

Vorwort

Essen gehört zu den schönsten Dingen des Lebens. Es verbindet Menschen, schenkt Energie und beeinflusst unser Wohlbefinden stärker, als uns oft bewusst ist. Doch im Alltag zwischen bleibt die gesunde Ernährung häufig auf der Strecke, sie scheint zu aufwendig, zu kompliziert oder zu streng.

Gesunde Ernährung muss tatsächlich weder Verzicht noch Perfektion bedeuten. Sie ist vielmehr eine Einladung, den eigenen Körper besser kennenzulernen, mit Freude zu genießen und Schritt für Schritt Gewohnheiten zu entwickeln, die guttun. Die Empfehlungen in diesem Heft beruhen auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und berücksichtigen zugleich praktische Aspekte des Alltags. Sie sollen helfen, Ernährung bewusster zu gestalten, ohne starre Regeln, sondern mit Flexibilität, Genuss und Achtsamkeit.

Gesunde Ernährung bedeutet auch Verantwortung: für uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt. Wer saisonal, regional und nachhaltig einkauft, tut nicht nur seiner Gesundheit, sondern auch dem Planeten etwas Gutes. Finden Sie Ihren eigenen Weg, angepasst an Ihre Bedürfnisse, Vorlieben und Möglichkeiten. Denn jede Mahlzeit ist eine Gelegenheit, etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität zu tun.

Was bedeutet „gesunde Ernährung“?

„Gesunde Ernährung“ heißt nicht, alles perfekt zu machen oder auf Genuss zu verzichten. Sie bedeutet, den Körper regelmäßig mit allem zu versorgen, was er braucht, in einer ausgewogenen, vielfältigen und genussvollen Weise. Eine gesunde Ernährung hilft dabei,

- den Körper mit Energie und Nährstoffen zu versorgen,
- die Abwehrkräfte zu stärken,
- Krankheiten vorzubeugen,
- und sich insgesamt wohler zu fühlen.

Wissenschaftlich gesehen gibt es nicht **die** eine gesunde Ernährung, sondern viele Wege, die zu einem ausgewogenen Lebensstil führen. Entscheidend ist das Gesamtbild über lange Zeit.

Grundsätzliche Überlegungen

- **Vielfalt statt Einseitigkeit:** Kein Lebensmittel enthält alle wichtigen Nährstoffe. Erst durch Abwechslung entsteht eine gute Versorgung. Viele Farben auf dem Teller bedeuten meist auch viele verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- **Pflanzliche Lebensmittel als Basis:** Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Nüsse sollten den größten Anteil bilden. Tierische Produkte (z. B. Milch, Eier, Fisch oder Fleisch) können ergänzen, sind aber nicht zwingend nötig, um sich gesund zu ernähren.
- **Bewusst genießen:** Essen ist mehr als Nährstoffaufnahme. Geschmack, Geruch, Erinnerungen und Gemeinschaft machen Mahlzeiten zu einem wichtigen Teil der Lebensqualität. Langsames, aufmerksames Essen fördert Sättigung und Wohlbefinden.
- **Qualität vor Quantität:** Hochwertige, möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel liefern mehr Nährstoffe und weniger unerwünschte Zusatzstoffe. Lieber einfache, natürliche Produkte als stark verarbeitete Fertiggerichte.
- **Individuell anpassbar:** Alter, Aktivität, Geschmack, gesundheitliche Situation oder Kultur beeinflussen, was „gesund“ bedeutet. Was für den einen passt, kann für den anderen zu viel, zu wenig oder ungeeignet sein.
- **Nachhaltigkeit mitdenken:** Eine Ernährung, die dem Körper guttut, kann auch die Umwelt schonen. Regional, saisonal und mit möglichst geringen Abfällen einkaufen ist gut für Mensch und Natur.

Allgemeiner Aufbau und grundlegende Auswahl

Eine gesunde Ernährung braucht keine komplizierten Regeln. Wichtig ist, sie überschaubar, regelmäßig und genussvoll zu gestalten. In Deutschland hat sich das Modell von drei Hauptmahlzeiten bewährt, ergänzt durch eine kleine Zwischenmahlzeit, wenn Hunger, längere Pausen oder ein erhöhter Energiebedarf bestehen. Entscheidend ist dabei nicht die Uhrzeit, sondern Rhythmus und Bewusstsein: Wer regelmäßig isst und auf den Körper hört, vermeidet Heißhunger und Überessen.

Qualität und ökologische Verantwortung

Nicht alles, was „Bio“ heißt, ist automatisch gesünder, aber Qualität und Umweltverträglichkeit hängen oft eng zusammen.

- **Hochwertige Lebensmittel** sind meist frischer, enthalten mehr natürliche Aromen und oft weniger Rückstände (z. B. Pflanzenschutzmittel).
- **Regionale und saisonale Produkte** sind in der Regel nährstoffreicher, weil sie reif geerntet und kürzer gelagert werden.
- Wer auf **nachhaltige Herkunft** achtet (z. B. kurze Transportwege, tiergerechte Haltung, ressourcenschonende Produktion), tut etwas für Gesundheit und Umwelt.

Weniger verarbeitete Produkte, saisonale Auswahl und bewusster Einkauf verbessern nicht nur die Ökobilanz, sondern auch den Geschmack.

Vielseitigkeit beim Essen

Vielfalt ist das Herzstück gesunder Ernährung. Kein Lebensmittel liefert alle Nährstoffe, erst die bunte Mischung macht's.

- **Abwechslung** bei Getreide, Obst, Gemüse, Eiweißquellen und Fetten.
- **Eintönigkeit vermeiden:** Regelmäßig neue Rezepte, Gemüsesorten oder Getreidearten ausprobieren.
- **Kombination lohnt sich:** Wer pflanzliche Eiweißquellen (z. B. Hülsenfrüchte + Getreide) kombiniert, verbessert die sogenannte Eiweißwertigkeit – also die Verwertbarkeit im Körper.

Neue Geschmäcker entdecken ist dabei mehr als Abwechslung, es fördert Neugier und Genuss. Schon kleine Veränderungen bringen viel: ein anderes Gewürz, ein neues Gemüse, ein anderes Öl.

Kräuter und Gewürze – Geschmack und Gesundheit

Kräuter und Gewürze sind die einfachste Möglichkeit, Mahlzeiten abwechslungsreicher und gesünder zu gestalten. Sie ersetzen Salz, Zucker und Fett, verbessern den Geschmack und können die Verträglichkeit von Speisen fördern.

Gesundheitliche Wirkungen (unter anderem):

- **Immunstärkend:** z. B. Ingwer, Thymian
- **Verdauungsfördernd:** z. B. Kümmel, Fenchel, Anis
- **Entzündungshemmend:** z. B. Kurkuma, Oregano

Praktische Tipps:

- Frische Kräuter erst am Ende des Kochens zugeben, um Aroma und Wirkstoffe zu erhalten.
- Getrocknete Kräuter eignen sich gut für längere Garzeiten.
- Beginnen Sie mit kleinen Mengen und tasten sich an die richtige Menge heran.

Die Lebensmittelgruppen im Überblick

Reichlich Flüssigkeit

Unser Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser – ohne ausreichend Flüssigkeit kann er nicht richtig funktionieren. Trinken ist also genauso wichtig wie Essen. Empfohlen werden etwa 1,5–2 Liter täglich, bei Wärme oder Bewegung auch mehr. Eine gute Faustregel lautet:

Körpergewicht × 35 ml = Trinkmenge in ml pro Tag

(Beispiel: 70 kg × 35 ml = 2450 ml ≈ 2,5 Liter)

Geeignete Getränke:

- Wasser (Leitungs- oder Mineralwasser)
- ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees
- stark verdünnte Fruchtsäfte (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser)

Kaffee und schwarzer Tee dürfen, bis etwa 500 ml täglich, zur Flüssigkeitsmenge gezählt werden. Milch gehört aufgrund ihres Nährstoffgehalts zu den eiweißreichen Lebensmitteln, **nicht** zu den Getränken. Alkohol liefert Flüssigkeit, aber keine, die der Körper sinnvoll nutzen kann.

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag

Gemüse, Obst, Kartoffeln und Hülsenfrüchte bilden die Basis einer gesunden Ernährung. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Wasser – bei geringer Kalorienmenge.

Täglich fünf Portionen (jeweils etwa eine Handvoll oder 120–150 g), davon mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Ein Teil sollte roh verzehrt werden, zum Beispiel als Salat, Rohkost oder frisches Obst. Auch ein Glas Gemüse- oder Fruchtsaft kann eine Portion ersetzen.

Getreideprodukte und Kartoffeln – am besten Vollkorn

Getreide liefert komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe – sie sorgen für eine langanhaltende Sättigung und unterstützen eine gesunde Verdauung. Empfohlen wird, Vollkornprodukte den raffinierten Varianten vorzuziehen:

- Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis, Haferflocken, Vollkornmüsli
- Kartoffeln in vielfältiger Form gekocht, gebacken, als Püree oder Salat

Vollkornprodukte enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die Kombination aus Getreide und Hülsenfrüchten verbessert zudem die Eiweißwertigkeit, also die Qualität pflanzlicher Eiweißquellen.

Eiweißquellen – bewusst genießen

Eiweiß ist wichtig für den Körper, aber tierische Eiweißquellen bringen oft auch viel Fett.

- **Milch und Milchprodukte:** täglich etwa 200 ml Milch und 125 g Joghurt, Quark oder Käse.
- **Fleisch und Wurst:** maximal 3–4 Portionen pro Woche (je 120–150 g).
- **Eier: 3–4 Stück pro Woche**, inklusive verarbeiteter Eier in Gebäck oder Aufläufen.
- **Pflanzliche Eiweißquellen** wie Hülsenfrüchte oder Nüsse häufiger essen.

Fette bewusst auswählen

Fette sind wichtige Energielieferanten, entscheidend ist Art und Menge. Etwa 1 g Fett pro kg Körpergewicht pro Tag genügt. Bevorzugt werden pflanzliche Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Walnuss- oder Leinöl, da sie wertvolle ungesättigte Fettsäuren enthalten.

Vermeide versteckte Fette in Wurst, Fertigprodukten oder Gebäck und nutze Streichfette sparsam.

Besonderheiten

Zucker und Salz in Maßen

Zucker liefert „leere Kalorien“ – er sättigt kaum, steigert den Blutzuckerspiegel und fördert Karies. Achten Sie darauf, Süßes bewusst zu genießen – lieber selten und mit Genuss, als häufig nebenbei. Auch gesüßte Getränke sollten möglichst gemieden werden.

Salz ist lebenswichtig, aber im Alltag nehmen wir meist zu viel davon auf. Würzen Sie stattdessen erst mit frischen Kräutern und Gewürzen – sie verbessern Geschmack und Verträglichkeit, ohne den Blutdruck zu belasten.

Schmackhaft und schonend zubereiten

Viele Vitamine und Pflanzenstoffe sind empfindlich. Achten Sie auf:

- kurze Garzeiten, wenig Wasser, geschlossenen Deckel
- kühle, dunkle Lagerung von Obst und Gemüse
- frische Zubereitung und rasches Abkühlen von Resten

So bleiben Nährstoffe und Geschmack erhalten.

Bewusst essen und in Bewegung bleiben

Gesundes Essen bedeutet auch, sich Zeit zu nehmen:

- Mahlzeiten in Ruhe genießen
- gründlich kauen („gut gekaut ist halb verdaut“)
- auf Hunger- und Sättigungssignale achten

Regelmäßige Bewegung ergänzt die gesunde Ernährung – sie unterstützt das Gewicht, die Verdauung und das Wohlbefinden.

Quellen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). (2024, März). *Gut essen und trinken – neue lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen für Deutschland*. DGE. <https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/gut-essen-und-trinken-dge-stellt-neue-lebensmittelbezogene-ernaehrungsempfehlungen-für-deutschland-vor/>
- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). (2024). *FAQ zur Ernährungspyramide*. <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide/faq-das-bzfe-gibt-antworten>
- Umweltbundesamt. (2024, Mai 16). *Fact sheet: Neue FBDG der DGE – Ernährung, Umwelt und Gesundheit*. https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/421/publikationen/2024-05-16_fact_sheet_neue-fbdg-der-dge_finalkorr.pdf
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). (o. J.). *Good Food for Germany: Food and Nutrition Strategy*. https://www.bmleh.de/SharedDocs/Downloads/EN/_Food-and-Nutrition/Food-and-Nutrition-Strategy.pdf