

Foliensatz-Ernährung

- **Zusammenhänge und Grundlagen**
- **Gemüse und Obst**
- **Getreide und Getreideprodukte**
- **Fette, Öle, Nüsse**
- **Tierische Lebensmittel**
- **Getränke und Süßungsmittel**

Anhang

Blankofolie

Ziele – Zusammenhänge und Grundlagen

Gesundheitsgefährdungen

Ernährungsbeeinflusste Gesundheitsstörungen

Todesursachen

„Der Mensch ist, was er isst“ – I

„Der Mensch ist, was er isst“ – II

Entwicklungen – Lebensmittel

Entwicklungen – Nährstoffe I

Entwicklungen – Nährstoffe II

Entwicklungen – Konsequenzen

Definition der Vollwert-Ernährung I

Definition der Vollwert-Ernährung II

Allgemeine Empfehlungen I

Allgemeine Empfehlungen II

Umstellung von Ernährungsgewohnheiten I

Umstellung von Ernährungsgewohnheiten II

Ziele – Gemüse und Obst

Empfehlungen – Frisch und knackig: Gemüse und Obst

Begründungen – Nährstoffe tanken

Sekundäre Pflanzenstoffe I – Pflanzen haben's in sich

Sekundäre Pflanzenstoffe II – Stoffe mit Wirkung

Sekundäre Pflanzenstoffe III – Isoliert ... ist selten gut

Kräuter, Gewürze, Salz –
Empfehlungen mit Begründungen

Kräuter, Gewürze, Salz – Tipps zum Würzen

Frischkost I – Frische Vielfalt

Frischkost II – Frischkost ist Fitkost

Frischkost: Ausnahmen – Hier tut Hitze gut

Zubereitung I – So schonen Sie Nährstoffe

Zubereitung II – So schonen Sie Nährstoffe

Hülsenfrüchte – So werden sie bekömmlich

Hülsenfrüchte – Tipps zum Würzen

Hülsenfrüchte – Gartabelle

Kartoffeln – Tipps zum Kochen

Kartoffeln – Begründungen

Nitrat I

Nitrat II – Einteilung ... nach dem ... Nitratgehalt

Nitrat III – Entstehung von Nitrosaminen

Tipps zur Umstellung – Schritt für Schritt zum Ziel

Orientierungstabelle

Tipps zum Handeln – Das könnten Sie ab sofort tun

Ziele – Getreide und Getreideprodukte

Empfehlungen – Mit vollem Korn voraus

Aufbau des Kornes – Mehlkörper

Aufbau des Kornes – Randschichten

Aufbau des Kornes – Keim

Aufbau des Kornes – Gesamtdarstellung

Wert-Verluste – Vergleich des Gehaltes einzelner
Inhaltsstoffe

Begründungen I – Vollkorn hat's in sich

Begründungen II – Vollkorn fördert die Gesundheit

Ballaststoffe I – Fasern mit Wirkung

Ballaststoffe II

Ballaststoffe III – Tipps

Verwendung – Geschmacksvielfalt mit Getreide

Gartabelle – So wird's richtig gar

Tipps zum Kochen – Würzig und bekömmlich

Frischkornmahlzeit – Fit in den Tag mit
Frischkorn

Tipps zur Umstellung – Schritt für Schritt zum Ziel

Orientierungstabelle

Tipps zum Handeln – Das könnten Sie ab sofort
tun

Ziele – Fette, Öle, Nüsse

Empfehlungen I – Hohe Qualität in kleinen Mengen

Empfehlungen II – „Heiß und fettig“

Teuflich gut versteckt

Fettgehalte in Lebensmitteln

Verwendung – Fett in der Küche

Ölgewinnung I – Vom Samen zum Öl

Ölgewinnung II – Raffiniert = aufwändig und eintönig

Ölverarbeitung – Vom Öl zum Streichfett

Begründungen I – Wertvoll, hocharomatisch, aber maßvoll

Begründungen II – Verarbeitung zerstört Inhaltsstoffe

Fettsparen I – Weniger ist mehr

Fettsparen II – Tipps und Anregungen

Fettsparen III – Tipps und Anregungen

Orientierungstabelle

Tipps zum Handeln – Das könnten Sie ab sofort tun

Ziele – Tierische Lebensmittel

Milch und Milchprodukte

Empfehlungen I – Die weißen Fitmacher

Empfehlungen II – Überlegt auswählen

Begründungen I – Für stabile Knochen

Begründungen II – Genuss mit Bedacht

Angebotsvielfalt – Milchprodukte – ja, aber welche?

Fleisch, Fisch, Eier

Empfehlungen I – Die Menge macht's

Empfehlungen II – Bewusst und maßvoll

Fleisch, Eier – Begründungen I: Es geht auch anders

Fleisch, Eier – Begründungen II: Tierisch gut?

Fisch – Begründungen: Wertvoll, aber rar

Eiweißversorgung I – Eiweiß im Überfluss

Eiweißversorgung II – Eiweiß ohne Fleisch?
Kein Problem!

Ökologische Aspekte I – Unerwünschte
Nebenwirkungen

Ökologische Aspekte II – Bedenken Sie ...

Tipps zur Zubereitung – Vorsicht!

Pflanzliche Brotaufstriche – Pluspunkte für die
„Alternativen“

Orientierungstabelle

Tipps zum Handeln – Das könnten Sie ab sofort
tun

Ziele – Getränke und Süßungsmittel

Getränke

Empfehlungen I – Die Durstlöscher

Empfehlungen II – Genießen ja – aber mäßig

Begründungen – Trinken mit Köpfchen

Geheimtipp Wasser – Das Lebenselixier

Fruchtsäfte & Co. – Frisch und fruchtig?

Süßungsmittel

Empfehlungen – Natürlich süßen

Begründungen I – Süß ist nicht gleich süß

Begründungen II – Süßes Risiko

Tipps – Geschmackvoll und mit Maß

Zuckergehalte – Süße Bissen haben's in sich

Orientierungstabelle

Tipps zum Handeln – Das könnten Sie ab sofort tun

Ziele

- Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit einschätzen können
- sich klar werden über die eigenen Möglichkeiten zur Verbesserung der Lebensqualität durch Vorbeugung vor ernährungsbeeinflussten Krankheiten
- Definition und Grundlagen der Vollwert-Ernährung im Überblick kennen lernen
- offene Fragen beantwortet bekommen
- sich wohlfühlen können

- Bewegungsmangel
- Schlafmangel
- Lärm
- Beziehungsstress
- Nikotin
- Mangelernährung
- Luftverschmutzung
- eigener Stress
- ungünstige Wohnbedingungen
- Alkohol
- Schadstoffe
- ungünstige Arbeitsbedingungen
- Überernährung

Häufigkeit ernährungsbeeinflusster Gesundheitsstörungen in Deutschland

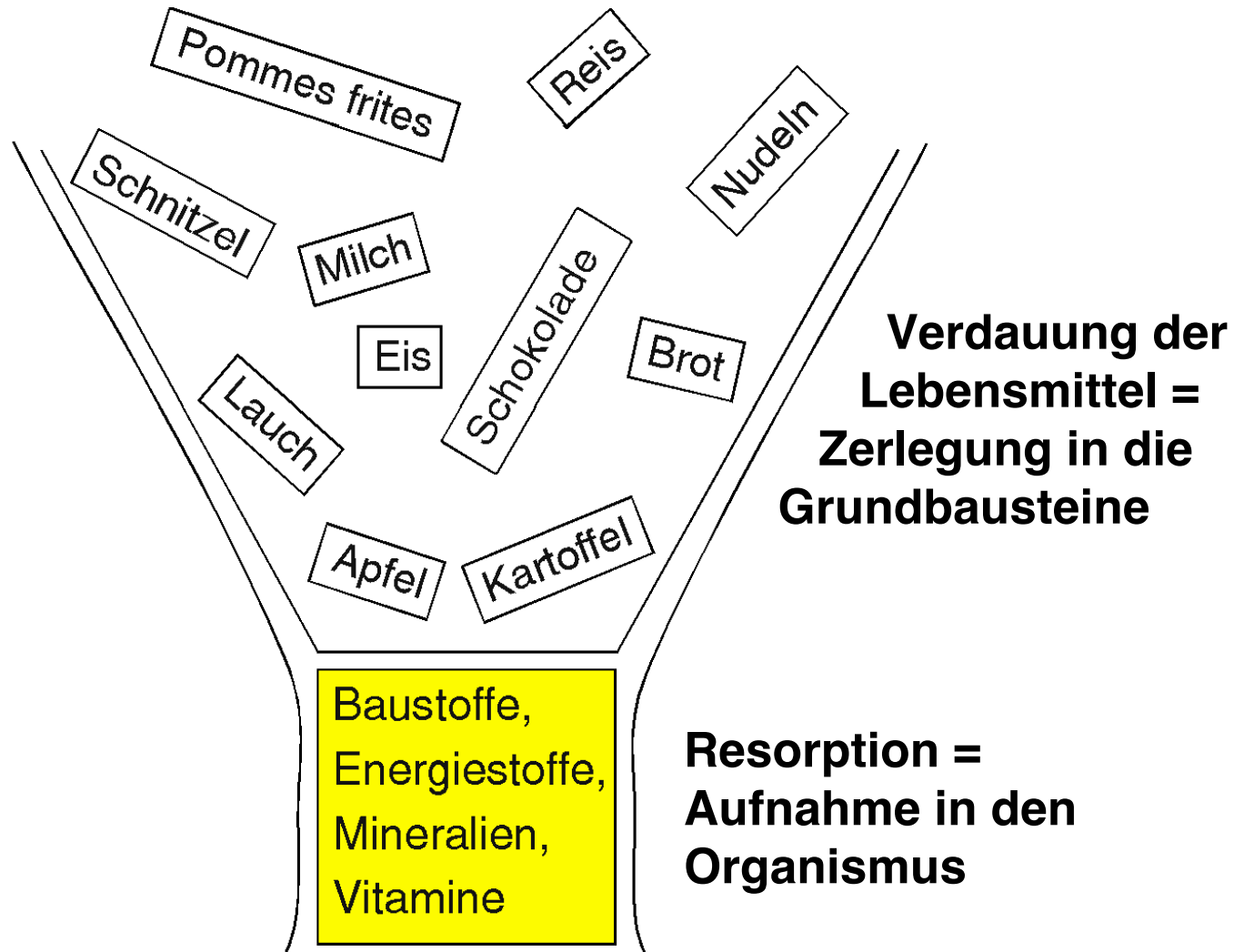
Erkrankung	in % der Gesamtbevölkerung
------------	----------------------------

Karies	99
Übergewicht	52-67
Erhöhte Cholesterinwerte	32-35
Bluthochdruck	27-30
Stuhilverstopfung (chronisch)	etwa 20
Kropf	etwa 17
Gicht	6-11
Gallensteine	6
Diabetes mellitus	etwa 5

Todesursachen in Deutschland 2002

Ursache	Anteil an Gesamt-Todesursachen in %
Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems	46,8
Neubildungen (gut- und bösartige Tumorerkrankungen)	25,0
Krankheiten des Atmungssystems	6,4
Krankheiten des Verdauungssystems	5,0
Endokrine Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten	3,1
andere Ursachen	13,7
	100,0

„Der Mensch ist, was er isst“ I (L. Feuerbach)

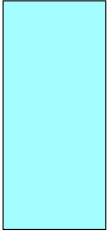

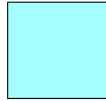
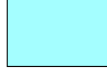





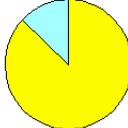



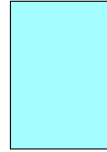



„Der Mensch ist, was er isst“ II (L. Feuerbach)



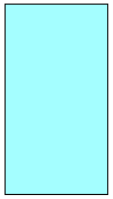

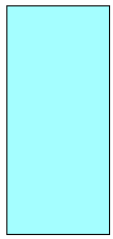
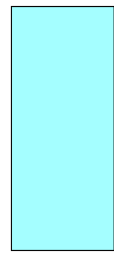


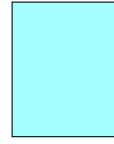
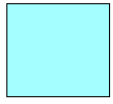
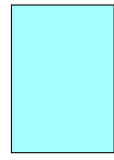
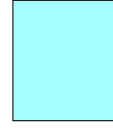


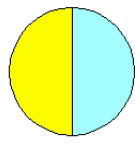


Entwicklungen in der Nahrungsauswahl

Entwicklungen – Lebensmittel

	18./19 Jh.	1900	1950	1990	2000
Getreide, Getreideprodukte (g/Tag)	 700	 400	 280	 200	 210
... davon Vollkorn	 95%	 35%	 30%	 13%	 13%
Fleisch, Fleischwaren (g/Tag)	 45	 130	 100	 270	 240

Entwicklungen in der Nahrungsauswahl

Entwicklungen – Nährstoffe I

	18./19 Jh.	1900	1950	1990	2000
Nahrungsenergie (kcal/Tag)	 2200	 2900	 2800	 2900	 2300
Protein (g/Tag)	 60	 90	 75	 100	 85
... davon tierisch	 15%	 35%	 50%	 66%	 62%

Entwicklungen in der Nahrungsauswahl

Entwicklungen – Nährstoffe II

	18./19 Jh.	1900	1950	1990	2000
Kohlenhydrate (g/Tag)	450	440	410	330	260
... davon isolierte Zucker	5	35	80	100-150	100-150
Ballaststoffe (g/Tag)	90	50	40	20	20
Fett (g/Tag)	25	90	100	130	110

Konsequenzen der Entwicklungen

- Zu hohe Zufuhr an industriell verarbeitenden Lebensmitteln u. a. durch mögliche Verlockungen und Täuschungen
 - unzureichende Sättigung
 - hoher Energiegehalt, niedrige Nährstoffdichte
- ➔ Die ernährungsphysiologische Qualität der Lebensmittel hat sich verschlechtert
 - kritische Nährstoffe: Ballaststoffe, Folsäure, Eisen ...
- Die Nahrungsmenge ist häufig zu groß im Vergleich zur gesunkenen körperlichen Aktivität.

Vollwert-Ernährung ist ...

... eine überwiegend pflanzliche (lakto-vegetabile) Ernährungsweise, bei der gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden.

Gesundheitlich wertvolle, frische Lebensmittel werden zu genussvollen und bekömmlichen Speisen zubereitet.

Die hauptsächlich verwendeten Lebensmittel sind Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte, daneben können auch geringe Mengen an Fleisch, Fisch und Eiern enthalten sein. Ein reichlicher Verzehr von unerhitzter Frischkost wird empfohlen, etwa die Hälfte der Nahrungsmenge.

Definition der Vollwert-Ernährung II

Zusätzlich zur Gesundheitsverträglichkeit der Ernährung werden im Sinne der Nachhaltigkeit auch die Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit des Ernährungssystems berücksichtigt. Das bedeutet unter anderem, dass Erzeugnisse aus ökologischer Landwirtschaft sowie regionale und saisonale Produkte verwendet werden. Weiterhin wird auf umweltverträglich verpackte Erzeugnisse geachtet. Außerdem werden Lebensmittel aus Fairem Handel mit so genannten Entwicklungsländern verwendet.

Mit Vollwert-Ernährung sollen hohe Lebensqualität – besonders Gesundheit –, Schonung der Umwelt, faire Wirtschaftsbeziehungen und soziale Gerechtigkeit weltweit gefördert werden.

Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl und -zubereitung

Es wird empfohlen:

- Essen Sie reichlich Gemüse, Obst, Kartoffeln und Vollkornprodukte. Beziehen Sie daneben Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte in Ihren Speiseplan mit ein. Nehmen Sie zur Nahrungszubereitung frische Lebensmittel und trinken Sie reichlich durstlöschende Getränke.
- Essen Sie einen großen Teil unerhitzte Frischkost, d. h. Gemüse oder Obst als Stück oder als Salat zubereitet. (Wichtig: Kartoffeln, Hülsenfrüchte, grüne Bohnen und Holunderbeeren nie roh!)

Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl und -zubereitung

Es wird empfohlen:

- Zusätzlich können Sie geringe Mengen an Fleisch, Fisch und Eiern essen.
- Verwenden Sie ökologisch erzeugte Lebensmittel.
- Kaufen Sie regionale und saisonale Lebensmittel
- Bereiten Sie die Speisen schonend und mit wenig Fett zu.
- Investieren Sie Zeit und Muße in die Zubereitung und essen Sie gemütlich in angenehmer Atmosphäre.

Umstellung braucht Zeit

- Dauer:** Aufgrund von körperlichen Anpassungs-Prozessen kann eine Ernährungsumstellung bis zu einem Jahr in Anspruch nehmen.
- Steigerung:**
- wärmebehandelt → frisch
 - stark verarbeitet → weniger verarbeitet
 - stark gesalzen → gut gewürzt

Umstellung in fünf Schritten

- 1. Schritt:** mehr frisches Gemüse und Obst, mehr Frischkostsalate
- 2. Schritt:** weniger Fett und Fettreiches wie Wurst und Frittiertes, dafür mehr native Speiseöle
- 3. Schritt:** mehr Vollkornprodukte, weniger Zucker/Süßes
- 4. Schritt:** weniger Fleisch, Fleischwaren und Eier
- 5. Schritt:** evtl. täglich etwas Frischkorn



Ziele

- Gemüse und Obst als zeitgemäße, gesundheitsfördernde Lebensmittel einstufen können
- Bedeutung eines täglichen und reichlichen Verzehrs von Gemüse und Obst kennen
- wissen, was zur Frischkost zählt, und die Vorteile verstehen
- offene Fragen beantwortet bekommen
- sich wohlfühlen können



Frisch und knackig: Gemüse und Obst

- Essen Sie reichlich Gemüse und Obst als unerhitzte Frischkost.
- Essen Sie schonend gegarte Gemüse sowie gekochte Kartoffeln und Hülsenfrüchte.
- Nutzen Sie das vielfältige, regionale Angebot und verwenden Sie Produkte aus ökologischer Landwirtschaft.
- Gemüse- und Obstkonserven sind weniger empfehlenswert.



Nährstoffe tanken

- Gemüse und Obst sind reich an: Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.
- Viele der wertvollen Inhaltsstoffe frischer Lebensmittel werden durch Erhitzen und lange Lagerung zerstört.
- Gemüse und Obst sind kalorienarm, sättigen gut und senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Übergewicht.
- Saisonales, ausgereiftes Gemüse und Obst aus der Region schmeckt besonders gut und belastet die Umwelt weniger stark.



Pflanzen haben's in sich

- Zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen neben den Vitaminen auch natürlich vorkommende Duft-, Farb- und Geschmacksstoffe pflanzlicher Lebensmittel.
- Es gibt etwa 60.000 bis 100.000 verschiedene Substanzen, die jeweils nur einige Prozente der Pflanzeninhaltsstoffe ausmachen.
- Unerhitztes und gering verarbeitetes Gemüse und Obst sowie frische Kräuter enthalten reichlich sekundäre Pflanzenstoffe.





Stoffe mit Wirkung

- Sekundäre Pflanzenstoffe tragen zur Gesundheit bei.
Sie sind z. B.
 - + krebsvorbeugend
 - + entzündungshemmend
 - + bekömmlichkeitssteigernd
 - + cholesterinsenkend
 - + bakterienhemmend
 - + immunstimulierend



Isoliert ... ist selten gut!

- Extrakte aus Pflanzen und isolierte sekundäre Pflanzenstoffe werden in Form von Rotweinkapseln, Knoblauchpillen oder Karotinpulver usw. als besonders gesundheitsförderlich angeboten.
- Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass isolierte sekundäre Pflanzenstoffe eher Nachteile bringen. Zusätzlich besteht bei der Einnahme dieser Nahrungsergänzungsmittel die Gefahr der Überdosierung.
- Es wird angenommen, dass die positiven Wirkungen für die Gesundheit insbesondere durch das Zusammenspiel der verschiedenen Pflanzensubstanzen im natürlichen Verband verursacht werden. Einzelne isolierte Wirkstoffe haben daher eine geringere oder keine Wirkung.



So schmeckt's gut

- Verwenden Sie Kräuter und Gewürze abwechslungsreich zum Verfeinern von Speisen.
Kräuter und Gewürze verbessern außerdem die Bekömmlichkeit und helfen, Salz zu sparen.
- Salzen Sie sparsam. Bevorzugen Sie jodiertes Meer-, Koch- oder Kräutersalz, weil diese zur Jodversorgung beitragen. Eine hohe Zufuhr an Salz kann bei entsprechender Veranlagung zu Bluthochdruck führen.
- Fertigwürzen und -saucen enthalten meist Zusätze wie Aromastoffe und Geschmacksverstärker, die unseren Sinnen eine Qualität vortäuschen, die nicht vorhanden ist; deshalb besser meiden.



Gut gewürzt ist halb gewonnen

- Frische Kräuter und Gewürze sollten wegen der sekundären Pflanzenstoffe möglichst erst kurz vor dem Verzehr zerkleinert und dem Essen zugesetzt werden. Das Aroma und die gesundheitsfördernden Substanzen bleiben so am besten erhalten.
- Die Vorliebe für Salz ist erlernt. Wer weniger salzt, kann schon bald den Eigengeschmack der Lebensmittel besser wahrnehmen und intensiver genießen.





FrISCHE Vielfalt

- Essen Sie etwa die Hälfte der Nahrung als Frischkost:
 - frisches Gemüse und Obst
 - milchsauer vergorenes Gemüse wie Sauerkraut in unerhitzter Form
 - unerhitztes eingeweichtes oder gekeimtes Getreide, frisch gequetschte Flocken
 - Ölfrüchte, Nüsse, Ölsaaten und -samen sowie Keimlinge und Kräuter
- Gemüse bzw. Obst am Stück oder eine Hand voll Nüsse sind auch als Zwischenmahlzeit gut geeignet.



Frischkost ist Fitkost

Frische, unerhitzte Lebensmittel haben gegenüber gekochter Nahrung Vorteile:

- + erhöhter Genuss durch vollständig erhaltene Geruchs- und Geschmacksstoffe
- + volle Wirkung der Ballaststoffe, dadurch deutlich bessere Sättigung
- + liefern hitzeempfindliche Inhaltsstoffe, z. B. hitzeempfindliche Vitamine und verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe

Frischkost kann dazu beitragen, Übergewicht langfristig zu vermeiden oder abzubauen.

Hier tut Hitze gut

- **Hülsenfrüchte, grüne Bohnen, Holunderbeeren** enthalten gesundheitsschädliche Substanzen, die durch Garen zerstört werden. Bei gekeimten Hülsenfrüchten reicht Blanchieren aus.
- **Kartoffeln** sollten erhitzt werden, da Kartoffelstärke nur in gegartem Zustand gut verwertbar ist.
- **Artischocken, Auberginen** schmecken unerhitzt nicht.





So schonen Sie Nährstoffe

- Gemüse und Obst unzerkleinert waschen, nicht im Wasser liegen lassen und möglichst erst kurz vor dem Verzehr zerkleinern.
- Für den Frischkostsalat:
Zuerst die Sauce zubereiten, dann Gemüse oder Obst schneiden bzw. raspeln und sofort mit der Sauce vermischen.
- ➔ Durch diese Maßnahmen bleiben Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe deutlich besser erhalten.

So schonen Sie Nährstoffe

- Die schonendste Garmethode ist das Dünsten in wenig Wasser bzw. im eigenen Saft. Bleibt Kochwasser übrig, verwenden Sie es für eine Suppe oder Sauce.
- Halten Sie gegarte Speisen nicht lange warm. Günstiger ist es, die Speisen abzukühlen und bei Bedarf wieder aufzuwärmen.
- Nitrathaltige Gemüse (Spinat, Rote Bete u. a.) sollten weder lange warm gehalten noch aufgewärmt werden, um gesundheitliche Nachteile zu vermeiden.





Tipps zur Zubereitung

- Geben Sie dem Kochwasser Salz und/oder Säure, wie Essig, erst am Ende der Kochzeit zu. Besonders Erbsen und Bohnen bleiben sonst hart.
- Einweichen und Nachquellen steigern die Bekömmlichkeit und sparen Zeit und Energie.
- Setzen Sie blanchierte Hülsenfruchtkeimlinge ein. Das Keimen vermindert den Gehalt an blähenden Kohlenhydraten.



Bekömmlich würzen

- Verwenden Sie zum Abschmecken reichlich Kräuter und Gewürze, die die Bekömmlichkeit steigern:

Kräuter

Basilikum, Bohnenkraut, Majoran, Minze, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zitronenmelisse

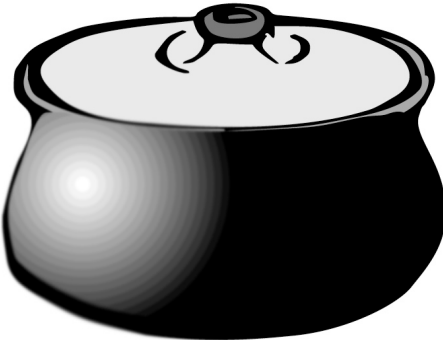
Gewürze

Anis, Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel

Hülsenfrüchte – Gartabelle



So wird's richtig gar

	Kichererbsen		ungeschälte Erbsen, Sojabohnen		Bohnen (z. B. weiße, rote, schwarze)		Mung-, Adzukibohnen		geschälte Erbsen, ungeschälte Linsen		geschälte Linsen	
	3,5-4 fach	3-3,5 fach	3-3,5 fach	3 fach	2,5-3 fach	2,5 fach						
Garflüssigkeit bezogen auf die Menge an Hülsenfrüchten in g	ja		ja		ja		ja		nein*		nein	
Einweichen	ja		ja		ja		ja		nein*		nein	
Kochzeit in Minuten	60-120		45-60		30-45		20-30		10-15			
Nachquellzeit in Minuten	mind. 30-60		mind. 30-60		mind. 30-60		mind. 15-30		mind. 10-20			

* Einweichen verkürzt die Kochzeit um etwa 10-15 Minuten.



Der volle Wert der Knolle

- Verzehren Sie Kartoffeln am besten als Pellkartoffeln oder als Bestandteil von Aufläufen, Eintöpfen oder Gemüsepfannen.
- Verarbeitete Kartoffelprodukte (z. B. Knödel, Püree) sollten Sie aus frischen Kartoffeln selbst zubereiten.
- Kochen Sie Kartoffeln mit wenig Wasser oder dämpfen Sie sie, um die Vitamin- und Mineralstoff-Verluste gering zu halten. Werden die Kartoffeln mit Schale gegart (Pellkartoffeln), verringern sich diese Verluste nochmals.



Die tolle Knolle

- Kartoffeln sind reich an wertgebenden Inhaltsstoffen, besonders an den Vitaminen C, B₁ und Niacin sowie den Mineralien Magnesium, Kalium und Eisen.
- Kartoffeln leisten einen wichtigen Beitrag zur Ballaststoffzufuhr.
- Trotz eines geringen Eiweißgehaltes ist die Qualität des Eiweißes sehr gut. Besonders empfehlenswert ist die Kombination von Kartoffeln mit Ei oder Quark, da sie ein besonders hochwertiges Eiweiß ergibt.





Nitrat ...

- ... kann zur Bildung von Krebs erregenden Nitrosaminen führen.
- ... kann bei Säuglingen den Blutfarbstoff schädigen und so den Sauerstofftransport behindern.
- ... wird hauptsächlich über nitratreiche Gemüse sowie über Trinkwasser und gepökelte Fleischwaren aufgenommen.
- Die Nitratbelastung in ökologisch erzeugtem Gemüse ist geringer als in konventionell produziertem.

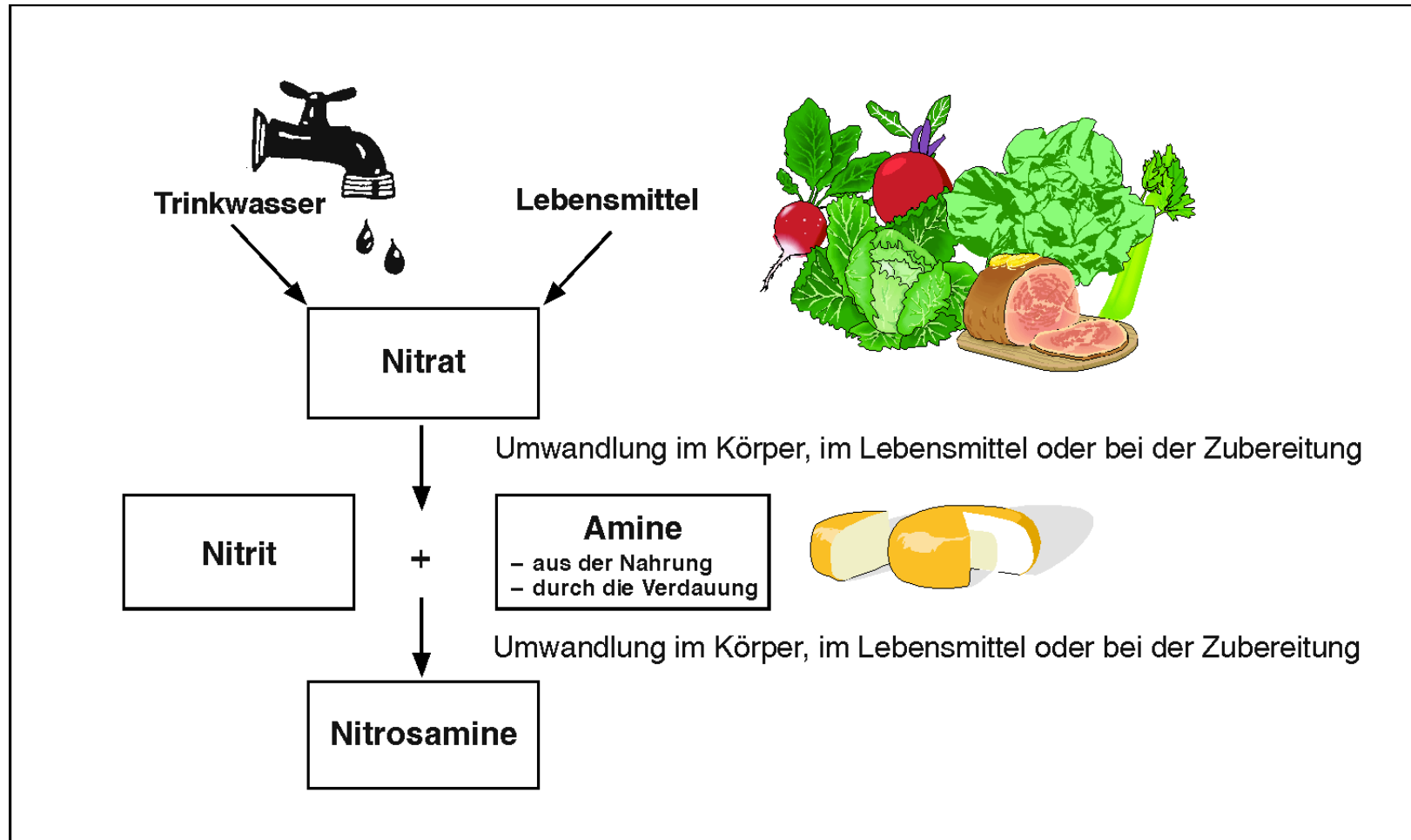


Einteilung von Gemüse nach dem durchschnittlichen Nitratgehalt

- **hoher Nitratgehalt, über 1.000 mg/kg:**
Eissalat, Fenchel, Kohlrabi, Kopfsalat, Kresse, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Spinat (tiefgefroren)
- **mittlerer Nitratgehalt, 500 bis 1.000 mg/kg:**
Chinakohl, Endivien, Grünkohl, Knollensellerie, Kohlrüben, Mangold, Petersilienblätter, Spinat, Zucchini
- **niedriger Nitratgehalt, 100 bis 500 mg/kg:**
Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Gurken, Kartoffeln, Lauch, Möhren, Rotkohl, Weißkohl, Wirsing
- **geringer Nitratgehalt, unter 100 mg/kg:**
Paprika, Rosenkohl, Schwarzwurzel, Spargel, Tomaten, Zuckermais, Zwiebeln

Gemüse und Obst – Nitrat III

Entstehung von Nitrosaminen



Die Vitamine A, C und E sowie Beta-Carotin hemmen die Nitrosaminbildung.



Schritt für Schritt zum Ziel

Beginnen Sie z. B. damit, ...

- ... die Salatportionen zu vergrößern. Schneiden oder raspeln Sie hartes Gemüse für die Frischkost fein.
- ... frisches Gemüse oder Obst häufiger als Zwischenmahlzeit zu verzehren.
- ... die Menge an gegartem Gemüse bei den Hauptmahlzeiten zu steigern.
- ... Pellkartoffeln statt Pommes frites oder Bratkartoffeln zuzubereiten.
- ... öfter leichter bekömmlichen Hülsenfrüchte wie Linsen einzusetzen.



Gemüse und Obst, Kräuter und Salz – Orientierungstabelle



grün – sehr empfehlenswert	gelb – weniger empfehlenswert	rot – nicht empfehlenswert
Frischkostsalate, Milchsaures Gemüse		
Gemüse, frisch oder gegart; TK-Gemüse*	Gemüsekonserven	Fertiggerichte (getrocknet, vakuumiert, tiefgekühlt u. ä.)
Gemüse-, Kartoffelsuppe		Fertigsuppen, Trockensuppen
Pellkartoffeln, Salzkartoffeln	Kartoffelpuffer und Bratkartoffeln, selbst hergestellt	Kroketten, Pommes frites, Kartoffelchips
Kartoffelklöße und -püree, selbst hergestellt	Fertigmischungen aus Kartoffeln, z. B. Kartoffelpüree	Kartoffelstärke
Hülsenfrüchte, gekocht; Hülsenfruchtkeimlinge, blanchiert	Sojamilch, Tofu	Fertigprodukte aus textur. Sojaweiß, z. B. Sojafleisch
Obst, frisch oder erhitzt	Obstkompott, Obstmus und Obstkonserven, gezuckert	Marmelade gezuckert
Kräuter, frisch/getrocknet		Fertigwürzen, -saucen, Ketchup
Jodiertes Meer-, Speise- und Kräutersalz	Meer-, Speise- und Kräutersalz	

* sehr empfehlenswert nur in mäßiger Menge



Das könnten Sie ab sofort tun

- Kaufen Sie ökologisch angebautes Gemüse und Obst.
- Essen Sie mal wieder Lebensmittel, die Sie schon lange nicht mehr hatten, die zur Zeit Saison haben und aus Ihrer Region stammen.
- Verfeinern Sie Ihre Gerichte mit frischen Kräutern und genießen Sie einfach!

Ziele

- Vorteile von Vollkorn und Vollkornprodukten erkennen
- Unterschiede von Vollkorn- und Weißmehlprodukten verstehen
- Getreidearten kennen lernen und Tipps erhalten für die Zubereitung
- offene Fragen beantwortet bekommen
- sich wohlfühlen können

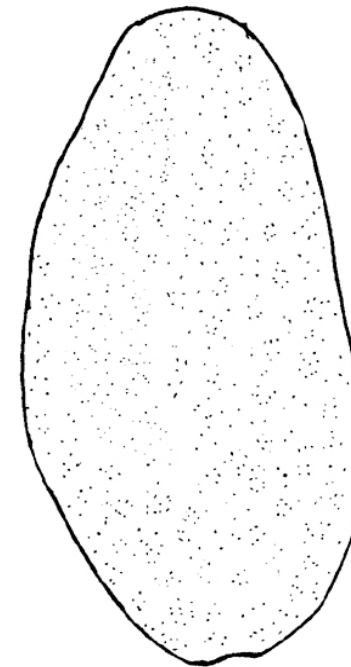


Mit vollem Korn voraus

- Essen Sie täglich Getreide und Vollkornprodukte in *erhitzter* Form, z. B. als
 - Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen
 - Beilage: Vollkornreis, Hirse, Hafer u. a.
 - Vollkornnudeln, Vollkorn-Feinbackwaren u. a. m.
 - in Aufläufen, Pfannengerichten, Suppen u. a.in *unerhitzter* Form in einer Frischkornmahlzeit:
 - Getreideschrot, -flocken oder -keimlinge, zusammen mit Obst bzw. Gemüse, Nüssen und Milchprodukten
- Verwenden Sie Getreide aus ökologischer Landwirtschaft.

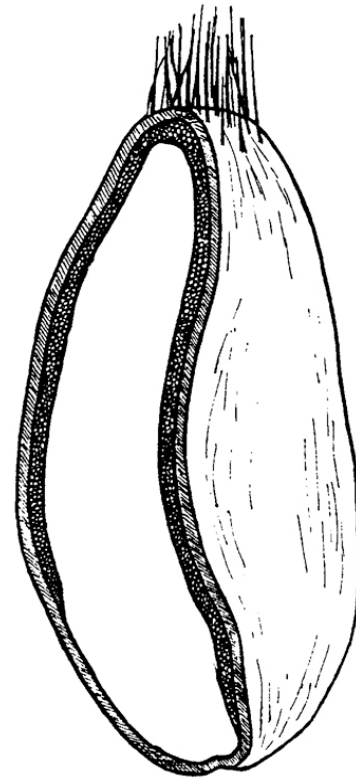


Vollkorn hat's in sich



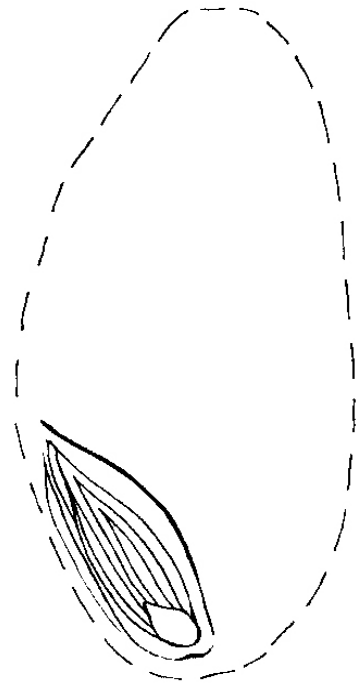
- **Der Mehlkörper ist reich an:**
 - + Stärke
 - + Klebereiweiß

- **Die Randschichten sind reich an:**
 - + Ballaststoffen
 - + Vitaminen, Mineralstoffen
 - + hochwertigem Eiweiß



● **Der Keim ist reich an:**

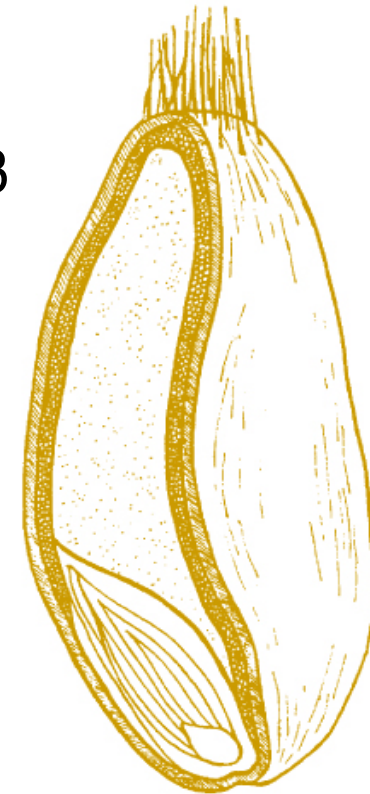
- + sowohl hochwertigem Fett wie Eiweiß
- + Vitaminen, Mineralstoffen
- + sekundären Pflanzenstoffen





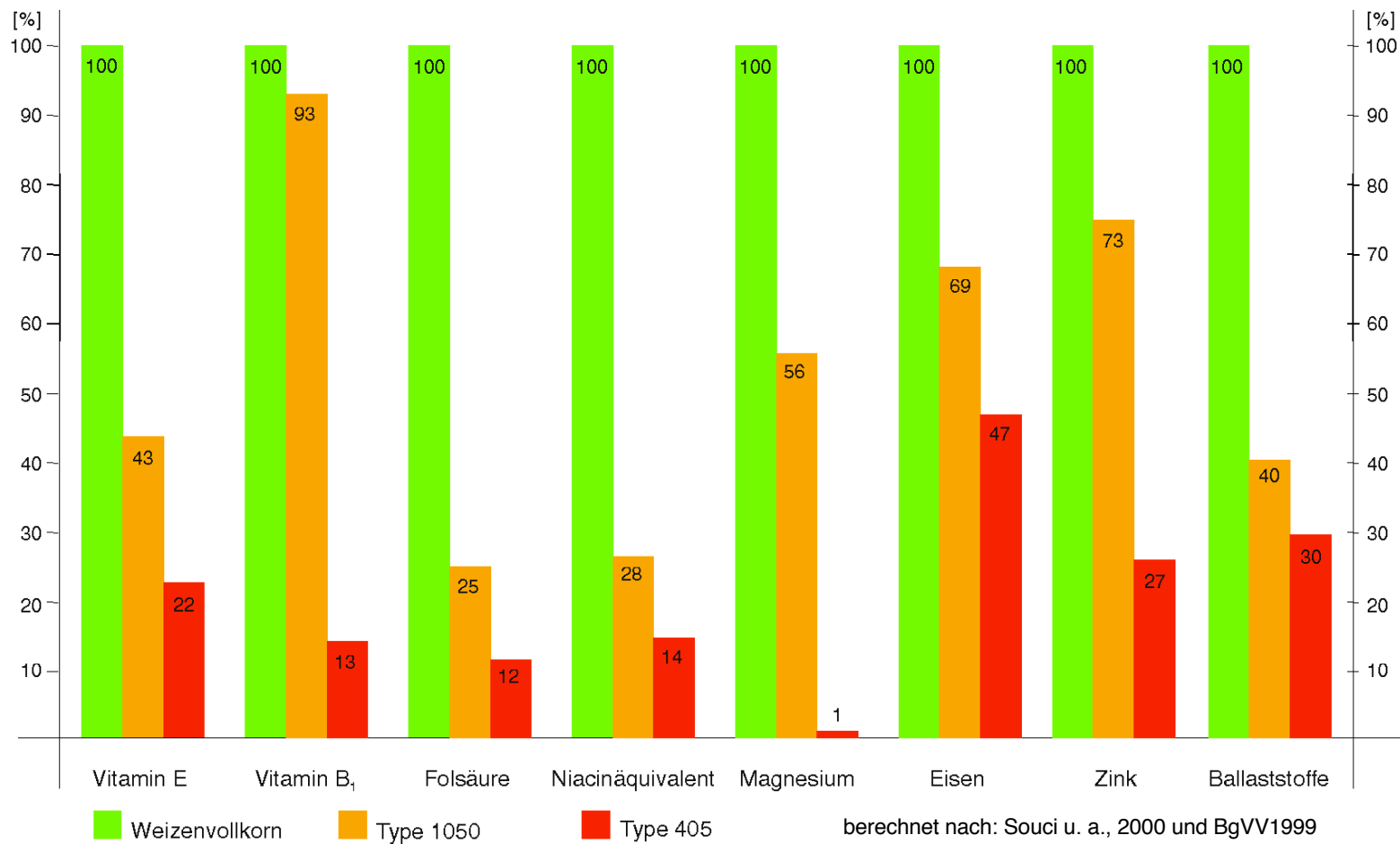
Vollkorn hat's in sich

- **Der Keim ist reich an:**
 - + sowohl hochwertigem Fett wie Eiweiß
 - + Vitaminen, Mineralstoffen
 - + sekundären Pflanzenstoffen
- **Die Randschichten sind reich an:**
 - + Ballaststoffen
 - + Vitaminen, Mineralstoffen
 - + hochwertigem Eiweiß
- **Der Mehlkörper ist reich an:**
 - + Stärke
 - + Klebereiweiß



Getreide ... – Wert-Verluste

Vergleich des Gehaltes einzelner Inhaltsstoffe in % zwischen Weizenvollkorn, Weizenmehl Type 1050 und Type 405





Vollkorn hat's in sich

- Vollkorn und Vollkornprodukte sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen sowie hochwertigem Eiweiß und Fett.
- Die wertgebenden Inhaltsstoffe finden sich insbesondere im Keim und in den Randschichten.
- Bei der Herstellung von Auszugsmehlprodukten wie Weißbrot und poliertem Reis werden durch das Abtrennen von Keim und Randschichten bis zu 99 % der wertvollen Inhaltsstoffe entfernt.

Vollkorn fördert die Gesundheit

- Der tägliche und mehrfache Verzehr von Vollkorn und Vollkornprodukten senkt nachweislich das Risiko für:
 - Krebs
 - Diabetes mellitus Typ II
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall
 - extreme Gewichtszunahme
- Eine Frischkornmahlzeit mit Obst bzw. Gemüse, Milchprodukten und Nüssen versorgt Sie ideal mit lebensnotwendigen Nährstoffen und bietet die volle Wirksamkeit unerhitzter Ballaststoffe.



Fasern mit Wirkung

Ballaststoffe dienen den Pflanzen u. a. als Gerüstsubstanzen sowie als Füll- und Schutzmaterial. Sie sind für den Menschen unverdaulich, fördern allerdings die Gesundheit auf vielfältige Weise:

Ballaststoffe ...

- ... helfen das Körpergewicht zu normalisieren.**
- ... schützen vor Karies und Parodontitis.**
- ... beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.**



Ballaststoffe ...

- ... senken den Blutcholesterinspiegel**
- ... schützen vor Darmkrebs und anderen Darmerkrankungen**
- ... erleichtern den Stuhlgang und normalisieren die Darmpassagezeit.**

Ballaststoffe sind am wirksamsten in unerhitztem Zustand. Essen Sie deshalb viel Frischkost: besonders frisches Gemüse und Obst sowie in geringen Mengen Frischkorn in einer Frischkornmahlzeit.



Tipps

- Ballaststoffe kommen in vielen Lebensmitteln vor: Wenn Sie sich vollwertig ernähren und regelmäßig Gemüse, Obst, Kartoffeln, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte essen, ist die zusätzliche Aufnahme isolierter Ballaststoffpräparate überflüssig.
- Wer sich zu hastig die Vorteile der Ballaststoffe zuführen will, bekommt meist Verträglichkeitsprobleme. Wer dies vermeiden will, stellt langsam um und beachtet in der Umstellungsphase besonders sein Wohlbefinden.



Getreide ... – Verwendung

Geschmacksvielfalt mit Getreide



Getreide	besonders geeignet für
Weizen / Dinkel	Brot, Gebäck, Nudeln, Frischkornmahlzeit, Salate, süße und herzhafte Speisen
Grünkern	herzhafte Gerichte, Salate, Bratlinge, Brotaufstriche, Suppen
Roggen	Brote, Suppen, Salate, herzhafte Gerichte
Gerste	Suppen, Breie, Frischkornmahlzeit, Salate, herzhafte Gerichte
Hafer	Frischkornmahlzeit, Breie, Suppen, herzhafte Gerichte
Reis	Beilagen, Risotto, Salate, süße und herzhafte Gerichte, Dickungsmittel
Mais	Polenta, Fladen, süße und herzhafte Gerichte, Dickungsmittel
Hirse	Fladen, Suppen, süße und herzhafte Gerichte, Beilagen
Buchweizen*	herzhafte Gerichte, Breie, Pfannkuchen, Feingebäck
Amaranth*, Quinoa*	Beilage, Brotaufstriche, süße und herzhafte Gerichte

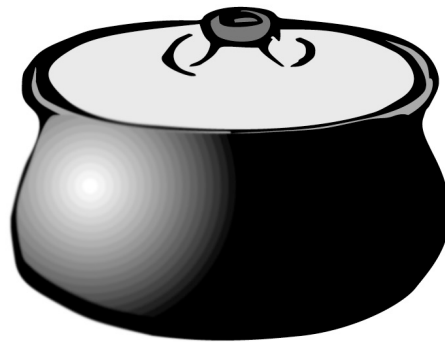


* gehören botanisch gesehen nicht zu den Getreidearten



Getreide ... – Gartabelle

So wird's richtig gar



	Weizen, Roggen, Gerste Dinkel, Wildreis	Reis	Grünkern	Hafer	Hirse, Amaranth, Quinoa	Buchweizen	Maisgrieß/Polenta
Garflüssigkeit bezogen auf die Getreidemenge in g	2-2,5 fach	2-2,5 fach	2-2,5 fach	1,5-2 fach	2-2,5 fach	1,5-2 fach	3-4 fach
Einweichen	ja	nein*			nein		
Kochzeit in Minuten	30-45	30-40	20-30	20-30	5-15	10-15	5-10
Nachquellzeit in Minuten	30-60	15-30			10-20		

* Einweichen verkürzt die Kochzeit um etwa 10 Minuten.

Würzig und bekömmlich

- Geben Sie beim Garen von ganzen Getreidekörnern kein Salz zu. Besonders Weizen, Roggen, Gerste, Reis und Dinkel bleiben sonst hart.
- Einweichen und Nachquellen verkürzen die Garzeit, sparen Energie und erhöhen die Bekömmlichkeit.
- Verwenden Sie zum Abschmecken reichlich Kräuter und Gewürze. Bekömmlichkeitssteigernd wirken besonders: Basilikum, Bohnenkraut, Majoran, Minze, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zitronenmelisse, Anis, Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel und Kümmel.



Fit in den Tag mit Frischkorn

- Frischkorn können Sie grob oder fein geschrotet, frisch zu Flocken gequetscht oder als Keimlinge einsetzen.
- Getreideschrot weichen Sie am besten über Nacht in Wasser oder Sauermilchprodukten ein. Bei frisch gequetschten Flocken genügen 10 Minuten Einweichzeit.
- Süßen Sie Ihr Müsli gegebenenfalls mit Honig oder Trockenfrüchten, letztere bitte getrennt vom Getreideschrot einweichen.



Schritt für Schritt zum Ziel

- Beginnen Sie z. B. mit dem Austausch von:
 - Weiß- und Graubrot gegen Vollkornbrot aus fein vermahlenem Mehl
 - polierten Reis gegen Vollreis
 - Weißmehlnudeln gegen Vollkornnudeln
- Vollkorn und Zucker zusammen verzehrt, können Blähungen verursachen. Meiden Sie deshalb Kombinationen wie z. B. Vollkornbrot mit herkömmlicher Marmelade.



Getreide- und Getreideprodukte – Orientierungstabelle



grün – sehr empfehlenswert	gelb – weniger empfehlenswert	rot – nicht empfehlenswert
Vollkornbrot	Weißbrot, Graubrot	Getreidestärke
Vollkornbrötchen	Weißbrötchen	
Vollkornteigwaren, -knödel	Weißer Nudeln, auch eingefärbte	
Vollkornreis o. a. Vollgetreide	Weißer Reis, Parboiled Reis	
Vollkornaufguss	Semmelknödel	
Vollkornbratling oder -backling	Bratlinge aus Fertigmischungen	
Vollgetreidebrei	Getreidebrei (nicht aus Vollkorn)	
Müslimischung, ungezuckert; Frischkornmüsli (Getreideanteil 20-50 g)	Müsli und Frühstückscerealien, gezuckert; Cornflakes	Getreidekleie, -keime
Vollkorngebäck, -kuchen, -kekse	Weißmehlgebäck, -kuchen, -kekse	
Vollkorn-Pizza, selbst hergestellt	Weißmehl-Pizza, selbst hergestellt	Tiefkühl-Weißmehl-Pizza



Das könnten Sie ab sofort tun

- Für den Einstieg eignen sich besonders die milden Getreide Weizen, Dinkel, Hafer und Hirse sowie der herzhaft-nussige Grünkern.
- Stellen Sie zu Beginn Teige aus einer Mischung von Vollkorn- und Weißmehl her. Steigern Sie allmählich den Vollkornanteil.
- Binden Sie Suppen und Saucen mit Vollkornmehl.
- Führen Sie die Frischkornmahlzeit behutsam ein, wenn Sie sich bereits an erhitzte Vollkornprodukte gewöhnt haben.





Ziele

- Wichtigkeit eines sparsamen Umgangs mit Fetten, Ölen und Nüssen verstehen
- Hochwertige Fette und Öle benennen können
- wissen, wofür welche Fette und Öle verwendet werden sollen
- offene Fragen beantwortet bekommen
- sich wohlfühlen können



Hohe Qualität in kleinen Mengen

- Bevorzugen Sie naturbelassene Fette und Öle sowie Ölf Früchte und Ölsamen (z. B. Oliven, Nüsse, Sonnenblumenkerne) in mäßigen Mengen.
- Verzehren Sie nicht mehr als etwa 80 g Fett pro Tag. Wenn Sie stark körperlich aktiv sind, vorwiegend pflanzliche Öle verwenden und reichlich Gemüse und Obst verzehren, darf es auch ein bisschen mehr sein.
- Die empfohlene Menge umfasst sichtbare Fette wie Speiseöl und Butter sowie versteckte Fette, z. B. in Wurst, Käse und Nüssen.



„Heiß und fettig“

- Braten Sie nur sehr selten. Bevorzugen Sie das Backen auf dem Backblech und ziehen Sie das Braten in Pfannen vor, in denen mit wenig oder ohne Fett gebraten werden kann.
- Zum Braten und zum Einfetten von Backblechen verwenden Sie am besten Butterschmalz.
- Vermeiden Sie das Überhitzen von Fetten, erkennbar an bläulichen Dämpfen.



Versteckt oder sichtbar?

- „Versteckt“ sind Fette und Öle, wenn sie natürlicherweise (in nicht sichtbarer Menge) in Lebensmitteln vorkommen, wie z. B. in Nüssen, Ölsamen, Fleisch und Milchprodukten.

Viele Fette werden auch bei der industriellen Bearbeitung „versteckt“, z. B. in Gebäck, Schokolade, Riegeln und Pralinen.

- Sichtbare Fette und Öle sind z. B.
 - Streichfette, wie Butter und Margarine
 - Speiseöle
 - Speisefette, wie Kokos- oder Palmkernfett
 - Schlachtfette, wie Schweineschmalz oder Rindertalg



Gut versteckt: Fett

Drei Viertel der durchschnittlichen Fettzufuhr nehmen wir in Form von versteckten Fetten auf.

Lebensmittel	Fettgehalte in %	Lebensmittel	Fettgehalte in %
Fisch	0,1-25	Kartoffeln	0,1
Fleisch	bis 30	Pommes frites	15
Wurst	bis 50	Kartoffelchips	40
Speck	bis 80	Majonäse	bis 80
Saure Sahne	10	Speiseeis	bis 20
Schmand	24	Schokolade	30-35
Sahne	30-35	Nüsse	40-70
Käse*	bis 40		
Crème fraîche	40		

* absoluter Fettgehalt

80 g Fett – die Menge, die pro Tag meist nicht überschritten werden sollte – sind z. B. in einer Tüte (175 g) Kartoffelchips enthalten.



Fett in der Küche

Verwenden Sie an sichtbaren Fetten bis zu 40 g pro Tag:

- **als Salatöl:** natives, kaltgepresstes Speiseöl
- **als Streichfett:** Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine mit hohem Anteil an nativem Kaltpressöl
- **zum Kochen und Backen:** alle vorher empfohlenen Salatöle und Streichfette



Vom Samen zum Öl

● Native Kaltpressung:

- Herauspressen des Öls durch mechanischen Druck ohne Wärmezufuhr
- Temperaturen von 40-60 °C
- Ausbeute bis 40 %

● Heißpressung und Extraktion:

- Herauspressen des Öls durch Druck und Hitze, anschließend Herauslösen des Öls mit Hilfe eines Lösungsmittels (Leichtbenzin)
- Temperaturen über 100 °C
- Ausbeute nahezu 100 %





Raffiniert = aufwändig und eintönig

Raffination:

nach Heißpressung und Extraktion notwendiges Reinigungsverfahren, bestehend aus:

- Entschleimung – Entfernen von Schleimstoffen und Lezithin
- Entsäuerung – Entfernen freier Fettsäuren
- Entfärbung – Entfernen von Farbpigmenten
- Desodorierung – Entfernen von Geruchs- und Geschmacksstoffen bei etwa 250 °C



Vom Öl zum Streichfett

- **Herstellung ungehärteter Margarine**

Vermischen von Pflanzenölen (flüssig) mit natürlicherweise festen Pflanzenfetten und mit Wasser, Salz, Emulgatoren und Vitaminen

- **Herstellung gehärteter Margarine**

Härtung von Fett durch Hydrierung oder Umesterung, d. h. Veränderung der chemischen Fettstruktur bis zur gewünschten Konsistenz; mit Zusatz von Wasser, Salz, Emulgatoren und Vitaminen



Wertvoll, hocharomatisch, aber maßvoll

- Native, kaltgepresste Speiseöle, Butter und ungehärtete Pflanzenmargarine sowie Nüsse und Samen liefern wertvolle Inhaltsstoffe: ungesättigte Fettsäuren (z. B. Linolsäure) und fettlösliche Vitamine.
- Native, kaltgepresste Speiseöle helfen durch ihren hocharomatischen Geschmack Fett zu sparen.
- Ein hoher Verzehr von Fett und besonders gesättigten Fettsäuren ist ein wesentlicher Risikofaktor für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs.



Verarbeitung zerstört Inhaltsstoffe

- Raffinierte Öle sind technologisch stark verarbeitet: Ein großer Teil der natürlichen Inhaltsstoffe wird entfernt bzw. zerstört. Das verändert auch den Genuss nachteilig, weil die Aromastoffe fehlen.
- Bei der Raffination und Härtung können so genannte Transfettsäuren entstehen. Raffinierte Öle, konventionelle Margarinen und damit hergestellte Produkte können daher die Versorgung mit der lebens- und zufuhrnotwendigen Linolsäure verschlechtern, die Wirkung von Insulin vermindern und das Cholesterinverhältnis (HDL/LDL) verschlechtern.
- Beim Überhitzen von Fetten entstehen Krebs erregende Stoffe.



Weniger ist mehr

- Braten Sie möglichst selten. Bevorzugen Sie das Backen im Backofen oder ziehen Sie das Braten in Pfannen vor, bei denen Sie wenig oder kein Fett benötigen.
- Essen Sie wenig frittierte Produkte wie Pommes frites, Kartoffelchips u. a.
- Streichen Sie nur wenig Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine aufs Brot. Oder ersetzen Sie das gewohnte Streichfett durch leckere vollwertige Brotaufstriche.



Tipps und Anregungen

→ Salatsaucen:

- Joghurt oder Dickmilch anstelle von Sahne verwenden
- Öl-Saucen können Sie aufgrund des intensiven Geschmacks einfach mit Wasser verdünnen.

→ Suppen, Saucen, Eintöpfe:

- als Grundlage Gemüsebrühe statt Fleischbrühe einsetzen
- zum Binden püriertes Gemüse, Kartoffeln oder Vollkornmehl bevorzugen

→ Gemüsegerichte:

- anstelle einer Mehlschwitze mit Vollkornmehl gebundene Gemüsebrühe bzw. Kochflüssigkeit nutzen, mit etwas Sahne oder wenig Butter abschmecken



Tipps und Anregungen

→ Brotbelag:

- schmackhafte Gemüse- und Getreideaufstriche anstelle von Wurst und Käse essen

→ Aufläufe:

- Bechamelsauce oder Sahne durch Milch oder Gemüsebrühe ersetzen
- zum Überbacken die Käsemenge verringern und z. B. mit Buchweizen mischen

→ Kuchen und Gebäck:

- Hefe-, Strudel- oder Quark-Öl-Teige bevorzugen
- Gebackenes mit Quark, Joghurt und Früchten anstatt mit Sahne und Buttercreme füllen

Fette, Öle, Nüsse – Orientierungstabelle



grün – sehr empfehlenswert	gelb – weniger empfehlenswert	rot – nicht empfehlenswert
Native, kaltgepresste Öle*	Extrahierte, raffinierte Speiseöle	
Butter*, ungehärtete Pflanzenmargarinen mit hohem Anteil an nativen, kaltgepressten Ölen*	Ungehärtete Pflanzenmargarinen	Gehärtete Margarinen
Ölsamen* (Leinsamen, Sesam u.ä.), Oliven*		
	Butterschmalz, Kokosfett, ökologische Bratöle	Schweineschmalz, Rindertalg
Ungesalzene Nüsse*, Mandeln*, Studentenfutter*,	Gesalzene Nüsse	Gebrannte Mandeln, Schokonüsse
Saure Sahne*, Schmand*, (Schlag-)Sahne*, ungezuckert	Crème fraîche	Majonäse, Remoulade
Nussmus*, ungesüßt		Nuss(-Nougat)-Creme, Nussmus, gezuckert

* sehr empfehlenswert bis zur empfohlenen Gesamtmenge



Das könnten Sie ab sofort tun

- Sparen Sie insgesamt Fett ein – Sie ersparen sich damit die Nachteile.
- Probieren Sie native, kaltgepresste Öle aus. Kaufen Sie zunächst kleine Probiermengen und finden Sie heraus, welches Öl Ihnen besonders gut schmeckt.
- Verfeinern Sie Ihre Speisen mit Nüssen oder Samen, z. B. Leinsamen oder Sonnenblumenkerne, das rundet nicht nur die Nährstoffversorgung ab.

Ziele

- Milch und Milchprodukte als Lieferanten für wichtige Nährstoffe erkennen
- Vorteile von fettarmen sowie gesäuerten Milchprodukten verstehen
- Rolle von Fleisch, Fisch und Eiern in der Vollwert-Ernährung einordnen können
- offene Fragen beantwortet bekommen
- sich wohlfühlen können



Die weißen Fitmacher

- Verzehren Sie regelmäßig Milch und Milchprodukte, besonders Vorzugsmilch, gesäuerte Milchprodukte sowie pasteurisierte Vollmilch und daraus hergestellte Produkte.
- Für Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kleinkinder und Patienten mit geschwächter Immunabwehr wird pasteurisierte Vollmilch statt Vorzugsmilch empfohlen.





Überlegt auswählen

- Ziehen Sie Milchprodukte wie Buttermilch, Joghurt und saure Sahne fettreichen Milchprodukten wie Crème fraîche vor.
- Verwenden Sie Milch und Milchprodukte aus ökologischer Landwirtschaft.
- Vermeiden Sie Milchprodukte, wie z. B. Frühlingsquark, H-Milch und Schmelzkäse. Sie enthalten oft unerwünschte Zutaten und Zusatzstoffe.



Für stabile Knochen

- Etwa 500 g Milch und Milchprodukte pro Tag tragen zur Versorgung mit wertvollen Inhaltsstoffen bei, besonders Calcium, den Vitaminen B₂, B₁₂, A und D sowie hochwertigem Eiweiß.
- Vorzugsmilch und unerhitzte Milchprodukte sind besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen und schmecken sehr gut. Sie können allerdings unerwünschte Keime enthalten.
- Sauermilchprodukte, z. B. Joghurt, Buttermilch oder Kefir sind besonders gut verträglich und fördern die nützliche Darmflora.



Genuss mit Bedacht

- Milch sollte wegen ihres Energie- und Eiweißgehaltes in erster Linie als Lebensmittel und nicht als durstlöschendes Getränk eingesetzt werden.
- Ein hoher Verzehr von Milch und Milchprodukten, insbesondere Sahne und Käse mit mehr als 45 % Fett i. Tr., steigert die Fettaufnahme.
- Schmelzkäse, Milch- und Käse-Imitate sind wegen ihres Gehaltes an Salz bzw. Zusatzstoffen nicht empfehlenswert.



Milchprodukte – ja, aber welche?

- reine Buttermilch, Sauermilch, Joghurt, Kefir, Trinkmolke, saure Sahne
- (Schlag-)Sahne in geringen Mengen; Quark mit bis zu 20 % Fett i. Tr., Frischkäse mit bis zu 40 % Fett i. Tr.
- Käse ohne Zusatzstoffe und mit niedrigem Fettgehalt wie z. B. Sauermilchkäse, Schnittkäse ohne Nitratzusatz, Hart- oder Schnittkäse mit niedrigem Fettgehalt



Die Menge macht's

Fleisch, Fisch und Eier werden nicht ausdrücklich empfohlen. Ein mäßiger Verzehr wird auch nicht abgelehnt.

Mäßig bedeutet insgesamt:

- **bis zu 2 Fleisch**mahlzeiten pro Woche, jeweils etwa 150-200 g
- **bis zu 1 Fisch**mahlzeit pro Woche, etwa 150-200 g
- **bis zu 2 Eier** pro Woche



Bewusst und maßvoll

- Bevorzugen Sie Fleisch und Eier aus ökologischer Landwirtschaft.
- Aufgrund der Fischbestände sind derzeit nur Hering und Makrele aus freiem Meer, Nordsee-Seelachs sowie Karpfen, Forelle und Lachs aus ökologischer Aquakultur zu empfehlen.
- Falls Sie Wurst und andere Fleischwaren verzehren möchten, achten Sie auf möglichst fettarme Produkte wie Geflügelwurst oder Kochschinken.



Es geht auch anders

- Fleisch und Eier sind für die Versorgung mit wertvollen Inhaltsstoffen nicht unbedingt notwendig.
- Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Milchprodukte und Gemüse liefern reichlich Eiweiß, Eisen, Zink und zahlreiche Vitamine, sodass diese nicht über Fleisch und Eier zugeführt werden müssen.
- In der ökologischen Landwirtschaft werden Tiere möglichst artgemäß gehalten und ohne Tierarzneimittel zur Leistungsförderung und Krankheitsvorbeugung aufgezogen.



Tierisch gut?

- Wurst und andere Fleischwaren sollten wegen ihres oft hohen Fettgehaltes sowie der enthaltenen Zusatzstoffe wie Pökelsalz seltener verzehrt werden.
- Ein hoher Verzehr von Fleisch und Eiern und daraus hergestellten Produkten kann zu Erkrankungen wie Gicht, Rheuma oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.
- Innereien enthalten viele Nährstoffe. Sie sind aber wegen ihres möglicherweise hohen Schadstoffgehaltes nicht zu empfehlen.



Wertvoll, aber rar

- Fisch liefert hochwertiges Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren. Salzwasserrische sind eine gute Quelle für Jod.
- Eine ausreichende Zufuhr an Jod ist mit der verzehrsüblichen und ökologisch vertretbaren Menge jedoch nicht zu erreichen.
- Verwenden Sie deshalb jodiertes Salz und damit hergestellte Lebensmittel wie Brot mit Jodsalz.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Raps-, Lein- und Walnussöl, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind.



Eiweiß im Überfluss

Die durchschnittliche Eiweißzufuhr in Deutschland liegt bei 70-100 Gramm pro Person und Tag.

Die wünschenswerte Eiweißzufuhr pro Tag beträgt:

- für Kinder: etwa 20-50 g
- für Jugendliche und Erwachsene: etwa 50-60 g



In Deutschland ist eher ein Zuviel als ein Zuwenig an Eiweiß problematisch.



Eiweiß ohne Fleisch? Kein Problem!

Auch ohne Fleisch, Fisch und Eier erreichen Sie eine ausreichende Eiweißzufuhr.

Beispiel – Tagesverzehr:

Lebensmittel	Tagesverzehr	Eiweißgehalt in g
Vollkornbrot	200 g (3-4 Scheiben)	15
Käse	40 g (2 Scheiben)	10
Milch	0,3 l (1 Glas)	10
Joghurt	150 g	5
Gemüse	600 g	15
Obst	400 g	5
		60 g Eiweiß



Unerwünschte „Nebenwirkungen“ sind ...

- ... die Belastung der Umwelt durch Rückstände aus Futter, Dünger, Pestiziden, Exkrementen und Tierarzneimitteln.
- ... der hohe Energie- und Ressourcenverbrauch (z. B. für Futtererzeugung, Wasser und Veredelungsverluste).
- ... die hohe Emissionsrate klimarelevanter Gase: CO_2 (Kohlendioxid), CH_4 (Methan), N_2O (Distickstoffoxid), und NH_3 (Ammoniak).
- ... dass der Sauerstoff produzierende Regenwald für Weideflächen und Anbau von Futterpflanzen abgeholzt wird.



Bedenken Sie

- Die Meerestiere sind in hohem Maße überfischt. Oft sterben in den Schleppnetzen zahlreiche andere Tiere wie z. B. Seevögel, Delfine, Schweinswale oder Schildkröten.
- **Die ökologische Tierhaltung** vermeidet bzw. verringert viele der sich ökologisch auswirkenden Nachteile, aber die „Nebenwirkungen“ sind bei der Nutztierhaltung unvermeidbar.
- Aus ökologischer Sicht ist die **Verzehrmenge für tierische Lebensmittel** in jedem Fall zu **begrenzen !**



Vorsicht!

- Sowohl Fleisch, Fisch und Eier als auch daraus hergestellte Produkte sollten gut durchgegart werden, um Lebensmittelinfektionen bzw. -vergiftungen zu vermeiden.
- Räuchern, Braten, Grillen und Frittieren von Fleisch und Fisch sollte vermieden werden, weil dabei Krebs erregende Substanzen entstehen können.

Pluspunkte für die „Alternativen“

Selbstgemachte Brotaufstriche ...

- + ... sind preiswert und abwechslungsreich.
- + ... enthalten im allgemeinen weniger Fett als Wurst und Käse.
- + ... können gut aus Lebensmittelresten zubereitet werden.
- + ... lassen sich auf individuelle Bedürfnisse abstimmen.
- + ... enthalten keine unbekanntenen, evtl. bedenklichen Zutaten.



Tierische Lebensmittel/Brotaufstriche – Orientierungstabelle



grün – sehr empfehlenswert	gelb – weniger empfehlenswert	rot – nicht empfehlenswert
Vorzugsmilch Vollmilch, pasteurisiert	H-Milch	Sterilmilch, Kondensmilch, gezuckert; Kaffeeweißer
Sauermilch, Buttermilch, Kefir	Milch- und Sauermilch- Mixgetränke	Milch-Trockenprodukte wie Milchpulver, Milchezucker
Naturjoghurt ohne Zutaten	Joghurt, gezuckert	
Saure Sahne*, Schmand*	Crème fraîche	
(Schlag-)Sahne*, ungesüßt	(Schlag-)Sahne, gezuckert	
Käse* ohne Zusatzstoffe	Käse mit Zusatzstoffen	Schmelzkäse
Eier*		Eipulver, Flüssigei
Fleisch*, Geflügel*	Fleischwaren, -konserven	Innereien
Fisch*, Meerestiere*	Fischwaren, -konserven	
Pflanzliche würzige Brotaufstriche		
Nussmus*, ungesüßt		
Fruchtaufstrich, ungesüßt		

* sehr empfehlenswert bis zur empfohlenen Verzehrsmenge



Das könnten Sie ab sofort tun

- Verzehren Sie täglich etwa 500 g Milchprodukte z. B. in Form von Joghurt, Kefir, Buttermilch, Käse oder Frischmilch.
- Bevorzugen Sie die weniger Fett enthaltenden tierischen Lebensmittel.
- Essen Sie kleinere Fleisch- oder Fischportionen.



Ziele

- wissen, welche Getränke zum Durstlöschen und welche zum Genießen geeignet sind
- Empfehlenswerte Süßungsmittel als Gewürz einordnen können
- Bedeutung der Geschmacksschwelle für süß verstehen
- offene Fragen beantwortet bekommen
- sich wohlfühlen können



Die Durstlöscher

- Trinken Sie ausreichend durstlöschende Getränke, etwa 1-2 Liter pro Tag; bei warmen Temperaturen oder starker körperlicher Aktivität entsprechend mehr.

Bevorzugen Sie:

- ungechlortes Trinkwasser, Quellwasser und natürliches Mineralwasser
- ungesüßte Früchte- und Kräutertees
- verdünnte Gemüse- und Obstsäfte



Genießen ja – aber mäßig

- Getreidekaffee können Sie bis zu 3 Tassen pro Tag genießen.
- Trinken Sie Bohnenkaffee, schwarzen oder grünen Tee nur gelegentlich und nicht in größeren Mengen.
- Bier, Wein und andere alkoholische Getränke sind generell nur in mäßiger Menge und gelegentlich geeignet.



Trinken mit Köpfchen

- Durstlöschende Getränke gleichen Flüssigkeitsverluste aus.
- Bohnenkaffee, schwarzer und grüner Tee zum oder nach dem Essen getrunken, verschlechtern die Aufnahme von Mineralstoffen wie Eisen aus der Nahrung.
- Die Nachteile des Alkohols (Suchtgefahr, Leber- und Krebserkrankungen) überwiegen die Vorteile deutlich.
- Fruchtnektare, Fruchtsaftgetränke, Limonaden, Cola- und Instantgetränke löschen nicht den Durst. Sie enthalten meist größere Mengen an isolierten Zuckern und anderen Zusätzen, z. B. Aromastoffen, Farbstoffen und Säuren.

Wasser – das Lebenselixier

- Wasser ist Grundlage des Lebens. Es ermöglicht den physiologischen Ablauf des Stoffwechsels wenn es immer in ausreichender Menge aufgenommen wird.
- Wasser enthält keine Kalorien, es macht also nicht dick!
- Die im Wasser enthaltenen Mineralstoffe werden in großer Menge vom Körper aufgenommen.





Frisch und fruchtig?

- **Fruchtsaft:**
100 % Fruchtanteil, häufig aus Fruchtsaftkonzentrat
- **Fruchtnektar:**
Gemisch aus Fruchtsaft, Wasser und Zucker;
Fruchtanteil: 25-50 %
- **Fruchtsaftgetränk:**
Gemisch aus Fruchtsaft, Wasser und Zucker;
oft Zusatz von Zitronensäure (E 330),
Apfelsäure (E 296) u. ä.; Fruchtanteil: 6-30 %
- **Limonade:**
Gemisch aus Fruchtsaft, Wasser, Zucker,
Farb- und Aromastoffen; Fruchtanteil: 3-15 %

Natürlich süßen

- Bevorzugen Sie zum Süßen reifes, frisches Obst, z. B. Bananen oder je nach Saison Erdbeeren, Birnen oder Weintrauben.
- Nicht wärmebehandelter Honig und ungeschwefelte eingeweichte Trockenfrüchte sind in geringen Mengen in nicht konzentrierter Form empfehlenswert.
Sie können auch gelegentlich Fruchtdicksäfte, Vollrohrzucker bzw. Vollrübenzucker oder Rübensirup einsetzen.





Süß ist nicht gleich süß

- Frische, süße Früchte haben viel Geschmack ohne Nachteile.
 - Nicht wärmebehandelter Honig und ungeschwefeltes Trockenobst sind noch weitgehend natürliche Süßungsmittel.
Fruchtdicksäfte, Vollrohrzucker bzw. Vollrübenzucker und Rübensirup sind stärker verarbeitet.
- ➔ Der intensive Eigengeschmack dieser Süßungsmittel hilft, sie sparsamer zu verwenden.



Süßes Risiko

- Isolierte Zucker, aber auch empfehlenswerte Süßungsmittel wie Honig, Trockenfrüchte oder Dicksäfte fördern Übergewicht und gesundheitliche Schäden wie Karies.
- Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe sind isolierte, überwiegend künstlich hergestellte Produkte. Sie helfen nicht, die Geschmacksschwelle für “süß” zu senken. Zuckeraustauschstoffe wirken zudem bereits in kleinen Mengen abführend. Süßstoffe sind möglicherweise gesundheitlich bedenklich.

Geschmackvoll und mit Maß

- Reduzieren Sie allmählich den Einsatz von Süßungsmitteln. Sie werden bald auch weniger stark gesüßte Speisen als angenehm süß empfinden. Die Geschmackssensibilität passt sich an.
- Verwenden Sie Süßungsmittel als Gewürz und nicht als Lebensmittel.
- Eine niedrige Geschmacksschwelle für süß bietet den Vorteil, das natürliche Süßempfinden vielseitiger genießen zu können. Süß schmeckende, natürliche Lebensmittel sind besser wahrnehmbar.



Süßungsmittel – Zuckergehalte

Süße Bissen haben's in sich

Nahrungsmittel

Zuckergehalt in %

Gummibärchen	75
Instant-Kakaopulver	75
Fruchtkonfitüre	55-60
Nuss-Nougat-Creme	57
Kondensmilch, gezuckert	50-55
Schokolade	45-55
Ketchup	15-30
Eiscreme	15-20
Pudding, verzehrsfertig	16
Fruchtjoghurt	10-15

eigene Zusammenstellung nach Nährwerttabellen



Übrigens:

Isolierter Zucker verbirgt sich auch hinter den Begriffen Saccharose, Glucose, Glucosesirup, Dextrose, Isoglucose und Fructose.



Getränke und Süßungsmittel – Orientierungstabelle



grün – sehr empfehlenswert	gelb – weniger empfehlenswert	rot – nicht empfehlenswert
Ungechlortes Trinkwasser, Mineralwasser	Gemüse- und Obstsaft, unverdünnt	Fruchtsaftgetränke
Kräutertee, Früchtetee	Bohnenkaffee, schwarzer Tee	Limonaden, Cola-Getränke
Gemüse- und Obstsaft, verdünnt mit Wasser im Verhältnis 1:3	Tafelwasser, Kakao, Getreidekaffee, Fruchtnektare	„Sportler-Getränke“, „Light-Getränke“, „Energy-Drinks“, Alcopops Instant-Kakao, gezuckert
	Bier, Wein, Schaumwein, Bowle	Spirituosen
Frisches, süßes Obst	Dicksäfte, Sirup	
Eingeweichte Trockenfrüchte, ungeschwefelt	Trockenfrüchte, geschwefelt	Haushaltszucker, brauner Zucker, Traubenzucker, Fruchtzucker
Honig, nicht wärmebehandelt	Süße Brotaufstriche, ungezuckert	Marmelade, gezuckert
	Vollrohrzucker, Vollrübenzucker	Pudding o. ä., gezuckert
	Fruchtschnitte, ungezuckert	Speiseeis, Schokolade, Müsliriegel, Fruchtschnitte
		Praline, Lakritze, Weingummi, Süßstoffe

Das könnten Sie ab sofort tun

- Trinken Sie täglich 1-2 Liter.
- Stellen Sie sich pro Tag 1 Liter durstlöschende Getränke sichtbar für zwischendurch bereit, damit Sie ans Trinken erinnert werden.
- Halten Sie Maß bei Süßem, sonst sprengt das Süße Ihr Maß.

