



Guten Appetit – gesund ernähren!

Durch eine vollwertige Kost Fitness sowie Abwehrkräfte stärken und den Zivilisationskrankheiten vorbeugen.

Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
www.dge-medienservice.de · www.dge.de · www.dge.de/10regeln

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
www.bzfe.de – www.ble-medienservice.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen
www.gesundheitsinformation.de

Inhalt

Gesundheit wählen	4
Ernährungskreis der DGE Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett	
Pflanzliche Lebensmittel	6
Die Auswahl ist riesengroß Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln Gemüse, Salat und Obst Ein gesunder Tag Gesundheitsfördernde Stoffe Bioaktive Substanzen Ballaststoffe	
Tierische Lebensmittel	10
Milch und Milchprodukte Fettarm ist kalorienärmer Fleisch, Wurst, Fisch, Eier Wenig(er) „rotes“ Fleisch Nicht zu viel Eiweiß Fisch ist gesund!	
Öle und Fette	14
Pflanzliche Fette bevorzugen Die Menge macht's	
Getränke	16
Viel trinken Gut gewählt Alkohol meiden	
Nahrungsmenge und Gewicht	19
Der Energiebedarf Normal- oder Übergewicht? Günstige und ungünstige Kalorien Küchentipps	
Guten Appetit!	22
Mit Genuss essen Fit am Arbeitsplatz Satt essen!	



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

jeder wünscht es sich: möglichst ein (langes) Leben lang gesund und fit zu sein! Dabei spielt die Ernährung eine große Rolle: Aus der Nahrung nimmt der Mensch schließlich alle Bausteine des Lebens auf. Die Wirklichkeit sieht oftmals so aus, wie es die Ernährungsberichte auf den Punkt bringen: Die meisten Menschen essen zu viel, zu fett und zu süß, also zu energiereich.

Sie möchten sich gesund ernähren und trotzdem mit Genuss essen? Beides ist möglich. Durch die sogenannte „vollwertige“ Kost stärken Sie Ihre Fitness und Abwehrkräfte, können Sie Ihr Gewicht halten oder sogar leichter abnehmen, vor allem aber schützen Sie sich vor ernährungsbedingten Krankheiten. Dazu zählen: Von den Stoffwechselstörungen (z. B. überhöhte Blutzucker- und Cholesterinwerte) über Erkrankungen des Herz-Kreislauf-

Systems bis zu Krankheiten der Verdauungsorgane und der Gelenke. Sie stehen oft in Zusammenhang mit unserer Ernährung.

Von welchen Lebensmitteln sollen Sie wie viel essen? Genießen Sie die ganze Vielfalt des Angebots: Wählen Sie überwiegend pflanzliche und vor allem solche Lebensmittel, die nährstoffreich, aber energiearm sind. Bevorzugen Sie saisonale Produkte, möglichst aus Ihrer Region – der Umwelt zuliebe.

So ernähren Sie sich nicht nur vielseitig und schmackhaft, sondern auch genussvoll und gesund. Dazu finden Sie viele Tipps in dieser Broschüre. Guten Appetit und bleiben Sie gesund – dies wünscht

Ihre **BKK**

Gesundheit wählen



DGE-Ernährungskreis®
Copyright: Deutsche Gesellschaft
für Ernährung, Bonn

Dieser Ernährungskreis ist Wegweiser für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die Lebensmittelauswahl. Je größer ein Kreissegment ist, desto größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen

Segmenten sollten sparsam verwendet werden. Anmerkung: Bei den „Empfehlungen“ (ab Seite 7) orientieren sich Personen mit geringerem Energiebedarf (z. B. Frauen, sportlich nicht aktive Menschen) an den niedrigeren, solche mit höherem Bedarf an den oberen Werten (Beispiele finden Sie auf Seite 20).

Viel ist gut

Nutzen Sie täglich die Vielfalt der verschiedenen Gruppen – Fleisch, Wurst usw. (Gruppe 5) sollten nicht täglich verzehrt werden.

Berücksichtigen Sie auch das jeweilige Mengenverhältnis und essen Sie nicht zu einseitig, sondern abwechslungsreich. Eine gesunde Ernährung besteht – im Uhrzeigersinn betrachtet – überwiegend aus Getreide bzw.

Getreideprodukten, Kartoffeln, Gemüse und Obst. Diese Lebensmittel (Gruppe 1 bis 3) enthalten günstige Kohlenhydrate, aber nur wenig bzw. gar kein Fett, jedoch wichtiges pflanzliches Eiweiß und vor allem viele gesundheitsfördernde Stoffe! Dazu zählen Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie Spurenelemente und die bioaktiven Substanzen. Trinken Sie viel (Gruppe 7 – energiefreie/arme Getränke, vor allem Wasser).

Wenig ist besser

Verzehren Sie entsprechend weniger tierische Produkte (Gruppe 4 und 5), vor allem gehen Sie mit fettreichen Lebensmitteln (Gruppe 6) recht sparsam um.

Die Nährstoffe

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate versorgen Ihre Muskel-, Gehirn- und Nervenzellen mit Energie. Ein Gramm liefert vier Kalorien, der Anteil an der Gesamtenergiemenge sollte etwa 50 bis 55 % betragen. Kohlenhydrate kommen als „Stärke“ vor allem in Getreideprodukten,

Reis, Kartoffeln, Nudeln, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse vor sowie als „Zucker“ in Haushaltszucker, Süßigkeiten und Honig.

Eiweiß

Eiweiß liefert nicht nur Energie (ein Gramm = vier Kalorien, ca. 15 bis 20 % der Energiemenge), sondern ist ein wichtiger Baustoff der Körperzellen. Als pflanzliches Eiweiß ist es in Vollgetreideprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Sojaerzeugnissen, als tierisches Eiweiß vor allem in Milch, Fisch, Fleisch und Ei enthalten.

Fett

Am meisten Energie liefern die Fette: Mit neun Kalorien gut doppelt so viel wie die gleiche Menge Kohlenhydrate oder Eiweiß. Der Anteil an der Gesamtenergiemenge sollte 30 % nicht überschreiten, eher noch darunter liegen. Sichtbaren Fetten, zum Beispiel in Butter, Margarine, Öl und Speck stehen viele „unsichtbare“ Fette, zum Beispiel in Fleisch, Wurst, Käse, Soßen, Süßigkeiten (Schokolade), Gebäck, Knabbereien und Nüssen, gegenüber.

Pflanzliche Lebensmittel



Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn

Lebensmittel an der Basis der Pyramide gelten als besonders empfehlenswert, Lebensmittel in der Spitze sollten weniger gegessen werden.

Die Auswahl ist riesengroß

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln



DGE-Empfehlung

Täglich 4–6 Scheiben (200–300 g) Brot oder 3–5 Scheiben (150–250 g) Brot und 50–60 g Getreideflocken und 1 Portion (200–250 g) Kartoffeln (gegart) oder 1 Portion (200–250 g) Nudeln (gegart) oder 1 Portion (150–180 g) Reis (gegart)

Warum diese Lebensmittel eine herausragende Rolle spielen, dafür gibt es mehrere Gründe: Diese pflanzlichen Lebensmittel liefern wichtige Nährstoffe, vor allem Kohlenhydrate in Form von Stärke – jedoch wenig Fett! Außerdem günstiges – pflanzliches – Eiweiß, viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. An diesen Lebensmitteln können Sie sich so richtig satt essen: Nicht Brot, Nudeln, Kartoffeln usw. machen dick – entscheidend ist der Fettanteil, zum Beispiel als Aufstrich, Soße oder Beilage.

Bevorzugen Sie Produkte aus dem „vollen“ Korn, zum Beispiel Weizenvollkornbrot oder -brötchen, Naturreis bzw. Vollkornnudeln oder -flocken. Die Vorteile? Mehr Eigengeschmack bedeutet, dass die Beilagen (z. B. Aufstrich, Belag) dünner und damit kalorienärmer ausfallen können. Vollkornprodukte (Getreidekorn mit Schale und Keimling) enthalten vor allem mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe als Weißmehlerzeugnisse.

Gemüse, Salat und Obst



DGE-Empfehlung

Täglich mindestens 3 Portionen (400 g) Gemüse: 300 g gegartes Gemüse und 100 g Rohkost/Salat oder 200 g gegartes Gemüse und 200 g Rohkost/Salat. Täglich mindestens 2 Portionen (250 g) Obst.

Vitamine und Mineralstoffe gelten allgemein als die Fit- und Muntermacher. Besonders reichlich kommen sie vor in Obst (möglichst frisches und mit Schale essen), Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten (z. B. Linsen, Kichererbsen, Bohnen) und Speisepilzen. Von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen (z. B. Avocado, Oliven) haben sie nur wenige Kalorien. Schon deshalb sind Gemüse und Obst ideal als Hauptmahlzeit oder als Vorspeise und besonders gut geeignet für die Zwischenmahlzeiten!

Über den Tag verteilt erreichen Sie bestimmt die empfohlene Menge von fünf Portionen. Eine Portion – sie entspricht etwa einer Handvoll – können Sie gelegentlich durch ein Glas (0,2 Liter) Gemüse- bzw. Obstsaft (Smoothie) oder eine Portion (ungesalzene) Nüsse (ca. 25 g) bzw. Trockenfrüchte ersetzen. Verzehren Sie einen Teil der Nahrung, vor allem Gemüse und Obst, roh. Schonende Garverfahren zum Erhalt möglichst vieler Vitamine sind: dünsten, dämpfen, ggf. mit wenig Wasser kochen.



Ein gesunder Tag

Sie essen zum Frühstück Müsli mit einem Apfel, trinken zwischendurch ein Glas Gemüsesaft, machen mittags weiter mit einer Portion Gemüse zur Hauptmahlzeit und als Nachtmisch Obst, abends gibt es einen kleinen Salatteller. Oder: Zum Frühstück belegtes Brot, dazu Obstsaft, mittags in der Kantine einen großen Salatteller (zwei Portionen), zur Nachmittagspause eine Banane und abends gedünstete Champignons mit frischen Kräutern.

Obst und Gemüse enthalten in großen Mengen bioaktive Substanzen. Sie schützen Ihre Gesundheit. Ein weiterer wichtiger Grund, auf Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte und Obst zu setzen und dafür zum Beispiel weniger Fleisch, Käse und vor allem Fett zu essen. Es lohnt sich bestimmt.

Gesundheitsfördernde Stoffe

Vitamine

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebenswichtig und unentbehrlich für Ihre

Gesundheit. Zu den Vitaminen zählen neben den fettlöslichen A (einschl. Vorstufe Beta-Carotin), D, E und K, die wasserlöslichen Vitamine C, die B-Gruppe und Folat. Während die fettlöslichen im Körper gespeichert werden können, trifft dies für die wasserlöslichen nur in geringen Mengen zu.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Als „Mineralstoffe“ werden zum Beispiel Kalzium, Magnesium, Natrium, Chlorid, Phosphor und Kalium bezeichnet. „Spurenelemente“ werden so genannt, weil bereits sehr geringe Mengen ausreichen, den Körper zu versorgen. Dazu zählen u. a. Eisen, Jod, Fluorid, Zink und Selen.

Wie viel?

Wie viele Milligramm (mg) oder Mikrogramm (μg) benötigen Sie von den verschiedenen Wirkstoffen? Es gibt zwar Referenzwerte, jedoch ist es für den Laien kaum möglich, seinen individuellen Bedarf anhand der verzehrten Lebensmittel zu berechnen. Keine Sorge, in der Praxis ist es einfacher als in der