

Gesunde Ernährung

Eines der Grundbedürfnisse des Menschen ist die Ernährung – neben Schlaf, Bewegung und sozialen Kontakten. Eine ausgewogene Ernährung sorgt für eine optimale Versorgung unseres Körpers mit Energie und fördert Leistung und Wohlbefinden.

Unsere Nahrung lässt sich in 6 Lebensmittelgruppen unterteilen:

1. Getränke:

Der Mensch benötigt ca. 1,5-2 l Trinkflüssigkeit am Tag. Empfehlenswert sind Wasser, ungesüßte Teesorten, evt. Saftchorlen mit 1/3 Saft und 2/3 Wasser. Ansonsten enthält Saft ähnlich wie Cola pro Liter ca. 100g Zucker.

Kaffee und Schwarzer Tee sind in Maßen als Getränke (2-3 Tassen pro Tag) geeignet.

2. Gemüse, Salat, Obst

Dazu zählen alle Blatt- und Wurzelgemüse, Salate, Pilze, Kräuter, Hülsenfrüchte, Obstsorten frisch oder tiefgekühlt.

5 Portionen am Tag, je abwechslungsreicher verwendet desto besser. Das entspricht ca. 400 g Gemüse (3 Hände voll) und 2 Portionen Obst (2 kleine Hände voll.) Diese Lebensmittelgruppe ist ein Fitmacher für Groß und Klein. Hierin sind Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser sowie sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Dabei handelt es sich um Farbstoffe, Aromen oder Geruchsstoffe von Pflanzen.

3. Brot, Getreide, Beilagen

In dieser Gruppe finden sich Brot, Getreideflocken aus Hafer Roggen, Dinkel, Mais oder auch Hirse sowie Kartoffeln, Reis und Nudeln. Die Stärke in diesen Nahrungsmitteln versorgt uns mit rasch zur Verfügung gestellter Energie, z.B. für Muskeltätigkeit und Denkleistungen. Außerdem sind in den Vollkornprodukten wertvolle Vitamine und Mineralstoffe enthalten, und diese Lebensmittel sind unsere Hauptlieferanten für Ballaststoffe. Ballaststoffe haben eine sättigende Wirkung und verhindern einen zu harten Stuhl.

2-3 Scheiben Brot, fingerdick und 1 Portion Getreideflocken (70g) sind neben einer Portion Beilage (200g Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Vollkornreis) ausreichend. Nicht alles was auf den ersten Blick wie Vollkorn aussieht, ist es auch. Einzelne Körner auf dem Brot sind oft irreführend. Die Zutatenliste gibt genaue Auskunft. Bei der Zubereitung der Beilage sind die Zubereitungsfette zu beachten. Je weniger Zutaten desto freundlicher für die Figur.

4. Milch, Fleisch, Fisch, Ei

Lebensmittel aus dieser Gruppe führen dem Körper wertvolles Eiweiß, Mineralien, Eisen, B-Vitamine und Jod zu. Milchprodukte werden in der Qualität „sahnig“ bis „fettfrei“ angeboten.

3 Portionen pro Tag z. B. 1 x 150 g Joghurt oder Quark, 1 kleine Scheibe Käse und 1 Glas Milch (ersatzweise 1 x Käse) pro Tag in fettarmer Qualität sind wünschenswert und bedarfsdeckend. Fleisch der Qualität „fettarm“ kann bis zu 3 x pro Woche (ca. 120-150g Rohgewicht), 1 kleine Scheibe Wurst (ca. 20 g) täglich verzehrt werden. Bis zu 3 Eier inklusive versteckter Eier z.B. in Kuchen, 1 Portion fettarmer Seefisch (70-150g) und 1 Portion fettreicher Seefisch z.B. Hering oder Makrele sind für eine Woche ausreichend. Größere Mengen dieser Lebensmittelgruppe belasten den Körper mit unerwünschten Stoffen wie z.B. Fetten, Harnsäure oder auch Cholesterin.

5. Fette und Öle

Kleine Mengen Pflanzenfett sind lebensnotwendig. Geeignet sind Öle (10-15 g/Tag) und/oder 15-30 g Streichfett wie z.B. Margarine oder Butter.

Größere Fettmengen (auch wertvolle) können das Körpergewicht erhöhen. Außer den sichtbaren Fetten befinden sich noch ausreichend Fette in versteckter Form in den Lebensmitteln. Wertvolle Pflanzenfette sollten schonend behandelt werden, d.h. man sollte sie nicht zu hoch erhitzen, kühl und dunkel lagern.

6. Genussmittel

Hierzu gehören Süßigkeiten, Knabberartikel, gesüßte Getränke und alkoholische Getränke. Diese Lebensmittel dienen nicht der Gesunderhaltung, sondern sie sind schmackhafte, kalorien- und zuckerreiche, oft auch fetthaltige „Naschereien“. Eine kleine Handvoll täglich ist Genuss, eine größere Portion verdrängt wertvolle Speisen und kann zu Übergewicht führen.

Quelle : Verzehrsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung