



Ausgewogene Ernährung

Bosch **BKK**

Gesetzliche Kranken-
und Pflegeversicherung



BOSCH

Inhalt

- 3** Einleitung
- 4** Bausteine unserer Leistungsfähigkeit
- 10** Das richtige Maß
- 11** Grundnahrungsmittel unter der Lupe
- 21** Umstellung auf eine ausgewogene Kost
- 23** Zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung



Impressum

© Wolters Kluwer Deutschland Information Services GmbH, Feldstiege 100, 48161 Münster
Redaktion: Dr. Petra Gäbel, Andrea Schmidt-Meier. Artikel-Nr. 75327000 – 2/12

Einleitung

Wer gesund bleiben und sich wohlfühlen will, der muss sich heute auch Gedanken über seine Ernährung machen – ist doch eine gesunde, ausgewogene Kost die beste Voraussetzung für ein langes Leben und ein größeres Leistungsvermögen bis ins hohe Alter.

Einfach ist das gewiss nicht, denn ein unüberschaubares Angebot an Lebensmitteln – verkaufsfördernd aufgemacht und häufig noch mit irreführenden Werbeaussagen versehen – lockt in den Regalen der Supermärkte.

Der aktuelle Ernährungssurvey des Robert-Koch-Instituts bescheinigt uns Deutschen zwar Fortschritte in Sachen gesunde Ernährung. Dennoch essen wir im Schnitt immer noch zu energiereich, zu fett, zu süß, zu salzig und zu ballaststoffarm. Nach der Nationalen Verzehrstudie sind 51 % der Frauen und zwei Drittel der Männer übergewichtig, jeder fünfte Bundesbürger ist sogar fettleibig. 8 Millionen leiden an Diabetes mellitus, 16 Millionen an Bluthoch-

druck und 30 Millionen haben erhöhte Blutfettwerte ...

Die Behandlung ernährungsbedingter Krankheiten kostet jährlich mehr als 75 Mrd. EUR, 64 % der Todesfälle gehen auf deren Konto. Um ernährungsbedingten Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes, koronaren Herzkrankheiten und Krebs vorzubeugen, empfehlen Ernährungsexperten eine Umstellung der Ess- und Lebensgewohnheiten: weniger Zucker und gesättigte Fettsäuren, mehr frisches Obst und Gemüse sowie täglich eine Stunde leichte Bewegung.

In dieser Broschüre wollen wir Ihnen zeigen, dass Sie gesund essen können und dabei nicht auf Genuss und Sättigung verzichten müssen. Sicher fällt es Ihnen dadurch leichter, vorurteilsfrei über Ihre Essgewohnheiten nachzudenken und Ihren Speiseplan bewusster zusammenzustellen.

Ihre
Bosch BKK

Bausteine unserer Leistungsfähigkeit

Was braucht der Körper, um gesund und fit zu bleiben? Welche „Treibstoffe“ müssen wir tanken?

Es sind sieben an der Zahl, die – in einem ausgewogenen Verhältnis konsumiert – für einen reibungslosen Ablauf aller Körperprozesse sorgen: Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser.

Eiweiße – Bausteine des Lebens

Alles organische Leben basiert auf Eiweißen (Proteinen): Aminosäuren, die sich zu langen Ketten, den Polypeptiden, verbunden haben. Im menschlichen Körper konnten bislang 25 Aminosäuren nachgewiesen werden, 10 davon können nicht selbst gebildet, sie müssen mit der Nahrung in ausreichenden Mengen zugeführt werden.

Denn sie sind Bestandteil aller Körperzellen – der Muskeln, Organe, Knochen, des Blutes, der Enzyme und Hormone. Werden Proteine nicht „nachgeliefert“, kann das fatale Folgen haben: Nervenstörungen, Blutarmut, Wachstumsstörungen, Infektanfälligkeit, Hautschäden, Haarausfall, Pigmentstörungen usw.

Mit der Nahrung nehmen wir tierisches und pflanzliches Eiweiß auf. Beides brauchen wir, denn sie ergänzen sich gut und ermöglichen in einer ausgewogenen Kombination, dass der

Organismus das erforderliche Körpereiwweiß aufbauen und erhalten kann. Bei ausschließlich sitzender Tätigkeit benötigt ein Erwachsener 40–50 g Eiweiß pro Tag, wobei ein gutes Drittel tierischer Herkunft sein sollte.

Tierisches Eiweiß ist enthalten in Milchprodukten, Fleisch, Fisch und Eiern.

Pflanzliches Eiweiß findet sich in Getreide, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Gemüse.

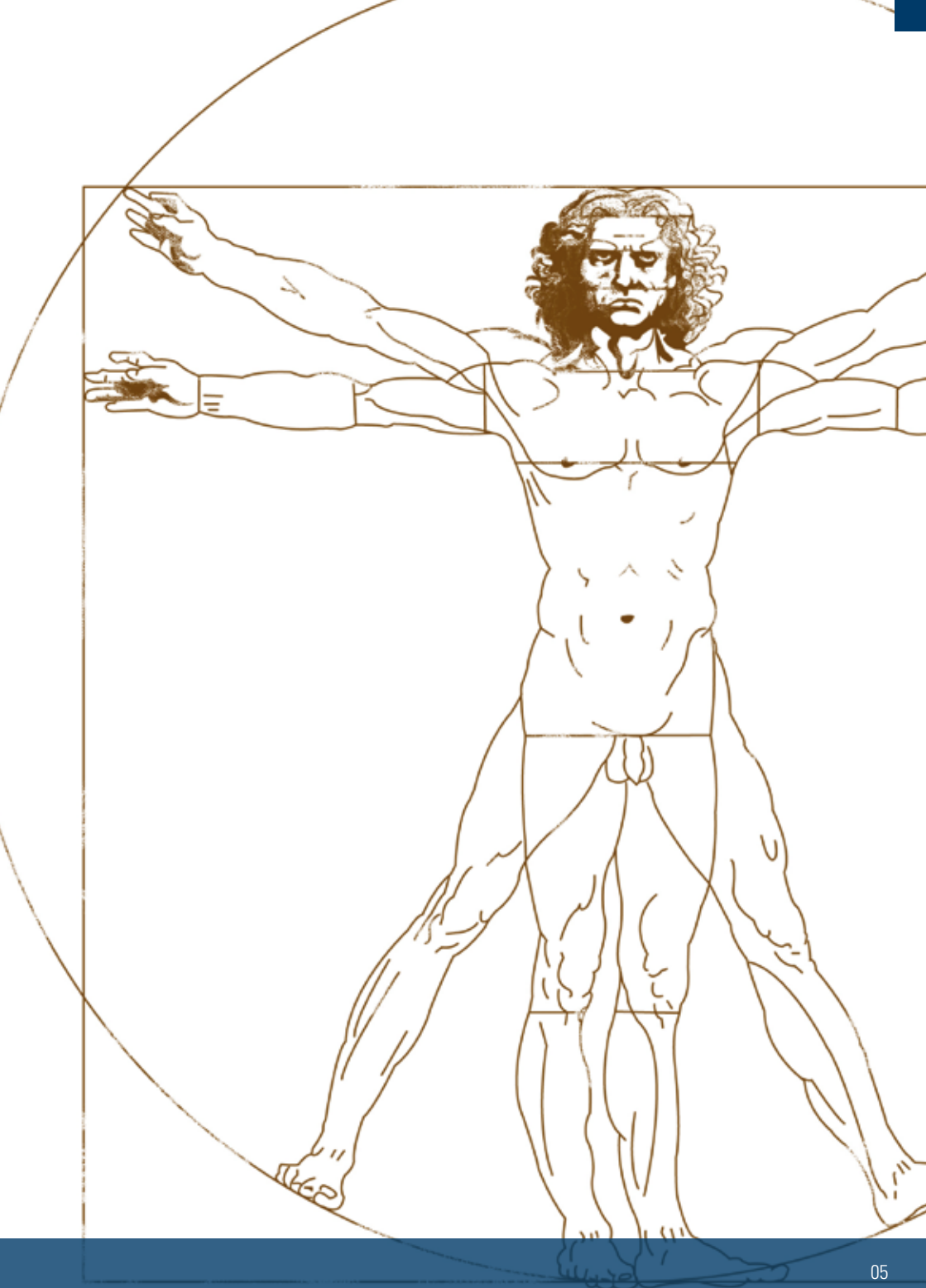
Fett – konzentrierte Energie

Fette sind etwas heimtückisch, denn sie verstecken sich in fast allen Lebensmitteln – sogar im Obst. Daher fällt es schwer, die Fettzufuhr genau zu kontrollieren. Gut fährt man, wenn nur die Hälfte des täglichen Fettbedarfs von etwa 65 g (bei ausschließlich sitzender Tätigkeit) als Streich- und Garfett konsumiert wird.

Der Organismus benötigt Fett – und zwar in tierischer und pflanzlicher Form. Es ist ein außerordentlich großzügiger Energiespender:

1 g liefert dem Körper 9 kcal (37 kJ). Zu viel Fett führt zur Depotbildung – zu unnötigen Fettpölsterchen und Übergewicht.

Darüber hinaus ist Fett nötig, damit der Körper die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufnehmen kann.





Bevorzugen Sie pflanzliche Fette, z.B. Oliven-, Walnuss-, Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette. Sie sind reich an Ölsäuren bzw. ungesättigten Fettsäuren, die sich günstig auf den Blutfettgehalt (Cholesterin) auswirken.

Kohlenhydrate – mit Bedacht ausgewählt

Gut die Hälfte des Energiebedarfs sollte mit Kohlenhydraten gedeckt werden – das entspricht bei ausschließlich sitzender Tätigkeit einem Tagesbedarf von 250 g. Sie sind Energielieferanten ersten Ranges.

Kohlenhydrate kommen in unserer Nahrung als Zucker und Stärke vor:

Zucker und zuckerhaltige Nahrungsmittel (Marmelade, Honig, Kuchen, süße Naschereien) stellen dem Körper schnell Energie zur Verfügung. Dabei steigt der Blutzuckerspiegel rasch an, fällt aber ebenso schnell ab. Die Folge ist ein Hungergefühl, das zu erneuter Nahrungsaufnahme und letztlich zu Übergewicht führt. Zudem enthalten Zucker und zuckerhaltige Produkte kaum Vitamine, Mineralstoffe, Rohfasern und Spurenelemente – sie gelten als sogenannte leere Kalorien.

Im Gegensatz dazu sind die **stärkehaltigen Lebensmittel** Sättigungsspezialisten: Sie verweilen länger im Verdauungstrakt, weil sie dort erst in Zuckerbausteine zerlegt werden müssen, bevor sie dem Körper als Energielieferanten zur Verfügung stehen. Da das Verbrennen von Stärke ein sehr energieaufwendiger

Vorgang ist, erweisen sie sich auch noch als Schlankmacher. Ihren Kohlenhydratbedarf sollten Sie deshalb vor allem mit (Vollkorn-) Getreide und daraus hergestellten Produkten sowie mit Gemüse decken. Diese Nahrungsmittel verfügen auch über reichlich Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe.

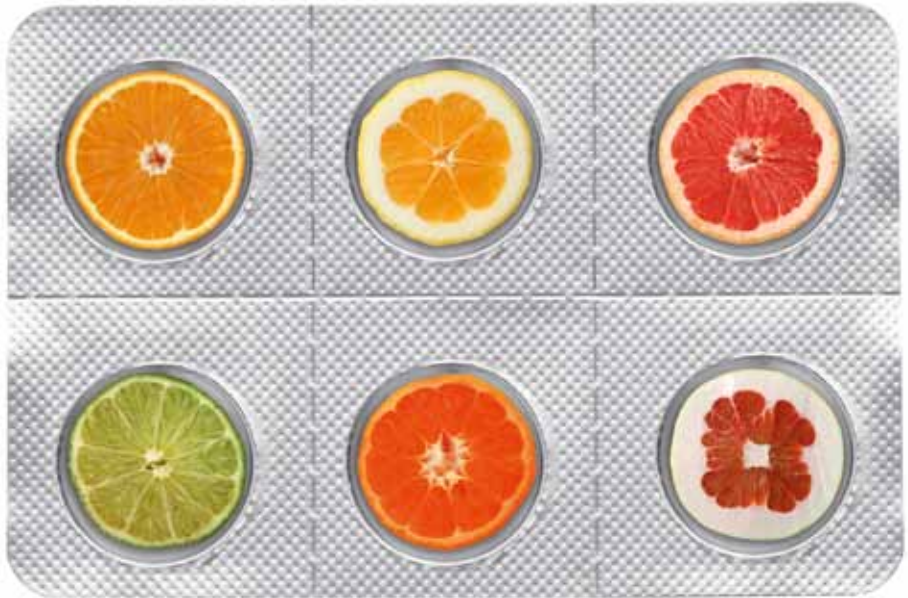
Ballaststoffe mobilisieren den Darm

Ballaststoffe sind Kohlenhydrate, die von den Enzymen im Verdauungssystem nicht verwertet werden können und keine Energie liefern. Es handelt sich dabei um Pflanzenfasern (Zellulose) und Gelierstoffe (Pektine); in tierischen Nahrungsmitteln sind keine Ballaststoffe enthalten.

Welche Funktionen haben Ballaststoffe?

- Sie regen die Kautätigkeit an, fördern dadurch den Speichelfluss und erzeugen ein schnelleres Sättigungsgefühl.
- Sie fördern die Bildung von Verdauungssäften sowie das Bakterienwachstum im Darm und damit eine bessere Bekömmlichkeit der Speisen.
- Sie binden im Dickdarm Schadstoffe, die mit den Ballaststoffen aus dem Körper ausgeschieden werden.

*Ratgeber mit Rezeptideen:
M. Axt-Gadermann u. a.,
Einfach besser essen (Herbig)*



- Sie fördern die Darmbewegung und die Regeneration der Darmschleimhaut und beugen damit Verstopfungen und Darm-erkrankungen vor.
- Sie senken den Fett- und den Zucker-
spiegel im Blut.

30–50 g Ballaststoffe sollten Sie deshalb täglich zu sich nehmen – im Durchschnitt bringen wir es mit unserer Zivilisationskost aber nur auf 17–18 g ... Greifen Sie also bewusst zu Vollkornprodukten (Knäckebrot, Roggenvollkornbrot) sowie zu Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Obst.

Vitamine kurbeln den Stoffwechsel an
Vitamine sind an zahlreichen Stoffwechselvorgängen beteiligt. Da diese Stoffe im Körper nicht gebildet werden können, müssen sie also in einem ausgewogenen Verhältnis mit der Nahrung aufgenommen werden.

Neuere Untersuchungen lassen vermuten, dass Vitamine vor vielen Krankheiten schützen können – vom harmlosen Infekt bis hin zum Infarkt oder Krebs. Sie sollen die freien Radikale abwehren, die in den Zellkern eindringen und ihn nachhaltig schädigen. Vitamin C, E und Beta-Carotin können möglicherweise die freien Radikale neutralisieren.

Unterschieden wird zwischen den fett- und den wasserlöslichen Vitaminen. Erstere – die Vitamine A, D, E und K – können im Körper sehr gut gespeichert werden; Letztere – Vitamin C und die Vitamine der B-Gruppe – nur in geringen Mengen. Sie müssen deshalb kontinuierlich zugeführt werden.

Schwangere und Menschen mit einem hohen Homocysteinspiegel (Risikofaktor für Arteriosklerose) sind oft nicht ausreichend mit Folsäure versorgt, älteren Menschen mangelt es mitunter an den Vitaminen B₁₂ und D, Jugendlichen und Erwachsenen an Vitamin E. Bei der Ernährung sollte diese Gefahr bedacht und bewusst für eine ausreichende Aufnahme dieser Stoffe gesorgt werden – nach Absprache mit dem Arzt ggf. auch durch Nahrungsergänzungsmittel.

Mineralstoffe: Kleine Mengen – große Wirkung

Mineralstoffe, die nur in geringen Mengen vom Körper benötigt werden, sind dennoch unentbehrlich für den Zellaufbau. Im Zusammenwirken mit Vitaminen, Enzymen und Hormonen sorgen sie für den störungsfreien Ablauf aller Lebensprozesse.

Einen wichtigen Mineralstoff, das Natrium, nehmen wir vorwiegend mit dem Kochsalz (Natriumchlorid) auf – und das im Übermaß: statt der empfohlenen 5 g pro Tag etwa 10–15 g. Würzen Sie deshalb Ihre Speisen mit frischen Kräutern und vermeiden Sie Salz, das

zudem in Wurst, Gewürzmischungen, Instant-Brühen u. a. versteckt ist.

Bei einer ausgewogenen Ernährung versorgen Sie Ihren Körper in der Regel ausreichend mit Mineralstoffen. Ein Mangel besteht mitunter an Fluor und Jod sowie – vorwiegend bei Schwangeren – an Eisen. Auch deshalb sollten die Lieferanten dieser Spurenelemente – wie Fisch, frisches Gemüse, Vollkornerzeugnisse, Milchprodukte – oft auf dem Speiseplan stehen.

Wasser – Grundlage des Lebens

Ohne feste Nahrung könnten wir einige Wochen überleben, ohne Wasser jedoch müssten wir schon nach wenigen Tagen sterben. Zuerst würde die Harnbildung versiegen, somit blieben die giftigen Stoffwechselprodukte im Blut und wir würden uns vergiften. Wasser ist nötig, um Nährstoffe wie Zucker, Salze, wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe zu den Körperzellen zu transportieren. Auch bei der Wärmeregulierung des Organismus spielt das Wasser eine wichtige Rolle.

Die Wasserzufuhr sollte täglich 2–2,5 l betragen. Da Wasser in vielen Nahrungsmitteln enthalten ist (z. B. in Obst, Tomaten und Gurken), genügt es in der Regel, täglich 1,5 l zu trinken. Am besten eignen sich kalorienfreie oder -arme (ungesüßte) Getränke wie Mineralwasser, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte oder Tee.

Das richtige Maß

Wie viel darf ich zu mir nehmen, wie hoch ist mein täglicher Energiebedarf? Angaben über den Energiegehalt von Lebensmitteln oder Menüs in Kantinen und Gaststätten erleichtern es, sich einen ungefähren Überblick über die aufgenommenen Kalorien zu verschaffen.

Der **Tagesbedarf an Nahrungsenergie** ist abhängig von Geschlecht, Alter, Körpergröße und -gewicht sowie von der Art bzw. Schwere der Tätigkeit.

Nach den aktuellen **D-A-CH-Referenzwerten** liegt der Tagesbedarf bei ausschließlich sitzender Tätigkeit für

- 19- bis 24-Jährige
bei 2.500 (m) bzw. 1.900 (w) kcal,
- 25- bis 50-Jährige
bei 2.400 (m) bzw. 1.900 (w) kcal,
- 51- bis 64-Jährige
bei 2.200 (m) bzw. 1.800 (w) kcal,
- über 65-Jährige
bei 2.000 (m) bzw. 1.600 (w) kcal.

Einen höheren Bedarf haben

- Schwangere: + 255 kcal und
- Stillende: bis 635 kcal.

Der Kalorienbedarf erhöht sich bei

- überwiegend sitzender Tätigkeit:
+ 200–400 kcal,
- überwiegend gehender Tätigkeit:
+ 500–800 kcal,
- körperlich anstrengender Tätigkeit:
+ 700–1.100 kcal.

Richtwerte über die Inhaltsstoffe der einzelnen Lebensmittel können Sie der Verpackung und Nährwerttabellen entnehmen.

Ihren täglichen Energiebedarf sollten Sie

- zu mindestens 8–12 % mit Eiweiß,
- zu 30 % mit Fett und
- zu über 50 % mit Kohlenhydraten decken.

Neben einer ausgewogenen Energie- und Nährstoffzufuhr ist es wichtig, diese Menge auf fünf Mahlzeiten (drei Haupt-, zwei Zwischenmahlzeiten) zu verteilen. Dadurch können Sie über den Tag Ihre Leistungskurve ausgeglichen halten.

*Übersichtliche Nährwerttabelle:
I. Elmadfa u. a., Nährwerte
(Gräfe & Unzer)*

Grundnahrungsmittel unter der Lupe

Hier geben wir Ihnen Informationen für die Auswahl jener Grundnahrungsmittel, die Ihnen eine ausgewogene, vollwertige Ernährung garantieren.

Alles aus Getreide

Zu den Getreidearten zählen Gerste, Hafer, Roggen, Weizen, Dinkel, Grünkern, Buchweizen, Hirse, Mais und Reis.

Besonders wertvoll ist das Vollkorngetreide: Es enthält 70 % Stärke, 11 % Eiweiß und nur 2 % Fett, viele Mineralstoffe (Kalium, Phosphor, Eisen) und Vitamine (A, E, B₁ und B₂) und es ist sehr ballaststoffreich. Der hohe Stärke- und Ballaststoffanteil sorgt für einen optimalen Sättigungswert.

Brot ist unser wichtigstes Grundnahrungsmittel:

- Roggenvollkornbrot wird aus Vollkornschrot und -mehl gebacken. Es enthält sämtliche Nährstoffe des Getreides (Vitamine, Eiweiß, Kohlenhydrate) und ist sehr ballast- und mineralstoffreich.
- Grahambrot ist ein Weizenschrotbrot mit hohem Ballaststoff-, Mineralstoff- und Vitamingehalt.
- Roggenmischbrot wird aus Roggen- und Weizenmehl hergestellt. Der Ballaststoff- und Vitaminanteil ist geringer.
- Weizenbrot (Weißbrot) enthält noch weniger Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.



Auch beim **Reis** gibt es feine Unterschiede, die Sie beachten sollten:

- Naturreis ist ein geschälter Reis, dessen Silberhaut noch erhalten ist. Er verfügt folglich über Vitamine und Mineralstoffe und hat einen hohen Ballaststoffgehalt.
- Dem Parboiled-Reis, einem Langkornreis, wurden in einem speziellen Dampferfahren wertvolle Vitamine und Mineralstoffe aus der äußeren Schale (Silberhaut) entzogen und in das Korn überführt.
- Dem Patnareis, ebenfalls ein Langkornreis, wurde die Silberhaut durch Schleifen entfernt. Sein Vitamin- und Mineralstoffgehalt ist folglich gering.
- Rundkornreis (Milchreis) gibt beim Kochen viel Stärke ab, die den Reis klebrig werden lässt.

Nudeln sind ein beliebtes Getreideprodukt. Insbesondere Vollkornnudeln haben einen hohen Anteil an Eiweiß, Kohlenhydraten, Mineral- und Ballaststoffen sowie an Vitaminen und sie sind zudem leicht bekömmlich.

„Kalorienbomben“ sind jedoch häufig noch die Beilagen, z.B. die Soßen. Kombinieren Sie deshalb Ihre Teigwarengerichte mit magerem Fleisch, Pilzen, Kräutern, Käse und Gemüse.

Obst und Gemüse – Vielfalt und Frische

650 g Obst, Gemüse und Kartoffeln – roh, gedünstet oder gekocht – sollte jeder täglich zu sich nehmen. Sie sind kalorienarm, enthalten jedoch reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Da sich die einzelnen Arten zum Teil deutlich in ihrer Mineralstoff- und Vitaminzusammensetzung unterscheiden, sollten Sie auch hier auf Abwechslung achten.

Zum Gemüse zählen auch die Hülsenfrüchte. Bohnen, Erbsen, Linsen und Sojabohnen sind preiswerte Kohlenhydrat-, Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstofflieferanten mit hohem Ballaststoffgehalt. Sie sollten deshalb häufig auf dem Speiseplan stehen.

Achten Sie beim Kauf von Obst und Gemüse auf Folgendes:

- Kaufen Sie Früchte der Saison. Sie schmecken in der Haupterntezeit am besten, sind dann am preiswertesten und weisen auch



den höchsten Nährwert auf. Treibhausware hat in der Regel einen höheren Gehalt an Nitrat – Ausgangssubstanz für krebserregende Nitrosamine.

- Nehmen Sie Konserven nur in Ausnahmefällen. Ihr Vitamingehalt ist geringer als bei frischen Produkten, der Salz- bzw. Zuckergehalt liegt recht hoch. Eine gute Alternative bietet Tiefgekühltes.
- Bevorzugen Sie Erzeugnisse aus der näheren Umgebung. Wegen langer Transportwege werden Obst und Gemüse häufig halbreif geerntet – Vitamin- und Geschmacksverluste sind die Folge.
- Greifen Sie zu Produkten aus kontrolliert biologischem Anbau. Denn hierbei wurde auf chemische Pflanzenschutz- und Düngemittel verzichtet.
- Wählen Sie nicht nach Schönheit aus. Entscheiden Sie sich lieber für einen schrumpeligen Boskop als für die gängigen Apfelsorten Granny Smith oder Golden Delicious: Die auf EG-Norm getrimmten Früchte enthalten wesentlich weniger Vitamine.

Die 101 wichtigsten Fragen in:
C. Leitzmann,
Gesunde Ernährung (C. H. Beck)

Tipps zu Lagerung und Zubereitung von Obst und Gemüse:

- Obst sowie frisches Gemüse sollten nur kurz in kühlen, dunklen Räumen oder im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Wenn Sie zartes Gemüse in ein feuchtes Tuch wickeln, trocknet es nicht so schnell aus.
- Verarbeiten Sie Obst und Gemüse so wenig wie möglich. Entscheiden Sie sich für schonende Garmethoden (Dünsten und Dämpfen mit wenig Wasser) und für kurze Garzeiten.
- Waschen Sie Gemüse prinzipiell unzerkleinert, um die Vitamine weitestgehend zu erhalten.
- Stellen Sie bei der Salatzubereitung zuerst die Marinade her und geben Sie dann die vorbereiteten Zutaten hinein. Auf diese Weise behält der Salat sein frisches Aussehen und der Vitamin-C-Verlust hält sich in Grenzen.





Nährstoffreservoir Milch

In der Milch liegen alle Nährstoffe in gut verwertbarer Form vor: Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, die Vitamine A und D, Kalzium, Phosphor und Flüssigkeit.

Milch gehört zu den leicht verderblichen Lebensmitteln. Nach den Verfahren zur Haltbarmachung werden die einzelnen Handelsformen der Milch unterschieden:

Roh- und Vorzugsmilch sind völlig unbehandelt. Erstere wird beim Bauern verkauft, Letztere täglich unter besonderer Überwachung von den Höfen geholt, verpackt und ortsnah vertrieben. Beide Sorten enthalten die maximal möglichen Nährstoffmengen.

Frischmilch wird pasteurisiert – d.h. einer kurzzeitigen (15–30 Sek.) Wärmebehandlung bei 71–74 °C unterzogen.

H-Milch wird durch kurzzeitige Ultrahocherhitzung (135–150 °C) für bis zu drei Monate haltbar gemacht.

Die **längerfrische ESL-Milch** wird für 3–6 Sek. auf 127 °C erhitzt. Sie hält sich im Kühlschrank bis zu drei Wochen und ihr fehlt der Kochgeschmack der H-Milch.

Alle diese Milchsorten gibt es in unterschiedlichen **Fettgehalten** – also als Vollmilch (3,5 % Fett), fettarme Milch (1,5 %) und z.T. auch als Magermilch (0,3 %). Meist wird die Milch auch **homogenisiert**. Sie wird dazu

durch feinste Düsen gepresst, sodass sich das MilCHFett fein verteilt und die Rahmabtrennung verhindert wird.

Durch die Erhitzung gehen der H- und der ESL-Milch maximal 3 % des Eiweißgehaltes verloren. Bei den fettreduzierten Sorten sinkt auch der Gehalt an den fettlöslichen Vitaminen A und D. Ansonsten unterscheiden sich die Milchsorten kaum in ihrem Nährstoffgehalt.

Merken Sie sich für die **Aufbewahrung von Milch**:

- Nicht offen stehen lassen, denn sie nimmt leicht Fremdgerüche an.
- Stets vor Licht schützen, damit die Vitamine nicht zerstört werden.

Milch ist auch Ausgangsbasis für die Herstellung zahlreicher **Milchprodukte**, die nicht nur sehr schmackhaft, sondern ebenso gesund sind:

Sauermilchprodukte (Sauermilch, Dickmilch, Joghurt, Bioghurt, Kefir, Buttermilch) entstehen durch Milchgerinnung. Sie werden in unterschiedlichen Fettstufen angeboten.

Sahnerzeugnisse (Kaffeesahne, Schlagahne, saure Sahne) werden durch Zentrifugieren der Milch gewonnen, wobei Magermilch abgesetzt wird. Kaffeesahne, die mindestens 10 % Fett enthält, wird sterilisiert oder ultrahoch erhitzt. Schlagsahne enthält 30 % Fett. Saure Sahne schließlich entsteht durch die

Ansäuerung von Rahm mit Milchsäurebakterien. Ihr Fettgehalt liegt bei 10 %.

Konservierte Erzeugnisse wie Milchpulver und Kondensmilch sind von minderer Qualität und sollten nur in Ausnahmefällen konsumiert werden.

Bei der Herstellung von **Käse** wird die Gerinnungsfähigkeit des Eiweißes in der Milch ausgenutzt. Man unterscheidet zwischen Frischkäse und gereiftem Käse – beide werden in verschiedenen Fettgehaltsstufen angeboten. Käse ist reich an essenziellen Aminosäuren (Lysin) sowie an Kalzium und Vitamin B₂.

Der Fettgehalt wird beim Käse mit „% Fett im Trockenmassegehalt“ angegeben. Merken Sie sich als Faustregel: Wenn Sie die Prozentangabe „Fett i. Tr.“ halbieren, erhalten Sie in etwa den Fettanteil in 100 g Käse.

Fisch – Gesundheit aus dem Meer

Je nach Fettgehalt des Muskelfleisches unterscheiden Ernährungswissenschaftler zwischen Fett- und Magerfischen. Zu Ersteren gehören Lachs, Aal, Hering und Thunfisch, die bis zu 25 % Fett enthalten. Demgegenüber ist das Fleisch der Magerfische – z.B. Schellfisch und Seelachs – nahezu fettfrei.

Fisch ist reich an den fettlöslichen Vitaminen A und D sowie an Vitaminen der B-Gruppe. Kalzium, Kalium und Phosphor sind in reichlichen Mengen enthalten, vor allem aber Jod,

das in keinem anderen Lebensmittel in solch hoher Konzentration vorkommt.

Vor allem Fische aus kalten Gewässern (Hering, Makrele, Lachs) weisen einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren auf. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren können die Blutfette reduzieren und der Arteriosklerose vorbeugen.

Darüber hinaus ist Fisch ein ausgezeichneter Eiweißlieferant: Mit 200 g pro Tag kann der Tagesbedarf an tierischem Eiweiß vollständig gedeckt werden.

Fleisch und Wurst – weniger kann mehr sein

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, den Fleischkonsum auf zwei bis drei Mahlzeiten pro Woche zu reduzieren. Eiweiß, Vitamin B und Eisen, die das Fleisch reichlich liefert, können auch über pflanzliche Nahrungsmittel, Fisch oder Milch aufgenommen werden, die nicht so viel Fett, Cholesterin und Purine (belasten den Harnsäurespiegel und können Gicht hervorrufen) enthalten.

Schweinefleisch ist ein ausgezeichneter Vitamin-B₁-Spender, hat aber einen hohen Fettanteil.

Rindfleisch ist aufgrund seiner Eigensäuerung gut verdaulich.

Kalbfleisch ist mager und gut bekömmlich, jedoch arm an Eisen.

Lammfleisch tut sich mit seinem hohen Eiweißgehalt hervor.

Geflügel liefert – mit Ausnahme von Gans und Ente – fettarmes, leicht verdauliches Fleisch.

Fleisch- und Wurstwaren werden vorwiegend aus Schweine-, Rind- und Geflügelfleisch haltbar gemacht: durch Lufttrocknen, Räuchern, Einsalzen oder Pökeln.

Beim Pökeln wird das Fleisch mit Pökelsalz behandelt. Darin enthaltenes Nitrit hemmt das Wachstum des Bakterienstammes Clostridium botulinum, dessen tödliches Gift gefürchtet ist.

Die negative Begleiterscheinung ist die Bildung von Nitrosaminen: Bei Wärmeeinwirkung verbindet sich das Nitrit mit Eiweiß zu dieser krebserzeugenden Substanz. Gepökelte Fleischerzeugnisse, z. B. Schinken oder Salami, sollten daher möglichst nicht erhitzt oder mit Käse überbacken werden. Da Vitamin C die Nitrosaminbildung hemmt, könnte der Verzehr von Obst und Gemüse der Schadstoffbildung entgegenwirken.

Achten Sie beim Kauf von Wurst auf einen möglichst niedrigen Fettgehalt. Fettarm sind vor allem Rinder- und Geflügelwurst sowie Aspikwaren und Schinken. Salami, Mett-, Leber- und Teewurst gehören zu den fetten Sorten.

Fett muss nicht schaden

Streich- und Garfette sollten möglichst niedrig dosiert werden, denn die Hälfte unseres täglichen Fettbedarfs decken wir schon mit den versteckten Fetten ab.

Bei der Auswahl der Fette und Öle empfehlen Ernährungsexperten die **Ein-Drittel-Regel**: höchstens ein Drittel gesättigte Fettsäuren (tierische Fette), ein Drittel mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. Distel-, Sonnenblumen-, Soja- und Maiskeimöl) und mindestens ein Drittel einfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. Oliven- und Rapsöl). Praktisch heißt das: **Möglichst fettarme tierische Lebensmittel verzehren und an sichtbaren Fetten vor allem Pflanzenöle und Pflanzenmargarine ohne gehärtete Fette verwenden.**

Pflanzenöle enthalten kein Cholesterin, sie wirken sich günstig auf den Blutfettgehalt aus und fördern die Fließeigenschaften des Blutes. Daher schützen sie vor Arterienverkalkung. Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim- und Sojaöl verfügen zudem über reichlich Linolsäure, die an der Bildung der äußeren Membran der Zellen und des Schutzmantels der Nervenstränge beteiligt ist.

Darüber hinaus sind bei der Verwendung der unterschiedlichen Fette und Öle, die im Angebot sind, deren Eigenschaften zu beachten und gegebenenfalls auszunutzen. Kaltgepresste Pflanzenöle und Butter bilden z.B. bei hohen Temperaturen gesundheitsschädigende Zer-

setzungsprodukte, was sie zum Braten und Frittieren ungeeignet macht.

Verwenden Sie deshalb

- **als Streichfett:** Butter, ungehärtete Pflanzenmargarinen
- **für Rohkost:** linolsäurereiche, kaltgepresste Pflanzenöle
- **zum Kochen und Backen:** Butter, ungehärtete Margarine, herkömmliche Pflanzenöle
- **zum Braten:** Pflanzenöle (bis zu 20 Min. Bratdauer), Plattenfette (ab 20 Min. Bratdauer)
- **zum Frittieren:** Plattenfette, Spezialfrittierfett

„Kalorienbombe“ Zucker

Noch vor 200 Jahren war Zucker in unseren Breiten ein Gewürz. Wir sollten uns darauf besinnen – viele Krankheiten (Karies, alle Folgeerkrankungen von Übergewicht wie Diabetes mellitus) könnten dann vermutlich gewaltig zurückgedrängt werden.

Die kleine Zuckermenge, die der Körper zur Aufrechterhaltung von Gehirn- und Muskelfunktionen benötigt, wird durch den natürlichen Zuckergehalt in unseren Lebensmitteln vollauf gedeckt.

Zurückhaltend sollten Sie deshalb nicht nur den reinen Zucker, sondern auch Süßigkeiten, Fertigprodukte, zuckerhaltige Getränke, Müslimischungen und gesüßten Joghurt verwenden.



Dem Zucker nur leicht überlegen ist der **Honig**: Er enthält zwar organische Säuren, ist aber eiweiß-, vitamin- und mineralstoffarm und ebenso energiereich wie Zucker.

Süßstoffe wie Saccharin und Cyclamat enthalten keine Kalorien und werden als alternative Süßungsmittel verwendet. Umfangreiche tierexperimentelle Untersuchungen konnten den Verdacht nicht bestätigen, dass sie gesundheit-

lich bedenklich sind. Nur Aspartam darf bei Phenylketonurie nicht verwendet werden.

Persönliche Note durch Kräuter und Gewürze

Erst das richtige Würzen macht aus so mancher Mahlzeit eine kulinarische Köstlichkeit und bringt zudem die ganz persönliche Note des Kochs/der Köchin an die Speisen.



Leider gibt es noch immer Zeitgenossen, die Würzen mit Salzen gleichsetzen und ihrem Körper ein Überangebot an Kochsalz zumuten, das Bluthochdruck hervorrufen kann.

Kräuter und Gewürze ermöglichen aufgrund ihres Gehalts an Duft- und Aromastoffen sowie an ätherischen Ölen, mit Salz sparsamer umzugehen. Insbesondere frische Kräuter, Zwiebeln und Früchte werten die Gerichte zu-

dem mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen auf. Sie regen Herz und Kreislauf an und unterstützen die Verdauung.

*Hilfreiche Folder zur gesunden
Ernährung gibt es unter:
www.aid.de/shop*

Getränke – gewichtige Unterschiede

Wenn Sie zu kalorienarmen oder -freien Getränken wie Mineralwasser oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften (Schorlen) greifen, können Sie sich eventuell noch ein Häppchen mehr von dem köstlichen Mittagmahl auf den Teller legen. Bei der **Auswahl des Mineralwassers** achten Sie bitte auf die enthaltenen Mineralstoffe: Ein kalziumreiches Wasser stärkt die Knochen, bei Stress hilft Magnesium, nach dem Sport darf es reich an Natrium sein.

Beachten Sie bei den beliebten Durstlöschern die feinen Unterschiede:

Frucht- und Gemüsesäfte bestehen zu 100 % aus dem Presssaft von Früchten bzw. Gemüse und sind folglich reich an Mineralstoffen und Vitaminen. In ihnen sind nur natürliche Zucker enthalten. Gemüsesäfte sind zudem kalorienarm (ein Glas Tomatensaft enthält 32 kcal).

Fruchtnektar und Süßmost haben noch einen Fruchtsaftanteil von 25–50 %, entsprechend steigen Wasser- und Zuckergehalt an.

Bei **süßen Softdrinks** wie Fruchtsaftgetränken und Limonaden, Cola u. Ä., die neben viel Wasser und Zucker teilweise noch naturidentische und künstliche Aromen und Farbstoffe enthalten, kann von wertvoller Ernährung keine Rede mehr sein.

Der Durst wird in unserem Land auch sehr oft mit **Bier** gelöscht. Hier muss ebenfalls vor dem hohen Energiegehalt gewarnt werden, der ganz wesentlich auf das Konto des darin enthaltenen Alkohols geht. Mit 1/2 l Bier tanken Sie 240 kcal.

Auch ein Glas **Wein**, das ja gern zu einem guten Essen genossen wird, hat es in sich: Beim Weißwein sind es 100 kcal, beim Rotwein – je nach Schwere – bis zu 170 kcal. Vorsicht also beim Alkoholgenuss, wenn Sie sich energiearm ernähren wollen! Wegen der gefäßschützenden Wirkung der im Rotwein enthaltenen Polyphenole dürfen sich Gesunde ein Glas pro Tag genehmigen.



Umstellung auf eine ausgewogene Kost

Wollen Sie sich schrittweise von der gängigen energiereichen, fetten, süßen, salzigen und ballaststoffarmen Zivilisationskost verabschieden und fortan ein wenig auf ausgewogene Ernährung achten, werden Ihnen unsere folgenden Tipps sicher eine kleine Hilfe sein.

- Achten Sie darauf, dass Sie täglich die Hälfte der Lebensmittel roh, die andere Hälfte als erhitzte Kost verzehren. Zur Ersteren gehören frisches Obst und Gemüse, Vorzugsmilch, Nüsse, Frischkorn; zur Letzteren müssen Sie auch Backwaren (Brot) und behandelte Lebensmittel (z. B. Vollmilch) zählen.
- Reichen Sie vor dem Hauptgericht einen Teller Rohkost. Damit sind Sie zum einen mit erforderlichen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen versorgt. Zum anderen füllt diese

Vorspeise schon einmal den Magen, sodass Sie bei dem kalorienreicheren Hauptgang nicht über Gebühr zulangen werden.

- Werten Sie Ihre Gerichte mit Kräutern und Gewürzen auf. Sie sorgen damit für einen besseren Geschmack, mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe und für eine bessere Verträglichkeit.
- Essen Sie langsam und bewusst. Kauen Sie die Nahrung gründlich und legen Sie zwischenzeitlich kleine Pausen ein. So sorgen Sie dafür, dass der Verdauungsprozess optimal ablaufen kann und Sie nicht ein Übermaß an Nahrung aufnehmen. Denn der Magen signalisiert sein Völlegefühl erst nach einer gewissen Zeit an das Gehirn; verschlingen Sie Ihr Essen, werden Sie in aller Regel zu viel zu sich nehmen.

	Zivilisationskost		ausgewogene Ernährung
Getreide	Cornflakes	→	Müsli mit Vollkornflocken
	helles Brot, Brötchen	→	Vollkornbrot, -brötchen
	weiße Teigwaren	→	Vollkornteigwaren
	weißer Reis	→	Naturreis
Gemüse	gekochtes Gemüse	→	gedünstetes/gedämpftes Gemüse
	Konservengemüse	→	Tiefkühlgemüse
Kartoffeln	gekochte Salzkartoffeln, Püreepulver/Chips	→	gedämpfte Pellkartoffeln oder Backkartoffeln
Hülsenfrüchte	gekocht, mit Speck oder Wurst	→	gekocht und gesäuert, mit Gemüse oder Getreide

	Zivilisationskost	ausgewogene Ernährung
Getränke	gesüßte Fruchtsaftgetränke Bier/Wein/Spirituosen Kaffee/schwarzer Tee Limonade/Cola/Kakao-Zucker-Getränke	→ Obst- und Gemüsesäfte, Schorle → selten → nur zur Anregung → nicht empfehlenswert
Milch und Milchprodukte	gekochte Milch/H-Milch/Kondensmilch Joghurtzubereitungen Schmelzkäse/fetter Käse Schlagsahne, süß saure Sahne, erhitzt	→ pasteurisierte Milch, ungekocht → Naturjoghurt/Dickmilch/Buttermilch → Frischkäse/Quark/fettarmer Käse → wenig, sparsam gesüßt → nicht erhitzt, sparsam
Fette	Butter/Schmalz Hartfette/Margarine, gehärtet Speiseöle, raffiniert	→ Butter zum Streichen, selten erhitzt; Pflanzenöle zum Kochen u. Backen → Pflanzenmargarine, ungehärtet → kaltgepresstes Öl
Obst	selten Frischobst Konservenobst	→ täglich Frischobst → Tiefkühlobst
Fleisch	Schweinefleisch Mastfleisch Wurst/Speck Fleischkonserven Fleischbrühwürfel	→ Rind/Wild/Geflügel → Bio-Fleisch → magere Wurstsorten → Frischfleisch → Gemüsebrühwürfel
Fisch	Mastfische/panierte, Fischkonserven	→ Bach-/Seefische (frisch oder tiefgefroren), gegrillt, gekocht, gedünstet
Süßwaren	Kuchen/Gebäck Zucker/Schokolade Bonbon/Pralinen/Eis	→ Vollkornkuchen, -gebäck → sparsam → nur sparsam und selten
Süßspeisen	Marmelade/Konfitüre Nougataufstrich Honig Pudding	→ wenig, sparsam gesüßt → Fruchtmus → nur gelegentlich, zum Süßen → Vollkornpudding

Zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

- **Vielseitig essen** – abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel sind die Merkmale einer ausgewogenen Ernährung.
- **Reichlich Getreideprodukte (Vollkorn) und Kartoffeln** – sie enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- **Essen Sie fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag** – zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit: frisch, nur kurz gegart oder als Saft.
- **Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen** – sie enthalten Kalzium (Milch), Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren (Fisch), Eisen und die Vitamine B₁, B₆ und B₁₂ (Fleisch). 300–600 g Fleisch und Wurst pro Woche sind ausreichend.
- **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel** – zu viel Fett fördert Übergewicht und macht krank. 60–80 g Fett am Tag, möglichst pflanzlicher Herkunft, liefern ausreichend essenzielle Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Achten Sie auf unsichtbares Fett.

- **Zucker und Salz in Maßen** – würzen Sie mit Kräutern und Gewürzen, bevorzugen Sie Salz mit Jod und Fluorid.
- **Reichlich Flüssigkeit** – trinken Sie rund 1,5 l pro Tag. Bevorzugen Sie Wasser und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke nur gelegentlich und in kleinen Mengen (Männer: 0,5 l Bier, 0,25 l Wein oder 0,06 l Brantwein pro Tag, Frauen die Hälfte).
- **Garen Sie bei niedrigen Temperaturen, kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett.**
- **Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen.**
- **Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung.**

*Tipps zur Ernährungsumstellung
in: V. Schusdziarra/M. Hausmann,
Satt essen und abnehmen (MMI)*

Bildnachweis

- S. 1: © Benicce/Fotolia.com
- S. 2: © Franz Pfluegl/Fotolia.com
- S. 5: © Caterine/Fotolia.com
- S. 6: © victoria.p./Fotolia.com
- S. 8, S. 20: © Acik/Fotolia.com
- S. 11: © Werg/Fotolia.com
- S. 12: © Maria.P./Fotolia.com
- S. 14: © Marc Dietrich/Fotolia.com
- S. 18/19: © Team 5/Fotolia.com

Bosch BKK
Kruppstraße 19
70469 Stuttgart

www.Bosch-BKK.de

Artikel-Nr. 50 00 37-11 69 – 2/12

