

Lebensmittel

Wasser ein wichtiges Lebensmittel

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Trinkwasser aus der Leitung ist ein frisches, sicheres und einfach verfügbares Lebensmittel.

Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Obst und Gemüse – wichtig, viel und bunt

Obst und Gemüse liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind gut für die Gesundheit und tragen zur Sättigung bei. Genießen Sie mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, am besten in ihrer jeweiligen Erntesaison.

KH: 100g Erdbeeren 160g. / 100g Trauben 12St. 17g

Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse liefern zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren und sind gut für die Herzgesundheit. Verzehren Sie mindestens einmal in der Woche Hülsenfrüchte und täglich eine kleine Handvoll Nüsse.

KH: 100g Erbsen 11,4g KH, Linsen 40,6g, gek., Walnuss 14g

Vollkorn: Gut und gesund, eine gute Wahl

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für die Gesundheit. Lebensmittel aus Vollem Korn sättigen länger und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte.

Insbesondere die Ballaststoffe im Vollkorn senken das Risiko für viele Krankheiten.

KH:

100g Vollkornbrot 56g, Vollkornnudeln 67g, Reis 28g, Roggenmehl 67g

Kohlehydrate + Fette

Empfehlungen der DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Pflanzliche Öle (Fette): bevorzugen

Was sind Fette?

Fette werden auch Lipide genannt. Sie sind ein wichtiger Energielieferant und haben mit rund 9 kcal pro Gramm mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate und Proteine.

Doch deswegen sollte man sie noch lange nicht als Dickmacher abstempeln. Pflanzliche Öle sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Bevorzugen Sie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine. Empfehlenswert sind außerdem Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

Ungesättigte Fettsäuren können gut für die Herzgesundheit sein und den Cholesterinspiegel senken. Sie kommen in Lebensmitteln wie Olivenöl, Rapsöl, Avocados, Nüssen und Samen vor. **Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren** sind essenziell und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Besonders die mediterrane Küche nutzt diese Fettsäuren, was zu einer durchschnittlich geringeren Rate an Herzkrankheiten führt.

Milch und Milchprodukte: jeden Tag

Sie liefern insbesondere Eiweiß, Calcium, Vitamin B₂, Jod und unterstützen die Knochengesundheit. Werden pflanzliche Milchalternativen verwendet, ist auf die Versorgung mit Calcium, Vitamin B₂ und Jod zu achten.

KH: 100ml Milch 1,5% 5,5g

Fisch: jede Woche empfehlenswert

Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod. Am besten essen Sie ein- bis zweimal Fisch pro Woche.

Kohlehydrate + Fette

Empfehlungen der DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege und insbesondere Wurst erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs. Die Produktion von Fleisch und Wurstwaren belastet die Umwelt deutlich stärker als die von pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn Sie Fleisch und Wurst essen, dann nicht mehr als 300 g pro Woche.

Süßes, Salziges und Fettiges: Besser stehen lassen!

Zucker, Salz und Fett stecken oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Wird hiervon viel gegessen, steigt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes.

Weitere TIPPs:

Mahlzeiten selbst zubereiten + kochen!

Mahlzeiten genießen!

Lassen Sie sich Zeit beim Essen und gönnen Sie sich eine Pause. Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Gemeinsam essen tut gut.

Kohlenhydrate + Fette

Empfehlungen der DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung

In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Tägliche Bewegung (20 Min. zusätzlich) und ein aktiver Alltag fördern die Knochengesundheit und senken das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht sowie für viele weitere Krankheiten.

1 KE entspricht 10 Gramm Kohlenhydraten. Manchmal wird die Menge der Kohlenhydrate auch in Broteinheiten, Berechnungseinheiten, so-genannten BE`s, angegeben. 1 BE entspricht 12 Gramm Kohlenhydraten.

Altes Sprichwort:

Die **Fette** werden im Feuer der **Kohlenhydrate** verbrannt.

TIP: Es kommt auf die Verpackung der KH an, wie dann der BZ-Verlauf ist.

Was braucht der menschliche Körper?

Täglicher Nährstoffbedarf:

Frauen im Alter von 25 bis 51 wird eine Energiezufuhr von etwa 1800 kcal pro Tag empfohlen.

Für Männer im Alter von 51 bis 65 Jahren sind es täglich 2500 kcal pro Tag, unter normalen Umständen.

Im Alter nimmt der Bedarf etwas ab, 200-350 kcal, je nach Geschlecht.

Der Bedarf: Gesamtenergiebedarf Kilokalorien = 100 % davon:

- **55-60 % Kohlenhydrate**
- **25-30 % Eiweiß**
- **10-15 % Fett**

Das sind die Angaben bei einem Alter von 70 Jahren und 70 Kg, sowie normale Bewegung:

200g Kohlehydrate (20KE/16BE),

75g Eiweiß (100g: Rindfleisch =30g, 100g Hüttenkäse =13g

100g Harzerkäse =30g, 100g Jogurt =3g)

60g Fett, (3 EL. ÖL+1 EL. Margarine), **am Tag.**

So kann das bestehende Körpergewicht gehalten werden.

Beachte: In vielen Nahrungsmittel ist auch Fett z.B. Wurst + Fleisch.

Kohlehydrate + Fette

Empfehlungen der DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Wer abnehmen möchte, sollte dies mit einer Ernährungsberaterin oder dem Hausarzt besprechen.

Kochsalzbedarf:

Mehr als **6g Salz** (1Teel.) sollte nicht konsumiert werden. Es besteht die **Gefahr** von Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen.

Ballaststoffe:

Diese sind für die Verdauung und die „Umgarnung“ von Kohlehydraten wichtig, dies verhindert so steile Blutzuckeranstiege.

Spurenelemente: z.B. Jod, Mangan etc. sind wichtig für die Schilddrüse.

Mineralstoffe: z.B. Eisen, Zink, Magnesium, Calcium, Kalium, Natrium, Selen. Haben viele Aufgaben im Körper z.B. Blutbildung, Herzfunktion, und die Wundheilung.



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Jetzt kochen und essen wir, guten Appetit

**Fett und Kohlehydrate sind Energielieferanten des Körpers,
es sind unsere Brennstoffe!**