

Definition und grundsätzliche Überlegungen

Allgemein gültige, definierte Vorschriften einer „gesunden Ernährung“ gibt es nicht, da diese von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist. Von Bedeutung ist sie als Teil einer gesunden Lebensführung (s. Abbildung 1). Da es aber kein Lebensmittel gibt, das alle Nährstoffe in idealer Zusammensetzung enthält, kann nur eine abwechslungsreiche und vielseitige Ernährung eine optimale Versorgung mit Energie und Nährstoffen erreichen.

Auf den folgenden Seiten wird die „vollwertige Ernährung“ vorgestellt, da in dieser Ernährungsform alle Lebensmittelgruppen enthalten sind und sie eine bewusste Auswahl sowie eine schonende Zubereitung beinhaltet. Auch der Genuss ist Teil dieser Ernährungsform da ohne Genuss und ohne Ausnahmen aus den strengen Regeln eine gesunde Lebensführung nicht möglich ist.

Wer nicht genießt wird ungenießbar

Friedrich von Schiller (1759 – 1805)

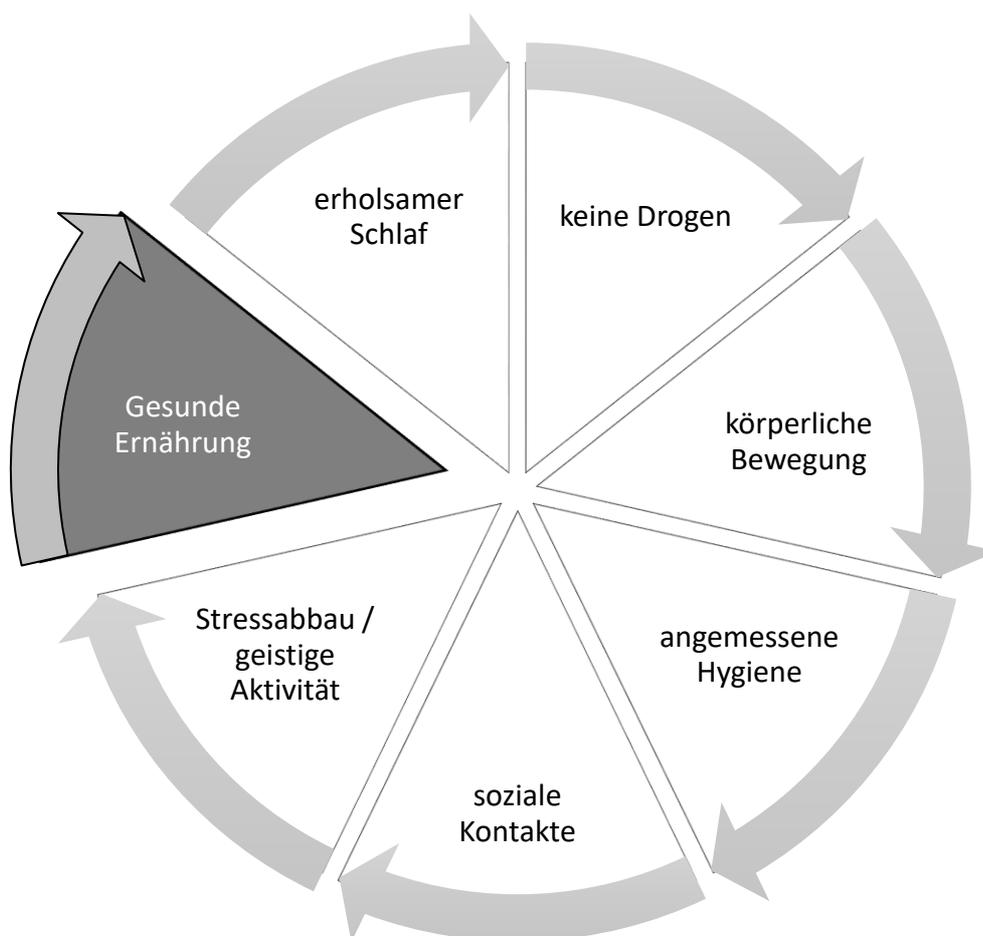


Abb 1: Bestandteile einer gesunden Lebensführung

Ziele einer „gesunden Ernährung“

Grundsätzliches Ziel ist die Wiederherstellung, der Erhalt oder die Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Spürbar wird dies beispielsweise in folgenden Punkten

- Gesunderhaltung durch Ausbildung von Abwehrkräften gegen Krankheiten
- Aktivierung der Verdauung
- Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit als entscheidender Beitrag zum Wohlbefinden
- Genuss und Gesundheit zu vereinen

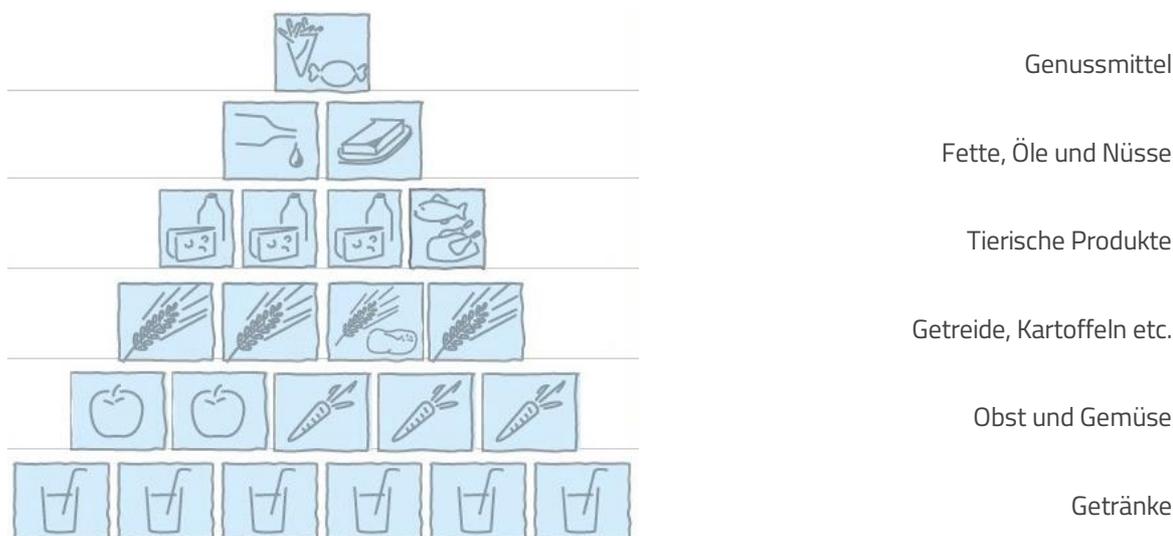
Grundsätze einer „gesunden Ernährung“

Folgende Grundsätze sind bei der vollwertigen Ernährung zu beachten:

- Berücksichtigung des persönlichen Energiebedarfs
- Decken des persönlichen Nährstoffbedarfs
- Empfehlungen statt Verbote, es gibt keine ungesunden Lebensmittel, nur ungesunde Mengen und ungesunden Umgang damit
- Empfehlenswert ist eine Ernährung aus überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln
- Im Idealfall werden die pflanzlichen Lebensmittel von tierischen Lebensmitteln ergänzt, aber auch eine vegetarische Ernährung kann durchgeführt werden
- Abwechslungsreich, vielseitig und ausgewogen sollte sie sein, damit die Zufuhr aller notwendigen Substanzen gewährleistet ist.
- Die Qualität der Lebensmittel ist wichtig, es empfiehlt sich die Verwendung von frischen Lebensmitteln, ist das nicht möglich eignen sich auch wenig verarbeitete Tiefkühlprodukte

Umsetzung in den Alltag

Die Ernährungspyramide (Quelle bzfe.de)



Reichlich Flüssigkeit

Unser Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Um eine gute Versorgung zu gewährleisten, ist es wichtig ausreichend zu trinken. Auch die Auswahl der Getränke hat eine große Bedeutung. Da auch viele Getränke Energie enthalten gebührt dem Trinkverhalten ebenso viel Aufmerksamkeit wie dem Essverhalten. Als Flüssigkeitslieferant eignen sich am besten kalorienarme oder –freie Getränke wie Wasser, stark verdünnte Säfte, ungesüßte Tees. Milch und alkoholische Getränke enthalten keine nutzbare Flüssigkeit und werden somit nicht zu den Getränken gezählt. Milch findet sich bei den eiweißreichen Nahrungsmitteln wieder, Alkohol zählt zu den Genussmitteln. Nach aktuellem Stand kann bis zu 500 ml Kaffee bzw. andere koffeinhaltige Flüssigkeiten als Getränk gezählt werden, das entspricht, je nach Glas- oder Tassengröße etwa der Menge von 3 – 4 Tassen.

Die Trinkempfehlung für gesunde Erwachsene liegt zwischen 1,5 und 2 Liter, abhängig von der körperlichen Tätigkeit und der Außentemperatur kann diese aber auch höher liegen. Etwas genauer erhält man den Bedarf, wenn man das Körpergewicht mit 35 ml multipliziert.

Beispiel: $70 \text{ (kg)} \times 35 \text{ (ml)} = 2450 \text{ (ml)}$ also etwa 2,5 Liter

Falls aufgrund von anderen Erkrankungen eine Einschränkung der Trinkmenge vorliegt wird diese vom Arzt ermittelt. Sie entspricht der Menge des sog. 24-Stunden-Sammelurins zuzüglich 500 ml (für Verluste über die Atmung und die Haut).

5 Portionen Obst und Gemüse am Tag

Gemüse, Obst, Kartoffeln und Hülsenfrüchte gehören in den Mittelpunkt unserer Ernährung, da sie reich an wertvollen Inhaltsstoffen sind. Ein Teil sollte roh, in Form von Rohkost oder Salat verzehrt werden. Auch Obst enthält die Inhaltsstoffe am vollständigsten in roher Form, als "Frischobst". Obst und/oder Gemüse sollten in jeder Mahlzeit des Tages enthalten sein. Als Portion gelten jeweils 120 bis 150 g oder etwa eine Hand voll. Das entspricht z.B. einem großen Apfel, einem kleinen Salatteller, einer Gemüsebeilage, zwei mittleren Tomaten oder einem großen Stück Gurke. Auch ein Glas Obst- oder Gemüsesaft wird als Portion gerechnet.

Getreide mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln

Vollkornerzeugnisse liefern Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Dadurch wird unter anderem eine bessere Nährstoffversorgung, eine lang anhaltende Sättigung und eine bessere Verdauung ermöglicht. Wichtige Gründe, mehr Vollkornprodukte wie Müsli, Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln, Getreidegerichte, Getreideflocken zu essen!

In der vollwertigen Ernährung werden pflanzliche Eiweißlieferanten wie Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchte empfohlen.

Milch, Fleisch, Wurst und Eier

Milch und Milchprodukte liefern wertvolles Calcium, Fleisch und Wurst hochwertiges Eisen. Die meisten tierischen Lebensmittel enthalten neben Eiweiß auch viel Fett, Cholesterin und Purine. Bei dem derzeitigen hohen Fleisch-, Wurst- und Eierverzehr nehmen wir zu viel Fett und Eiweiß auf. Es genügen wöchentlich 3 bis 4 Eier (inklusive verarbeitet in Kuchen, Aufläufen oder ähnlichem). Auch bei Fleisch und Wurst empfiehlt sich eine Einschränkung auf 3 bis 4 Portionen à 120 bis 150 g wöchentlich. Bevorzugt werden fettarme Milch und Milchprodukte. Zur Calciumbedarfsdeckung werden täglich 250 ml Milch und 125 g Milcherzeugnisse (fettarmer Käse, Quark, Joghurt etc.) benötigt.

Weniger Fett

Bei der Empfehlung für den Verzehr von Fett und fettreichen Lebensmitteln sind die Fettmenge und die Art des Fettes zu beachten. Wir essen zu viel Fett, dies Fett begünstigt die Entstehung von Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen. Die Empfehlung lautet, täglich nicht mehr als ca. 1g pro kg Normalgewicht an Fett aufzunehmen, das sind im Durchschnitt ca. 60 - 80g Fett pro Tag, aufgeteilt in Streich-, Koch- und Bratfett sowie verstecktes Fett in Lebensmitteln. Pflanzlichen Ölen ist der Vorzug zu gegeben, sie enthalten einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für den Körper lebensnotwendig sind.

Zucker und Salz in Maßen

Zucker sowie zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke sind sehr beliebt aber Zucker enthält kaum Nährstoffe und liefert nur leere Kalorien. Das begünstigt die Kariesentstehung, Übergewicht aber auch Erkrankungen wie Diabetes. Wer häufig nascht, reduziert oft unbewusst Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt, das kann zu Mangelerscheinungen führen. Außerdem bringt Zucker den Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht, wodurch der Heißhunger schneller wiederkommt.

Wenig und selten Genussmittel. Der Geschmack gewöhnt sich nach einer Weile daran! Wenn das Bedürfnis auf Süßes kommt - genießen Sie hin und wieder eine kleine Portion. Genießen Sie es in Ruhe z.B. auf dem Balkon, im Lieblingssessel oder bei einem guten Buch und nicht hektisch vor offenem Kühlschrank oder offener Schublade. Auf zuckerhaltige Getränke verzichten Sie möglichst komplett.

Mit Salz sollten Sie sehr sparsam umgehen. Die meisten Lebensmittel enthalten von Natur aus Salz. Durch den Einsatz von frischen Kräutern lässt sich auch mit wenig ein guter Geschmack herstellen!

Schmackhaft und schonend zubereiten

Nicht nur die bewusste Auswahl der Lebensmittel ist für eine vollwertige Ernährung wichtig, sondern auch die Lagerung und Zubereitung. Viele Inhaltsstoffe sind empfindlich gegenüber Sauerstoff, Licht und Wasser. Durch falsche Lagerung, unsachgemäße Vor- und Zubereitung werden viele Nährstoffe zerstört.

Lagern Sie frische Lebensmittel wie z.B. Obst und Gemüse dunkel und kühl. Zerkleinern Sie es erst nach dem Waschen und verarbeiten Sie es sofort, ohne es lange in Wasser liegen zu lassen. Halten Sie zubereitete Speisen nicht warm, sondern kühlen Sie sie rasch ab und erwärmen Sie diese bei Bedarf wieder. Bei den meisten Gemüsesorten reicht zum Kochen bei geschlossenem Deckel die Menge von etwa einem bis zwei Zentimetern Flüssigkeit.

Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie das Essen

Essen Sie nicht in Hektik oder Zwischendurch sondern nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ruhe ein. Denn in Eile isst man oft mehr als man eigentlich braucht, denn das Sättigungsgefühl tritt erst nach 15 – 20 Minuten ein. Denken Sie immer daran: "gut gekaut ist halb verdaut". Gründliches Zerkauen bei der Mahlzeit reduziert unangenehme Nebenwirkungen wie Blähungen, Völlegefühl, Aufstoßen

Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Unter einer gesunden ausgewogenen Ernährung ist auch zu verstehen, dass die Energiezufuhr dem individuellen Energiebedarf angepasst werden sollte, denn Übergewicht aber auch Untergewicht ist auf Dauer ungesund. Regelmäßige körperliche Aktivität im Alltag wie auch in der Freizeit ist in seiner gesundheitserhaltenden und -fördernden Wirkung durch nichts zu ersetzen. Sie ist daher wie die richtige Ernährung unabdingbarer Bestandteil einer gesunden Lebensführung.

Wie erleichtert man den Einstieg in die vollwertige Ernährung?

Wer liebgewordene Gewohnheiten verlässt, braucht eine Weile, bis Veränderungen in Fleisch und Blut übergegangen sind. Anfangs kann es zu "Nebenwirkungen", z.B. Blähungen kommen, was auf den hohen Ballaststoffgehalt der vollwertigen Ernährung zurückzuführen ist. Nach einer Gewöhnungsphase verschwinden diese jedoch in der Regel. Sinnvoll ist, die Ernährung Schritt für Schritt umzustellen.

Hier einige Hinweise, die helfen können:

- Nicht nur dunkles Brot mit ganzen Körnern ist Vollkornbrot. Auch hellere Brotsorten, die aus dem feingemahlten ganzen Korn gebacken wurden, sind Vollkornbrote. Zudem sind intensiv braun gefärbte Brote oft eingefärbt um ihnen ein „gesünderes Aussehen“ zu verschaffen
- Getreideflocken und Müsli sind in feiner Form besser verträglich, besonders, wenn sie gekocht oder über Nacht (im Kühlschrank!) eingeweicht worden sind.
- Gegarte Getreidesorten wie Hirse, Grünkern, Dinkel, Gerste oder Bulgur als Beilage sind leckere Alternativen zu Kartoffeln, Reis oder Nudeln.
- Gemüse wird besser vertragen, wenn es in wenig Gemüsebrühe zart gedünstet wird.
- Rohkost ist bekömmlicher, wenn es fein geraspelt ist.
- Rohes, püriertes Gemüse verfeinert Saucen und Suppen und liefert Vitalstoffe.
- Essen Sie zum Brot immer etwas Frisches wie Tomaten, Radieschen, Paprika, Karotte oder Gurke
- 2 Liter Flüssigkeit pro Tag sind eine ganze Menge! Damit es leichter fällt: jede Stunde ein Glas trinken. Platzieren Sie Trinkflasche und Glas überall an gut erreichbaren Stellen
- Nützen Sie die Obst- und Gemüse der Saison, so wird es abwechslungsreicher!
- Auch Tiefkühlgemüse und -obst (nicht zubereitet, sondern nur blanchiert) enthalten viele Nährstoffe. Sie bieten eine Alternative zu Frischware, wenn die Zeit einmal knapp ist.

Wo gibt es weiterführende Informationen?

InForm – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

- www.in-form.de

Bundeszentrum für Ernährung

- www.bzfe.de

DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz

- www.ernaehrung.de

Enthält Informationen zu verschiedenen Bereichen der Ernährung und ernährungsbedingten Erkrankungen

Initiative „Zu gut für die Tonne“ vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

- www.zugutfuertonne.de

Tipps zur Vermeidung von Lebensmittel Müll als Alternative für den Verzehr über die Sättigung hinaus

Quellen

Falls nicht anders angegeben: www.ernaehrung.de