch viele Kalorien.

1.1.8 Süßes und Snacks

Auch wenn es für viele von uns hart ist: Eine Lebensmittelgruppe „Süßigkeiten, Eis oder salzige Knabbereien“ werden Sie im Ernährungskreis vergeblich suchen – weil für den Verzehr dieser „Lebensmittel“ schlichtweg **keine körperliche Notwendigkeit** besteht. Dennoch müssen Sie nicht ganz darauf verzichten: Ab und zu ist natürlich auch eine „kleine Sünde“ erlaubt. Genießen Sie sie ganz bewusst und nur als Besonderheit.



1.2 Energiearm und doch sättigend

Das **Sättigungsgefühl** wird überwiegend durch Dehnung der Magenwand ausgelöst. Wenn wir etwa 300 g bis 500 g Essen zu uns genommen haben, signalisieren Fühler in der Magenwand, dass genügend gegessen wurde und das Hungergefühl eingestellt werden kann. Im Gegensatz zur Menge hat der Kaloriengehalt der verzehrten Speisen kaum einen Einfluss auf das Sättigungsgefühl.

Diese Erkenntnis ist spätestens dann von Bedeutung, wenn Sie an Ihrem Gewicht etwas ändern wollen. Statt mehr oder weniger zu essen, sollten Sie vielmehr darauf achten, was Sie essen. Bei gleicher Portionsgröße lässt sich der Kaloriengehalt einer Mahlzeit über die **Energiedichte (ED)** der Lebensmittel steuern. Unter Energiedichte wird der Kaloriengehalt (kcal oder kJ) pro 100 Gramm eines Lebensmittels definiert. Von einer geringen oder mittleren Energiedichte spricht man bei einem Energiegehalt von bis zu 225 kcal pro 100 Gramm, darüber liegt eine hohe Energiedichte vor. Je geringer die Energiedichte eines Lebensmittels ist, desto mehr kann man davon essen, um eine bestimmte Kalorienmenge aufzunehmen.

So genannte **Energiedichte-Tabellen** fassen Lebensmittel in Gruppen zusammen und ordnen sie nach ihrer Energiedichte in einem Ampelsystem:

Grün = Geringe ED **Richtwert:** unter 150 kcal/100g
Genuss ohne Grenzen! Sie dürfen sich an diesen Lebensmitteln satt essen.

Gelb = Mittlere ED **Richtwert:** 150 bis 225 kcal/100g
Okay, wenn die Portion stimmt! Von diesen Lebensmitteln sollten Sie keine zu großen Portionen essen und sie mit solchen aus dem grünen Bereich kombinieren.

Rot = Hohe ED **Richtwert:** über 225 kcal/100g
Stopp! Diese Lebensmittel sollten nur in kleinen Mengen und in Kombination mit Produkten aus dem grünen Bereich verzehrt werden.

Die Anwendung der Energiedichte-Tabellen ist denkbar einfach: Wollen Sie Kalorien einsparen, um Ihr Gewicht zu halten, greifen Sie bevorzugt zu „grünen“ Lebensmitteln mit einer geringen Energiedichte. Geht es Ihnen darum, Ihr Gewicht zu halten oder sogar etwas zuzulegen, sollte Sie bevorzugt bei den „gelben“ Lebensmitteln (mittlere Energiedichte) zufassen. Die „roten“ Lebensmittel gehören in jedem Fall nur in Maßen auf Ihren Speiseplan.

Faustregel

- Je mehr Zucker oder Fett ein Lebensmittel enthält, desto höher ist in der Regel seine Energiedichte.
- Lebensmittel mit hohem Wasser- und Ballaststoffanteil haben meist eine geringere Energiedichte.

Nachfolgend finden Sie eine Energiedichte-Tabelle mit einer kleinen Auswahl verschiedener Nahrungsmittel.

Energiedichte Tabelle – Auswahl			
Nahrungsmittel	ED (kcal/100g)	Nahrungsmittel	ED (kcal/100g)
▪ Brot:		▪ Wurstwaren:	
Roggenmischbrot	210	Schinken, gekocht (mager)	130
Mehrkorn/Vollkornbrot	220	Leberkäse	300
Weizenbrötchen (Semmel)	270	Bratwurst	310
Croissant	430	Salami	370
▪ Gebäck:		▪ Fleisch:	
Obstkuchen aus Hefeteig	180	Hähnchenbrustfilet	100
Rührkuchen	360	Rind-/Kalbfleisch mager	100
Sahnetorte	370	Schweineschnitzel	110
Weihnachtsstollen, sächsisch	350	Schweineschnitzel paniert	320
Lebkuchen	400	▪ Fisch:	
Milchschnitte	420	Forelle	100
Keks, Plätzchen (allgemein)	490	Thunfisch (ohne Öl)	110
▪ Müsli:		Fischstäbchen	200
Frischobst im Durchschnitt	50	Bismarckhering	210
Milch, Joghurt 1,5 % Fett	50	panierter Fisch (gegart)	320
Haferflocken (Vollkorn)	350	▪ Frischobst:	
▪ Milchprodukte:		Apfel, Grapefruit, Honig-	50
Kuhmilch 1,5 % Fett	40	melone, Kirschen (sauer),	
Kuhmilch 3,5 % Fett	60	Kiwi, Mandarine, Nektarine,	
Fruchtjoghurt 1,5 % Fett	80	Pflaume	
Fruchtjoghurt 3,5 % Fett	90	▪ Gemüse:	
Speisequark mager	70	Bohnen, Brokkoli, Garten-	30
Speisequark 20 % F.i.T.	110	kresse, Kürbis, Möhren,	
saure Sahne	120	Porree, Wirsing, Zwiebel	
Schlagsahne	310	▪ Beilagen:	
Käse 45 % F.i.T.	400	Kartoffeln	70
▪ Brotaufstriche:		Reis, poliert, gekocht	110
Marmelade	270	Bratkartoffeln	130
Honig	330	Nudeln, gekocht	140
Nussnougatcreme	520	Pommes frites (Fritteuse)	210
▪ Streichfette:		▪ Hühnerei	150
Halbfettbutter/-margarine	370	▪ Süßwaren:	
Diätmargarine	800	Gummibärchen	340
Butter	800	Frucht-/Müsliriegel	330 – 420
		Vollmilchschokolade	540

Empfehlungen für eine energiebewusste Ernährung

- Achten Sie beim Einkauf darauf, möglichst viel pflanzliche Produkte auszuwählen, und zwar in natürlicher Form, also: Kartoffeln statt Pommes frites oder Tiefkühlkroketten, Äpfel statt gesüßtem Apfelkompott, frisches oder gefrorenes Gemüse statt Gemüsesuppe aus der Tüte.
- Servieren Sie als Vorspeise einen Salatgang, z. B. mit Blattsalaten, Tomaten, Karotten oder Gurken – am besten angemacht mit Essig und Öl anstelle von Sahnesauce. Er füllt den Magen, ohne dass viele Kalorien zusammenkommen, liefert aber reichlich Ballaststoffe und Spurenelemente.
- Nicht bei jeder Mahlzeit muss es eine Nachspeise geben. Wenn Sie nicht darauf verzichten mögen: Servieren Sie statt Pudding oder Eiscreme frisches Obst mit Joghurt – das bringt Farbe und verschiedenste Geschmacksrichtungen, Vitamine und Schutzstoffe auf den Tisch bei wenig Kalorien.
- Wenn Sie unbedingt vor dem Fernseher knabbern möchten, greifen Sie zu Apfelspalten, Karottenstücken oder in Maßen zu Walnüssen oder Oliven. Kohlenhydratreiche Snacks am Abend wie Kartoffelchips „setzen an“.
- Getränke haben keinen Einfluss auf die Sättigung, da sie den Magen schnell verlassen. Als Alternative zu zuckerhaltigen Getränken wie Säften und Limonaden empfehlen sich Tee, Wasser und notfalls auch süßstoffgesüßte Limonaden.



1.3 Fette ja, aber sparsam

Es gibt gute Gründe, den Fettanteil auf ein gesundes Maß zu senken. Der Bedarf an Fett liegt meist weit unter dem, was sich der Durchschnittsbürger täglich zuführt. Aber nicht nur weniger Fett zu sich zu nehmen ist für eine gesunde Ernährung wichtig. Durch die richtige Auswahl der Speisen lässt sich nicht nur der **Fettgehalt** unseres Essens beeinflussen, sondern auch die **Fettsammensetzung**. Dies ist vor allem für die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wichtig. Denn so wie manche Fette die Arteriosklerose fördern, können andere davor schützen.

Vor allem der übermäßige Verzehr von gesättigten Fetten tierischer Herkunft wird heute als eine Ursache eines zu hohen Blutfettspiegels angesehen. Trans-Fettsäuren, die natürlicherweise in Milchprodukten vorkommen, in hohem Maße bei der Härtung von Pflanzenfetten oder aber bei starkem Erhitzen entstehen können, senken den Spiegel des schützenden HDL-Cholesterins und heben den des schädigenden LDL-Cholesterins an – eine ungünstige Konstellation für die

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung mit Fett

- Greifen Sie an der Wursttheke überwiegend zu magerem Schinken, Corned Beef, Roastbeef oder Putenwurst. **Faustregel:** Je stärker das Produkt „verwurstet“ ist, desto höher ist erfahrungsgemäß der Fettanteil (Salami, Streichwurst etc.). Auch beim Fleisch gilt: Bevorzugen Sie magere Produkte wie Puten- oder Hähnchenfleisch, so schützen Sie sich vor zu viel Cholesterin.
- Käse ist oft besonders fettreich. Dennoch sollten Sie ihn nicht komplett vom Speisezettel streichen, denn er liefert wichtiges Kalzium für gesunde Knochen. Achten Sie hier ebenso auf die Angaben zum Fettgehalt und probieren Sie aus, welche fettärmere Variante Ihnen schmeckt.
- Beim Kochen lässt sich Fett einsparen mit fettarmen Zubereitungsarten (Garen, Dünsten oder Grillen), dem Einsatz von beschichteten Pfannen und dem sparsamen Umgang mit Bratölen.
- Bereiten Sie Fleisch und Fisch ohne Panade zu, die unnötig viel Fett aufsaugt.
- Meiden Sie Fertigprodukte, fertige Backwaren, Frühstücksflocken mit Fettzusatz, Pommes frites, Tütensuppen, Chips oder Süßwaren. Sie enthalten oft eine Menge ungesunder Fette.
- Ziehen Sie pflanzliche Lebensmittel den tierischen vor: Sie enthalten weniger und gesünderes Fett sowie mehr Vitamine und Ballaststoffe.
- Bringen Sie dennoch einmal pro Woche fetten Seefisch (Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch) auf den Tisch, um sich ausreichend mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren zu versorgen.
- Beim Thema „Butter oder Margarine“ scheiden sich die Geister. Vielleicht könnte man es so auf den Punkt bringen: Wer gesund ist, kann in Maßen ruhig auf „die gute Butter“ als natürliches Streichfett zurückgreifen. Wer mit erhöhten Cholesterinspiegeln zu tun hat, sollte Margarine bevorzugen, die keine Trans-Fettsäuren enthält (z. B. Marken-Margarine, Diät-Margarine).



Unter Berücksichtigung der Zusammensetzung, des Vitamingehalts und der Einsetzbarkeit in der Küche spricht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung folgende Empfehlung zu Ölen/Fetten aus:

empfehlenswert	in Maßen empfehlenswert	weniger empfehlenswert
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rapsöl ▪ Walnussöl ▪ Olivenöl ▪ Weizenkeimöl ▪ Sojaöl 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sonnenblumenöl ▪ Maiskeimöl ▪ Margarine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Butter ▪ Schmalz ▪ Plattenfette ▪ Palmöl

Blutgefäße. Empfehlenswert sind dagegen Fette und Öle mit einem hohen Prozentsatz an **ungesättigten Fettsäuren**: Sie tragen eher zu einer Senkung des Cholesterinspiegels bei. Um sich gesund zu ernähren, gilt es also, den Anteil der gesättigten zugunsten der ungesättigten Fettsäuren zu vermindern. Doch wo stecken die gesunden, wo die ungesunden Fette? Zwei einfache Kriterien helfen dabei, das herauszufinden:

Zum einen ist die **Herkunft des Fettes** entscheidend:

- **Pflanzliche Fette** enthalten vorwiegend ungesättigte Fettsäuren.
- **Tierische Fette** enthalten hauptsächlich gesättigte Fettsäuren.

Zum anderen verrät die **Beschaffenheit eines Nahrungsfettes** viel über die darin enthaltenen Fettsäuren:

- Je fester ein Fett z. B. nach der Lagerung im Kühlschrank ist, desto höher ist sein Anteil an gesättigten oder Trans-Fettsäuren.

Natürlich enthält auch das „gesunde Fett“ im Vergleich zu Kohlenhydraten und Eiweiß viel Energie. Deshalb sollten Sie auch beim Verzehr von wertvollen Fetten auf die Menge achten.

1.4 Keine Zuckerzusätze

Süßes bedeutet für viele von uns Genuss und Spaß beim Essen. Das soll auch so sein. Entscheidend ist letztendlich die Menge. Zu viel Zucker oder süße Lebensmittel beeinträchtigen das Geschmackempfinden für die natürlichen Aromen der Speisen und können langfristig in überflüssigen Pfunden zu Buche schlagen. In Maßen genossen ist Zucker in der gesunden Ernährung durchaus erlaubt. Leider wird uns in vielen industriell hergestellten Produkten Zucker „untergeschoben“ – auch da, wo wir es kaum vermuten, z. B. in Frischkäse, Wurst oder Fertigmilch.

Faustregel zur Fettzufuhr

In einer gesunden Ernährung sollte der Fettgehalt 25 – 35 % der gesamten Energiemenge nicht überschreiten. Als Faustregel gilt: Die tägliche Fettzufuhr soll höchstens **1 g pro kg Normalgewicht** betragen.

Beispiel: Bei einem Normalgewicht von 70 kg beträgt der Tagesbedarf an Fett ca. 70 g. Die tatsächliche durchschnittliche Zufuhr liegt jedoch bei ca. 140 g!



Zuckerarten

Einfachzucker:

- Traubenzucker (Glukose)
- Fruchtzucker (Fruktose)

Zweifachzucker:

- Saccharose (Rohrzucker)
- Laktose (Milchzucker)
- Maltose (Malzzucker)



Empfehlungen für eine zuckerarme Ernährung

- Auskunft über den Zuckerzusatz von verpackten Lebensmitteln gibt das Zutatenverzeichnis. Unterschiedliche Bezeichnungen weisen darauf hin, u. a. Glukose, Glukosesirup, Traubenzucker, Fruktose, Fruchtzucker, Dextrose, Maltodextrin, Maltose, Malzzucker, Laktose, Milchzucker, Saccharose oder Sirup.
- Betrachten Sie Zucker eher als ein „Gewürz“, das Sie bei Bedarf sparsam einsetzen. Alternativ können Sie auch Süßstoffe verwenden.
- Viele Frühstückszerealien (besonders Knusper-Varianten), Fertig-Desserts, Backwaren, Nuss-Nougat-Cremes, Marmeladen enthalten sehr viel Zucker. Bereiten Sie Müslis, süße Nachtische, Brotaufstriche oder Backwaren am besten selbst zu – bei den meisten Rezepten kann die Zuckermenge reduziert werden.
- Als **Faustregel** gilt: Je stärker ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel verarbeitet ist (z. B. Instant-Kartoffelpüree anstelle von gekochten Kartoffeln oder Weißbrot anstelle von Vollkornbrot) und je länger es gekocht wird, desto schneller steigt und fällt danach der Blutzuckerspiegel wieder. Naturbelassene, schonend zubereitete Nahrungsmittel halten länger satt.
- Auch Obst können Sie reichlich verzehren. Lediglich bei Sorten mit hohem Süßegrad (wie Bananen, Ananas oder Wassermelone) sollten Sie besonders abends auf die Menge achten.
- Obst und Rohkost eignen sich hervorragend als kleiner Snack, um z. B. vom Heißhunger auf Süßes abzulenken oder den kleinen Hunger zwischendurch zu stillen.

Süßstoffe – nützlich oder gesundheitsschädlich?

Süßstoffe sind in vielen Lebensmitteln enthalten, wie Joghurt, Marmelade oder Limonade, aber auch in eingelegten Gemüsen, z. B. Gewürzgurken. Sie heißen Aspartam, Saccharin oder Natriumcyclamat und verstecken sich oft hinter Bezeichnungen wie „light“ oder „Diät-“. Wer das nicht weiß, nimmt die künstlichen Süßmittel oft ganz unbemerkt zu sich.

Aufgrund einer Studie israelischer Wissenschaftler an Mäusen aus dem Jahr 2014 kam der Verdacht auf, Süßstoffe könnten Übergewicht und Diabetes sogar fördern. Zu der Frage, ob dies auch auf Menschen zutrifft, die regelmäßig Süßstoff konsumieren, ist die Studienlage jedoch uneinheitlich. Die Experten der DGE sehen dafür bislang keinen Beweis erbracht. Sie halten die Verwendung von Süßstoffen – insbesondere in süßen Getränken – nach wie vor für eine gute Möglichkeit, Kalorien einzusparen. Allerdings zeigen Untersuchungen bei Jugendlichen: Der Ersatz von zuckerhaltigen Softdrinks durch "Diät"-Limos konnte die Adipositas-Welle nicht bremsen. Wie auch immer: Absolut notwendig sind Süßstoffe zum Abspecken jedenfalls nicht und selbst Diabetiker müssen nicht völlig auf Zucker verzichten. Als Faustregel gilt: Bis zu 50 Gramm Zucker am Tag sind erlaubt.

1.5 Nicht geizen mit Ballast- und Vitalstoffen

Unter dem Begriff „**Ballaststoffe**“ werden die unverdaulichen Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel zusammengefasst. Obwohl der Körper diese komplexen Kohlenhydrate nicht verwerten kann, sind Ballaststoffe keineswegs „unnötiger Ballast“. Ballaststoffe haben zahlreiche **wichtige Funktionen** im Organismus und können der Entstehung von verschiedenen Erkrankungen entgegenwirken. Die wichtigsten sind: Verstopfung, Dickdarmkrebs, Übergewicht, Arteriosklerose (Arterienverkalkung), Diabetes mellitus. Die besten Lieferanten für Ballaststoffe sind alle Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte. Wenn Sie viel davon essen, dann müssen Sie sich keine Sorgen machen, zu wenig Ballaststoffe zu bekommen.

Empfehlungen für eine ballaststoffreiche Ernährung

- Besonders wirksam für eine normale Darmtätigkeit sind Getreideballaststoffe. Sehr ballaststoffreich ist z. B. Leinsamen.
- Müsli ist ein ideales Lebensmittel. Es enthält Vollkorngetreide und Obst – zwei gute Ballaststoff-Lieferanten. Wählen Sie aber ungezuckerte Varianten, also keine Knusper-Müslis.
- Knabbern Sie zwischendurch rohes Gemüse. Das stillt den kleinen Hunger und ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen.
- Waschen Sie Obst und Gemüse lieber gründlich, als es zu schälen. Denn gerade in oder direkt unter der Schale sitzen viele Ballaststoffe und Vitamine.
- Weniger günstig sind stark verarbeitete Lebensmittel (z. B. Kartoffelbrei, Knödel) und Weißbrot bzw. Backwaren aus Weizenmehl – sie enthalten weniger Ballaststoffe als ihre naturbelassenen Alternativen.
- Wählen Sie bei Reis, Nudeln und Brot möglichst die Natur- bzw. Vollkornvariante. Und bringen Sie öfter Hülsenfrüchte auf den Tisch – sie sind schmackhaft und wahre Ballaststoff-Bomben.
- Wenn Sie es nicht gewohnt sind, ballaststoffreich zu essen, fangen Sie bitte nicht schlagartig damit an, nur Vollkornprodukte zu essen. Ihr Darm muss sich langsam an die ungewohnten Nahrungsbestandteile gewöhnen, sonst kann es zu Blähungen und Verstopfung kommen.
- Trinken Sie ausreichend, ca. 1,5 Liter am Tag. Die Ballaststoffe müssen im Magen und Darmquellen können, um ihre Wirkung zu entfalten.



Unter dem Begriff „Vitalstoffe“ fassen wir **Vitamine, Mineralien und Spurenelemente** zusammen. Sie sind unentbehrliche Substanzen für die meisten Abläufe im Körper, ob im Zellstoffwechsel, bei der Erneuerung von Blutzellen oder für die Funktion der Nervenzellen. Um sich täglich mit diesen Vitalstoffen zu versorgen, sind keine Pillen erforderlich – die Natur hält sie in reichlicher Menge für uns vor. Vor allem pflanzliche Lebensmittel – sprich Obst und Gemüse – sind reich an diesen lebensnotwendigen Nährstoffen.

5 am Tag: Empfehlungen für eine vitalstoffreiche Ernährung

In unseren Breiten wird nicht genug Gemüse und Obst gegessen. Deshalb startete vor über 10 Jahren die Gesundheitskampagne „5 am Tag“, um bekannt zu machen, wie wichtig es ist, mehr und öfter Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Die zentrale Botschaft lautet:

- **Täglich mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst**, am besten 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst.

Das Maß für eine Portion ist die eigene Hand. Die Mengen passen damit auch zu Alter und Körpergröße. Wer also täglich eine Hand voll Äpfel, Gurken, Tomaten und zwei Hände voll Salat oder Beerenobst isst, versorgt sich mit Vitalstoffen und sorgt zugleich für jede Menge Ballaststoffe und eine gesunde Sättigung.

Mehr dazu im Internet unter www.5amtag.de

Auf was können Sie sonst noch achten?

- Essen Sie bunt und bringen Sie Obst und Gemüse in ihrer ganzen Vielfalt auf den Tisch. Denn wenn Sie sich z. B. nur auf das „weiße“ Gemüse (z. B. Kartoffeln) beschränken, entgehen Ihnen die wertvollen Inhaltsstoffe, die in den farbigen Sorten wie Brokkoli, Paprika oder Karotten enthalten sind.
- Viele Vitamine sind licht-, luft- und hitzeempfindlich. Verwenden Sie deshalb frisches, saisonales Obst und Gemüse. Eine gleichwertige Alternative, z. B. im Winter, ist Tiefkühlware.
- Achten Sie auf eine schonende Zubereitung (knappe Garzeiten, wenig Kochwasser) und kaufen Sie Obst und Gemüse nur in kleinen Mengen, die sie möglichst rasch verbrauchen können. Denn Vitamine „mögen“ weder starkes Erhitzen noch lange Lagerung.



1.6 Salzarm und doch schmackhaft

Wir nehmen täglich 10 bis 12 g Salz mit der Nahrung auf – etwa das 3- bis 4-fache dessen, was unser Körper tatsächlich braucht. Vor allem für Menschen mit Bluthochdruck kann dieser starke Salzkonsum Folgen haben: Denn das „Salz in der Suppe“ kann den Blutdruck weiter ansteigen lassen und damit das Risiko für Erkrankungen am Herz-Kreislauf-System erhöhen. Ein Aspekt der gesunden Ernährung ist daher die Senkung des täglichen Salzverbrauchs.

Empfehlungen für eine salzarme Ernährung

- Kochen Sie selbst anstatt auf Fertigprodukte und Kochhilfen zu vertrauen. Sie enthalten häufig zu viel Salz.
- Salzen Sie beim Kochen möglichst wenig. Setzen Sie lieber andere „Aromamittel“ wie Kräuter oder Gewürze ein.
- Schränken Sie den Verzehr salzreicher Lebensmittel ein, z. B. geräucherter und gepökelter Fleisch- und Wurstwaren, Salz- und Käsegebäck oder Dosengemüse.
- Salzhunger lässt sich abtrainieren. Lernen Sie den Eigengeschmack von Lebensmitteln wieder kennen und schätzen.
- Salzen Sie am Tisch nicht gewohnheitsmäßig nach.
- Die Empfehlung der DGE zur täglichen Höchstmenge für die Salzzufuhr liegt bei 5 bis 6 g.



1.7 Gesunde Ernährung ist wasserreich

Der Mensch kann bis zu 60 Tage ohne feste Nahrung auskommen, aber maximal nur 4 bis 5 Tage ohne Wasser. Wasser ist also ein wichtiger Grundbestandteil unserer täglichen Ernährung.

Wasser ist als Transport- und Lösungsmittel für alle Stoffwechselprozesse, für biochemische Reaktionen im Zellinneren, für die Entgiftungsfunktion der Nieren und für die Regulation der Körpertemperatur erforderlich. Zudem ist es ein wichtiger Lieferant für Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium. Unser Körper verliert täglich zwischen 1,8 und 2,3 Liter Wasser, bei Belastung auch mehr. Dieser Verlust muss mindestens zur Hälfte durch Getränke ausgeglichen werden. Etwa 1 Liter nehmen wir zusätzlich über die Lebensmittel auf.

Empfehlungen für die Flüssigkeitszufuhr

- Trinken Sie gleichmäßig über den Tag verteilt mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit, bei Hitzesowie körperlicher Anstrengung entsprechend mehr.
- Empfehlenswert sind Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees, eventuell auch verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte.
- Ein Getränk in Reichweite erinnert ans Trinken. Richten Sie sich zu bestimmten Zeitpunkten am Tag als eine Art Ritual kleine Trinkpausen ein.
- Meiden Sie stark zuckerhaltige und dadurch kalorienlastige Getränke (Energie-Drinks, Cola-Getränke und Limonaden) und unverdünnte Fruchtsäfte als Durstlöscher. Ein Glas Saft gilt übrigens als Zwischenmahlzeit.
- Alkohol beschleunigt den Wasserverlust des Körpers. Beschränken Sie daher dessen Konsum und trinken Sie zu Wein immer ein Glas Wasser.



1.8 Kurz gefasst: 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung

Die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)** hat auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 einfache Regeln formuliert, die die Grundsätze der gesunden Ernährung und unsere Tipps noch einmal zusammenfassen (→ www.dge.de → **Ernährungspraxis** → **Vollwertige Ernährung**):

- 1 Lebensmittelvielfalt genießen:** Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt, essen Sie abwechslungsreich und wählen Sie überwiegend Pflanzliches. Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.
- 2 Gemüse und Obst – „5 am Tag“ nehmen:** Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag – sie versorgen Sie reichlich mit Nähr-, Ballast- sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.
- 3 Vollkorn wählen:** Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte.

- 4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen:** Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich – sie liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Calcium. Bringen Sie Fisch ein- bis zweimal pro Woche auf den Tisch. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink, aber auch ungünstige Inhaltsstoffe (insbesondere Wurstwaren).



- 5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen:** Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie z. B. Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette – sie liefern, wie alle Fette, viele Kalorien, aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E. Vermeiden Sie versteckte Fette, die oft in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten vorkommen.

- 6 Zucker und Salz einsparen:** Vermeiden Sie mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke möglichst – sie sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Setzen Sie auch Salz sparsam ein und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Wenn Sie Salz verwenden (max. 6 g/Tag), dann anreichert mit Jod und Fluorid. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

- 7 Am besten Wasser trinken:** Ihr Körper braucht Flüssigkeit. Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag, idealerweise Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert. Sie liefern viele „leere“ Kalorien und können zu Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 führen. Alkohol fördert zudem die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

- 8 Schonend zubereiten:** Garen Sie Speisen so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Vermeiden Sie das Verbrennen von Lebensmitteln – dabei entstehen schädliche Stoffe.

- 9 Achtsam essen und genießen:** Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Kochen und Essen. Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

- 10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben:** Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate Bewegung fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.

2. Von der Theorie zur Praxis

Wenn Sie die Grundsätze einer gesunden Ernährung kennen und festgestellt haben, dass Ihre momentane Ernährungsweise durchaus verbesserungswürdig ist, dann haben Sie den ersten Schritt in Richtung Umstellung schon getan. Nun geht es darum, die notwendigen Veränderungen auch in der Praxis umzusetzen.

2.1 Eine Woche beobachten und analysieren

Am Anfang ist es notwendig, das eigene Essverhalten erst einmal zu analysieren. Sicher haben Sie es auch schon erlebt, dass Sie abends das Gefühl hatten, den ganzen Tag über eigentlich noch gar nichts gegessen zu haben. Wenn Sie dieses „Nichts“ dann genauer unter die Lupe nehmen, waren es womöglich doch ein Croissant, ein Schokoriegel, ein Latte Macchiato, eine Mini-Salami und ein paar Kekse und Gummibärchen, immerhin mehr als 1000 Kalorien.

Um eine Bestandsaufnahme Ihrer Essgewohnheiten zu erhalten und Schwachstellen herauszufinden, hat sich das Führen eines **Ernährungsprotokolls** bewährt. Darin notieren Sie jede Mahlzeit und jedes Zwischendurch konsequent über eine Woche hinweg. Bei dieser **Selbstbeobachtung** zeigen sich oft schnell Besonderheiten im Essverhalten, die Ansatzpunkte für Korrekturen sein können.

Vielleicht bemerken Sie erst jetzt bewusst, dass Sie dazu neigen, schon beim Kochen oder immer wieder zwischendurch aus dem Kühlschrank zu naschen. Zugleich liefert das Ernährungsprotokoll Aussagen über die zugeführte Kalorienmenge, erlaubt eine Beurteilung der Mengenverhältnisse zwischen Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen sowie eine Analyse Ihrer Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen.

Ernährungsprotokoll

- Wie oft und was esse ich?
- Wie viel esse ich?
- Wann und warum esse ich?
- Wie lange esse ich?

Tragen Sie Ihr Protokoll immer bei sich und vermerken Sie ehrlich und ungeschönt alles, was Sie essen und trinken!

Im nächsten Abschnitt finden Sie einen Protokollvordruck, mit dem Sie Ihre Ernährung über eine Woche beobachten können.

2.2 Verbündete suchen

Wer ganz allein seine Ernährung umstellt, stößt vielleicht schnell an seine Grenzen und gibt auf. Werden Sie am Familientisch nicht zum Außenseiter, der immer sein „eigenes Süppchen“ kocht bzw. verspeist, denn das bedeutet wirklich doppelte Arbeit und untergräbt auf Dauer Ihr Durchhaltevermögen. Beziehen Sie am besten gleich die gesamte Familie mit ein. Sie können das ohne schlechtes Gewissen tun, denn eine **gesunde Küche tut allen gut**. Und sie ist ja auch keine Besonderheit, sondern eine Selbstverständlichkeit. Es kann ja durchaus sein, dass Ihre Familie die Abwechslung auf dem Speiseplan positiv sieht. Vielleicht finden Sie ja auch im Freundes- oder Bekanntenkreis oder bei einem Kochkurs Verbündete, die zusammen mit Ihnen den Weg hin zu einer gesünderen Ernährung einschlagen. Der Austausch gibt in jedem Fall Sicherheit und fördert die Motivation.

2.3 Keine unnötige Strenge

Aller Anfang ist schwer. Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Sie müssen nicht von heute auf morgen Ihren gesamten Speiseplan umwerfen oder auf Ihr Lieblingsgericht verzichten. Sehen Sie die Umstellung zu einer neuen Ess- und Genussqualität als einen **Weg der kleinen Schritte**: Drehen Sie die eine oder andere Stellschraube an Ihrer Ernährung – mit der Zeit entwickelt sich Ihr Gespür für das, was Ihnen und Ihrer Gesundheit gut tut, ganz automatisch und auf Dauer.

3. Protokollvordruck und Fragebogen

3.1 Ernährungsprotokoll

Halten Sie einmal fest, was Sie innerhalb einer Woche so alles essen und trinken. Das hilft Ihnen, das eigene Ernährungsverhalten objektiv zu analysieren und zu überdenken. Erst dann können Sie eine wirklich **ehrliche Bestandsaufnahme** durchführen. Sie können den Vordruck immer bei sich tragen, damit Sie alles sofort eintragen können. Wenn Sie es erst später am Abend nachholen, werden Sie zu vieles vergessen. Schreiben Sie unbedingt auch Kleinigkeiten auf, selbst wenn es „nur“ 1 Bonbon ist. Das Protokoll kann nur dann helfen, wenn es wirklich gewissenhaft und vollständig geführt wird. Auf der nächsten Seite geben wir Ihnen ein Beispiel, wie ein solcher Tageseintrag aussehen könnte. Am Ende des Bausteins haben wir eine Musterseite vorbereitet, die Sie 2-mal kopieren können. Sie haben dann einen Protokoll-Vordruck für 8 Tage an der Hand. Wer seine Daten lieber digital verwaltet, findet im Internet einige nützliche Apps für Handy oder Tablet mit Ernährungsprotokoll-Funktion.

Tag: 1		Datum: 6.7.		
Mahlzeit	Zeit von...bis	Speisen (Menge)	Getränke (Menge)	Situation
Frühstück	7.00-7.30	1 Scheibe Weizenmischbrot, 1 Scheibe Gouda (45% Fett)	Kaffee mit 1 TL Zucker (2 Tassen)	zu Hause
Snack	10.30	1 Apfel	Tee mit 1 TL Zucker (1/4 l)	Büro
Mittag	12.30-13.30	1 großer Salat mit Putenbruststreifen, 2 Stück Weißbrot (Baguette)	Apfelsaftschorle (0,5 l)	Büro
Snack	14.30-14.35 17.15-17.30	1 Banane 1 Mohnschnecke	Kaffee mit 1 TL Zucker (1 Tasse)	Büro Heimweg
Abend	19.30-20.15	Nudelauflauf (2 Teller), Fruchtjogurt (150 g Becher, 3,5% Fett)	Mineralwasser (0,5 l) Apfelsaftschorle (0,5 l)	zu Hause
Snack		keinen		
Bewegung/Sport: ja		Art: Dauerlauf	Zeit: 18.30	Dauer: 30 Minuten

3.2 Bestandsaufnahme

Wenn Sie das Ernährungsprotokoll eine Woche lang geführt haben, dann können Sie Ihre Erkenntnisse zusammenfassen und im Folgenden daraus eine kurze Bestandsaufnahme entwickeln, um verschiedene Aspekte zu beleuchten: Wo liegen mögliche Probleme und Ansatzpunkte? Was versprechen Sie sich von einer Veränderung Ihres Essverhaltens? Wo sehen Sie Schwierigkeiten?

Ihre derzeitige Ernährungsweise

1. Wie oft essen Sie am Tag?

- nur 1x am Tag: morgens mittags abends nachts
- 2x am Tag: morgens mittags abends nachts
- 3x am Tag: morgens mittags abends nachts
- 4x am Tag: morgens mittags abends nachts
- 5x am Tag, das meiste: morgens mittags abends nachts
- Ich habe keinen festen Essrhythmus. Wenn dies zutrifft, woran könnte es liegen?
 - Für mich ist Essen nur ein überlebensnotwendiges Übel.
 - Essen ist etwas Gutes, womit ich mich verwöhnen kann.
 - Essen muss hauptsächlich schnell gehen.
 - Essen ist für mich ein echtes Problem.
 - Ich esse nur in Gesellschaft anderer mit Genuss.
 - Mir ist egal, was ich esse – Hauptsache es sättigt.
 - _____

Auswertung/Bedeutung:
siehe nächste Seite

2. Was essen Sie?

- Eiweißreiche Milch- und Fleischprodukte gar nicht wenig mittel viel
- Gemüse gar nicht wenig mittel viel
- Obst gar nicht wenig mittel viel
- „Günstige“ Kohlenhydrate (Vollkornbrot, Nudeln, Reis, Müsli) gar nicht wenig mittel viel
- „Ungünstige“ zuckerreiche Kohlenhydrate (Weißbrot, Gebäck, Schokolade) gar nicht wenig mittel viel

Auswertung/Bedeutung:

Vergleichen Sie Ihr Ernährungsmuster mit dem Ernährungskreis rechts. Die Basis sollten mehrmals täglich verzehrte kohlenhydratreiche Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln bilden. Danach, ebenfalls mehrfach am Tag, Gemüse und Obst. Eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch und Nüsse sollten in Maßen, stark zucker- und fetthaltige Nahrungsmittel selten konsumiert werden.



Auswertung/Bedeutung zu 1: Wie oft essen Sie am Tag?

- **1x am Tag:** Eine große Mahlzeit am Tag entspricht nicht wirklich den Bedürfnissen unseres Körpers, denn uns geht zwischendurch „der Sprit aus“. Vielleicht naschen Sie zwischendurch und empfinden dies nicht als Mahlzeit? Es zählen aber auch Kekse oder das Glas Limonade, Saft oder Milch zwischendurch. Prüfen Sie sich genau!
- **2x am Tag:** Zwei Mahlzeiten klingen gut. Eine Umverteilung auf drei darf es auch sein, um dem Körper über den Tag verteilt die Energie zukommen zu lassen, die er benötigt. Haben Sie aber auch Naschereien zwischendurch berücksichtigt?
- **3x am Tag:** Drei Mahlzeiten sind eine gute Methode, um dem Körper über den Tag verteilt ausreichend Energie zu liefern. Achten Sie darauf, dass die Abendmahlzeiten nicht mehr zu kalorienreich ausfallen, außer sie arbeiten nachts. Denn im Schlaf verbrauchen Sie natürlich weniger Energie.
- **4x am Tag:** Sie legen offenbar noch eine Zwischenmahlzeit zu den drei üblichen Mahlzeiten ein, wie dies eine Zeitlang empfohlen wurde. Meist führen Zwischenmahlzeiten aber nicht dazu, dass die Hauptmahlzeiten kleiner ausfallen. Kein Problem, wenn Sie Ihr Gewicht unter Kontrolle haben oder gar zulegen möchten. Wenn Sie dagegen mit Übergewicht kämpfen, sollten Sie auf Zwischenmahlzeiten möglichst verzichten oder zumindest zu etwas Kalorienarmem greifen (z. B. ein Stück Obst oder Rohkost), wenn sich der kleine Hunger zwischendurch meldet.
- **5x am Tag:** Sie legen offenbar zu den Hauptmahlzeiten zwei Zwischenmahlzeiten ein. Der Vorteil: Der Körper wird gleichmäßig mit Energie versorgt. Meist fallen jedoch trotz Zwischenmahlzeiten die Hauptmahlzeiten nicht kleiner aus. Kein Problem, wenn Sie Ihr Gewicht unter Kontrolle haben oder gar zulegen möchten. Wenn Sie dagegen mit Übergewicht kämpfen: Essen Sie als Snack zwischendurch etwas Kalorienarmes (z. B. Rohkost) und verkleinern Sie nach Möglichkeit die Hauptmahlzeiten. Am besten verzichten Sie aber ganz auf Zwischenmahlzeiten. Denn erst nach mindestens 3 – 4 Stunden am Stück ohne Energiezufuhr beginnt unser Körper, an seine Speicherstätten zu gehen. Zwischenmahlzeiten erschweren also den Abbau von Fettreserven. In diesem Fall sollten Sie abends und nachts Kohlenhydrate meiden.
- **Kein fester Rhythmus:** Sie führen Ihrem Körper möglicherweise sehr gleichmäßig Energie zu, was er Ihnen sicherlich dankt. Aber: Haben Sie dabei noch den Überblick, ob Sie Ihrem Körper in der Summe tatsächlich ausreichend oder nicht gar zu viel Energie zuführen? Gerade bei Gewichtsproblemen – ob zu viel oder zu wenig – können feste Mahlzeiten helfen, die täglich zugeführte Kalorienmenge besser einzuschätzen. Überlegen Sie bitte, woran es liegen könnte, dass Sie keinen festen Essrhythmus haben.

Mehr Gesundheit als Motivation für eine Ernährungsumstellung

Liegen bei Ihnen gesundheitliche Risiken vor?

- **Blutdruck erhöht?**
 - Risikobereich: 130 – 139/85 – 89 mmHg
 - Bluthochdruck: > 139/89 mmHg
- **Blutfette aus dem Lot?**
 - Triglyceride: > 150 mg/dl)
 - HDL-Cholesterin: < 40 mg/dl (Männer) bzw. < 50 mg/dl (Frauen)
 - LDL-Cholesterin: > 160 mg/dl (Gesunde*)
 - * Für chronisch Erkrankte gelten strengere Zielwerte unter 100 oder 70 mg/dl
- **Blutzucker erhöht?**

	Nüchtern-Blutzucker	Gelegenheitsblutzucker
<input type="checkbox"/> Risikobereich: 100 – 125 mg/dl	<input type="checkbox"/> Risikobereich: 140 – 200 mg/dl	
<input type="checkbox"/> Hinweis auf Diabetes: > 125 mg/dl	<input type="checkbox"/> Hinweis auf Diabetes: > 200 mg/dl	
- **Bauchumfang zu hoch? ****
 - beginnendes Risiko: > 94 cm (Männer) bzw. > 80 cm (Frauen)
 - stark erhöhtes Risiko: > 102 cm (Männer) bzw. > 88 cm (Frauen)
 - ** Werte gelten nicht für große Menschen oder unter ausgeprägtem Krafttraining
- **Gewicht zu hoch/niedrig?**
 - Übergewicht: BMI > 25
 - Untergewicht: BMI < 18,5

Aktiv gegen Gesundheitsrisiken – besser essen und gesünder leben

- **Blutdruck:** Gesunde Ernährung, Abnehmen, salzarmes Essen, viel Bewegung und wenig Alkohol – dies sind wirkungsvolle und nebenwirkungsarme blutdrucksenkende Maßnahmen. Bei ausgeprägtem Bluthochdruck unterstützen Sie damit Ihre medikamentöse Therapie.
- **Blutfette:** Auch wenn der Körper einen Großteil des Cholesterins selbst herstellt: Mit einer obst- und gemüsereichen Ernährung können Sie erhöhte LDL- und Triglycerid-Werte oftmals senken. HDL-Werte können Sie mit Ausdauertraining (lange Spaziergänge, Walken, Joggen) normalisieren.
- **Blutzucker:** Gesunde Ernährung, ein Gewicht im Normbereich und regelmäßige Bewegung stabilisieren Ihren Blutzuckerhaushalt und beugen einer Diabetes-Erkrankung vor.
- **Übergewicht** erhöht das Risiko für viele Erkrankungen, darunter Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz oder Krebs. Eine Ernährungsumstellung hilft, ein Normgewicht zu erreichen oder zu halten.
- Mit dem **Bauchumfang** erhöht sich Ihr Herz-Kreislauf-Risiko. Liegt er über den Grenzen und wird er von weiteren Risiken (wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfett- oder Zuckerwerte) begleitet, ist es höchste Zeit für eine gesunde Lebensweise. Mit reichlich Alltagsbewegung und gesunder Ernährung können Sie Gefäß- und Herzerkrankungen vorbeugen.
- **Untergewicht** kann dem Körper auch schaden. Gerade im Alter ist ein erniedrigter BMI oft verbunden mit einem erhöhten Osteoporose-Risiko oder einem erheblichen Verlust an Muskelmasse. Bei schwereren Erkrankungen können dem Körper notwendige Reserven fehlen. Beugen Sie Mangelerscheinungen durch eine ausgewogene Ernährung vor.

Was kann die Ernährungsumstellung für Sie bedeuten?

1. Welche Vorteile könnten sich für Sie ergeben?

Wenn ich meine Ernährung umstelle, ...

- fühle ich mich auf Dauer wohler und zufriedener.
- tue ich etwas Gutes für meine Gesundheit.
- kenne ich gesunde Snacks für zwischendurch.
- sieht es im Kühlschrank abwechslungsreicher aus.
- stärke ich meine Abwehrkräfte.
- kann ich auch mal mit gutem Gewissen „sündigen“.
- kann ich Gewichtsproblemen vorbeugen.
- bin ich körperlich und geistig leistungsfähiger.
- habe ich keine Verdauungsprobleme.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. Was spricht für Sie gegen eine Umstellung und wo sehen Sie Hindernisse?

Ein ausgewogener Speiseplan ...

- bedeutet für mich mehr Aufwand in der Küche. Dazu habe ich keine Zeit und keine Lust.
- ist mir auf Dauer zu teuer – denn wenn schon, dann „Bio“.
- geht bestimmt zu Lasten des Genusses – ich mag es lieber deftig.
- kann ich mir deshalb schlecht vorstellen, weil ich einfach keine Rezepte kenne.
- wird meine Familie nicht begeistern. Meine Kinder hassen Gemüse und Salat.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Überlegungen zu 2:

Manchmal sehen die Dinge auf den zweiten Blick ganz anders aus. Aus Nachteilen können bei näherer Betrachtung Vorteile werden. Und vermeintliche Gegenargumente können auch Irrtümer sein, wenn man die Dinge aus einer anderen Perspektive betrachtet. Hier einige Beispiele:

Wenn ich mehr Gemüse und Obst auf den Tisch bringe, ...

- steigt mein organisatorischer Aufwand für den Einkauf von frischem Obst und Gemüse. ➔ ▪ dafür lebe ich bewusster und bestimme selbst, was ich esse.
- kostet mich das vielleicht mehr Geld, zumindest wenn ich gute Qualität wähle. ➔ ▪ dafür spare ich an anderer Stelle Geld ein (z. B. für Süßes, Pizza oder Fertiggerichte). Außerdem ist saisonales Obst und Gemüse meist gar nicht teuer.
- muss ich mehr planen. ➔ ▪ dafür lerne ich mich besser zu organisieren – das hilft mir auch in anderen Lebensbereichen.
- muss ich mit Gewohnheiten brechen. ➔ ▪ dafür entdecke ich Neues.
- schmecken die Gerichte erst einmal anders als gewohnt. ➔ ▪ dafür lerne ich neue Gerichte kennen, die ich sonst nie probiert hätte.
- ist meine Familie davon überhaupt nicht begeistert. ➔ ▪ aber ich tue etwas für deren Gesundheit!

Ich finde eine Ernährungsumstellung schwierig, weil ...

Vielleicht sollte ich es doch einmal ausprobieren, weil ...

- _____ ➔ ▪ _____
- _____ ➔ ▪ _____
- _____ ➔ ▪ _____
- _____ ➔ ▪ _____
- _____ ➔ ▪ _____
- _____ ➔ ▪ _____

Mit der vorangegangenen Analyse und Bewertung können Sie nun eine abschließende Auswertung vornehmen, in der Sie Ihre persönlichen Schwierigkeiten formulieren, persönliche Ziele festlegen und kontrolliert umsetzen. Für eine anschließende Ernährungsumstellung kann das Protokoll weiterhin ein wertvoller Begleiter sein, um die Änderungen laufend zu überprüfen, Erfolge zu erkennen und somit als Motivator für eine dauerhafte Umstellung dienen.

Ihre Auswertung

Beobachtete Woche: _____

Ernährungsprobleme: Ja Nein
 Falls ja, welche: _____

Besonderheiten: Nein Fest/Feier Urlaub Stress Restaurant
 Sonstiges: _____

Angestrebte Änderung: Abnehmen Ernährung umstellen mehr Bewegung
 Sonstiges: _____

Besondere Anmerkungen:

3.3 Jetzt ist ein guter Zeitpunkt anzufangen

Nach der Lektüre dieses Bausteins und der 1-Wochen-Analyse Ihrer derzeitigen Essgewohnheiten haben Sie eine gute Basis, mit der Sie erfolgreich eine **Lebensstiländerung** in die Tat umsetzen können. Günstig wäre es, dies nicht auf die lange Bank zu schieben. Auch sind Alleingänge schwieriger umzusetzen. Beziehen Sie Ihren Partner bzw. Ihre Familie möglichst mit ein. Denn gemeinsam lassen sich eingefahrene, unvoreilhaftige Gewohnheiten leichter und in der Regel auch schneller umzustellen.

Erfolg in kleinen Schritten

„Auch der längste Weg beginnt mit einem kleinen Schritt“. Versuchen Sie nicht, alles auf einmal zu ändern. Realistische, **erreichbare Ziele** sind ein wesentlicher Aspekt, um die Motivation zu halten und Erfolge zu verspüren. Schreiben Sie sich klar formulierte Wünsche auf. Unterscheiden Sie dabei zwischen **kurzfristigen und langfristigen Zielen**. Was möchten Sie bis zu welchem Zeitpunkt erreicht haben? Kurzfristige Ziele peilen Sie für die nächsten 3 bis 4 Wochen an, Ihr langfristiges Ziel darf durchaus erst in 6 bis 12 Monaten geplant sein. Sobald Sie Ihr erstes Etappenziel erreicht haben, widmen Sie sich dem nächsten. Wenn Sie sich zum Beispiel vornehmen wollen, langfristig Ihren Tee oder Kaffee nicht mehr zu süßen, dann halbieren Sie zunächst die Zuckermenge für ein paar Wochen. Danach reduzieren Sie wieder – bis Sie merken, dass Sie die Süße gar nicht mehr brauchen. Der Körper entwöhnt sich dabei langsam, aber sicher.



Rückschläge sind erlaubt

Wir sind alle Menschen und Menschen sind nicht perfekt. Viele geben nach einem „Rückfall“ auf, lassen sich demotivieren und sagen: „Ach, ich schaffe es ja eh nicht“. Machen Sie sich klar, dass Ausnahmen Sie nicht grundsätzlich von Ihrem Ziel abbringen. Das Stück Schokolade beim Krimi wird Sie nicht an den Anfang zurückkatapultieren. Genießen Sie es und machen Sie am nächsten Tag einfach dort weiter, wo Sie aufgehört haben. Eine positive und **gelassene Einstellung** wird Sie zum Erfolg führen. Denn: Bei einer gesunden Ernährung geht es nicht um eine Diät, sondern um einen Lebensstil.

Tag:		Datum:		
Mahlzeit	Zeit von...bis	Speisen (Menge)	Getränke (Menge)	Situation
Frühstück				
Snack				
Mittag				
Snack				
Abend				
Snack				
Bewegung/Sport:		Art:	Zeit:	Dauer:

Tag:		Datum:		
Mahlzeit	Zeit von...bis	Speisen (Menge)	Getränke (Menge)	Situation
Frühstück				
Snack				
Mittag				
Snack				
Abend				
Snack				
Bewegung/Sport:		Art:	Zeit:	Dauer:

Tag:		Datum:		
Mahlzeit	Zeit von...bis	Speisen (Menge)	Getränke (Menge)	Situation
Frühstück				
Snack				
Mittag				
Snack				
Abend				
Snack				
Bewegung/Sport:		Art:	Zeit:	Dauer:

Tag:		Datum:		
Mahlzeit	Zeit von...bis	Speisen (Menge)	Getränke (Menge)	Situation
Frühstück				
Snack				
Mittag				
Snack				
Abend				
Snack				
Bewegung/Sport:		Art:	Zeit:	Dauer:

