



Ernährung

Bewusst genießen und gesund bleiben

Dr. Gunda Backes



Techniker
Krankenkasse

Gesund in die Zukunft.



Die richtige Auswahl macht's

Vielleicht standen Sie auch schon einmal im Supermarkt und fragten sich beim Kauf von Salz: mit Jodid, Fluorid oder doch „pur“? Soll ich lieber zu frischem Gemüse und Obst greifen oder Produkte aus der Tiefkühltheke nehmen? Bio oder konventionell? Sind Obst und Gemüse wirklich so wichtig für meine Gesundheit? Und was ist mit Fleisch, Fisch, Milch und Brot? Diese Broschüre hilft Ihnen dabei, dass Ihnen die richtige Mischung in Sachen Lebensmittelauswahl und gesundheitsfördernder Ernährung gelingt.

Die Ernährung ist ein bedeutender Pfeiler in jedem Lebensabschnitt – vom Säugling bis zum Senior. Wenn Sie den richtigen Weg zu Ihrer ausgewogenen Ernährung finden, dann leistet sie einen wesentlichen Beitrag zu Wohlbefinden und Gesundheit.

Haben Sie den Mut und hinterfragen Sie Ihren Lebensstil. Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt, etwas zu ändern. Diese Broschüre verspricht Anregungen und Ansatzpunkte, damit Sie den Weg nicht allein gehen müssen. Sie finden hier einfache Hinweise, wie Sie im Alltag vollwertig essen, Tipps zum richtigen Einkauf, zum gesunden Abnehmen und interessante Informationen zum Essverhalten.

Heutzutage ist die Vielfalt an Informationen zur Ernährung unüberschaubar, teilweise widersprechen sich sogar die Behauptungen aus Medien und von selbst ernannten „Ernährungsexperten“. Hier bringt die Broschüre Licht in das Dickicht von Informationen. Die Techniker Krankenkasse hat Ihnen einen praxisnahen Leitfaden auf Grundlage des neusten ernährungswissenschaftlichen Standards zusammengestellt. In diesem Sinne soll die Broschüre ein Wissenspaket darstellen, das handlich und jederzeit zu konsultieren ist.

Kochen, Einkauf, Ernährung – all dies sind Themen, die bevorzugt Frauen interessieren, oder? Nein, dieses Heft will auch den ernährungsbewussten Mann und den, der es werden möchte, ansprechen.

Denken Sie immer daran: Du bist, was du isst.

Ihr

Prof. Peter Stehle
Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften, Universität Bonn

Ernährung – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung: 22291 Hamburg. Internet: www.tk.de. Bereich Markt und Marketing; Fachbereich Werbung, Produktion und Redaktion; Fachreferat Redaktion: Britta-Corinna Schütt (verantwortlich). Text: Dr. Gunda Backes. Redaktion: Maria Schwormstedt. Gestaltung: KloseDetering Werbeagentur GmbH. Produktion: Yvette Lankau. Bilder: Corbis, Getty Images, Masterfile. Lithografie: Hirte GmbH & Co. KG. Druck: Industrie + werbedruck, Herford.

© Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung. Stand Mai 2014

Um der besseren Lesbarkeit willen haben wir im Text auf die Unterscheidung in eine männliche und eine weibliche Form verzichtet. Selbstverständlich sind hier Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.

Inhalt



„Du bist, was du isst“

Für jeden was – bestimmen Sie selbst	5
Was bringt gesunde Ernährung?	6
Wie sicher sind unsere Lebensmittel?	7
Gentechnik	8
Ist Bio wirklich besser?	10
Alternative Ernährungsformen	12
Die Nahrung der Zukunft	16
Einkaufen, zubereiten, genießen	18



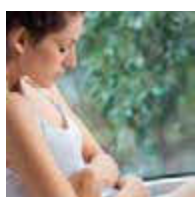
Bausteine der Ernährung

Wasser	23
Andere Getränke	25
Warum müssen wir essen?	27
Die richtige Lebensmittelauswahl	28
Vitamine und Co.	30



Rund ums Gewicht

Das richtige Gewicht – was ist das?	35
Wege zum Wunschgewicht	38
Warum ist Abnehmen so schwierig?	39
Der Schlankeitswahn	40
Gewichtszunahme bei Untergewicht	41
Psyche – wenn Essen zum Problem wird	42



Ernährung und Krankheiten

Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten	45
Magen-Darm-Beschwerden	47
Fettstoffwechselstörungen	48
Diabetes mellitus	50
Osteoporose	51



Jederzeit gesund genießen

Schwangerschaft	53
Kinder und Jugendliche	55
Berufstätige	58
Freizeitsportler	60
Fit ab 40	61
Nützliche Adressen	63

A close-up photograph of a woman with dark hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a light green sweater and is holding a pair of wooden chopsticks over a white plate of sushi. The plate contains several pieces of nigiri and maki, along with a garnish of salmon and green onions. In the background, another person is sitting on a couch, their hands raised in a playful gesture, but they are out of focus. The setting appears to be a bright, indoor space with a large green plant visible in the upper left.

„Du bist, was du isst“

In der Mittagspause mal eben schnell an die Imbissbude, auf dem Heimweg ein kurzer Snack beim Bäcker – für Essen und Trinken nehmen wir uns in der Hektik unseres Alltags oft nur wenig Zeit.



Für jeden was – bestimmen Sie selbst

Die Kochsendungen im Fernsehen boomen und die Trendkochbücher der Starköche finden reißenden Absatz. Für viele bedeutet Essen vor allem Genuss, Lifestyle, Kult. Gerne belohnen wir uns mit Essen, und die Vielfalt in den Lebensmittelregalen macht uns dieses leicht. Dennoch fällt es uns schwer, ausgewogen und gesund zu essen.

Denn: Ständig und überall lockt die Versuchung. In der U-Bahn-Station duften die frisch gebackenen Croissants, am Zeitungskiosk liegen köstlich belegte Baguettebrötchen und in der Kantine der Firma gibt es den ganzen Tag über leckeren Kuchen.

Zuzugreifen, sich hier oder da mit etwas Essbarem zu bedienen, ist immer möglich. Schon längst sprechen Soziologen gar nicht mehr von Mahlzeiten, sondern von „Verzehrsituationen“. Eine Formulierung, die nicht nur ungemütlich klingt. Es ist doch in der Tat keine (Gaumen-)Freude, sich auf dem Weg zum Bus Nudeln aus einer Pappschachtel zu angeln oder im Fast-Food-Restaurant vom Plastiktablett ein „Menü“ zu verzehren.

Besser gemeinsam

Gewachsene Traditionen wie das gemeinsame Frühstück oder Mittagessen verschwinden zunehmend aus unserem Alltag. Lieber einen Coffee to go im Vorübergehen und mittags eine fertige Suppe aus der Mikrowelle. Dabei wäre doch ein gemeinsames Essen am Tisch zusammen mit anderen die richtige Maßnahme. Wo könnte man sich besser austauschen, zusammenkommen und Gemeinschaft fühlen als am Esstisch?

Wissenschaftler der Universität Illinois haben untersucht, welche Auswirkungen gemeinsame Mahlzeiten mit den Eltern auf die Gesundheit von Kindern haben. Fast 200.000 Kinder und Jugendliche wurden in die Studien eingebunden.

Das Ergebnis | Schon drei gemeinsame Mahlzeiten pro Woche haben ausgesprochen positive Wirkung. Kinder, die so oft in Familienkonstellation bei Tisch sitzen, waren weniger übergewichtig, ernährten sich gesünder und hatten ein geringeres Risiko, an Essstörungen zu leiden.

Mit Gewohnheiten auseinandersetzen

Zukunftsforscher sehen für unser Essen eine Vielzahl an Trends voraus: von der schnellen Convenience-Küche (convenience = Bequemlichkeit) bis zum „Ethic Food“, dem Essen, das man aus ethischen Gründen mit gutem Gewissen verzehren kann. Doch trotz aller Forschungen und Trends kommen wir langfristig nicht umhin, uns mit unseren eigenen Ernährungsgewohnheiten auseinanderzusetzen. Mehr Zeit zum Essen, eine vernünftige Auswahl an Lebensmitteln und mehr Bewusstsein für den eigenen Körper – das sind die Zutaten für Genuss und Wohlbefinden.

Wir Verbraucher können bestimmen, was auf den Teller kommt. Ob wir weiter nur knapp zwölf Prozent unseres Einkommens für unser Essen ausgeben – das ist europaweit der letzte Platz – oder ob wir mehr Wert auf besonders gute Qualität und Genuss legen, liegt in der Hand jedes Einzelnen. Es muss nicht immer teure Feinkost und Bio sein, schon die vernünftige Wahl frischer regionaler Lebensmittel kann mit einem guten Preis und Geschmack belohnt werden.

Was bringt gesunde Ernährung?

Körner und Karotten – das schmeckt doch nicht! Die Liste der Vorbehalte gegen eine „gesunde“ Ernährung ist lang. Doch was heißt eigentlich gesund?

Eine gesunde Ernährung soll die lebenswichtigen Funktionen sicherstellen – und zwar in Stoffwechsel, Körper und Psyche. Einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit entdeckte schon Hippokrates im Jahre 400 v. Chr. Noch heute ist seine Aussage „Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein“ hochaktuell. In den letzten Jahrzehnten wurden viele wissenschaftliche Studien durchgeführt, die auf eine große Bedeutung der Ernährung hindeuten. Beispielsweise wurde nachgewiesen, dass eine hohe Ballaststoffaufnahme mit einem niedrigen Risiko für Darmkrebs verbunden ist, ein hoher Fleischkonsum das Risiko dagegen leicht erhöhen kann. Übergewicht erhöht das Risiko, an Typ-2-Diabetes (siehe auch Seite 50) zu erkranken. Diese Beispiele sollen keine Angst machen, sondern verdeutlichen: Wer auf seine Ernährung und sein Gewicht achtet und einige einfache Regeln befolgt, kann viel für seine Gesundheit tun.

Gesund essen – nur graue Theorie?

Das Wissen um die gesunde Ernährung ist schön und gut. Doch wie kann man dies im Alltag anwenden? Schichtarbeiter oder Fernfahrer können nur müde lächeln, wenn man ihnen regelmäßige Mahlzeiten empfiehlt. Auch Büros ohne Kantine oder Küche erleich-

tern den Mitarbeitern eine gesunde Lebensweise nicht. Und selbst Kantinengänger gehen oft nicht essen, weil ihnen die Zeit fehlt. Planen Sie trotzdem – wenn irgendwie möglich – feste Mahlzeiten ein. Hier sind ein paar „Notfall-Tipps“, wie Sie auch ohne feste Pausen gesund essen können.

- Hungern Sie nicht den ganzen Tag, das führt abends zwangsläufig zu Heißhungerattacken. Essen Sie lieber kleine Portionen über den Tag verteilt.
- Wenn die Zeit für warme Mahlzeiten fehlt, essen Sie Müsli, Obst, belegte (Vollkorn-) Brote und Salate. Diese liefern Energie und Vitamine.
- Für die Kantine: Wählen Sie mehr Beilagen und weniger Fleisch. Sparen Sie an Sahnesoßen und Frittiertem.
- Greifen Sie lieber zu belegten Vollkornbrötchen oder Dönerkebab statt zu Fertigpizza und Pommes frites.
- Vermeiden Sie möglichst Fertigprodukte.

Tipps für einen gesünderen Lebensstil

- Ersetzen Sie Weißbrot langsam durch Vollkornbrot.
- Essen Sie viel Obst und Gemüse und probieren Sie mal neue Sorten.
- Essen Sie regelmäßig und in Ruhe.
- Essen Sie jeden Tag eine warme Mahlzeit mit Gemüse.
- Achten Sie darauf, nicht zu viele Fertigprodukte zu essen. Diese enthalten meist viel Fett und Zusatzstoffe.
- Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind.
- Genießen Sie Ihr Essen.
- Trinken Sie ausreichend.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, am besten dreimal pro Woche eine halbe Stunde. Aber: Sport muss auch Spaß machen. Wer nach der Devise „no sports“ lebt, kann stattdessen lange Spaziergänge machen.
- Benutzen Sie Treppen, meiden Sie Rolltreppen.
- Legen Sie kürzere Entfernungen mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurück und lassen Sie das Auto auch mal stehen.



Wie sicher sind unsere Lebensmittel?

Essen in Zeiten von BSE und Gentechnik, Vogelgrippe, „Gammelfleisch“ und Pestiziden scheint gefährlicher denn je zu sein. Doch die größte Gesundheitsgefahr liegt nicht in den Lebensmitteln selbst, sondern im ungünstigen Essverhalten. Denn Überernährung und falsches Essen überwiegen bei Weitem mögliche Gesundheitsrisiken durch Umweltbelastung oder Zusatzstoffe. Selbst mangelnde Hygiene und natürliche Giftstoffe in Lebensmitteln bereiten Experten mehr Sorge als Lebensmittelskandale.

Fazit | Unsere Lebensmittel waren nie sicherer als heute.

Das Etikett – die Visitenkarte

Bei verpackten Waren informiert Sie das Etikett über Inhaltsstoffe, Menge und Haltbarkeit. Welche Angaben Sie dort genau finden, hat der Gesetzgeber festgelegt.

Auch lose, unverpackte Ware unterliegt der Kennzeichnungspflicht, allerdings mit weniger Angaben. Informieren Sie sich bei Interesse gegebenenfalls beim Verkäufer, zum Beispiel beim Bäcker.

Diese Angaben finden Sie auf dem Etikett

Name des Lebensmittels
(Verkehrsbezeichnung)

Bio-Mehrkornbrot

Zutaten: Wasser, Weizenvollkornmehl*, Natursauerteig (Roggenvollkornmehl*, Wasser), Roggenvollkornmehl*, Sonnenblumenkerne*, Haferflocken*, Kürbiskerne*, Leinsamen*, Sesam*, Speisesalz, Hefe.
*Aus kontrolliert biologischem Anbau.

Zutatenverzeichnis
(Nennung der Zutaten in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils zum Zeitpunkt ihrer Verwendung bei der Herstellung – ohne Mengenangabe) mit Zusatzstoffen und Allergenen

Bei Biolebensmitteln:
Kontrollstelle, die die Einhaltung der EU-Vorschriften über den ökologischen Anbau überwacht

DE-099 Ökokontrollstelle

500 g

Füllmenge

Mindesthaltbarkeitsdatum oder, bei sehr leicht verderblichen Waren, das Verbrauchsdatum

Bei ungeöffneter Packung mindestens haltbar bis: **14.07.**

L501769

Los-/Chargennummer

Eduard Bäcker, 12345 Musterhausen

Herstellerangabe:
Name und Anschrift des Herstellers, Verpackers oder Vertreibers





Gentechnik

Der Einsatz von Gentechnik kann das Erbgut von Tieren, Pflanzen oder Bakterien verändern und damit Lebensmittel entscheidend beeinflussen. Schon heute werden Enzyme, Zusatzstoffe oder Vitamine gentechnisch hergestellt und landen in unserer Nahrung. Mit Gensoja kam 1996 die erste gentechnisch veränderte Nahrungspflanze auf den Markt – mit dem Ziel, die Resistenz gegen bestimmte Unkrautvernichtungsmittel zu erreichen. Weitere Ziele der Gentechnik sind beispielsweise, Pflanzen mit veränderter Fettsäurezusammensetzung anzubauen, den Carotingehalt in Gemüsesorten zu erhöhen oder Lebensmittel ohne allergieauslösende Stoffe herzustellen. Zudem soll der Einsatz der Gentechnik eine billigere und schnellere Produktion bestimmter Stoffe und eine erhöhte Widerstandsfähigkeit gegen Schädlinge ermöglichen.

Brauchen wir Gentechnik im Essen?

Fest steht, dass gentechnisch veränderte Lebensmittel für eine gesunde Ernährung nicht nötig sind. Auch ohne den Einsatz von Gentechnik besteht ein ausreichendes Angebot an frischen und qualitativ hochwertigen Lebensmitteln für eine gesunde Ernährung. Möglicherweise kann Gentechnik sogar dazu führen, dass Verbraucher über die tatsächliche Qualität von Lebensmitteln getäuscht werden. Ein Beispiel: Die gentechnisch veränderte „Anti-Matsch“-Tomate könnte den Eindruck erwecken, noch frisch zu sein, obwohl durch eine lange Lagerung schon die meisten Vitamine abgebaut sind.

Gentechnik – Methode ohne Risiko?

Selbst wenn die Gene gezielt übertragen werden, bleiben derzeit noch viele Fragen über Wechselwirkungen von Genen untereinander und Gen-Umwelt-Beziehungen offen. Diese Problematik spiegelt sich auch in der Sicht des Verbrauchers wider. So spricht sich nach wie vor eine große Mehrheit der Verbraucher gegen Gentechnik aus.

Kann man Genlebensmittel erkennen?

Seit 2004 müssen Lebensmittel aus gentechnisch veränderten Rohstoffen oder Mikroorganismen gekennzeichnet werden, auch wenn diese analytisch nicht mehr nachweisbar sind. Das betrifft alle Lebensmittel, aber auch Zutaten, Zusatzstoffe und Vitamine, die für Lebens- oder Futtermittel eingesetzt werden und gentechnisch veränderte Mikroorganismen enthalten oder daraus stammen.

Lebensmittel mit Zutatenliste tragen zum Beispiel den Hinweis: „genetisch verändert“ oder „aus genetisch veränderten ... hergestellt“. Auch für Lebensmittel ohne Zutatenliste gilt: Das Etikett muss Informationen über genetisch veränderte Zutaten enthalten. Für unverpackte Lebensmittel gilt: Am Lebensmittel selbst – zum Beispiel am Schild oder am Aushang – muss ein Hinweis enthalten sein.



Zusatzstoffe in Lebensmitteln

Zusatzstoffe sind Stoffe, die die Eigenschaften von Lebensmitteln beeinflussen. Sie können ihren Geschmack (Geschmacksverstärker) oder das Aussehen (Farbstoffe) beeinflussen, die Haltbarkeit verbessern (Antioxidationsmittel und Konservierungsstoffe) oder einfach die technologische Verarbeitung erleichtern (Emulgatoren). EU-weit sind rund 320 Zusatzstoffe zugelassen. Sie werden mit E-Nummern bezeichnet – „E“ steht dabei für Europa. Zusatzstoffe werden im Zutatenverzeichnis mit ihrem Klassennamen aufgeführt. Dieser Name beschreibt die Funktion des Stoffes im Lebensmittel. Zusätzlich zum Klassennamen ist entweder der Zusatzstoffname oder die EU-einheitliche E-Nummer genannt.

Beispiele | Zuckeraustauschstoff Sorbit, Emulgatoren E471, E475. Auf den Internetseiten des aid infodienstes Verbraucherschutz Ernährung Landwirtschaft e.V. können Sie nachschauen, welche Zusatzstoffe sich hinter den einzelnen E-Nummern verbergen.

Wie sicher sind Zusatzstoffe?

Vor der Zulassung eines Stoffes werden grundsätzlich umfangreiche Untersuchungen durchgeführt. In seltenen Fällen können Zusatzstoffe möglicherweise Allergien auslösen. Personen, die sich extrem einseitig ernähren – zum Beispiel Kinder, die viel Limonade trinken – und Allergiker sollten darauf achten, möglichst wenige Zusatzstoffe aufzunehmen.

Allerdings bleiben alle Tiererzeugnisse wie Fleisch, Wurst, Milchprodukte und Eier ohne Kennzeichnung, selbst wenn die Tiere mit gentechnisch veränderten Futtermitteln gefüttert wurden. Auch durch Transport oder Verarbeitung entstehende unbeabsichtigte Verunreinigungen bleiben ohne Kennzeichnung.

Dafür gibt es in Deutschland jedoch seit Mai 2008 ein Gesetz, das die freiwillige Kennzeichnung von Lebensmitteln regelt, die ohne Gentechnik erzeugt wurden. Seit August 2009 gibt es hierfür sogar ein einheitliches Logo. Grundsätzlich können alle Unternehmen ihre Produkte freiwillig mit den Worten „ohne Gentechnik“ oder mit dem entsprechenden Siegel kennzeichnen, wenn sie die – nach Branche und Produkt unterschiedlichen – strengen gesetzlichen Vorgaben bei der Produktion ihrer Lebensmittel einhalten.

So können Sie gentechnisch veränderte Lebensmittel meiden

- Vermeiden Sie möglichst Fertiggerichte. Diese enthalten oft Zusatzstoffe, die möglicherweise mithilfe der Gentechnik hergestellt sind.
- Bevorzugen Sie regionale Lebensmittel.
- Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, wählen Sie Biolebensmittel: Bei deren Produktion ist Gentechnik generell verboten.

Tipps für mehr Natürlichkeit im Essen

- Bevorzugen Sie wenig verarbeitete Produkte, denn stark verarbeitete Lebensmittel enthalten häufig zahlreiche Zusatzstoffe. Also lieber Naturjoghurt und Fruchtsaft statt Fruchtjoghurt und Limonade wählen.
- Bereiten Sie Speisen möglichst selbst zu. Kartoffelbrei aus der Tüte, Fertigsoußen und Pudding enthalten häufig Zusatzstoffe.
- Kaufen Sie nur selten Produkte mit Geschmacksverstärkern und künstlichen Aromen. Sie können möglicherweise unseren Geschmack verändern.
- Gepökelte Fleischwaren wie zum Beispiel Kassler, durchwachsener Speck oder Schinken können bei über 130 Grad Celsius krebserregende Nitrosamine bilden. Daher sollte Gepökelttes nicht gegrillt, gebraten oder überbacken werden. Nehmen Sie stattdessen frisches Fleisch oder gekochten Schinken.



Ist Bio wirklich besser?

i

GUT ZU WISSEN!

Biosiegel | Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite www.bio-siegel.de des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.



Eier von glücklichen Hühnern und Milch von glücklichen Kühen. Das stellen sich viele Verbraucher unter „Bio“ vor. Aber was bedeutet Bio eigentlich? Und ist Bio immer besser? Lebensmittel aus ökologischem Anbau, also Biolebensmittel, müssen folgenden Anforderungen entsprechen:

- Keine chemisch-synthetischen Düngemittel
- Artgerechte Tierhaltung
- Keine Anwendung von Gentechnik

Das Ziel des ökologischen Landbaus sind geschlossene Kreisläufe zwischen Pflanze, Tier und Mensch. Dazu sollen möglichst wenige Nährstoffe von außen zugeführt und trotzdem die Böden nicht ausgelaugt werden.

Wo Bio draufsteht, ist auch Bio drin

Biobiolebensmittel enthalten viel weniger Rückstände chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel – teilweise jedoch kleine Mengen durch Verunreinigungen – und deutlich weniger Nitrat als konventionelle Produkte. Nitrat selbst ist zwar nicht gesundheitsschädlich, wird jedoch im Körper in das gefährlichere Nitrit umgewandelt. Dieses kann in hohen Mengen den Sauerstofftransport im Blut behindern und zu Atemnot und Übelkeit führen. Besonders Säuglinge und Kleinkinder können gefährdet sein.

Eine weitere Gefahr liegt in der Umwandlung von Nitrit zu krebserregenden Nitrosaminen. Diese können durch die Reaktion von Nitrit mit bestimmten Eiweißen in Lebensmitteln entstehen. Der niedrige Nitratgehalt ist also ein deutlicher Vorteil von Bioprodukten.

Bei der Belastung mit Schadstoffen – zum Beispiel mit Schwermetallen – gibt es kaum Unterschiede, da sich diese in der Umwelt befinden. Ob Bioprodukte mehr Nährstoffe enthalten, wird derzeit noch untersucht. Vereinzelt wurde schon gezeigt, dass Bioobst und -gemüse mehr Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Da dies jedoch immer auch von Sorte, Transport und vielen anderen Faktoren wie zum Beispiel der Lagerung abhängt, fehlen endgültige Beweise bisher noch.

Woran sind Biobiolebensmittel erkennbar?

Seit dem 1. Juli 2010 müssen Bioprodukte in der Europäischen Union das neue europäische Bio-Logo tragen, eine Verbindung der europäischen Fahne mit einem Blatt. Nur Hersteller und Erzeuger, die die Bestimmungen der EG-Öko-Verordnung einhalten, dürfen ihre Produkte mit diesem Siegel kennzeichnen. Das deutsche Biosiegel kann neben dem EU-Bio-Logo weiter verwendet werden.



Bioprodukte werden immer beliebter

Inzwischen bieten auch große Supermärkte Bioprodukte zu bezahlbaren Preisen an, so dass sich immer mehr Menschen für Bioprodukte entscheiden. Der Trend zeigt, dass sich Bio, gesunde Ernährung und Genuss nicht ausschließen. In den USA machen die Gesundheitsbewussten, sogenannte Lohas (Lifestyle of Health and Sustainability = Lebensstil auf Basis von Gesundheit und Nachhaltigkeit), bereits ein Drittel der Gesamtbevölkerung aus.

Übersicht über die Anbauverbände in Deutschland

Anbauverband

Erkennbar an:

Bioland e.V.
www.bioland.de



Biokreis e.V.
www.biokreis.de



Biopark e.V.
www.biopark.de



Demeter-Bund
www.demeter.de



Ecoland e.V.
www.ecoland.de



ECOVIN Bundesverband
Ökologischer Weinbau e.V.
www.ecovin.de



Gäa e.V. – Vereinigung
ökologischer Landbau
www.gaea.de



Naturland e.V.
www.naturland.de



Verbund Ökohöfe e.V.
www.verbund-oekohoefe.de



In der EG-Öko-Verordnung sind unter anderem folgende Kriterien festgeschrieben, die staatlichen Kontrollen unterliegen:

- › Abwechslungsreiche, weite Fruchtfolgen – das heißt, aufeinanderfolgender Anbau verschiedener Feldfrüchte
- › Flächengebundene, artgerechte Tierhaltung
- › Fütterung mit ökologisch produzierten Futtermitteln
- › Kein Zusatz von Antibiotika und Leistungsförderern in Futtermitteln
- › Keine Bestrahlung von Lebensmitteln
- › Keine Verwendung gentechnisch veränderter Organismen
- › Keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel
- › Keine leicht löslichen, mineralischen Dünger

Darüber hinaus gibt es in Deutschland verschiedene Anbauverbände, die jeweils ihr eigenes Anbausiegel vergeben. Trägt ein Lebensmittel dieses Siegel, erfüllt es zusätzlich die strengeren Richtlinien dieses Verbandes.

Alternative Ernährungsformen

Viele Menschen ernähren sich aus den unterschiedlichsten Gründen nach einer bestimmten Ernährungsweise. Dazu zählen religiöse, ethische oder weltanschauliche Gründe.

Manche Menschen lehnen tierische Produkte völlig ab. Strenge **Veganer** ernähren sich beispielsweise nur von Obst, Gemüse, Getreide und Nüssen. Sie verzichten nicht nur auf Fleisch, Milch und Eier, sondern zum Beispiel auch auf Honig. Bei dieser Ernährung ist unbedingt auf eine sorgfältige Nahrungsmittelauswahl zu achten, sonst drohen Mangelerscheinungen. Insbesondere für Schwangere, Stillende, Kleinkinder und Säuglinge ist eine rein vegane Ernährung nicht geeignet.

Etwas weniger „streng“ leben die sogenannten **Ovo-Lacto-Vegetarier**, die zwar Fleisch, Wurst oder Fisch meiden, aber dafür Eier und Milchprodukte essen. Wer sich dabei mit viel Gemüse und Hülsenfrüchten ernährt, ist bestens mit Nährstoffen versorgt. Bei richtiger Anwendung ist diese Form der vegetarischen Ernährung empfehlenswert. Aber Vorsicht: Die sogenannten „Puddingvegetarier“, die sich vorwiegend von Weißmehlprodukten wie Pizza und Kuchen ernähren, dabei aber nur wenig Gemüse und kein Fleisch essen, können schnell einen Vitaminmangel erleiden.

Wer nach den Prinzipien der **Vollwerternährung** isst, bevorzugt pflanzliche Lebensmittel aus Bioanbau, isst kaum Fleisch, dafür viel Gemüse und Hülsenfrüchte. Die Speisen werden aus frischen Zutaten zubereitet. Etwa die Hälfte der Nahrung besteht aus unerhitzter Frischkost wie Frischkornmüsli oder Rohkost. Zusätzlich zu Gesundheitsaspekten achten Anhänger der Vollwerternährung darauf, die Umwelt wenig zu belasten und fair gehandelte Produkte zu wählen. Vollwerternährung ist bei der Auswahl der richtigen Lebensmittel empfehlenswert.

Ayurveda-Ernährung ist Teil einer ganzheitlichen Gesundheits- und Medizinlehre aus Indien, bei der nach Persönlichkeitsstruktur gegessen wird. Entsprechend der Lebensenergie (Dosha) braucht jeder Mensch seine individuelle Nahrungszusammensetzung. Dabei wird der Mensch nach seiner Konstitution in verschiedene Typen (Vata, Pitta und Kapha) eingeteilt und erhält danach seine Ernährungsempfehlung. Die Ernährung ist generell vegetarisch, fettarm, ballaststoffreich und enthält viele Vitamine. Die Ayurveda-Ernährung ist insgesamt empfehlenswert, auch wenn aus westlicher Sicht die einzelnen Ernährungsvorschläge teilweise schwer nachzuvollziehen sind.



Die **Hay'sche Trennkost** basiert darauf, dass Kohlenhydrate und Proteine getrennt gegessen werden, also nicht während einer Mahlzeit. Dabei sollen die Lebensmittel naturbelassen verzehrt werden, industriell verarbeitete Lebensmittel werden abgelehnt. Die einzelnen Lebensmittel werden dazu in die Kohlenhydrat- oder Proteingruppe eingeteilt – das meiste Gemüse sowie Milchprodukte und Öle gehören der sogenannten neutralen Gruppe an. Die Einteilung in diese Gruppen ist teilweise nur schwer nachzuvollziehen, beispielsweise die nahezu eiweißfreien Erdbeeren in der Proteingruppe. Für die getrennte Verstoffwechslung von Kohlenhydraten und Proteinen fehlen wissenschaftliche Beweise. Es spricht jedoch nichts dagegen, sich nach dem Trennkostprinzip zu ernähren, sofern die Ernährung abwechslungsreich ist.

Atkins zählt zu den sogenannten **Low-Carb-Diäten** – „low-carb“ steht für „low carbohydrates“ und bedeutet „wenig Kohlenhydrate“. Dabei werden sehr wenige Kohlenhydrate, aber viele Fette und Proteine gegessen. Kurzfristig haben Übergewichtige mit dieser Ernährungsweise mehr Gewicht verloren als mit fettarmen Diäten. Langfristig liegen aber keine Ergebnisse vor. Außerdem kann die Ernährung auf lange Sicht zu protein- oder fettreich sein, was Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Folge haben kann.

Die **LOGI-** oder die **Glyx-Methode** sind Beispiele für Ernährungsformen nach dem glykämischen Index (GI). Dieser beschreibt die Wirkung eines Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel. Je geringer der GI, desto günstiger für den Stoffwechsel. Positiv bei diesen Ernährungsformen ist der hohe Anteil an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Allerdings ist die Orientierung am glykämischen Index in der Praxis wenig praktikabel, da viele Faktoren wie Sorte, Zubereitung und Hitze den Index extrem beeinflussen. Ein Beispiel: Durch verschiedene Garzeiten kann der GI erheblich schwanken – bissfest gekochte Spaghetti „al dente“ haben einen günstigeren GI als weich gekochte.





GUT ZU WISSEN!

Vorher beraten lassen | Richtig angewendet kann Fasten die Gesundheit positiv beeinflussen. Aber auch Komplikationen wie Kreislaufversagen und Übelkeit können kurzfristig vorkommen. Sprechen Sie daher vor dem Fasten mit Ihrem Arzt. Wer länger als ein paar Tage fastet, sollte sich unbedingt bei einer Ernährungsfachkraft oder einem Arzt über die Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen informieren, um Mangelerscheinungen zu vermeiden.

Fasten

Die Tradition des Fastens ist jahrtausendealt. Fast immer waren damit religiöse und gesundheitliche Zwecke verbunden. Fasten mit dem Ziel der Gewichtsabnahme war meist nicht nötig, da nur wenige Menschen unter Übergewicht litten. Auch heute versteht man unter dem klassischen Fasten mehr als „nicht zu essen“, nämlich eine ganzheitliche „Reinigung“ von Körper, Geist und Seele. In der Naturheilkunde soll die Zeit des Fastens eine Zeit der Selbstfindung und der Besinnung sein. Diese Form des Fastens, die nicht vorrangig der Gewichtsabnahme dient, nennt man Heilfasten. Die Gewichtsabnahme ist dabei nur ein Nebeneffekt.

Fasten und „Schlacken“ | Laut Anhängern von Fastenkuren steigert Fasten das Wohlbefinden, stärkt das Immunsystem und verbessert die Konzentration. Durch Entschlackung, Entgiftung und Entwässerung soll es die Haut straffen und zum Beispiel gegen Cellulitis wirken. Schlacken sind Ablagerungen in Haut und Bindegewebe sowie Cholesterin und Eiweiß aus den Gefäßen. Wissenschaftlich bewiesen ist das Vorhandensein dieser Schlacken allerdings nicht. Die gängige Lehrmeinung geht davon aus, dass Stoffwechselprodukte, die der Körper nicht mehr braucht, über Leber und Niere entgiftet und ausgeschieden werden.

Wie heilsam Heilfasten wirklich ist | Bei Erkrankungen wie Rheuma und anderen Gelenkerkrankungen kann durch Heilfasten eine deutliche Besserung der Symptome erlangt werden. Fasten nur zur Gewichtsabnahme ist nicht unbedingt ideal: Denn erstens erfolgt keine Ernährungsumstellung und zweitens wird der Jo-Jo-Effekt (siehe auch Seite 39) begünstigt, da der Körper beim Fasten auf Sparflamme schaltet. Wer eine radikale „Null-diät“ macht, sollte daran denken, dass Nebenwirkungen wie Schwäche, Schwindel, Übelkeit oder auch ernsthafte Herz-Kreislauf-Probleme auftreten können.



Neue Lebensmitteltrends

Begriffe wie „Novel Food“ und „Functional Food“ sind in aller Munde. Darunter sind Lebensmittel mit bestimmten Auswirkungen auf die Gesundheit zu verstehen. Doch worin liegen die Unterschiede?

„Novel Food“ | Dies sind Lebensmittel oder Lebensmittelbestandteile, die bisher vom Menschen in nicht nennenswertem Umfang konsumiert wurden. Beispiele sind Lebensmittel, die mit neuartigen Produktionsverfahren hergestellt wurden wie etwa neue Fettersatzstoffe oder Öle aus Mikroalgen.

„Functional Food“ | Funktionelle Lebensmittel sind Nahrungsmittel, die für bestimmte Bedürfnisse entwickelt wurden, wie zum Beispiel Elektrolytgetränke für Sportler. Diese speziellen Lebensmittel sollen nicht nur satt machen und schmecken, sondern auch mittel- oder langfristig die Gesundheit fördern.



Beispiele für Functional Food sind:

- › Lebensmittel mit einem höheren Gehalt an Antioxidantien oder Omega-3-Fettsäuren
- › Milchprodukte, die Probiotika enthalten
- › Bestimmte Ballaststoffe
- › Nahrungsmittel mit zusätzlichen sekundären Pflanzenstoffen

Antioxidantien oder sekundären Pflanzenstoffen werden Wirkungen wie die Regulierung des Cholesterin- und Blutzuckerspiegels oder eine Minderung des Krebsrisikos zugesprochen.

Probiotische Lebensmittel | Probiotisch heißt: für das Leben. Diese Lebensmittel enthalten lebende Mikroorganismen, die die Darmflora positiv beeinflussen und das Risiko von Infektionskrankheiten senken können. Sie sollen beispielsweise den Cholesterinspiegel senken, vor Krebs schützen und das Immunsystem stärken. Vollständig bewiesen sind diese Wirkungen allerdings noch nicht, auch wenn Probiotika erwiesenermaßen gegen Durchfallerkrankungen helfen können. In probiotischen Produkten wie Joghurt werden als Bakterienkulturen vor allem Milchsäurebakterien und Bifidobakterien eingesetzt. Sie gelan-

gen ungehindert in den Magen und können sich dann im Dickdarm ansiedeln. Dazu müssen sie allerdings täglich, dauerhaft und in ausreichender Menge aufgenommen werden. Beim Absetzen der Lebensmittel erreicht das Wachstum der ursprünglichen Mikroorganismen wieder den Ausgangszustand.

Prebiotika | Hinter diesem Begriff stecken nichtverdauliche Lebensmittelbestandteile, zum Beispiel Oligofruktose, die das Wachstum probiotischer Bakterien und damit deren Aktivität im Darm fördern. Dadurch können sie die Gesundheit des Menschen fördern.

Es geht auch ohne

Grundsätzlich kommt man ohne funktionelle Lebensmittel aus, wenn man sich nach den im kommenden Kapitel dargestellten Ernährungsbausteinen ausgewogen ernährt. Nach Auffassung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung können Ernährungsfehler auch nicht durch den Verzehr von „Functional Food“ ausgeglichen werden. Das süße Bonbon wird nicht gesünder, nur weil ihm Vitamin C zugesetzt wird.

Die Nahrung der Zukunft

Unsere zukünftige Nahrung muss aus vielen verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden. Bei einer weltweiten Bevölkerungsexplosion wird es das wichtigste Ziel sein, dem Hunger in Teilen der Welt zu begegnen und die Versorgung mit Trinkwasser sicherzustellen.

In den Industrienationen wird das Problem „Übergewicht“ mit all seinen Folgeerkrankungen im Mittelpunkt von Forschung, Politik und Wirtschaft stehen. Hier müssen alle Kräfte zusammenwirken, damit schon die Kleinsten ein gesundes Essverhalten lernen und beibehalten – die Prävention ist entscheidend. Denn das Sprichwort „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ bewahrheitet sich leider allzu oft. Übergewichtige Kinder und Jugendliche sind zu etwa 80 Prozent auch als Erwachsene zu schwer. Dies kann nicht nur zu großen gesundheitlichen und sozialen Problemen des Einzelnen führen, sondern belastet in extremem Maß auch die Wirtschaft.

Eine Herausforderung für Forschung und Industrie wird sein, Lebensmittel zu entwickeln, die an den typisch westlichen Lebensstil angepasst, also sehr nährstoffreich und gleichzeitig energiearm sind. In der Ernährungswissenschaft werden innerhalb der nächsten Jahre viele neue Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit gewonnen werden. Dabei hilft eine Kombination aus klassischer Ernährungswissenschaft und Genomforschung, die sich „Nutrigenomik“

nennt. Ob in naher Zukunft für jeden Menschen eine passende Ernährungsweise angeboten wird, die auf seinem individuellen Genprofil beruht, bleibt abzuwarten.

Ein Blick über den Tellerrand

Die renommierte Trend- und Zukunftsforscherin des Zukunftsinstituts Frankfurt Hanni Rützler sieht für unser Essen vielfältige Entwicklungen voraus. Sie ergeben sich aus der Vielschichtigkeit des heutigen Alltags: der Lust sich abzugrenzen und zu genießen, dem schnellen Essen zwischendurch, den Klagen über Lebensmittelkandale, Unverträglichkeiten und Übergewicht sowie dem Versuch, mit Essen Probleme zu lösen oder zu kompensieren. Essen und Trinken ist – heute mehr denn je – viel mehr als nur die Befriedigung eines Grundbedürfnisses. Zu den kommenden Trends, die die Zukunftsforscherin ausmacht, gehören unter anderem folgende:

Sensual Food – die neue Lust am Geschmack |

Immer mehr Konsumenten schmecken wieder bewusster – eine Antwort auf den großen Anteil an verarbeiteten Lebensmitteln, die in den Regalen der Geschäfte liegen. Die Folge: Die Verbraucher können die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter immer schlechter unterscheiden, die Genussfähigkeit leidet. „Sensual Food“ – sinnliches Essen – setzt auf den subjektiven Geschmack, auf das Wiederentdecken der



geschmacklichen Vielfalt. Die Nahrungsmittelindustrie hat diesen Trend bereits aufgegriffen und arbeitet beispielsweise an optimierten Aromen und neuen Konsistenzen, während die Spitzengastronomie die alte Sortenvielfalt bei Gemüse wiederentdeckt.

Nature Food – natürlich, biologisch und gesund | Biolebensmittel sind „salonfähig“ geworden – sie werden als DER Zukunftsmarkt der Lebensmittelbranche betrachtet. Vor dem Hintergrund zunehmender Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten ist auch der Trend zum „sauberen Essen“, zum „Clean Food“, zu beobachten. Einfache Rezepte, unverfälschte Zutaten, sanfte Zubereitung sollen den „reinen“ Genuss gewährleisten.

Nachhaltigkeit und ethische Qualitätskriterien zeichnen die Anhänger des „Ethical Food“ aus. Sie greifen zu Produkten aus fairem Handel oder artgerechter Tierhaltung.

Authentic Food – die Sehnsucht nach Handwerk und Originalität | Lebensmittel aus handwerklicher Produktion – zum Beispiel handgemachte Nudeln – oder aus regionaler Herkunft – etwa Parmaschinken – sind laut Hanni Rützler die Antwort auf die Globalisierung und die Ängste, die sie auslöst. Die Ursprungsgarantie gibt Orientierung und Sicherheit und befriedigt die Sehnsucht nach Vertrautem.



Health Food – neue Strategien für bewusste Esser | Ernährung spielt die entscheidende Rolle für die Gesundheit und damit für die Lebensqualität. „Lifestyle“ wird zum „Healthstyle“. Die meisten Konsumenten setzen dabei auf pflanzliche Lebensmittel, Vollwertküche und Frische, auch die fernöstliche Küche boomt. Sie harmoniert mit dem Trend zur Esoterik.

Functional Food – Essen als Therapie | Ob Essen und Trinken mit Mehrwert wie die funktionellen Lebensmittel oder sogenannte „personalisierte“ Nahrungsmittel, die auf der Basis des eigenen Genprofils einen Nutzen für die Gesundheit haben – die Zukunft gehört auch der maßgeschneiderten Ernährung.

Convenience 2.0 oder Fast Good – von der Tütensuppe zum gesunden Fertiggericht | Ein neuer Food-Trend verspricht den Widerspruch von ausgewogenem, genussvollem Essen und der Notwendigkeit, heute oft schnell essen zu müssen, aufzulösen: „Fast Good“ verbindet die Vorzüge der amerikanischen Schnellrestaurants mit den kulinarischen Qualitäten der europäischen und asiatischen Küche. Biodöner und Bioburger mit Gemüse aus ökologischem Anbau machen das Unmögliche möglich: gesundes Junkfood.

Hand-held Food oder One-Bite Food | Eine große Zukunft sagt die Ernährungsforscherin Essangeboten voraus, die den Trend zum Nebenbeiessen aufgreifen. Immer häufiger werden Essen und Kommunizieren locker miteinander verbunden. Simultan essen und arbeiten oder Freizeitaktivitäten nachgehen – „Hand-held Food“, das Trendgericht, das man „aus der Hand isst“, macht es möglich.

GUT ZU WISSEN!



Saisonkalender | Klicken Sie doch mal auf www.tk.de, Webcode **037698**. Der Saisonkalender zeigt Ihnen, welche Obst- und Gemüsesorten in welchen Monaten besonders reichlich angeboten werden, also „Saison“ haben.



Einkufen, zubereiten, genießen

Nach dem Motto „Weniger ist meist mehr“ schwören die Kochprofis auf gute, frische Zutaten, die möglichst wenig verarbeitet sind. Mit ein wenig Planung beim Einkauf und der richtigen Zubereitung ist gesundes Schlemmen kein Problem.

Probieren Sie auch mal etwas Neues aus. Gemüsearten, die ein wenig in Vergessenheit geraten sind, wie zum Beispiel Pastinaken, Steckrüben oder Mangold, lassen sich leicht zubereiten und sind eine gute Alternative zu Möhren, Spinat und Co. Sie sind in den meisten Supermärkten erhältlich und bringen Abwechslung auf den Tisch.

Planen Sie Ihren Einkauf

Wer seine Mahlzeiten im Voraus plant und einen Einkaufszettel verwendet, vermeidet Fehleinkäufe und kann der Verlockung im Supermarkt besser widerstehen. Tipp: Gehen Sie nie hungrig einkaufen.

Seien Sie kritisch | Da nicht immer alles frisch geliefert wird oder die Ware auch mal länger liegen bleibt, schauen Sie genau hin, was Sie in den Einkaufskorb packen. Machen Sie sich bei der Auswahl die Mühe, immer mal wieder auf dem Etikett zu checken, welche Zutaten beispielsweise der Joghurt, das Brot oder das Müsli enthält. So bekommen Sie schnell ein Gefühl dafür, wie hoch der Zuckergehalt ist, ob natürliche oder künstliche Farbstoffe verwendet wurden, ob Vollkorn- oder Auszugsmehl verarbeitet wurde und vieles mehr.

Kaufen Sie **Obst und Gemüse** nicht, wenn es nicht mehr frisch und knackig aussieht. Salatblätter dürfen nicht welk sein, Obst darf keine Druckstellen zeigen und Salat nicht braun sein. Am besten kaufen Sie Obst und Gemüse nach Saison, das heißt zur Haupterntezeit. Dann ist es reif, frisch und preiswert und schmeckt besonders gut. Obst und Gemüse aus der Region sind oft frischer, weil sie nicht lange transportiert werden müssen.

Frischer Fisch darf nicht stinken, hat glänzend rote Kiemen und klare Augen. Die Haut ist von einem klaren Schleim umhüllt.

Beim **Fleisch** ist die Farbe wichtig: Frisches Schweinefleisch hat eine kräftige rosarote Farbe, Rindfleisch ist dagegen kräftig rot.



Augen auf bei Tiefkühlkost

Achten Sie beim Kauf von Tiefkühlprodukten auf die „Stapelgrenze“. Das ist die Markierung an jeder Tiefkühltruhe, die angibt, bis zu welcher Höhe das Tiefkühlgerät gefüllt werden darf. Tiefkühlprodukte, die über den Stapelgrenzen liegen, können aufgetaut und verdorben sein. Benutzen Sie für den Transport tiefgekühlter Ware Kühl- oder Isoliertaschen, um ein Auftauen der Ware zu verhindern.

Achten Sie auf die Umwelt

Kaufen Sie möglichst viele Lebensmittel unverpackt oder nutzen Sie Mehrwegverpackungen und Nachfüllpackungen. Für lose Ware können Sie zum Beispiel einen Einkaufskorb mitbringen. Verzichten Sie auf Einwegverpackungen, Mini-Portionspackungen, aufwändige Verpackungen und Plastiktüten. Wählen Sie nach Möglichkeit Lebensmittel aus der Region oder Biolebensmittel.

Genießen ohne schlechtes Gewissen

In der Praxis wird es kaum gelingen, alle Mahlzeiten genau zu planen. Wer kauft nicht im Vorbeigehen mal schnell einen kleinen Snack beim Bäcker, wenn die Zeit drängt und sich der kleine Hunger meldet? Das riesige Angebot und die leichte Verfügbarkeit von Essen und Trinken aller Art locken uns schnell zu spontanen Entschlüssen. Hier gilt: kein schlechtes Gewissen beim gelegentlichen Griff zum Schokoriegel. Wer in der Regel klug und vielseitig aus den Ernährungsbausteinen auswählt und auf eine ausgewogene Mischung achtet, kann sich auch mal den einen oder anderen Snack gönnen.

Richtig zubereiten

Bei der Zubereitung von Lebensmitteln muss die Hygiene oberste Priorität haben. Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation erkranken jährlich rund 130 Millionen Europäer, das sind rund 15 Prozent der Bevölkerung, an einer Lebensmittelinfektion.

So bleiben die Vitamine im Essen

- › Obst, Gemüse und Kartoffeln erst vor der Zubereitung waschen und schälen, nicht wässern.
- › Möglichst nur dünn schälen, denn die meisten Vitamine sitzen direkt unter der Schale.
- › Gemüse am besten mit wenig Wasser dämpfen oder mit wenig Fett dünsten.
- › Gemüse nur bissfest kochen, einen Teil als Rohkost essen.
- › Viele Vitamine werden beim Warmhalten und Aufwärmen zerstört. Tipp: Frieren Sie nach dem Kochen lieber einzelne Portionen ein.
- › Falls Sie keine frische Ware verwenden: Nehmen Sie lieber Tiefkühlkost als Konserven.

GUT ZU WISSEN!



Tipps zur Hygiene

- › Hände waschen
- › Fleisch und Fisch getrennt von anderen Lebensmitteln zubereiten. Für Salate ein anderes Schneidebrett verwenden, sonst können Keime im Salat landen.
- › Hackfleisch, Fisch, Geflügel und Eierspeisen gut durchbraten, denn sie können Salmonellen enthalten
- › Putzutensilien wie Lappen, Tücher oder Schwämme regelmäßig wechseln

Für die Zubereitung von Lebensmitteln gibt es verschiedene Methoden. Aber nicht jede Methode ist für jedes Lebensmittel geeignet.

Welche Garmethode wofür geeignet ist, sehen Sie hier:

Verschiedene Garverfahren

Garverfahren	Flüssigkeit/ Fett	Temperatur	Kochgeschirr	Nährstoff- verluste	Geeignete Lebensmittel
Kochen	Viel Flüssigkeit	Um 100 °C	Hoher Topf, fest schließender Deckel	Hohe Nährstoffverluste	Suppe, Eintopf, Reis, Nudeln
Garziehen	Viel Flüssigkeit	80–95 °C	Topf mit großem Durchmesser, Deckel zum Ankochen	Hohe Nährstoffverluste	Kartoffelklöße, Fisch, Würstchen
Dämpfen	Wenig Flüssigkeit	Um 100 °C	Topf mit Siebeinsatz, fest schließender Deckel	Nährstoffschonende Garmethode	Hefeklöße, Kartoffeln, Gemüse
Dünsten	Wenig Flüssigkeit, wenig Fett	Um 100 °C	Flacher Topf, fest schließender Deckel	Nährstoffschonende Garmethode	Fisch, kleinstückiges Gemüse, Obst
Braten	Kein bis wenig Fett	140–200 °C	Bratpfanne, Bräter	Hitzeempfindliche Vitamine werden teilweise zerstört.	Fleisch, Wild, Geflügel, Fisch, Eierspeisen
Grillen	Ohne Fett	Ca. 250 °C	Grillspieß oder -rost	Nährstoffschonende Garmethode	Ungepökeltes Fleisch, Fisch, Gemüse
Schmoren	Wenig Flüssigkeit, wenig Fett	100–200 °C	Bratentopf mit fest schließendem Deckel	Nährstoffschonende Garmethode, wenn Bratenfond mitverwendet wird	Fleisch, Schmor- gemüse



GUT ZU WISSEN!

Warum man beim Zwiebelschneiden weinen muss |

Durch das Anschneiden der Zwiebel werden bestimmte Inhaltsstoffe freigesetzt, die die Tränenbildung anregen.

Tipp: Stellen Sie die Zwiebel vor dem Schneiden eine halbe Stunde in den Kühlschrank oder waschen Sie sie nach dem Schälen kurz unter kaltem Wasser ab.

Warum Pumpernickel so dunkel ist |

Pumpernickel gehört zu den Spezialbrotten. Das lange Erhitzen führt zu einer Karamellisierung des Zuckers und einer speziellen Bräunungsreaktion (Maillard-Reaktion). So entstehen braun gefärbte Reaktionsprodukte und das intensive Aroma.



Gewürze erhöhen den Genuss

Kräuter und Gewürze pepen Soßen, Dips und Salate auf. Für Kräuterquark, -butter und -dips eignen sich Schnittlauch, Petersilie, Borretsch, Kresse, Salbei, Basilikum, Majoran, Sauerampfer oder Estragon. Gemüsesäfte können mit Jogurt oder Milch und Kräutermischungen in leckere Kräutercocktails verwandelt werden.

Wie gesund sind Kräuter?

Kräuter enthalten zahlreiche Inhaltsstoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können. Dazu zählen ätherische Öle, Harze und Bitterstoffe sowie pflanzliche Hormone, Mineralstoffe und Vitamine. Kräuter können im menschlichen Körper unterschiedlich wirken. Beispielsweise wirkt Bohnenkraut gegen Schimmelpilze. Fenchel, Dill und Koriander werden gegen Blähungen eingesetzt. Thymian beruhigt und lindert Husten, Lorbeer regt den Appetit an und Kerbel wirkt blutreinigend.

Salz sparen mit Kräutern

Wer Kräuter und Gewürze verwendet, kommt mit weniger Speisesalz aus. Das kann vor allem für Menschen mit Bluthochdruck wichtig sein. Als Salz eignet sich Jodsalz besonders, da dies zur Jodversorgung beitragen kann. Empfehlenswert ist es, zusätzlich mit Folsäure und Fluorid angereichertes Salz zu verwenden.

Wie bleiben Kräuter länger haltbar?

Wickeln Sie die Kräuter in ein feuchtes Tuch oder nass in einen Plastikbeutel und bewahren Sie sie im Kühlschrank auf. Längerfristig empfiehlt sich das Einfrieren, Einlegen oder Trocknen. Ein ganzes Bündel stellen Sie am besten wie Schnittblumen in ein Glas Wasser.



GUT ZU WISSEN!



Milch mit Honig hilft beim Einschlafen |

Milch enthält einen hohen Anteil an Tryptophan. Das ist eine Aminosäure, die im Gehirn in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt wird. Honig unterstützt diesen Prozess, da seine Kohlenhydrate die Aufnahme von Tryptophan im Gehirn fördern.

Hühnersuppe hilft bei Erkältung |

Erkältungen werden meist durch Viren ausgelöst. Der Körper produziert daraufhin mehr Sekrete, die diese herausschleusen. Die Folge: Husten und Schnupfen. Der schluckweise Verzehr von Hühnersuppe bewirkt, dass verstärkt Nasensekrete gebildet und Entzündungsprozesse gestoppt werden.



Bausteine der Ernährung

Abwechslungs- und genussreich – mit der gesunden Mischung aus Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen, Wasser und Ballaststoffen erhält der Körper alle Bestandteile, die er braucht.



Wasser

Im Wasser liegt der Ursprung allen Lebens. Pflanzen, Tiere und auch wir Menschen können ohne Wasser nicht leben. Unser Körper besteht zu über 50 Prozent aus Wasser, bei Neugeborenen sogar zu 70 Prozent. Wasser erfüllt im Körper verschiedene Funktionen. Es ist Bestandteil von Körperflüssigkeiten und Zellen, transportiert Nährstoffe und Sauerstoff in die Zellen und beseitigt Stoffwechselprodukte. Wasser ist auch wichtig, um die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Da wir täglich etwa 2,5 Liter Wasser über die Körperausscheidungen verlieren, ist eine regelmäßige und ausreichende Flüssigkeitszufuhr notwendig.

Schon wer kurzfristig zu wenig trinkt, spürt die Folgen: Durst, Müdigkeit, Konzentrationschwäche und Kopfschmerzen. Ein Flüssigkeitsmangel kann schon nach ein paar Tagen lebensbedrohlich sein, während wir ohne Nahrung mehrere Wochen überleben können.

Wie viel sollten wir trinken?

Erwachsene sollten täglich mindestens 1,5 Liter trinken, Kinder je nach Alter zwischen einem und 1,5 Liter. Den Rest der insgesamt empfohlenen 2,5 Liter nehmen wir über unsere Nahrung auf. Vor allem Obst, Gemüse und Suppen liefern viel Flüssigkeit.

Wann braucht der Körper besonders viel Flüssigkeit?

- Während einer Diät
- Bei großer Hitze
- Bei Aufenthalt in großer Höhe
- Bei sportlicher Anstrengung
- Bei Fieber, Erbrechen oder Durchfall

Viele Menschen haben jedoch kein oder nur ein geringes Durstgefühl, das den gesunkenen Flüssigkeitspegel signalisiert. Gefährdet sind vor allem Kinder und ältere Menschen. Kinder vergessen beim Spielen oft zu trinken. Eltern sollten ihren Kindern daher nicht nur zu den Mahlzeiten, sondern auch immer wieder zwischendurch Getränke anbieten. Für Schulkinder müssen ausreichend Pausengetränke mitgegeben werden, sofern diese nicht in der Schule angeboten werden. Und auch Senioren vergessen das Trinken oft oder wollen durch eine geringe Flüssigkeitszufuhr so manchen Gang zur Toilette sparen. Wer sich schwertut, ausreichend und regelmäßig zu trinken, kann mit ein paar Tricks nachhelfen:

- Essen Sie vor dem Hauptgang eine Suppe.
- Stellen Sie sich immer eine Wasserflasche in Sichtweite.
- Trinken Sie zu jeder Tasse Kaffee oder Tee ein Glas Wasser.
- Ältere Menschen und Kinder trinken besonders gern bunte Flüssigkeiten. Saftschorle mit rotem Traubensaft leuchtet tiefrot, ein kleiner Schuss Waldmeistersirup ergibt eine schöne grüne Farbe.

Beispiel für empfohlene Trinkmengen am Tag (insgesamt circa 1,5 Liter)

Morgens:	1 bis 2 Tassen Kaffee oder Tee
Vormittags:	1 Glas Saft, Buttermilch oder Molke
Mittags:	1 Tasse Suppe oder Brühe, 1 Glas Mineralwasser oder Saftschorle
Nachmittags:	1 Tasse Kaffee, 1 Glas Wasser
Abends:	1 bis 2 Tassen Früchte-/Kräutertee, 1 Glas Saft



Welches Wasser ist das richtige?

Trink- oder Leitungswasser | Durch regelmäßige Kontrollen wird die Qualität des Leitungswassers gewährleistet. Leitungswasser gehört in Deutschland zu den am besten untersuchten Lebensmitteln und kann gefahrlos getrunken werden. Einzige Ausnahmen: Für Säuglinge bis zu sechs Monaten sollte das Wasser abgekocht und abgekühlt werden oder abgepacktes Wasser speziell für Säuglinge verwendet werden. Auch in einigen Altbauten ist Vorsicht geboten. Wenn diese noch Bleirohre enthalten, sollte das Leitungswasser nicht zum Trinken verwendet werden. Antworten zu allen Fragen rund ums Trinkwasser erhalten Sie bei Ihrem zuständigen Gesundheitsamt oder Wasserwerk.

Tafelwasser | Tafelwasser ist meist kein Naturprodukt. Es kann aus verschiedenen Wasserarten hergestellt werden und braucht keine amtliche Anerkennung. Tafelwasser kann an jedem beliebigen Ort abgefüllt werden und darf bestimmte Mengen Salz und Zusatzstoffe enthalten.

Natürliches Mineralwasser | Natürliches Mineralwasser stammt aus unterirdischen Vorkommen und enthält eine natürliche Menge an

Mineralien. Es wird am Quellort abgefüllt, ist amtlich anerkannt und hat eine kontrollierte Qualität. Der Begriff „enteist“ bedeutet den Entzug von Eisen aus dem Wasser, das aus optischen Gründen entfernt wird. Eine „Entschwefelung“ gewährleistet neutralen Geruch und Geschmack.

Heilwasser | Heilwasser stammt wie Mineralwasser aus unterirdischen Quellen und gehört zu den klassischen Naturheilmitteln. Seine Zusammensetzung an Mineralien und Spurenelementen entscheidet über die jeweiligen Wirkungen. Ein hoher Sulfatgehalt kann die Verdauung fördern, Magnesium den Blutdruck normalisieren und Hydrogencarbonat die Bildung von Nierensteinen verhindern. Ein hoher Kalziumgehalt (> 150 Milligramm Kalzium pro Liter) kann beispielsweise helfen, Kalziummangel und Osteoporose vorzubeugen.

Der Blick auf das Etikett zeigt die Zusammensetzung der im Wasser enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente. Der Gesetzgeber hat genau festgelegt, wie viel von einem bestimmten Inhaltsstoff enthalten sein muss, wenn auf dem Etikett mit Bezeichnungen wie „geeignet für natriumarme Ernährung“ oder „magnesiumhaltig“ geworben wird.



Das bedeuten die Zusatzbezeichnungen auf dem Etikett

Mineralstoff	Zusatzbezeichnung	Werte für den Mineralstoffgehalt
		(pro Liter)
Natrium	➤ Natriumhaltig	Über 200 mg
	➤ Geeignet für natriumarme Ernährung	Weniger als 20 mg
Kalzium	Kalziumhaltig	Über 150 mg
Magnesium	Magnesiumhaltig	Über 50 mg
Chlorid	Chloridhaltig	Über 200 mg
Sulfat	Sulfathaltig	Über 200 mg
Hydrogencarbonat	Bikarbonathaltig	Über 600 mg
Fluorid	➤ Fluoridhaltig	Über 1 mg
	➤ Kennzeichnungspflicht	Über 1,5 mg
	➤ Hinweis auf Etikett, dass dieses Wasser nur in begrenzten Mengen getrunken werden darf	Ab 5 mg
Eisen	Eisenhaltig	Über 1 mg (zweiwertiges Eisen)



Andere Getränke

Was ist wann geeignet?

Wasser und Saftchorlen | Zum Durstlösen eignen sich neben Wasser auch Saftchorlen aus Obst- und Gemüsesäften – gemischt im Verhältnis Wasser zu Saft 2:1. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Wer die Wahl hat zwischen Fruchtsaft und -nektar, sollte den Fruchtsaft wählen. Dieser besteht zu 100 Prozent aus Saft, während Fruchtnektar auch zugesetzten Zucker enthalten darf. Die Verpackung gibt näheren Aufschluss über die Inhaltsstoffe.

Kräuter- und Früchtetee | Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind ebenfalls gute Durstlöcher. Teebeutel sollten immer mit sprudelnd kochendem Wasser übergossen werden und einige Minuten ziehen. So werden eventuell enthaltene Keime abgetötet.

Milch | Milch und Milchmodgetränke sind aufgrund ihres Energie- und Fettgehalts nicht gut zum Durstlösen geeignet. Als Nahrungsmittel spielen sie aber in der täglichen Ernährung eine wichtige Rolle.

Schwarzer Tee und Kaffee | Schwarzer Tee und Kaffee sind Genussmittel. Sie sollten nicht als Durstlöcher verwendet werden, da das darin enthaltene Koffein beziehungsweise Tein bei zu hoher Dosierung körperliche Beschwerden hervorrufen kann. Inzwischen ist zwar widerlegt, dass Kaffee dem Körper Wasser entzieht. Der Brauch, wie in südlichen Ländern zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser zu trinken, bleibt aber weiterhin sinnvoll.

Energy Drinks | Bei Sportlern und Jugendlichen sind die sogenannten Energy Drinks besonders beliebt. Dazu zählen vor allem isotone Getränke, die als Pulver oder Fertiggetränke angeboten werden. Isotone Getränke enthalten dieselbe Menge an gelösten Stoffen wie das Blut und werden daher besonders schnell vom Körper aufgenommen. Ein Tipp: Die gleiche Wirkung erzielt man auch, wenn man eine Apfelsaftchorle aus einem Drittel Saft und zwei Dritteln Wasser mixt. Energy Drinks enthalten oft viel Zucker und teilweise Koffein oder andere anregende Substanzen.

Soft Drinks | Zu den Soft Drinks zählen gezuckerte Getränke wie Cola und Limonade. Neue Studien zeigen, dass Zucker in flüssiger Form zwar erhebliche Mengen an Energie liefert, vom Körper jedoch nicht als sättigend wahrgenommen wird. Dies kann langfristig zu Gewichtszunahme führen. Der enorm angestiegene Konsum von Soft Drinks unter Jugendlichen trägt möglicherweise zu dem weltweiten Anstieg an Übergewicht bei.

GUT ZU WISSEN!



Besser Wasser | Wer rechtzeitig als Kind an das Wassertrinken gewöhnt wird, greift später seltener zu Cola und Co.

„Light“-Produkte | Viele Speisen und Getränke sind außer in der ursprünglichen Form auch in einer „Light“-Variante erhältlich. Doch Vorsicht: Der Begriff „light“ ist gesetzlich nicht geschützt. Ein „Light“-Lebensmittel kann also weniger Fett, Kalorien oder Zucker enthalten, aber auch weniger Koffein wie zum Beispiel koffeinfreier Kaffee oder weniger Alkohol wie etwa alkoholfreies Bier. Für die Angabe „light“ in Bezug auf den Energiegehalt oder einen Nährstoff gilt: Der Nährstoff- oder Energiegehalt muss um mindestens 30 Prozent reduziert sein, um sich „light“ nennen zu dürfen. Eine „Light“-Salami hat allerdings immer noch einen deutlich höheren Fettgehalt als beispielsweise Kochschinken.

Alternativen zum Zucker | Um den Zuckergehalt von Lebensmitteln oder Getränken zu verändern, werden statt Zucker häufig Zuckeraustauschstoffe wie zum Beispiel Fructose, Sorbit, Xylit oder Mannit eingesetzt. Sie werden vom Körper ohne das Hormon Insulin verstoffwechselt und daher langsamer aufgenommen. Die Süße entspricht der des Haushaltszuckers (Saccharose). Allerdings liefern Zuckeraustauschstoffe auch Energie, nämlich etwa zwei bis vier Kilokalorien pro Gramm. Das bedeutet kaum Kalorienersparnis gegenüber dem Zucker, große Mengen an Zuckeraustauschstoffen können jedoch zu Magen-Darm-Problemen führen.

Süßstoffe | Süßstoffe enthalten dagegen keine beziehungsweise kaum Energie. Zu den Süßstoffen zählen unter anderem Saccharin, Cyclamat, Aspartam, Acesulfam-K. Sie schmecken deutlich süßer als Zucker. Bei regelmäßiger Verwendung besteht die Gefahr einer Gewöhnung an die übermäßige Süße.

Alkohol | Alkohol ist ein reines Genussmittel, das nur Erwachsene in kleinen Mengen zu sich nehmen sollten. Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung tolerierten Mengen liegen für Frauen bei zehn Gramm Alkohol pro Tag und für Männer bei 20 Gramm pro Tag. Diese Mengen sollten aus gesundheitlichen Gründen nicht überschritten werden. Unten stehende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über den Alkoholgehalt verschiedener Getränke.

Unter Jugendlichen ist vor allem der stetig steigende Konsum von Alcopops gefährlich. Alcopops sind alkoholhaltige Limonaden, die als Mischgetränke fertig gemixt angeboten werden. Sie sprechen vor allem Jugendliche an, die den Alkohol durch die Süße und das limonadenartige Aroma kaum wahrnehmen.



GUT ZU WISSEN!

Hier „versteckt“ sich Zucker |

Saccharose, Dextrose, Glukose, Glukose-Sirup, Fruktose, Laktose, Maltose, Honig, Farinzucker, Invertzucker, Maltodextrin, Traubenzucker.



Durchschnittlicher Gehalt an Alkohol und Energie in alkoholischen Getränken

Getränk	Portion	Alkoholgehalt (Vol.-%)	Alkoholgehalt (g) pro Portion	Energiegehalt (kcal) pro Portion
Alcopops	1 Flasche, 275–350 ml	5,0–5,6	11,0–15,1	200
Bier	1 Glas, 0,3l	4,8	10,8	117
Wein	1 Glas, 125 ml	11	11	89
Sekt	1 Glas, 100 ml	11	8,7	82
Spirituosen (z. B. Korn)	1 Glas, 20 ml	33	5,3	37

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung



Warum müssen wir essen?

Unsere Nahrung liefert einerseits Stoffe zum Aufbau, Erhalt und zur Regeneration des Körpers und andererseits Energie. Diese benötigen wir für Herzschlag und Atmung, zum Wachstum, für unsere tägliche Arbeit sowie für körperliche Bewegung. Auch für die Wärmeregulation wird Energie verbraucht. Je nach Größe, Geschlecht, Alter und körperlicher Anstrengung brauchen wir mehr oder weniger Energie. Wenn die aufgenommene Energiemenge durch die Nahrung gleich groß ist wie die abgegebene Energie, bleibt unser Körpergewicht konstant. Wird mehr Energie aufgenommen, als verbraucht wurde, nehmen wir zu. Umgekehrt gilt: Wenn wir eine Diät machen und dabei weniger Energie als sonst aufnehmen, nehmen wir ab. Die Einheit der Energie sind Kilokalorien (kcal) oder Megajoule (MJ), 1 MJ = 239 kcal und 1 kcal = 4,184 kJ. Die Energie wird in Form von sogenannten Makronährstoffen aufgenommen: Eiweiß (Protein), Kohlenhydrate und Fett.

Hunger und Sättigung

Unser Essverhalten wird durch viele verschiedene Mechanismen gesteuert, dazu zählen unsere Psyche und verschiedene Hormone. Das komplizierte Zusammenspiel dieser Faktoren reguliert Hunger und Sättigung sowie Appetit und Nahrungsaufnahme. Besonders eine Region des Gehirns, der Hypothalamus, reagiert auf verschiedene Reize wie Geruch, Geschmack oder einen niedrigen Blutzuckerspiegel. Dieser wird unter anderem durch die Hormone Insulin, Leptin und Glukagon gesteuert. Wie komplex Hunger-Sättigungs-Mechanismen und dabei das Zusammenspiel von Hor-

monen und Signalstoffen sind, wird deutlich an der Tatsache, dass die Zusammenhänge bis heute nur unvollständig erforscht sind. Ein Beispiel: Selbst geringe hormonelle Veränderungen wie zum Beispiel eine leichte Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse beeinflussen die Hormonkonzentrationen im Körper und damit auch den Energiebedarf. Eine Unterfunktion der Schilddrüse führt eher zu Gewichtszunahme, da sich der Stoffwechsel insgesamt verlangsamt, während sich eine Überfunktion der Schilddrüse in Gereiztheit, beschleunigtem Puls und Gewichtsabnahme äußert.

Wie viele Mahlzeiten sind empfehlenswert?

Immer wieder wird diskutiert, wie viele Mahlzeiten man zu sich nehmen soll, um leistungsfähig zu sein und Übergewicht vorzubeugen. Die Empfehlungen schwanken meist zwischen drei und fünf Mahlzeiten. Bisher gibt es jedoch keine eindeutige Datenlage, wie viele Mahlzeiten für den Stoffwechsel optimal sind. Unser Tipp: Wer bei den Mahlzeiten lieber kleine Portionen zu sich nimmt, ist mit drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten gut versorgt und sollte beim kleinen Imbiss besonders auf Obst, Gemüse und Milchprodukte zurückgreifen. „Gute Esser“, die Probleme haben, mit dem Essen aufzuhören, auch wenn sie satt sind, sollten bei drei Mahlzeiten bleiben. Bei ihnen steigt die Gefahr, dass es nicht bei einer kleinen Zwischenmahlzeit bleibt und zu viel Energie aufgenommen wird. Nicht zu empfehlen: Wer dauernd etwas knabbert, insbesondere Süßigkeiten oder Chips und Co., belastet seinen Blutzuckerspiegel und schadet seinem Körper.

Die richtige Lebensmittelauswahl

Die Lebensmittelpyramide

Generell gilt: Es gibt keine guten und schlechten Lebensmittel, entscheidend ist die Mischung. Doch welche Mischung macht's? Die Lebensmittelpyramide kann Ihnen bei der richtigen Auswahl eine gute Orientierung geben. Je weiter unten in der Pyramide die Lebensmittel stehen, desto mehr sollten Sie davon essen.

Stufe 1 – viel trinken | Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, nämlich mindestens 1,5 Liter pro Tag, ist wichtig für die Leistungsfähigkeit – am besten als Wasser, Saftschorle oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee. Zuckerhaltige Limonaden liefern Energie, aber keine Nährstoffe. Zudem löschen sie nicht den Durst.

Stufe 2 – Obst und Gemüse | Obst und Gemüse sollten die am häufigsten verzehrten Lebensmittel auf dem Speiseplan sein. Sie liefern kaum Energie, dafür aber viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Geschmacks-, Geruchs- und Farbstoffe können vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs schützen. Beim Gemüse sollten Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen nicht fehlen, da sie wertvolles Eiweiß sowie Ballaststoffe und Vitamine liefern. Die Empfehlungen der Gesundheitskampagne „5 am Tag“ liegen bei fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, verteilt auf zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Dabei entspricht eine Portion einer Hand voll, bei (kleinen) Kindern entsprechend weniger. Eine Portion pro Tag kann durch ein Glas Saft ersetzt werden. Zu den Initiatoren von „5 am Tag“ gehören insbesondere die Deutsche Krebsgesellschaft, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und weitere Gesundheitsinstitutionen.

Stufe 3 – die Sattmacher | Sattmacher wie Vollkornbrot, Müsli ohne Zuckerzusatz, Reis, Kartoffeln und Vollkornnudeln sollten mindestens 50 Prozent der täglich aufgenommenen Energie ausmachen. Sie liefern neben Energie wichtige Kohlenhydrate, Ballaststoffe und B-Vitamine. Die enthaltene Stärke versorgt Gehirn und Muskeln mit Energie.

Stufe 4 – die Muntermacher | Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Quark sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Sie liefern wichtiges Kalzium für die Knochen, Phosphor, hochwertiges Eiweiß, leicht verdauliches Fett und für den Körper gut verwertbare Kohlenhydrate in Form von Milchzucker (Laktose). Außerdem sind die Vitamine der B-Gruppe, die fettlöslichen Vitamine A und D sowie Jod und Fluorid enthalten. Um Energie zu sparen ist es sinnvoll, die fettarmen Produkte mit 1,5 Prozent Fett zu wählen.

Stufe 5 – das richtige Fett | Ohne Fett können wir nicht leben. Durch die Aufnahme von Fett werden wir mit fettlöslichen Vitaminen und essenziellen Fettsäuren versorgt, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Die DGE empfiehlt, maximal 30 Prozent der Energie in Form von Fett aufzunehmen.

Stufe 6 – süßer Genuss | Süßigkeiten, Kuchen, Gebäck oder süße Limonaden enthalten meist viel Fett und/oder Zucker und sollten daher nur in geringen Mengen gegessen oder getrunken werden. Egal ob Schokolade oder Gummibärchen: Die Menge macht's. Wer in Maßen Süßes genießt, sollte dies ohne schlechtes Gewissen tun. Schließlich mögen wir von Geburt an Süßes, denn schon die Muttermilch schmeckt süß. Wer auf Süßigkeiten völlig verzichten will, erreicht oft das Gegenteil und verpeist große Mengen mit Heißhunger.



Ein Beispiel für mehr Obst und Gemüse (5 Portionen)

Frühstück | 1 Glas frisch gepresster Orangensaft, Vollkornbrötchen mit Marmelade oder 1 Käsebrot mit Gewürzgurke

Zwischenmahlzeit | 1 Naturjogurt mit frischen Erdbeeren

Mittagessen | Hähnchenbrustfilet mit Kartoffeln und Erbsen, Karottensalat

Nachmittags | 1 Stück Obst

Abends | Rührei mit Pilzen und Tomaten, Brot

Warum ist Vollkorn besser?

Der Zucker in Vollkornprodukten ist meist als Stärke gebunden und geht nicht sofort ins Blut über, sondern wird erst langsam gespalten. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel konstant gehalten und der Körper muss wenig Insulin ausschütten. Vollkornprodukte machen länger satt und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte, die viele „leere Kalorien“ – das heißt viel Energie und wenig Nährstoffe – liefern. Eine hohe Ballaststoffaufnahme ermöglicht zudem eine gute Verdauung und kann vor Darmkrebs schützen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe zu essen.

Achten Sie beim Einkauf von Mehl auf den sogenannten Ausmahlungsgrad (Type). Je höher dieser ist, desto wertvoller ist das Mehl, da dann mehr Randschichten des Kornes enthalten sind. Ein Mehl der Type 1700 oder 1050 enthält mehr Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als ein Auszugsmehl der Type 405.

Beispiel: So nehmen Sie 30 Gramm Ballaststoffe am Tag auf

Morgens | Müsli aus 50 Gramm Haferflocken und 1 Apfel, 2 Scheiben Vollkornbrot

Mittags | 100 Gramm Blumenkohl, 100 Gramm Brokkoli, 200 Gramm Kartoffeln

Nachmittags | 1 große Birne

Abends | 1 kleines Vollkornbrötchen

Wie gesund sind Fleisch, Wurst, Fisch und Eier?

Fleisch und Wurst | Sie liefern wertvolles Eiweiß, Eisen für die Blutbildung, Zink für die Immunabwehr und viele B-Vitamine. Da aber Wurstwaren oft auch viele versteckte Fette enthalten, ist es sinnvoll, fettarme Wurstwaren zu wählen: Schinken, Putenbrustfilet und Bratenaufschnitt enthalten weniger Fett als Leberwurst, Salami und Gehacktes. Nicht mehr als zwei- bis dreimal Fleisch und Wurstwaren pro Woche ist ideal.

Eier | Diese enthalten viele Vitamine und Eisen, aber auch viel Cholesterin. Cholesterinempfindliche Menschen sollten daher pro Woche nicht mehr als ein bis zwei Eier essen. Denn viele Produkte wie Kuchen oder Fertigprodukte enthalten bereits Eier.

Fisch | Vor allem Seefisch wie Hering, Makrele und Lachs liefert Jod für eine gesunde Schilddrüse und Omega-3-Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System schützen. Fisch sollte daher ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

Warum ist es wichtig, nicht zu viel Fett aufzunehmen?

Ein Gramm Fett liefert mehr als doppelt so viel Energie wie die gleiche Menge Eiweiß oder Kohlenhydrate. Da die meisten Menschen sich wenig bewegen und viel sitzen, muss die Energiemenge der Lebenssituation angepasst werden. Wer auf seinen Fettverbrauch achtet, kann Übergewicht vorbeugen.

Welches Fett das richtige ist | Entscheidend ist die richtige Zusammensetzung. Als Faustregel gilt: Pflanzliche Fette haben mehr ungesättigte und damit gesündere Fettsäuren als tierische Fette. Also lieber an Butter und Schmalz sparen und dafür Raps-, Soja- und Olivenöl verwenden. Achtung: Fertigdressings und Mayonnaisen enthalten ebenso wie Tütensuppen, -soßen und Fertiggerichte oft sehr viel ungünstiges Fett, also gesättigte Fettsäuren.

Versteckte Fette | Oft wird unterschätzt, wo sich Fette „verstecken“. Häufig liefern Wurstwaren, Käse und Gebäck hohe Mengen an Fett, die auf den ersten Blick gar nicht ersichtlich sind.

Fettspar-Tipps

- Bei Wurst und Käse die fettarmen Produkte wählen
- Fettarme Milch mit 1,5 Prozent Fett statt Vollmilch mit 3,5 Prozent trinken
- Croissants enthalten viel Fett, lieber Brötchen wählen.
- Pell- oder Salzkartoffeln essen statt Pommes frites

GUT ZU WISSEN!



Butter oder Margarine | Es ist Geschmackssache, ob Sie lieber Butter oder Margarine essen. Butter ist naturbelassen und bekömmlich, enthält jedoch viele gesättigte Fettsäuren. Eine „gute“ Margarine erkennen Sie beim Blick auf die Verpackung an einem hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Die Margarine sollte möglichst keine gehärteten Fette enthalten. Als Brotaufstrich eignet sich Halbfettmargarine, hier liegt der Fettgehalt bei 40 Prozent.

Vitamine und Co.

Vitamine

Vitamine müssen mit der Nahrung zugeführt werden, da unser Körper sie – mit Ausnahmen – nicht selbst herstellen kann. Sie werden aufgrund ihrer Wirkung im Körper in wasser- und fettlösliche Vitamine unterteilt. Wasserlösliche Vitamine werden im Körper kaum gespeichert und müssen daher stetig zugeführt werden.

Fettlösliche Vitamine müssen nicht kontinuierlich aufgenommen werden, da sie im Fettgewebe des Körpers gespeichert werden. Eine hohe Aufnahme fettlöslicher Vitamine, zum Beispiel über hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel, kann zu Überdosierungen führen. Diese Gefahr besteht jedoch nicht, wenn Vitamine über Lebensmittel aufgenommen werden. Welches Vitamin in welchen Lebensmitteln vorkommt und wie viel wir davon benötigen, zeigt folgende Tabelle:

Vitamine				
	Funktion im Körper	Vorkommen	Bedarf pro Tag	
Wasserlösliche Vitamine	Vitamin B₁	Wichtig für Nervensystem und Energiegewinnung im Körper	Schweinefleisch, Vollkorn, Hülsenfrüchte	1,0–1,4 mg, z. B. enthalten in 120 g Schweinefleisch
	Vitamin B₂	Wichtig für Haut, Augen, Nägel und Körperwachstum	Milch, Leber, Gemüse	1,2–1,6 mg, z. B. enthalten in 500 ml Milch und 200 g Grünkohl
	Vitamin B₆	Eiweißverdauung, Entgiftung, wichtig in der Schwangerschaft	Fleisch, Fisch, Vollkorn, Hülsenfrüchte	1,2–1,6 mg, z. B. enthalten in 150 g Lachs
	Niacin	Auf- und Abbau von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten	Fleisch, Vollkorn, Nüsse, Hülsenfrüchte	13–17 mg, z. B. enthalten in 500 g Weizenvollkornbrot
	Pantothensäure	Hilft gegen Haar- und Schleimhauterkrankungen, Abbau von Fett, Eiweißen und Kohlenhydraten	Fleisch, Gemüse, Vollkorn, Leber	6 mg, z. B. enthalten in 300 g Champignons
	Biotin	Wichtig für Haut und Haar, unterstützt Stoffwechselfvorgänge	Innereien, Eier, Soja, Haferflocken	30–60 µg*, z. B. enthalten in 100 g Leber
	Vitamin B₁₂	Aufbau der Zellkernsubstanz, Bildung von roten Blutkörperchen	Fleisch, Fisch, Eier, Milch	3 µg, z. B. enthalten in 1 Ei und 150 g Jogurt
	Folsäure	Wichtig für Zellteilung, Heilung und Wachstum der Muskeln und Zellen	Gemüse, Hülsenfrüchte, Leber	400–600 µg, z. B. enthalten in 250 g Grünkohl
Fettlösliche Vitamine	Vitamin C	Fördert Abwehrkräfte, entzündungs- und blutungshemmend	Obst, Gemüse, Kartoffeln	100–150 mg, z. B. enthalten in 100 g Schwarzen Johannisbeeren
	Vitamin E	Stärkung des Immunsystems, entzündungshemmend, Schutz vor Radikalen, wichtig für Fortpflanzungsorgane	Pflanzliche Öle, Vollkornprodukte, Blattgemüse	12–15 mg, z. B. enthalten in 50 g Haselnüssen
	Vitamin K	Erforderlich für Bildung der Blutgerinnungsfaktoren	Eier, Getreide, Pflanzen	60–80 µg, z. B. enthalten in 100 g Sauerkraut
	Vitamin D	Regelt Kalzium- und Phosphathaushalt, Knochenaufbau, fördert Kalziumaufnahme	Seefisch, Vollkorn, Eier	5 µg, z. B. enthalten in 100 g Heilbutt
	Vitamin A (Retinol)	Wichtig für Wachstum, Funktion und Schutz von Haut, Augen und Schleimhaut	Leber, Milch, Fisch, als Vorstufe in Pflanzen (Betacarotin)	0,8–1 mg, z. B. enthalten in 90 g Möhren

* µg = Mikrogramm (ein millionstel Gramm)

Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoffe und Spurenelemente werden für den Aufbau von Knochen, Zähnen, Blutzellen und Hormonen benötigt. Sie übertragen aber

auch Reize zwischen Nervenzellen, aktivieren Enzyme für einen optimalen Stoffwechsel und erhalten die Gewebespannung, indem sie in den Zellen für die richtigen Druckverhältnisse sorgen.

Mineralstoffe

	Funktion im Körper	Vorkommen	Bedarf pro Tag
Kalzium	Stabilität von Knochen und Zähnen, Blutgerinnung, schützt vor Allergien	Milch und Milchprodukte, Grünkohl	1.000–1.200 mg, z. B. enthalten in 500 ml Milch, 100 g Gouda und 300 g Grünkohl
Phosphor	Energiegewinnung und -verwertung, Erhalt von Knochen und Zähnen	Kartoffeln, Weizen, Brot, Fleisch, Milch	700 mg, z. B. enthalten in 750 ml Milch
Kalium	Regulierung des Wasserhaushalts der Zellen, Verwertung der Kohlenhydrate, wichtig für die Herzfunktion	Kartoffeln, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, getrocknete Früchte	2.000 mg, z. B. enthalten in 450 g Kartoffeln
Magnesium	Energiebereitstellung, Vorbeugung von Krämpfen, hilft bei Stress, senkt den Cholesterinspiegel	Gemüse, Nüsse, Haferflocken, Getreide, Milch, Bananen	300–400 mg, z. B. enthalten in 300 g Spinat und 300 g Weizenvollkornbrot
Natrium	Regulierung des Wasserhaushalts, beeinflusst den Blutdruck, Aufnahme von Zucker und Aminosäuren	Schinken, Fleisch, Karotten, Spinat, Hartkäse	550 mg, z. B. enthalten in 100 g Weizenmischbrot
Chlorid	Regulierung des Wasserhaushalts, Regulierung des Säure-Basen-Haushalts	Koch- und Meersalz	830 mg, z. B. enthalten in 100 g Weizentostbrot



Spurenelemente

	Funktion im Körper	Vorkommen	Bedarf pro Tag
Eisen	Blutbildung, Sauerstoffversorgung im Blut, Bildung von Hämoglobin	Fleisch, Nüsse, Eigelb, Leber, Hülsenfrüchte, Schwarzwurzel	12 mg, z. B. enthalten in 100 g Roggenvollkornbrot und 100 g weißen Bohnen
Jod	Schilddrüsenfunktion, Regulation des Stoffwechsels und der Körpertemperatur	Jodiertes Speisesalz, Meeresprodukte, Algen, Seefisch	200 µg, z. B. enthalten in 200 g Alaska-Seelachs
Zink	Stärkung des Immunsystems, wichtig für Haut und Bindegewebe	Getreide, Hülsenfrüchte, Innereien, Meeresfrüchte, Milchprodukte	7–10 mg, z. B. enthalten in 150 g Rindfleisch und 50 g Emmentaler
Fluorid	Stabilität von Knochen und Zähnen, hemmt das Wachstum von Mundbakterien, Wundheilung	Fisch, Innereien, Getreide, schwarzer Tee, Mineralwasser	2,9–3,8 mg, z. B. enthalten in 350 ml schwarzem Tee
Selen	Gewebeelastizität, Bestandteil von Proteinen, Stoffwechsel, bindet freie Radikale	Fisch, Fleisch, Milch, Eier, Nüsse, Leber	30–70 µg, z. B. enthalten in 40 g Hering



Wie gut ist unsere Nährstoffversorgung?

Bei den meisten Nährstoffen ist die Versorgung in Deutschland im Durchschnitt ausreichend. Ausnahmen sind Vitamin D, Folsäure, eventuell Vitamin E und Jod. Die Angst, unsere Lebensmittel enthielten nicht mehr so viele

Inhaltsstoffe wie früher, ist unbegründet. Üblicherweise schwankt der Nährstoffgehalt von Obst und Gemüse in Abhängigkeit von Sorte, Reife, Boden und Lagerung. Die herkömmlichen Lebensmittel enthalten auch heute die Mengen an Nährstoffen, die eine optimale Ernährung ermöglichen.

Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel – keine Arzneimittel –, die

- zur Ergänzung der allgemeinen Ernährung bestimmt sind,
- meist ein Nährstoffkonzentrat mit ernährungsspezifischer Wirkung darstellen,
- in dosierter Form als Kapseln, Tabletten, Pulver, Ampullen etc. in abgemessenen kleinen Mengen in den Verkehr gebracht werden.

Nahrungsergänzungsmittel – pro und

contra | Die Angst, zu wenige gesunde Vitamine zu sich zu nehmen, lässt viele Menschen zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen. Doch wie gesund ist es, unsere Nahrung damit aufzupeppen? Was viele nicht wissen: Eine übermäßige Versorgung mit einigen Vitaminen und Mineralstoffen kann dem Körper auch schaden. Nehmen beispielsweise Schwangere in den ersten Wochen zu viel Vitamin A zu sich, kann das Kind in seiner Entwicklung gestört werden.

Das Pro für Nahrungsergänzung lautet: Bei der heute üblichen Lebensweise – einseitige Ernährung, Stress und Umweltbelastung – sind Nahrungsergänzungsmittel nötig. Sie sichern die Nährstoffversorgung und beugen Erkrankungen vor.

Die Contra-Argumente: Eine ausgewogene Ernährung liefert alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge. Zusätzliche Vitamine sind nutzlos und können sogar schaden.

Was Sie über Nahrungsergänzungsmittel

wissen sollten | Wer sich abwechslungsreich und vollwertig ernährt, braucht im Allgemeinen keine Nahrungsergänzung. Viele Aussagen der Produktwerbung von Nahrungsergänzungsmitteln sind umstritten und wissenschaftlich nicht haltbar.

Falls Sie trotzdem Nahrungsergänzungen einnehmen, achten Sie darauf, nicht mehrere Präparate zu kombinieren, es könnte eine Überdosierung eintreten.

Besondere Lebenssituationen wie Schwangerschaft, Stillzeit, Krankheit, Stress, Sport und Alter bewirken einen besonders hohen Nährstoffbedarf. Hier können im Einzelfall Nahrungsergänzungen sinnvoll sein. Dies sollte aber in Rücksprache mit einem Ernährungsberater oder Arzt erfolgen. Achtung: Wechselwirkungen mit Medikamenten sind nicht ausgeschlossen.

Viele Lebensmittel – zum Beispiel ACE-Säfte, Frühstücksflocken und Cornflakes – sind schon mit Vitaminen angereichert. Zusätzliche Einnahmen können schädlich sein.

Fazit | Obst und Gemüse sind immer besser als Nahrungsergänzungsmittel. Der Grund: Sie liefern nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch bioaktive Substanzen wie sekundäre Pflanzenstoffe. Diese sind teilweise im Einzelnen noch gar nicht bekannt. Nahrungsergänzungsmittel enthalten meist nur einige isolierte Stoffe.



A photograph of a woman from the waist down, wearing red shorts, standing on a white digital scale on a light-colored wooden floor. She is positioned in front of a large window with white frames, which is brightly lit. Her hands are on her hips, and she is looking down at the scale. The scale has a glass display on top.

Rund ums Gewicht

Zu viele Pfunde auf der Waage sind nicht nur eine Frage des Aussehens –
deutliches Übergewicht führt auch zu gesundheitlichen Risiken. Sie finden
sich zu dick oder zu dünn? Testen Sie Ihr Gewicht!

Das richtige Gewicht – was ist das?

Für die Einschätzung des Körpergewichts von Erwachsenen wird der Body-Mass-Index, kurz BMI, verwendet. Er berechnet sich aus dem Verhältnis des Körpergewichts in Kilogramm und der Körpergröße in Metern zum Quadrat.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Auswertung nach WHO

BMI < 18,5 = Untergewicht
 BMI 18,5–24,9 = Normalgewicht
 BMI 25–29,9 = Übergewicht
 BMI > 30 = extremes Übergewicht (Adipositas)

Ein Beispiel: Ein Mann mit einem Körpergewicht von 80 Kilogramm hat bei einer Körpergröße von 1,85 Metern einen BMI von 23,37 und ist damit normalgewichtig.

Da der BMI nicht zwischen Muskel- und Fettmasse unterscheidet, ist das Ergebnis nicht immer aussagekräftig. Wer viel Sport treibt und damit auch viel „schwere“ Muskelmasse besitzt, kann fälschlicherweise als übergewichtig angesehen werden.

Übrigens | Je älter Sie sind, desto mehr dürfen Sie wiegen.

„Apfel-“ oder „Birnentyp“?

Neue wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass neben dem BMI vor allem der Bauchumfang entscheidend ist, um eine Gesundheitsgefährdung durch Übergewicht besser einzuschätzen. Danach sollte der Bauchumfang bei Frauen nicht über 88 Zentimeter, bei Männern nicht über 102 Zentimeter liegen. Warum ist das so? Das Bauchfett ist besonders gefährlich und kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Krebsarten erhöhen. Männer sind von der Fettverteilung „Typ Apfel“ – dünne Beine, dicker Bauch – häufiger betroffen als Frauen. Diese entsprechen mit ihrem Körperbau häufiger dem ungefährlicheren „Birnentyp“ und haben überschüssiges Fett auch an den Oberschenkeln angesammelt, den sogenannten „Reithosenspeck“. Um festzustellen, zu welchem Typ man gehört, wird der Taillenumfang (Bauchumfang) durch den Hüftumfang geteilt. Ein Wert unter 0,8 spricht für eine Birnenform, ein Wert über 1,0 spricht eher für die Apfel-form.



Empfohlener Body-Mass-Index

Alter	Empfohlener BMI
19–24	19–24
25–34	20–25
35–44	21–26
45–54	22–27
55–65	23–28
> 65	24–29

Um herauszufinden, ob Ihr eigener Body-Mass-Index im Rahmen liegt, können Sie auch den BMI-Rechner unter www.tk.de, Webcode 145238, im Bereich „Ernährung“ nutzen.



Wie dick sind die Deutschen?

Laut Nationaler Verzehrsstudie II des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz vom Januar 2008 sind 66 Prozent der Männer und 51 Prozent der Frauen zwischen 18 und 80 Jahren übergewichtig (BMI > 25). Jeder fünfte Bundesbürger ist sogar fettleibig, das heißt, extrem übergewichtig (BMI über 30). Bei den über 60-Jährigen sind es mehr als 30 Prozent.

Leben dünne Menschen länger?

Laut Statistischem Bundesamt beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland für einen neugeborenen Jungen derzeit 76,2 Jahre und für ein Mädchen 81,8 Jahre. Die Frage, ob dünne Menschen länger leben, kann die Wissenschaft derzeit nicht genau beantworten. Einige Studien zeigten, dass bereits ein leicht erhöhter BMI gefährlich für die Gesundheit ist. Andere Studien kamen zu dem Ergebnis, dass ein BMI von mehr als 30 das Leben sogar verlängern kann. Aber dünn bedeutet nicht immer auch gesund. Denn entscheidend für den Gesundheitsstatus des Menschen ist nicht nur das Körpergewicht, sondern auch die Lebensweise.

Die Frankfurter Berufsschulstudie des Frankfurter Instituts für Stoffwechselforschung zeigt, dass dünne Menschen nicht automatisch gegen Erkrankungen gefeit sind. Die verminderte Ansprache der Körperzellen auf das Hormon Insulin (Insulinresistenz) – ein „Vorboten“ für Typ-2-Diabetes – betrifft danach nicht nur übergewichtige Jugendliche, sondern vor allem schlanke bewegungsarme Raucherinnen. Für ein langes Leben scheint daher ausreichende Bewegung unerlässlich zu sein.

Welche Folgen kann Übergewicht haben?

Übergewicht gilt als Risikofaktor für Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Krebserkrankungen. Mindestens einer von 13 Todesfällen in der Europäischen Union wird inzwischen mit Übergewicht oder extremem Übergewicht (Adipositas) in Verbindung gebracht. Die Therapie der Folgeerkrankungen von Übergewicht verschlingt jährlich Kosten in Milliardenhöhe und belastet damit massiv das Gesundheitswesen. Viele Betroffene leiden zudem massiv unter ihrem Übergewicht, was zu erheblichen psychosozialen Problemen wie Depressionen oder Isolierung führen kann. Im folgenden Kapitel informieren wir Sie ausführlich über den Zusammenhang zwischen verschiedenen Erkrankungen und der Ernährung.

Fett oder Kohlenhydrate als Dickmacher?

Regelmäßig werden unterschiedliche Ernährungskonzepte propagiert, mal sind die Kohlenhydrate schuld am Dicksein, dann wieder die Fette. Fest steht: Wer überflüssige Pfunde abnehmen möchte, muss seine Energieaufnahme verringern oder den Energieverbrauch erhöhen. Darüber sind sich alle Experten einig.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ermöglichen auch kohlenhydratarme Kostformen wie zum Beispiel die Atkins-Diät eine Gewichtsreduktion. Diese führen zwar zu einer raschen Gewichtsabnahme und anfänglich guter Motivation. Bereits nach zwölf Monaten unterscheidet sich der Gewichtsverlauf jedoch nicht mehr von dem bei einer ausgewogenen energiereduzierten Mischkost. Da zudem die Lebensmittelauswahl begrenzt ist und Langzeitdaten zu dieser Ernährungsform fehlen, ist dieses Konzept nicht für eine langfristige Gewichtsabnahme geeignet.

Studienergebnisse der Universität Boston zeigen, dass es beim Abnehmen nicht entscheidend ist, ob man weniger Kohlenhydrate oder Fette isst. Testpersonen ernährten sich über ein Jahr lang mit einer kohlenhydratarmen oder fettarmen Diät. Das Ergebnis: Gewicht, Körperzusammensetzung, Blutwerte und Durchhaltevermögen waren nach einem Jahr in beiden Gruppen gleich.

Dick durch Getränke?

Wissenschaftliche Studienergebnisse deuten immer stärker darauf hin, dass vor allem der häufige Konsum zuckergesüßter Getränke mit einer Gewichtszunahme verbunden ist. Der Grund: Flüssiger Zucker sättigt nicht so gut wie Zucker in fester Form. Auf Dauer kann dies zu Übergewicht und bei entsprechenden Erbanlagen – immerhin bei einem knappen Drittel der Bevölkerung – auch zu Diabetes führen. Ob zuckerhaltige Getränke auch das Diabetesrisiko erhöhen, ohne zuvor Übergewicht auszulösen, wird derzeit noch untersucht. Erste Anhaltspunkte sprechen dafür. Die Lösung lautet: weniger gesüßte Getränke – bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen.





TK-LEISTUNG | Hilfe beim Abnehmen – Ernährungsberatung

Für eine professionelle Begleitung und Unterstützung wenden Sie sich an die TK. Wir nennen Ihnen qualifizierte Ernährungsberater in Ihrer Region. Diese können Ihr individuelles Essverhalten analysieren, Sie motivieren und Hilfen bei der Ernährungsumstellung geben. Die TK übernimmt in der Regel 80 Prozent der Kosten für dieses Präventionsangebot, maximal jedoch 75 Euro. Mehr dazu erfahren Sie auf www.tk.de, Webcode 035072.

Wege zum Wunschgewicht

Wer abnehmen will, muss Energie einsparen und/oder seinen Energieverbrauch erhöhen. Nur eine langfristige Ernährungsumstellung und ein neues Ess- und Bewegungsverhalten werden auf Dauer zum Erfolg führen. Ziel jeder Gewichtsabnahme soll sein, das persönliche Wohlfühlgewicht zu erreichen – nicht jeder muss dazu seine Traumgröße erreichen. Zu ehrgeizige Ziele und zu hohe Erwartungen sind Hauptgründe für das Scheitern der Gewichtsabnahme. Ein realistischer Gewichtsverlust liegt bei 0,5 bis einem Kilogramm pro Woche. Denken Sie daran, auch die Gewichtszunahme kam nicht über Nacht. Wer also zehn bis 20 Kilogramm abnehmen möchte, braucht eine hohe Motivation und ein gutes Durchhaltevermögen.

Für einen dauerhaften Erfolg ist dazu eine abwechslungsreiche Ernährung nötig, die in der Praxis gut umsetzbar ist und persönliche Vorlieben und Abneigungen berücksichtigt. Blitzdiäten und extrem einseitige Ernährungsweisen führen dagegen höchstens kurzfristig zum Erfolg und können langfristig Nährstoffmangel auslösen. Schnelle Diäten, also Crashdiäten mit extrem wenig Energiegehalt, sind nicht der Schlüssel zu einem dauerhaft niedrigeren Körpergewicht: Die Rückfallrate bei solchen Diäten wird von Experten auf 95 Prozent geschätzt.

Weg mit dem Speck

In den TK-Kursen „Abnehmen, aber mit Vernunft“ oder „Ich nehme ab“ (siehe auch Kasten rechts) lernen Sie, bewusst zu essen und ohne schlechtes Gewissen zu genießen. Dabei wird nicht nur auf eine vielseitige, ausgewogene Ernährung geachtet, sondern auch das Ess- und Bewegungsverhalten berücksichtigt. Durch Selbstbeobachtung kommen Sie den liebgewonnenen, aber möglicherweise unvorteilhaften Ernährungsgewohnheiten auf die Spur und setzen sich Ziele für eine bedarfsangepasste, optimierte Ernährung. Der regelmäßige Austausch mit Gleichgesinnten hilft und motiviert dabei. Es geht darum, eine langsame, aber stetige Gewichtsabnahme zu erreichen und das Zielgewicht langfristig stabil zu halten.

Warum ist Abnehmen so schwierig?

Unser Körper hat seit Jahrtausenden gelernt, Hungerperioden zu überstehen und so das Überleben zu sichern. Schließlich waren schon bei den Urmenschen die meisten Zeiten durch knappe Essrationen und unregelmäßige Nahrungszufuhr charakterisiert. Unser Körper verfolgt daher konsequent folgende Strategien:

- Vermeide Gewichtsverlust, speichere Energie für „schlechte“ Zeiten.
- Bewege dich wenig, spare deine Energie.
- Nutze jede Gelegenheit, an wertvolle Nährstoffe zu gelangen.

Genau diese genetische Voraussetzung wird uns heute zum Verhängnis. Unser Körper hat sich an den – erst seit wenigen Jahrzehnten herrschenden – Überfluss an Nahrung und die Bewegungsarmut nicht angepasst.

So halten Sie nach einer Diät Ihr Gewicht

- Essen Sie regelmäßig.
- Genießen Sie Ihr Essen.
- Hungern Sie nicht.
- Essen Sie viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.
- Treiben Sie regelmäßig Sport.
- Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Sie mal „über die Stränge geschlagen“ haben. Essen Sie am nächsten Tag etwas weniger.

Die Setpoint-Theorie

Nach der Setpoint-Theorie besitzt jeder Mensch ein individuelles Gewicht (Setpoint), das der Körper verteidigt. Wird über einen kurzen Zeitraum zu viel oder zu wenig Energie aufgenommen, beschleunigt oder verlangsamt sich der Stoffwechsel. Durch wiederholte Diäten wird diese Selbstregulation außer Kraft gesetzt. Nach dieser Theorie führen häufige Diäten zu einer Verschiebung des Setpoints und langfristig zu einer Gewichtszunahme.

Die Setpoint-Theorie könnte auch den Jo-Jo-Effekt und die Entwicklung eines gestörten Essverhaltens erklären. Warum? Der Körper kann zu einem gewissen Teil Schwankungen der Energieaufnahme ausgleichen. Sonst würden schon kleine Änderungen der Energiezufuhr wie 50 Kilokalorien am Tag mehr oder weniger zu einer Zunahme oder Abnahme des Körpergewichts führen. Das bedeutet aber auch: Abnehmen ist sehr schwierig, weil der Körper jedes Gramm verteidigt.

GUT ZU WISSEN!



Der Jo-Jo-Effekt | Wer seine Nahrungszufuhr reduziert, drosselt auch seinen Stoffwechsel: Er verbraucht weniger Energie als zuvor. Wird nach einer Diät wieder normal gegessen, speichert der Körper die zugeführte Energie besonders gut – sozusagen als Reserve für schlechte (Hunger-) Zeiten. Dies erklärt, warum wiederholte Diäten langfristig eher das Körpergewicht erhöhen als senken.

So viel Energie verbraucht ein 70 Kilogramm schwerer Erwachsener im Durchschnitt pro Stunde beim ...

Sportart/Tätigkeit	Energieverbrauch
Joggen, 10 km	680
Fahrradfahren, 24 km	680
Walking	590
Fußball	560
Tennispielen	470
Krafttraining	390
Putzen/Hausarbeit	250
Spazierengehen, 5 km	230



TK-LEISTUNG | Ernährungskurse

Mit verschiedenen Kursen möchte die TK Sie dabei unterstützen, langfristig Ihre Ernährung umzustellen, und Ihnen Spaß am Zubereiten leckerer, gesunder Speisen vermitteln.

Bei regelmäßiger Teilnahme an den Ernährungskursen übernimmt die TK 80 Prozent der Kursgebühr bis zu einem Maximum von 75 Euro.

Auf www.tk.de/gesundheitskurse finden Sie mit wenigen Klicks Ernährungskurse in Ihrer Region.



Der Schlankheitswahn

Seit den 1960er Jahren brachte der „Twiggy“-Kult ganze Generationen magersüchtiger Models hervor. Selbst heute fühlen sich noch viele Frauen mit Kleidergrößen über Konfektionsgröße 38 dick und unattraktiv. Schlanksein wird in unserer Gesellschaft mit Schönheit, Glück und Erfolg gleichgesetzt. Und wie zufrieden sind die Männer mit ihrer Figur? Bisher sind sie zwar noch etwas zufriedener als die Frauen und essen eher, was ihnen schmeckt, aber auch bei Männern sind Diäten und Essstörungen auf dem Vormarsch. Denken Sie dran: Dünne Menschen sind nicht automatisch glücklicher.

Sind dünne Menschen gesünder?

Bedeutet „dünn = gesund“ und „dick = krank“? Nicht unbedingt. Ab einem deutlichen Übergewicht steigt zwar das Risiko für bestimmte Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes, Bluthochdruck oder Herzinfarkt, aber es gibt auch sehr schlanke Menschen mit Gesundheitsproblemen. Ziel sollte daher sein, ein individuelles Gewicht zu erreichen, bei dem man sich wohl fühlt und das realistisch zu erreichen ist. Daher spricht man heute eher von Wohlfühl- als von Idealgewicht.

Das Wohlfühlgewicht

Ein ideales Körpergewicht mit einem BMI < 25 zu erreichen, ist für viele ein angestrebtes, aber auch sehr ehrgeiziges Ziel. Muss das überhaupt sein? Aus gesundheitlicher Sicht ist auch leichtes Übergewicht mit einem BMI zwischen 25 und 30 zu tolerieren, sofern es keine Risikofaktoren wie erhöhte Blutfettwerte oder Diabetes gibt. Liegt Ihr BMI jedoch über 30, sollten Sie unter der Anleitung eines Ernährungsberaters oder Arztes abnehmen (siehe auch Kasten Seite 38).

Können häufige Diäten schädlich sein?

Der Jo-Jo-Effekt, auch „weight cycling“ genannt, kann auch die Gesundheit gefährden. Erste Studien zeigen ein erhöhtes Risiko für Gallensteine, Herzbeschwerden und Gebärmutterkrebs. Vor allem bei Frauen

scheint auch die Psyche anfällig zu sein. Eine aktuelle wissenschaftliche Studie zeigt: Depressionen, Alkohol- und Medikamentenmissbrauch traten vor allem bei Menschen mit schwankendem Gewicht auf, nicht jedoch bei bloßer Gewichtszunahme.



Tipps für Ihr Wohlfühlgewicht

- Überlegen Sie, wann Sie sich das letzte Mal so richtig wohl gefühlt haben in Ihrer Haut. Peilen Sie dieses Gewicht langfristig an.
- Stellen Sie Ihre Ernährung um und bewegen Sie sich viel.
- Bleiben Sie realistisch. Ein Gewichtsverlust von einem bis zwei Kilogramm im Monat ist optimal. Denken Sie daran: Auch Ihre Pfunde kamen nicht über Nacht.
- Wenn Sie zehn Prozent Ihres derzeitigen Körpergewichts abgenommen haben, ist möglicherweise erst mal eine Grenze erreicht, da der Körper jedes weitere Pfund verteidigt.
- Hören Sie auf Ihren Körper: Essen Sie, wenn Sie hungrig sind, und hören Sie auf, wenn Sie satt sind.
- Belohnen Sie sich mit etwas Schönerem – einem Kinobesuch, einer Massage oder einem neuen Kleidungsstück – für ein erreichtes Ziel.
- Leichte Gewichtsschwankungen und „Ausrutscher“ sind normal. Wichtig ist es, das zu akzeptieren und nicht nach dem Motto „Jetzt ist sowieso alles egal“ zurückzufallen.



TK-LEISTUNG | TK-Ernährungscoach

Lassen Sie sich bei der Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten „coachen“ – der Online-Gesundheitscoach der TK steht Ihnen unter www.tk.de, Webcode 038516, kostenlos zur Verfügung. Sie bekommen nicht nur individuelle Rezeptpläne, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse, Vorlieben und Ihren Energiebedarf abgestimmt sind. Sie können sich auch auf der Basis der tatsächlichen Nahrungsaufnahme Ihre Nährstoffzufuhr ausrechnen und bewerten lassen. Reagieren Sie auf bestimmte Lebensmittel allergisch oder möchten Sie sich vegan ernähren? Der Ernährungscoach bietet Ihnen die passenden Rezepte und liefert den Einkaufszettel gleich mit. Registrieren Sie sich ganz einfach für den TK-Gesundheitscoach. Ein Passwort wählen und schon kann's losgehen.



Gewichtszunahme bei Untergewicht

Untergewicht kann verschiedene Ursachen haben – Erbanlagen, Krankheiten oder Appetitmangel. Viele untergewichtige Menschen hören ständig: „Iss doch einfach mehr.“ Aber das ist gar nicht so einfach. Denn es muss nicht einfach nur mehr, sondern auch das Richtige gegessen werden.

Je abwechslungsreicher Sie essen, desto eher regen Sie Ihren Appetit an. Wie bei Normalgewichtigen sollten Gemüse, Obst und Vollkornprodukte die Basis der Ernährung bilden. Fisch, Ei, Milch und Milchprodukte dürfen häufiger auf dem Speiseplan stehen und ebenso wie Fleisch und Wurstwaren in der fettreicheren Form gewählt werden. Auch viele kleine Mahlzeiten und mehrere Gänge bei einer Mahlzeit können die Energiezufuhr erhöhen.

Tipps zur Gewichtszunahme

- › Benutzen Sie pflanzliche Öle, Butter, Sahne und Crème fraîche.
- › Trinken Sie zwischendurch Milch, Milchmixgetränke, Kakao, Malzbier, Obst- oder Gemüsesäfte.
- › Süßen Sie ab und zu mit Zucker, Honig und Sirup.
- › Naschen Sie Nüsse, Trockenfrüchte, Studentenfutter oder Käsewürfel.
- › Greifen Sie eventuell auf energiereiche Trinknahrungen aus der Apotheke zurück.



Psyche – wenn Essen zum Problem wird

„Gezügelt“ Esser

Viele Menschen mit normalem Gewicht, häufig aber auch Übergewichtige, weisen ein gezügeltes Essverhalten auf. Meist essen sie wenig Fett und Zucker. Damit versuchen sie, die Nahrungsaufnahme einzuschränken und ihr gegenwärtiges Gewicht zu halten oder abzunehmen. Bei diesem Verhaltensmuster wird die Nahrungsaufnahme nicht durch Hunger oder Appetitsignale, sondern durch kognitive Kontrolle reguliert. Betroffene halten oft ihr Leben lang Diät oder führen wiederholt kurzzeitige Diäten durch. Die Gefahren eines gezügelten Essverhaltens können Heißhungerattacken, verstärkter Appetit auf Süßes und im Extremfall Essstörungen sein.

Das Essverhalten von gezügelten Essern wird bestimmt durch ...

- › Kalorienzählen,
- › Verzicht auf bestimmte Lebensmittel,
- › Bevorzugung kalorienarmer Lebensmittel,
- › kleine Portionen,
- › Weglassen von ganzen Mahlzeiten oder Teilen einer Mahlzeit wie Beilage oder Dessert.

Essstörungen

Essstörungen sind Erkrankungen, bei denen durch verschiedene seelische Belastungen körperliche Schäden entstehen. Diese psychosomatischen Störungen führen dazu, dass Betroffene ihr Körpergewicht kontrollieren wollen. Ursachen sind meist innere Konflikte,

geringes Selbstwertgefühl und Stress. Auslöser sind oft kontrolliertes Essverhalten und wiederholte Diäten. Auch das geltende Schönheitsideal hat einen großen Einfluss auf die Krankheitsentstehung, denn Schlankheit wird häufig mit Erfolg und Attraktivität gleichgesetzt. Essgestörte haben ein gestörtes Verhältnis sowohl zum Essen als auch zum eigenen Körper. Die verschiedenen Formen der Essstörungen können auch kombiniert sein. Vorboten von Essstörungen können latente Essstörungen sein.

So können sich latente Essstörungen äußern

- › Kalorienzählen, Angst vor Gewichtszunahme
- › Wechsel zwischen übermäßigem Essen und Diäthalten
- › Einsatz von Appetitzüglern und Abführmitteln

Magersucht

Magersucht oder auch Anorexia nervosa ist eine Erkrankung, die vor allem Mädchen und junge Frauen, zunehmend aber auch Männer betrifft. Fünf bis zehn Prozent aller Magersüchtigen sind männlich. Betroffene sind meist sehr leistungsorientiert und haben einen Hang zum Perfektionismus. Magersüchtige verweigern die Nahrungsaufnahme entweder total oder halten eine sehr strenge Diät ein. Häufig beginnt die Magersucht in der Pubertät, teilweise sind aber schon Kinder im Grundschulalter betroffen. Da durch eine Magersucht schwere Folgeschäden bis hin zum Tod auftreten können, ist eine medizinische Betreuung in jedem Fall erforderlich.

Ess-Brech-Sucht

Typisch für Ess-Brech-Sucht (Bulimie) ist ein kontrolliertes Essverhalten in der Öffentlichkeit. Zu Hause im Verborgenen verschlingen die Betroffenen oft riesige Mengen an – meist „ungesunden“ – Lebensmitteln und erbrechen diese dann anschließend. Alternativ benutzen sie Abführmittel oder Entwässerungstabletten. Hungerphasen, strenge Diäten und extreme sportliche Betätigung sind ebenfalls Methoden, die die hohe Kalorienzufuhr rückgängig machen sollen. Dadurch wollen die Betroffenen ihr Idealgewicht erhalten und trotzdem ungehemmt essen. Bulimiker sind meist normalgewichtig oder schlank. Häufig bemerkt niemand in der Familie und dem Freundeskreis die Erkrankung, da die Betroffenen ihre Essstörungen verbergen.

Binge-Eating-Disorder

Binge-Eating („schlingendes Essen“) ist das am wenigsten erforschte Feld der Essstörungen. Dabei „verschlingen“ die Betroffenen große Mengen von Lebensmitteln. Im Gegensatz zur Bulimie werden nach einem Essanfall keine Gegenmaßnahmen wie Erbrechen oder

exzessiver Sport ergriffen, sodass die Betroffenen meist übergewichtig sind. Das bedeutet umgekehrt aber nicht, dass Übergewichtige automatisch an Binge-Eating leiden. Typisch für Binge-Eater sind eine gestörte Sättigungs- und Hungerwahrnehmung, geringe körperliche Bewegung sowie das Herunterschlucken von Gefühlen wie Wut, Ärger und Trauer.

Orthorexia nervosa

Bei der Orthorexia nervosa (griechisch „orthos“ = richtig und „orexis“ = Appetit) fixieren sich die Betroffenen übersteigert auf gesunde Nahrungsmittel. Im Gegensatz zu den anderen Essstörungen ist für Orthorektiker nicht die Menge der Nahrungsmittel entscheidend, sondern die vermeintliche Qualität. Die Einteilung von Nahrungsmitteln in „gesund“ oder „ungesund“ ist individuell verschieden. Orthorektiker halten selbst auferlegte Regeln streng ein und fühlen sich dadurch anderen Menschen überlegen. Verstoßen sie einmal selbst gegen die eigenen Regeln, fühlen sich die Betroffenen schuldig und strafen sich mit immer strikteren Essensregeln. Bisher gibt es nur wenige wissenschaftliche Daten über diese Erkrankung.

Hilfe für Betroffene und Angehörige

Wer selbst von einer Essstörung betroffen ist oder bei einem Angehörigen den Verdacht auf eine Essstörung hat, sollte dringend ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Denn eine Essstörung verschwindet nicht von einem Tag auf den anderen. Im Gegenteil: Meist beginnt ein Teufelskreis aus Selbstvorwürfen und depressiven Phasen, der den gesamten Alltag einnimmt und nicht selten die ganze Familie verzweifeln lässt. Dazu kommen noch die langfristigen körperlichen und psychischen Schäden, zu denen eine Essstörung führen kann. Wer also nur noch ans Essen denkt, immer Kalorien zählt, nie das isst, was er möchte, ist stark gefährdet, an einer Essstörung zu leiden. Auch Eltern müssen einsehen: Einer magersüchtigen Tochter nützt es wenig, sie immer wieder aufzufordern, mehr zu essen.

Suchen Sie stattdessen professionelle Hilfe. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet unter Tel. 02 21 - 89 20 31 eine anonyme Beratung für Betroffene und Angehörige. Unter www.bzga-essstoerungen.de können Sie sich weiter informieren und Adressen von regionalen Beratungsstellen ausfindig machen.





Ernährung und Krankheiten

Eine ausgewogene Ernährung kann ernährungsabhängige Krankheiten wie zum Beispiel Fettstoffwechselstörungen und Diabetes mellitus vermeiden oder zumindest ihren Verlauf günstig beeinflussen.

Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten

Pflanzliche und tierische Lebensmittel können Allergien auslösen. Dabei reagiert das Immunsystem des Körpers auf kleinste Mengen eines Stoffes, sogenannte Allergene. Dies sind häufig bestimmte Eiweiße in Lebensmitteln. Die Folge: Bei der ersten Aufnahme des Allergens bildet der Körper spezifische Antikörper. Wird das Allergen erneut aufgenommen, reagiert es mit den zuvor gebildeten Antikörpern. Dadurch werden Stoffe freigesetzt – zum Beispiel Histamine –, die dann zu den typischen Symptomen einer Allergie führen, meist Haut-, Darm- und Atembeschwerden. 90 Prozent aller echten Lebensmittelallergien werden durch zwölf Lebensmittel ausgelöst. Daher müssen diese Lebensmittel auch in kleinsten Mengen auf dem Zutatenetikett angegeben werden.

Die zwölf häufigsten Auslöser für eine Lebensmittelallergie sind:

- Glutenhaltiges Getreide wie zum Beispiel Weizen, Gerste, Roggen
- Krebstiere
- Eier
- Fisch
- Erdnüsse
- Soja
- Milch einschließlich Laktose
- Schalenfrüchte wie Nüsse und Mandeln
- Sellerie
- Senf
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid und Sulfite ab zehn Milligramm pro Kilogramm oder Liter

Kreuzallergien

Wer an Pollenallergien (Heuschnupfen) leidet, entwickelt häufig zusätzliche Allergien gegen pflanzliche Lebensmittel, es entstehen Kreuzallergien.

Ein Beispiel: Birkenpollenallergiker reagieren häufig auch auf Äpfel, Kirschen, Pflaumen oder Nüsse allergisch.

Pollenallergie

Mögliche Kreuzallergien

	Häufig	Selten
Birke – Erle – Hasel	Äpfel – besonders Granny Smith und Golden Delicious –, Birnen, Aprikosen, Pfirsiche, Kirschen, Pflaumen, Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln	Kiwi, Litschi, Avocado, Currygewürz, rohe Karotten, Knollensellerie
Gräser – Getreide	Tomaten, Getreidekörner, Erdnüsse, Bohnen, Linsen, Erbsen, Sojabohnen	Mangold, Spinat, Kartoffeln, Wassermelonen, Honigmelonen, Currygewürz, Kiwi
Beifuß – Wegerich	Bleich- und Knollensellerie – roh und gekocht –, rohe Karotten, Currygewürz, Anis, Kümmel, Kamille, Petersilie, Dill, Fenchel	Grüner und schwarzer Pfeffer, Chili, Paprikagewürz, Basilikum, Senf, Lorbeer, Knoblauch, Zwiebeln, Pfefferminze, Koriander, Bananen, Mangos, Melonen, Gurken

Diagnose: Lebensmittelallergie – was ist zu tun?

Wer an einer vom Arzt nachgewiesenen Allergie leidet, kann lediglich die auslösenden Substanzen, die Allergene, meiden. Ein Beispiel: Bei einer Allergie gegen Milcheiweiß müssen alle Lebensmittel mit Milcheiweiß gemieden werden – dafür müssen andere kalziumreiche Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen. Ein individueller Diätplan, der gemeinsam mit einer Ernährungsfachkraft erstellt werden sollte, ist dann besonders wichtig, um Mangelerscheinungen zu vermeiden.

TK-Broschüre „Allergien“

Wer sich ausführlich über die verschiedenen Formen von Allergien sowie deren Behandlung und Vorbeugung informieren möchte, kann sich unter www.tk.de, **Webcode 6410**, die TK-Broschüre „Allergien“ herunterladen oder anfordern. Die Broschüre ist auch direkt bei der TK erhältlich.

Pseudoallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Bei einer Pseudoallergie oder einer Nahrungsmittelunverträglichkeit (Intoleranz) ist das Immunsystem am Krankheitsgeschehen nicht beteiligt, obwohl die Symptome denen einer klassischen Allergie ähneln. Im Gegensatz zur klassischen Allergie hängt der Schweregrad einer pseudoallergischen Reaktion stark von der Menge der auslösenden Substanzen ab. Auslöser für eine Pseudoallergie können Lebensmittelinhaltsstoffe wie Aromastoffe zum Beispiel in Tomaten, Eiweißbestandteile etwa in Käse und Rotwein oder Zusatzstoffe wie Konservierungs- und Farbstoffe sein.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten beruhen dagegen auf einem Enzymmangel. So kann beispielsweise ein Mangel des Enzyms Laktase zur Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) führen. Auch Fruktose, Histamin, Gluten und weitere Substanzen können Unverträglichkeiten auslösen.

Leiden Kinder unter einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, sollten Erzieher und Lehrkräfte sowie die Eltern von Freunden darüber informiert werden.

Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) | Etwa 15 Prozent der Bevölkerung leiden an einer Milchzuckerunverträglichkeit. Sie vertragen Milch und Milchprodukte schlecht oder gar nicht. Der Grund: Ihnen fehlt ein wichtiges Enzym, die Laktase, die den in der Milch enthaltenen Milchzucker (Laktose) spaltet. Dadurch gelangt der Milchzucker unverdaut in den Darm und kann Beschwerden wie Durchfall, Blähungen und Bauchkrämpfe auslösen. Eine Laktoseintoleranz kann angeboren sein oder im Laufe des Lebens auftreten.

Ernährungstipps bei Laktoseintoleranz

- Häufig werden gesäuerte Milchprodukte wie Jogurt, Dickmilch, Buttermilch oder Quark und reifer Käse wie Schnittkäse oder Weichkäse sehr gut vertragen.
- Laktosefreie Milch ist eine gute Alternative zu „normaler“ Milch und kann einen Kalziummangel verhindern.
- Trinken Sie kalziumreiches Mineralwasser (> 150 Milligramm Kalzium pro Liter, siehe Etikett) oder mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte.
- Essen Sie kalziumreiches Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli und Lauch.
- Bevorzugen Sie kalzium- und Vitamin-C-reiches Obst wie Schwarze Johannisbeeren, Apfelsinen, Brombeeren und Kiwis.
- Achtung: Laktose kommt nicht nur in der Milch vor, sondern zum Beispiel auch in Puddings, Milchspeiseeis, Wurstwaren, einigen Brotsorten und Medikamenten.
- Spezielle Laktase-Präparate sollten Sie nur in Absprache mit einem Ernährungsberater oder Arzt einnehmen.



Techniker
Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

TK-LEISTUNG | Individuelle Ernährungsberatung

Verordnet Ihnen Ihr Arzt eine individuelle Ernährungsberatung, beteiligt sich die TK an den Kosten für bis zu fünf Termine mit einem Zuschuss in Höhe von 85 Prozent, mit einem Maximum von 35 Euro für die Erstberatung und 23 Euro für eine Folgeberatung. Bei Versicherten unter 18 Jahren oder solchen, die von Zuzahlungen befreit sind, übernimmt die TK 100 Prozent der Kosten, jedoch nicht mehr als die genannten Maximalbeträge. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer TK vor Ort oder beim TK-ServiceTeam unter Tel. 0800 - 285 85 85, 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr (gebührenfrei innerhalb Deutschlands). Oder Sie gehen auf www.tk.de, **Webcode 035072**.



Magen-Darm-Beschwerden

Magen-Darm-Beschwerden können in verschiedenen Ausprägungen auftreten, vom einfachen Magen-Darm-Infekt bis zur Magenschleimhautentzündung (Gastritis), von der chronischen Verstopfung über Reizdarm bis zur chronisch entzündlichen Darmerkrankung.

Durchfall (Diarrhö)

Von Durchfall spricht man, wenn der Stuhl sehr wässrig ist und der Darm mehr als dreimal täglich entleert werden muss. Durchfälle werden häufig durch Bakterien oder Viren verursacht, die durch verunreinigte Lebensmittel oder Trinkwasser in den Magen-Darm-Trakt gelangen. Eine häufige lebensmittelbedingte Durchfallerkrankung ist die Infektion mit Salmonellen. Diese Bakterien treten insbesondere in den Sommermonaten in rohem oder nicht ausreichend erhitztem Fleisch, in rohen Eiern oder Eierprodukten und Softeis auf.

Durchfall kann aber auch als Symptom unter anderem bei chronischen Darmerkrankungen, Allergien oder der Einnahme von Medikamenten vorkommen. Bei andauernden Problemen sollte daher immer ein Arzt konsultiert werden.

Besonders Kinder und ältere Menschen müssen bei starkem Durchfall auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Mineralstoffaufnahme achten, um die hohen Verluste auszugleichen. Zucker, Salz und Kalium müssen bei der Getränkezufuhr in einem ganz bestimmten Verhältnis enthalten sein, damit der Körper das Wasser speichern kann. Aus diesem Grund ist das alte Hausrezept „Cola und Salzstangen“ nach heutigen Erkenntnissen nicht zur Behandlung geeignet und kann akuten Durchfall sogar verstärken. Besser ist eine bestimmte Zubereitung, die die Weltgesundheitsorganisation WHO zur Behandlung von Durchfall empfiehlt (siehe Gut-zu-wissen-Kasten).

Verstopfung (Obstipation)

Schätzungsweise 30 bis 60 Prozent der Erwachsenen leiden an Verstopfung. Von Verstopfung spricht man bei weniger als drei, meist harten Stuhlgängen pro Woche. Frauen sind von Verstopfung häufiger betroffen als Männer. Häufig ist eine falsche Ernährungsweise die Ursache – zu viele tierische Fette und zu wenige Ballaststoffe. Außerdem trinken viele Menschen zu wenig und bewegen sich kaum. Dies kann eine Verstopfung ebenfalls begünstigen.

Das kann gegen Verstopfung helfen

- Meiden Sie „stopfende“ Lebensmittel wie Schokolade, Bananen, Kakao.
- Essen Sie viele ballaststoffhaltige Lebensmittel: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte.
- Auch Weizenkleie und Leinsamen sind gute Ballaststoffquellen: Steigern Sie die Dosis langsam von zehn Gramm (vier Esslöffel) auf etwa 30 Gramm am Tag.
- Trinken Sie viel – mindestens 1,5 bis zwei Liter am Tag. Wenn Sie sehr ballaststoffreich essen, entsprechend mehr.
- Bewegen Sie sich viel. Wer viel sitzt, ist besonders anfällig für Verstopfung.

GUT ZU WISSEN!



Diese Mischung hilft bei Durchfall |

1 l frisch abgekochtes Trinkwasser

40 g (8–10 TL) Zucker

1 TL Kochsalz

½ TL Backpulver (enthält Kalium)

Dauert der Durchfall länger als drei Tage an, sollte vom Arzt unbedingt die Ursache abgeklärt werden. Tipp: Bei Auslandsreisen kann schon der Verzicht auf offenes Eis, Eiswürfel, Salate und ungeschältes Obst vor akutem Durchfall schützen.



Fettstoffwechselstörungen

Die verschiedenen Formen von Fettstoffwechselstörungen haben eins gemeinsam: Die Blutfette sind erhöht. Die Betroffenen haben meist keine Beschwerden und zeigen nur selten Anzeichen, die den Arzt Verdacht schöpfen lassen. Daher werden die erhöhten Fettwerte fast immer nur zufällig bei einer Blutuntersuchung entdeckt. Sind die Blutfette jedoch über längere Zeit unbemerkt erhöht, so ist dies ein wichtiger Risikofaktor für Arteriosklerose (Arterienverkalkung). Diese kann zum Beispiel zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen und ist in den Industrienationen inzwischen die häufigste Todesursache. Wer zudem noch raucht, sich wenig bewegt, übergewichtig ist sowie an Bluthochdruck oder Diabetes mellitus leidet, hat ein besonders hohes Risiko.



GUT ZU WISSEN!

So steigt das HDL-Cholesterin

- Ausdauersport, regelmäßige körperliche Aktivität
- Wenig Alkohol
- Gewichtsreduktion

So sinkt das LDL-Cholesterin

- Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- Wenige gesättigte Fettsäuren
- Viele Ballaststoffe
- Gewichtsreduktion

Cholesterin – gut oder schlecht?

Die Hauptbestandteile der Blutfette sind das Cholesterin und die Triglyceride. Cholesterin ist der Grundbaustein der Gallensäuren, der Geschlechtshormone, der Hormone der Nebennierenrinde sowie für das Vitamin D. Darüber hinaus dient das Cholesterin als wichtiger Baustein für die Zellwände im Organismus. Die Triglyceride sind eine wichtige Energiequelle für den Körper. Den größten Teil des Cholesterins bildet der Körper selbst. Es wird aber, wie die Triglyceride, auch mit der Nahrung aufgenommen.

Im Blut wird Cholesterin durch sogenannte Lipoproteine transportiert. Dabei unterscheidet man LDL-Cholesterin (low density lipoprotein) und HDL-Cholesterin (high density lipoprotein). Das „schädliche“ LDL führt zu Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden und kann Arteriosklerose auslösen. HDL-Cholesterin ist

dagegen der nützliche Helfer: Es nimmt das LDL aus den Gefäßwänden auf und transportiert es zur Leber, wo es weiter abgebaut wird. Wichtig zur Beurteilung des Gesamtcholesterins ist daher vor allem das Verhältnis von HDL und LDL. Ziel ist es, wenig LDL und viel HDL zu erreichen.

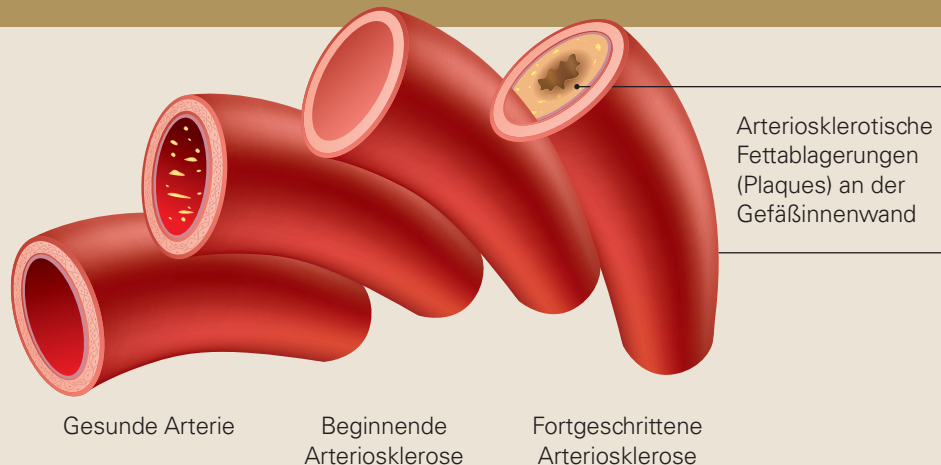
Cholesterin und Fette in der Nahrung

Nach wie vor diskutieren Wissenschaftler über den Einfluss des Nahrungscholesterins – zum Beispiel aus dem Ei – auf die Cholesterinkonzentration im Blut. In vielen Studien wurde gezeigt, dass eine Veränderung der Cholesterinaufnahme nicht bei jeder Person die gleiche Wirkung hat. Schätzungsweise ein Drittel der Bevölkerung reagiert sehr schnell auf Änderungen der Cholesterinaufnahme. Dagegen scheint bei etwa zwei Dritteln die Cholesterinaufnahme kaum oder nur bei extremen Änderungen den Cholesterinspiegel im Blut zu beeinflussen.

Gesichert ist jedoch: Gesättigte Fettsäuren beispielsweise in fettreichen Wurst- und Käsesorten sowie Transfettsäuren in vielen Fertigprodukten wie Tütensuppen sind für den Cholesterinspiegel im Blut besonders ungünstig. Omega-3-Fettsäuren, die in fettem Seefisch und pflanzlichen Ölen vorkommen, sowie einfach ungesättigte (Olivenöl, Rapsöl) und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Sonnenblumenöl, Maiskeimöl) wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus.

Gegebenenfalls kann Ihnen eine persönliche Ernährungsberatung weiterhelfen. Wenn Sie eine ärztliche Verordnung erhalten, beteiligt sich die TK an den Kosten (siehe auch Seite 46).

Arteriosklerose



Erhöhter Cholesterinspiegel – welche Lebensmittel sind geeignet?

Lebensmittel	Empfehlenswert	In Maßen geeignet	Nicht geeignet
Getreideprodukte	Vollkornbrot, Müsli, Reis, Nudeln		Croissants, Brioches
Milchprodukte, Eier	Magermilch (bis 0,3%), fettarme Käsesorten (< 10 % Fett i.Tr.), Magerquark, Hüttenkäse	Fettarme Milch und Jogurt (1,5%), Käsesorten bis 30 % Fett i.Tr., 2 Eier pro Woche	Vollmilch, Kondensmilch, fetter Käse/Jogurt
Suppen	Klare Gemüsesuppen		Cremesuppen
Fleisch, Wurst	Pute, Huhn (ohne Haut), Kalb, Wild, Kaninchen	Mageres Rind-, Lamm-, Schweinefleisch, Geflügelwurst	Ente, Gans, Wurst und Fleisch mit sichtbarem Fett, Salami
Fisch, Schalentiere	Magerfische wie z. B. Kabeljau, Scholle, Heilbutt; Fettfische wie z. B. Makrele, Lachs, Hering	Miesmuscheln, Hummer, Scampi	Garnelen, Aal, Fischfrikadellen, Tintenfisch
Fett	Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl		Butter, Schmalz, Kokosfett, gehärtete Margarine mit gehärteten Fetten (siehe Verpackung)
Gemüse und Obst	Jedes frische oder tiefgefrorene Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte		Gesalzene Gemüsekonserven
Desserts, Süßwaren	Sorbets, Gelees, Pudding aus Magermilch, Obstsalat		Eiscreme, Pudding, Schokolade, Pralinen
Nüsse	Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Maronen, Erdnüsse	Paranüsse, Pistazien	Cashewnüsse, Kokosnuss, gesalzene Nüsse
Getränke	Wasser, Tee/Kaffee in Maßen, ungezuckerte Säfte		Trinkschokolade, gekochter Kaffee aus der Kaffeepresse
Dressing, Gewürze	Pfeffer, Senf, alle Kräuter und Gewürze	Fettreduzierte Salatdressings	Zusätzliches Salz, Mayonnaise



Diabetes mellitus

Glukose (Traubenzucker) ist der wichtigste Brennstoff für unseren Körper. Sind die Zuckerwerte im Blut jedoch dauerhaft erhöht, leidet der Betroffene an der Zuckerkrankheit. Zwischen fünf und zehn Prozent der Zuckerkranken leiden an Typ-1-Diabetes. Dieser beruht auf einem Mangel an Insulin, einem Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird und den Blutzuckerspiegel reguliert. Ein Großteil der insulinbildenden Zellen der Bauchspeicheldrüse ist zerstört, die Betroffenen sind auf eine lebenslange äußere Insulinzufuhr angewiesen. Der Diabetes Typ 1 tritt häufig schon im Kindes- oder Jugendalter auf.

Rund 90 Prozent aller Diabetiker haben einen Diabetes vom Typ 2, früher auch Altersdiabetes genannt. Sie leiden unter einem relativen Insulinmangel, das heißt, die Bauchspeicheldrüse produziert noch eine geringe Menge Insulin selbst. Übergewicht, Bewegungsmangel und fettreiches Essen fördern einen Typ-2-Diabetes. Immer häufiger sind auch hier heute schon Kinder betroffen.

Wird Diabetes mellitus nicht behandelt, können Herzinfarkt, Erblindung und Nierenversagen die Folge sein. Durch einen gesunden Lebensstil und die modernen medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten können Diabetiker heute jedoch ein weitgehend normales Leben führen.

Was darf's sein?

Die Ernährung eines Diabetikers, egal ob Typ 1 oder Typ 2, unterscheidet sich nicht besonders von der eines Gesunden. Grundlage ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die die verschiedenen Lebensmittelgruppen berücksichtigt. Wichtig für den Diabetiker ist es, Kohlenhydrate entsprechend seinem Insulinspiegel sinnvoll zu dosieren und zu verteilen.

Beim übergewichtigen Typ-2-Diabetiker ist das Erreichen des Normalgewichts oberstes Ziel. Gelingt das, ist eine medikamentöse Behandlung oft überflüssig. Beim normalgewichtigen Typ-1-Diabetiker müssen Nahrungsaufnahme und Insulinzufuhr optimal aufeinander abgestimmt werden. Für den Diabetiker ist es besonders wichtig, mehrere kleine Mahlzeiten einzunehmen. So ist der Zuckergehalt des Blutes keinen großen Schwankungen unterworfen. Eine Empfehlung, die auch Gesunden nicht schadet. Mehrere kleine Mahlzeiten tragen auch dazu bei, dass die Leistungskurve über den Tag konstant bleibt. Außerdem beugen sie dem Heißhunger und damit auch überflüssigen Pfunden vor.



So ist es richtig

Für die Zusammenstellung der Nahrung beziehungsweise deren Anteil an den Gesamtkalorien gilt:

- Zehn bis 15 Prozent als Eiweiß oder anders ausgedrückt: 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Fisch, fettarmes Fleisch und pflanzliche Eiweiße sind zu bevorzugen.
- 25 bis 30 Prozent als Fett, wobei der Anteil ungesättigter Fettsäuren möglichst hoch sein sollte. Bei Diabetikern, die erhöhte Blutfette oder Blutdruckwerte haben, sollte der Fettanteil weniger als 25 Prozent der Gesamtkalorien ausmachen.
- Die übrigen 50 bis 60 Prozent als Kohlenhydrate. Vollkornprodukte, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, frisches Obst und fettarme Milchprodukte sollten fester Bestandteil des Speisezettels sein.



TK-LEISTUNG |

DVD „Leben mit Diabetes“

Die überwiegende Mehrzahl der Typ-2-Diabetes-Erkrankungen sind Wohlstandserkrankungen – die Entwicklung der Krankheit hätten die Betroffenen meistens verhindern oder zumindest hinauszögern können. Die häufigsten Ursachen sind Überernährung und Übergewicht. Aber auch die Erbanlagen und das Alter spielen eine Rolle. Ein wichtiges Ziel sollte es sein, wieder das Normalgewicht zu erreichen. Und hier ist regelmäßige Bewegung deutlich besser geeignet als Diäten. Die DVD „Leben mit Diabetes“ zeigt Ihnen, wie Diabetes Typ 2 entsteht und wie Sie Ihren Stoffwechsel günstig beeinflussen können. TK-Versicherte erhalten die DVD kostenlos in ihrer TK-Geschäftsstelle oder unter www.tk.de, Webcode 233580.



Osteoporose

Unter Osteoporose versteht man eine Abnahme von Knochenmasse, -struktur und -funktion. Diese erfolgt altersabhängig und betrifft besonders häufig Frauen nach den Wechseljahren sowie generell ältere Menschen. Osteoporose verursacht den Großteil der Oberschenkelhals- und Wirbelkörperbrüche bei Frauen über 65 Jahren.

Viele verschiedene Faktoren beeinflussen den Knochenstoffwechsel – Hormone, Kalzium, Vitamin D, Bewegung und Sonnenlicht. Die maximale Knochendichte wird bis zum 30. Lebensjahr erlangt, danach sinkt die Neubildung des Knochens. Hormonelle Umstellungen, Kalzium- und Vitamin-D-Mangel, aber zum Beispiel auch Schilddrüsenerkrankungen oder die längerfristige Einnahme von bestimmten Medikamenten können Osteoporose fördern. Der Entstehung von Osteoporose kann man bereits in jungen Jahren durch eine ausgewogene und „knochenfreundliche“ Ernährung sowie ausreichende körperliche Aktivität entgegenwirken.

Empfehlungen zur Vorbeugung von Osteoporose

- Achten Sie auf eine ausreichende Kalziumzufuhr – 1.000 Milligramm, ab 65 Jahren bis zu 1.500 Milligramm – durch Milch und Milchprodukte und kalziumreiches Gemüse wie Brokkoli, Lauch, Kohlgemüse, Blattgemüse, Fenchel oder Grünkohl.
- Trinken Sie kalziumreiches Mineralwasser mit über 150 Milligramm Kalzium pro Liter.
- Meiden Sie Lebensmittel mit hohem Phosphatgehalt wie zum Beispiel Cola oder Fleisch.
- Trinken Sie keinen oder nur wenig Alkohol.
- Risikopersonen wie zum Beispiel Kuhmilchallergiker oder Veganer brauchen möglicherweise Kalzium- und Vitamin-D-Präparate. Besprechen Sie dies gegebenenfalls mit Ihrem Arzt.
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft, das ist wichtig für die Vitamin-D-Bildung und verstärkt den Knochenaufbau.
- Verzichten Sie auf das Rauchen.



Jederzeit gesund genießen

Gesunde Ernährung spielt in allen Phasen unseres Lebens eine wichtige Rolle. Ob Kindheit und Jugend, Berufsleben oder zunehmendes Alter: Die Anforderungen an „unser tägliches Brot“ ändern sich.



Schwangerschaft

Schwangerschaft – Essen für zwei?

In der Schwangerschaft muss sich der Körper der Mutter auf eine völlig neue Situation einstellen, denn das Kind im Mutterleib muss miternährt werden. Schwangere haben einen erhöhten Nährstoffbedarf und sollten daher besonders auf eine ausgewogene Ernährung achten. Allerdings bezieht sich der Satz „Jetzt muss ich für zwei essen“ nicht auf die Kalorienmenge. Eine Schwangere braucht zwar etwas mehr Energie, vor allem aber mehr Nährstoffe – Eiweiß, Kalzium, Vitamin C, Folsäure, Eisen, Magnesium und Jod. Auch in der Stillzeit hat der Körper einen erhöhten Nährstoffbedarf für die Herstellung der Muttermilch.

Welche Gewichtszunahme ist in der Schwangerschaft normal?

Die Gewichtszunahme in der Schwangerschaft ist wichtig, um eine gesunde Entwicklung des Kindes zu gewährleisten. Normalgewichtige sollten etwa zwölf bis 16 Kilo zunehmen. Wer vor der Schwangerschaft weniger wog, sollte eher mehr zunehmen und umgekehrt. Am besten sprechen Sie darüber mit Ihrem Frauenarzt.

Die Gewichtszunahme in der Schwangerschaft setzt sich zusammen aus der Zunahme des Körperwassers, dem Gewicht des Fötus, dem Fruchtwasser, der Plazenta und der vergrößerten Gebärmutter. Zusätzlich werden Fettdepots von ein bis zwei Kilo als Energiespeicher angelegt, die als Reserve für die Stillzeit dienen.



TK-LEISTUNG | „Rundum schwanger“

Der exklusive Informationsservice vermittelt Ihnen ab dem ersten Schwangerschaftsmonat viel Wissenswertes und Interessantes über diese aufregende Zeit. Von der richtigen Ernährung und Bewegung über die Möglichkeiten des Stressabbaus bis zu rechtlichen und medizinischen Hintergründen: Die TK begleitet Sie während Ihrer Schwangerschaft regelmäßig mit Informationen. Rufen Sie einfach beim TK-ServiceTeam an und schon kann's losgehen: **Tel. 0800 - 285 85 85**, 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr (gebührenfrei innerhalb Deutschlands). Weitere Infos finden Sie auch auf www.tk.de, **Webcode 098360**.



TK-LEISTUNG | „Stillen“, „Von der Milch zum Brei“

„Stillen“

Die TK-Broschüre vermittelt Grundlagenwissen über das Stillen und informiert über Anlegetechniken, Probleme, Hilfsmittel, Berufstätigkeit, Brustpflege, Muttermilch, Ernährungsfragen und anderes. Die Broschüre kann auf www.tk.de, Webcode 049196, angefordert werden.

„Von der Milch zum Brei“

Unter diesem Motto hat die TK viele nützliche Hinweise für die Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr in einer Broschüre zusammengestellt.

Diese ist erhältlich unter www.tk.de, Webcode 049188.



Typische Schwangerschaftsbeschwerden – was hilft?

Verstopfung | Vorübergehend wird in der Schwangerschaft verstärkt das Hormon Progesteron gebildet. Dieses kann Verstopfung auslösen, weil es die Darmbeweglichkeit herabsetzt. Daher ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Mindestens 1,5 bis zwei Liter sollten über den Tag verteilt aufgenommen werden. Außerdem hilft eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten sowie viel Bewegung gegen Verstopfung.

Übelkeit | Vielen Schwangeren ist durch die Hormonumstellung morgens vor dem Aufstehen besonders übel.

Tipps gegen Morgenübelkeit

- Essen und trinken Sie schon etwa 30 Minuten vor dem Aufstehen im Bett eine Kleinigkeit, zum Beispiel Tee und Zwieback.
- Essen Sie alle zwei bis drei Stunden eine Kleinigkeit. Verzichten Sie auf fettreiche Nahrung, stark gewürztes Essen und Koffein.
- Wenn Sie häufig erbrechen müssen, brauchen Sie extra viel Flüssigkeit. Am besten in Form von Wasser, Saft und Kräutertee.
- Manchmal hilft es, vor dem Schlafengehen oder in der Nacht etwas zu essen. Gut geeignet sind Joghurt, Brot, Milch oder ein kleines Sandwich.

Darauf sollten Schwangere achten

Innereien | Essbare innere Organe von Tieren – zum Beispiel Leber – besitzen einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt, sind aber nur in geringen Mengen empfehlenswert. Besonders im ersten Schwangerschaftsdrittel besteht die Gefahr, dass durch den Verzehr einer Portion Leber sehr hohe Vitamin-A-Konzentrationen aufgenommen werden. Diese können das ungeborene Kind schädigen. Im zweiten und im letzten Schwangerschaftsdrittel kann Leber aber ohne Gefahr gegessen werden.

Die Portionen sollten jedoch auf mehrere kleinere Mahlzeiten aufgeteilt werden: zweimal 50 bis 75 Gramm pro Woche anstatt einmal eine große Portion. Andere gute Vitamin-A-Quellen sind Milch und Milchprodukte, Käse und Fleisch.

Alkohol | Für Schwangere ist Alkohol tabu. Er kann das Kind schädigen und den Bedarf an einzelnen Vitaminen erhöhen.



Kinder und Jugendliche

„Was Hänschen nicht lernt ...“

Im Wachstum ist eine gesunde Ernährung besonders wichtig. Bereits im Kleinkindalter werden die Grundlagen für spätere Gesundheit und optimale Leistungsfähigkeit gelegt. Kinder, die selbstverständlich Gemüse und Vollkornprodukte essen, behalten diese Gewohnheit meist später bei. Leider halten sich auch die schlechten Essgewohnheiten ein Leben lang: Wer beispielsweise als Kind nur Limonade trinkt, wird später selten gerne Wasser trinken.

Viele Kinder essen zu viel, zu süß und zu fettig. Die Verlockung ist groß, denn an jeder Ecke lauern Soft Drinks, Fast Food und süße Snacks. Gleichzeitig bewegen sich viele Kinder und Jugendliche immer weniger und verbringen oft zu viel Zeit vor dem Fernseher oder Computer. Diese Kombination kann zu Übergewicht führen. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie zusammen mit Ihren Kindern eine ausgewogene Ernährung erreichen können, ohne auf Spaß beim Essen zu verzichten.

Eltern sind Vorbilder | Eltern sind auch beim Essen Vorbilder, denn sie können ihren Kindern schon früh zeigen, dass gesundes Essen Spaß macht. Deshalb sollten sich Eltern genügend Zeit nehmen, um mit ihren Kindern gemeinsam zu kochen und in Ruhe zu essen.

So essen Kinder gesund

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) hat drei einfache Regeln für die Kinderernährung aufgestellt:

Sparsam:	Fettreiche Lebensmittel und Süßwaren
Mäßig:	Tierische Lebensmittel
Reichlich:	Pflanzliche Lebensmittel und Getränke

Ein guter Start in den Tag – das Frühstück

Besonders Kinder und Jugendliche brauchen morgens viel Energie, um fit in den Tag starten zu können. Versuchen Sie, gemeinsam mit Ihren Kindern das Frühstück zu genießen. Mit fettarmer Wurst oder Käse belegte Vollkornbrote eignen sich genauso gut wie ein Müsli mit Milch und Obst. Wer frühmorgens noch keinen Hunger hat, sollte zumindest eine Kleinigkeit zu sich nehmen wie zum Beispiel Kakao oder selbst gemixte Bananenmilch. Dafür kann das zweite Frühstück in der Schulpause größer ausfallen. Für Schulbrote eignen sich mit Käse oder Wurst belegte Vollkornbrötchen, die mit Gurken, Salatblättern oder Tomaten garniert sind. Ein Stück Obst liefert zusätzlich Power. Für Kinder, die gerne Süßes essen, helfen klare Regeln: erst das Pausenbrot – und dann ab und zu eine süße Kleinigkeit.

Trinken

Kinder vergessen oft zu trinken. Erinnern Sie die Kinder daran. Im Vorschulalter sollte ein Kind jeden Tag einen knappen Liter Flüssigkeit trinken. Besonders geeignet sind Mineral- oder Leitungswasser, Saftschorle – Saft zu Wasser im Verhältnis 1:2 – und Früchtetees. Cola und zuckerhaltige Limonaden löschen nicht den Durst und enthalten sehr viel Zucker. Milch stellt zwar eine optimale Zwischenmahlzeit dar, ist aber kein Durstlöscher.

Volle Power – das Mittagessen

Zu einem gesunden Mittagessen gehören Nudeln, Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchte. Dazu sollten täglich Gemüse und Salat und dreimal in der Woche eine kleine Portion Fleisch auf dem Speiseplan stehen. Einmal wöchentlich Seefisch zu essen, verbessert die Jodversorgung. Viele Kinder erhalten in der Schulkantine oder im Hort warmes Mittagessen. Eltern, die mittags nicht zu Hause sind, können für die Kinder vorkochen oder abends eine warme Mahlzeit zubereiten. Kinder, die regelmäßig und ausgewogen essen, dürfen ab und zu auch Fast Food wie zum Beispiel Burger mit Pommes frites essen. Zu viel Fast Food ist jedoch ungesund, denn es liefert zu viel Fett, Zucker und Kalorien sowie zu wenig Nährstoffe – das kann auf Dauer zu Übergewicht und sogar Diabetes führen.



Vegetarisches Essen für Kinder?

Wer seine Kinder vegetarisch ernähren will, sollte daran denken, dass Fleisch der wichtigste Eisenlieferant ist. Fällt Fleisch als Eisenquelle weg, muss es durch eisenreiches Getreide (Hafer), Gemüse (Fenchel, Erbsen, Bohnen) und Obst (vor allem Beerenobst) ersetzt werden. Die Eisenaufnahme kann mit viel Vitamin C in Form von Salat, Obst oder Saft gefördert werden.

Eine rein vegane Ernährungsweise – also ohne Fleisch, Eier und Milchprodukte – ist für Kinder nicht geeignet und kann zu schweren gesundheitlichen Störungen führen.

Süßes am Nachmittag

Kaum ein Kind kann Schokolade und Süßigkeiten widerstehen. Am besten hilft da die Vorbildfunktion der Eltern. Wer vor den Augen seiner Kinder dauernd Süßes nascht, kann von ihnen nicht Verzicht erwarten. Außerdem erleichtern feste Regeln den Umgang mit Süßem. Süßes sollte nie vor, sondern nach dem Essen gegessen werden. Schokolade sollte nicht überall herumliegen. Manchmal hilft auch, eine bestimmte Menge Süßigkeiten für eine Woche festzulegen, die sich die Kinder selbst einteilen können.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht nur zwischendurch isst und dann bei den Hauptmahlzeiten keinen Hunger mehr hat. Kinder, die aus Langeweile essen, gehören am besten an die frische Luft. Beim Ballspielen, Schwimmen oder Radfahren kommen sie auf andere Gedanken.



So klingt der Tag aus – das Abendessen

Für das Abendessen eignen sich Milch oder Milchprodukte wie Käse und Quark, Brot oder Getreideflocken sowie Obst oder Gemüserohkost – zum Beispiel Gemüsestreifen zum Dippen. Kinder helfen gerne beim Einkaufen und Kochen und essen ihr „Selbstgekochtes“ besonders gerne. Unterstützen Sie Ihre Kinder dabei, denn sie sind neugierig und probieren gerne neue Gerichte aus. Gleichzeitig lernen sie viel über unsere Lebensmittel. Versuchen Sie, Rituale – wie ein gemeinsames Abendessen – einzuhalten. Dabei lernen die Kinder ganz nebenbei auch Esskultur und Tischsitten kennen. Ganz wichtig: Problemgespräche sollten nicht beim Essen geführt werden.

Die Zeiten, in denen der Teller leer gegessen werden musste, sind vorbei. Kinder merken, wenn sie satt sind, und hören automatisch auf zu essen. Werden Kinder zum „Aufessen“ gezwungen, können sie später leicht übergewichtig werden.

Mein Kind isst kein Gemüse, was kann ich tun?

- Nutzen Sie die Geschmacksvielfalt von Gemüse und bieten Sie mal neue Sorten an, Kinder sind neugierig.
- Raspeln Sie Gemüse wie zum Beispiel Zucchini oder Möhren klein und rühren Sie es in Soßen und Suppen.
- Kinder essen gerne Rohkost, versuchen Sie es zum Beispiel mit Gemüsestücken und einem Dip aus Joghurt und Quark mit frischen Kräutern.

Hat mein Kind das richtige Gewicht?

Für Kinder und Jugendliche ist der BMI (siehe auch Seite 35) als alleiniges Maß für das Körpergewicht nicht geeignet, da sich im Wachstum der Körperfettanteil ständig ändert. Daher werden für sie sogenannte Perzentilkurven angewendet. Anhand des Alters und des BMI lässt sich ablesen, in welchem Bereich sich der Wert befindet.

Perzentilkurven für Kinder und Jugendliche

Die Perzentil- oder Normwertkurven zeigen an, ob das Körpergewicht im „grünen Bereich“ liegt oder ob Ihr Kind übergewichtig (P90–P97), adipös (> P97) oder untergewichtig ist (P3–P10).

Brauchen Kinder Nahrungsergänzungen?

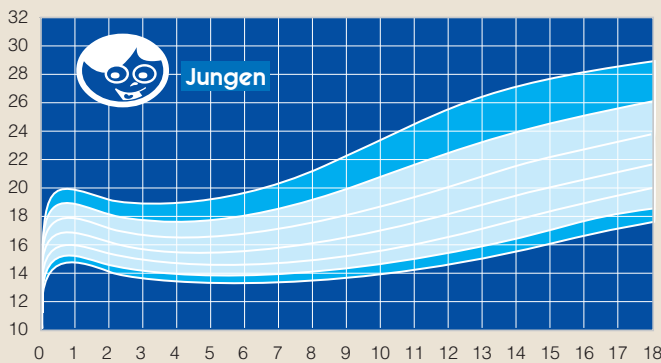
Gesunde Kinder und Jugendliche brauchen bei ausgewogener Ernährung keine spezielle Nahrungsergänzung. Eine Ausnahme ist Jod, denn bereits Kinder können durch Jodmangel eine vergrößerte Schilddrüse ausbilden. Daher sollte ebenso wie für Erwachsene einmal pro Woche Seefisch wie zum Beispiel Kabeljau, Seelachs oder Scholle auf dem Speiseplan stehen. Zum Salzen sollte Jodsalz verwendet werden. Bei Kindern, die weder Fisch essen noch jodiertes Speisesalz verwenden, kann eine zusätzliche – vom Arzt verordnete – Jodgabe Schilddrüsenerkrankungen vorbeugen.

Ein bisschen Spaß muss sein ...

Mit Zwang und Verboten wird gerade bei Kindern wenig erreicht. Bei allen Empfehlungen zur gesunden Ernährung von Kindern sollte der Spaß am Essen im Vordergrund stehen.

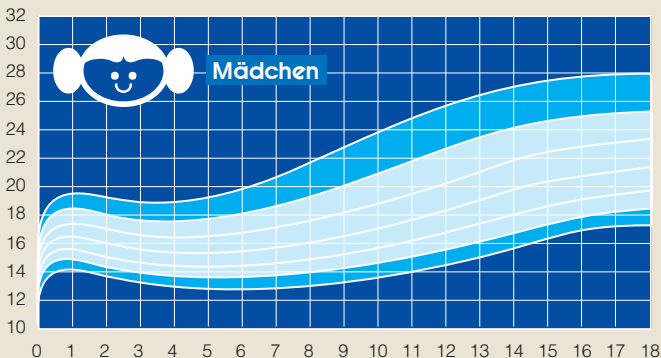
Die Perzentil- oder Normwertkurven

BMI (kg/m²)



- Starkes Übergewicht (Adipositas)
- Übergewicht
- Normalgewicht
- Untergewicht
- Starkes Untergewicht

BMI (kg/m²)



- Starkes Übergewicht (Adipositas)
- Übergewicht
- Normalgewicht
- Untergewicht
- Starkes Untergewicht

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Berufstätige

i

GUT ZU WISSEN!

Vorkochen | Wer mittags lieber sein eigenes Essen mitbringt, kann am Vortag etwas mehr kochen und am nächsten Tag zur Arbeit mitnehmen. Das spart Geld und man weiß, was drin ist. Auch hier gilt: Salat und Obst sind eine schöne Ergänzung der Mahlzeit.

Wer kennt das nicht: Morgens zählen wir jede Sekunde, die wir länger im Bett liegen können, das gesunde Frühstück bleibt dann oft auf der Strecke. Im Büro hetzen wir von Termin zu Termin. Und in der Mittagspause gönnen wir uns am Imbiss eine Currywurst mit Pommes frites. Die Schreibtischarbeit wird von Schokoriegeln begleitet und bei jeder Besprechung locken Kaffee und Kekse. Und abends sind wir so kaputt, dass nur noch eine Tiefkühlpizza in den Backofen geschoben wird. Das traurige Fazit am Abend: viel zu viele Kalorien, viel zu viel Zucker und Fett und kaum Vitamine durch Obst und Gemüse. Auf Dauer steigt dann auch noch das Körpergewicht und die Laune sinkt. Wenn Sie Ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten ändern wollen, helfen Ihnen folgende Tipps.

Ernährungstipps für Berufstätige

Morgens keinen Hunger | Dann sollten Sie das Frühstück in zwei Etappen einnehmen: zu Hause eine Tasse Kaffee oder Tee trinken und nur eine Kleinigkeit essen. Wichtig ist es, dann zwei bis drei Stunden später das „große“ Frühstück mit Vollkornbrot, Müsli, Joghurt oder Obst nachzuholen. Am besten bereiten Sie Ihr Frühstück bereits am Abend vor. So haben auch Morgenmuffel einen guten Start in den Tag.

Heißhunger zwischen den Mahlzeiten |

Dann sind kleine Zwischenmahlzeiten aus Obst, fettarmen Milchprodukten oder belegten Vollkornbroten ideal. Sie sind gut für die Konzentrationsfähigkeit und beugen Leistungstiefs vor. Wenn es abends länger dauert oder Ihnen einfach nach einer Kleinigkeit zu essen ist, ist es auch gut, eine „Notration“ in der Schreibtischschublade zu haben. Hier bieten sich Trockenfrüchte, Reiscracker, Knäckebrot oder auch Vollkornstangen oder -brezeln an. Auch Apfelmus oder rote Grütze können über den kleinen Hunger hinweghelfen.



Schnell mal nebenbei essen | Dann planen Sie besser eine kleine Pause ein und genießen Sie Ihr Essen. So behalten Sie auch einen Überblick, wie viel Sie gegessen haben.

Mittagspause am Schnellimbiss | Manchmal lässt sich Fast Food einfach nicht vermeiden. Ein Imbiss mit Brot und Salat – zum Beispiel Falafel, Dönerkebab oder belegtes Vollkornbrötchen – ist dann vorteilhafter als eine Currywurst mit Pommes frites, die sehr viel Fett enthält. Falls Sie ab und zu auf Fast Food zurückgreifen: Genießen Sie Ihre Mahlzeit und haben Sie kein schlechtes Gewissen, solange dies die Ausnahme bleibt.

Essen in der Kantine | Auch in der Kantine ist eine vernünftige Ernährungsweise möglich: Vermeiden Sie frittierte Speisen und Sahnesoßen und greifen Sie eher am Salatbuffet zu. Wählen Sie große Portionen an Beilagen wie Gemüse, Kartoffeln, Reis oder Nudeln und nur wenig Fleisch. Viele Kantinen bieten zwar vegetarische Speisen an, häufig enthalten aber gerade Aufläufe und überbackenes Gemüse sehr viel Fett.

Beruflich viel unterwegs | Wer viel reist oder unterwegs übernachtet, verpflegt sich meist unregelmäßig. Die Verlockung von riesigen Frühstücksbuffets ist groß. Versuchen Sie, sich nicht zu viel auf den Teller zu laden, denn ein zu großes Frühstück macht müde. Greifen Sie lieber zum bewährten Müsli, zum Obst und zum Vollkornbrötchen. Für das Essen im Restaurant gilt: Abwechslung ist wichtig. Je vielseitiger Sie essen, desto mehr Gesundes ist auch darunter. Wählen Sie nach Möglichkeit immer einen Salat zum Essen, mageres und unpaniertes Fleisch und keine frittierten Beilagen.

Müde und schlapp | Dann trinken Sie vielleicht zu wenig – mindestens 1,5 Liter am Tag sind nötig für einen klaren Kopf und gute Leistungsfähigkeit. Wenn Sie im Auto unterwegs sind, sollten Sie immer eine Flasche Wasser bei sich haben.

Bewegen Sie sich ausreichend. Wenn Sie sich abends nicht mehr zu einem Besuch im Fitnessstudio aufrufen können, gehen Sie eine Stunde spazieren. Das macht den Kopf frei und baut Stress ab.

GUT ZU WISSEN!



Obst oder Joghurt | Bereichern Sie nach einer Stippvisite am Imbiss Ihre Ernährung zum Beispiel mit einem Stück Obst oder einem Joghurt mit Früchten, um ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe aufzunehmen.



Freizeitsportler

Freizeitsport

In der Freizeit ausgeübte sportliche Aktivitäten dienen dem Ausgleich von Bewegungsmangel und dem Aufbau und Erhalt von Muskeln. Hierbei spielt der Spaß am Sport eine wichtige Rolle, daher verwendet man teilweise auch den Begriff Funsport (Spaßsport). Zu den Freizeitsportarten zählen zum Beispiel Leichtathletik, Fußball, Handball, Tennis, Schwimmen, Joggen und Radfahren.

Brauchen Freizeitsportler eine andere Ernährung?

Für Freizeitsportler gelten keine besonderen Ernährungsempfehlungen. Ganz wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Jeden Tag sollen mindestens 1,5 Liter getrunken werden. Wer viel schwitzt, muss diese Menge zusätzlich ausgleichen. Der größte Teil der Nahrung sollte aus Getreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst bestehen. Denn gerade bei Sportlern ist nur so eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen möglich. Eine gesunde Ernährung erhöht nicht nur die sportliche Leistung, sondern steigert auch den Spaß am Sport. Ohne die richtige Menge an Nährstoffen fühlt man sich schnell schlapp und müde.

Was ist ein Hungerast?

Unter Hungerast versteht man ein plötzlich auftretendes Hungergefühl, Schwindel, Übelkeit und Kraftlosigkeit bei körperlicher Belastung. Der Grund: Wenn der Kohlenhydratvorrat des Muskels – das Glykogen – aufgebraucht ist, wird vermehrt Glukose aus dem Blut entnommen. Daher ist es wichtig, rechtzeitig seine Glykogenspeicher zu füllen – eine Banane eignet sich besonders gut.

Getränke für Sportler

Wer viel schwitzt, muss viel trinken. Als Durstlöscher eignet sich besonders eine Schorle aus Mineralwasser und Apfelsaft im Verhältnis 2:1. Diese Mischung ist in etwa isoton, das heißt, der Gehalt an gelösten Teilchen ähnelt dem des Blutes. Dadurch wird der Zucker besonders schnell ins Blut aufgenommen und kann sofort verwertet werden. Der Zucker stabilisiert den Blutzuckerspiegel, das Natrium des Mineralwassers ersetzt die Salzverluste im Schweiß und fördert die Nährstoffaufnahme im Dünndarm. Die meisten der auf dem Markt befindlichen „Sportgetränke“ bieten im Vergleich zur Apfelschorle keine Vorteile, sind aber weit teurer.



Was bringen Zusatzpräparate?

Für gute sportliche Leistungen sind körperliches Training und eine kohlenhydratreiche Ernährung die besten Voraussetzungen. Zusatzpräparate wie Eiweißdrinks sind im Bereich des Freizeitsports in der Regel nicht notwendig. Denn die steigende Energieabgabe durch körperliche Bewegung wird durch eine erhöhte Nahrungsaufnahme ausgeglichen. Damit werden automatisch auch mehr Vitamine und Mineralstoffe sowie Proteine aufgenommen. „Energieriegel“ sind ebenfalls nicht nötig, sie enthalten vor allem viele Kalorien aus Eiweiß und Fett. Als Faustregel gilt: Enthält ein Riegel weniger als die Hälfte der Kalorien in Kohlenhydraten, ist er eher ungeeignet.

Tipps für eine ausgewogene Ernährung beim Sport

- Ausreichende Mengen trinken, richtige Getränke wählen, zur richtigen Zeit trinken.
- Ausreichende Menge an Kohlenhydraten wie Vollkornreis, Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Vollkornbrot aufnehmen, Fettzufuhr kontrollieren.
- Hochwertiges Eiweiß wie Fleisch, Milchprodukte und Eier in der richtigen Menge kombinieren.
- Viel Obst und Gemüse essen. Diese liefern wenig Energie, aber viele Vitamine und Mineralstoffe.
- Mahlzeiten richtig timen, das heißt, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen.



GUT ZU WISSEN!

Nachbrenneffekt | Eine gesunde Lebensweise umfasst neben einer gesunden Ernährung ausreichende Aktivität. Dabei wird Energie verbraucht – auch noch nach dem Training (Nachbrenneffekt). Darüber hinaus werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gefördert.



Fit ab 40

Der Körper verändert sich

Im Laufe des Lebens ändern sich die Körperzusammensetzung und die Leistungsfähigkeit. Mit zunehmendem Alter verlangsamen sich Stoffwechsel und Verdauung. Die Folge: Braucht ein Mann mit 20 Jahren rund 3.000 Kilokalorien täglich, so reichen bei einem 50-Jährigen bei gleicher Anstrengung rund 500 Kilokalorien weniger (siehe auch Tabelle Seite 62). Aus diesem Grund sollten Ernährung und Essverhalten entsprechend angepasst werden. Nach dem Motto „Weniger ist mehr“ sollte mit fortschreitendem Alter eher in Maßen genossen werden.

Brauchen ältere Menschen eine andere Ernährung?

Gesunde Menschen im fortgeschrittenen Alter brauchen keine spezielle Nahrung. Um dem sinkenden Kalorienbedarf Rechnung zu tragen, sollten Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte, also mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen sowie wenig Energie, bevorzugt werden. Denn der Bedarf an Eiweißen, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen bleibt gleich. Eine Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ist ideal. Frisch zubereitete Lebensmittel haben den Vorteil, dass sie vitamin- und mineralstoffreich sind. Warm gehaltene Speisen oder Konserven sind eher ungünstig.

Statt ein- oder zweimal kräftig zuzulangen, sollte eher häufiger wenig gegessen werden. Vermeiden Sie ein spätes Abendessen, weil eine späte Mahlzeit nur noch schwer verdaut wird. Eine ballaststoffreiche, ausgewogene und vitaminreiche Kost ist in allen Lebensphasen wichtig, gewinnt aber für die Generation 40 plus eine besondere Bedeutung für die Vorbeugung von Altersdiabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wichtig ist auch, viel zu trinken. 1,5 bis zwei Liter pro Tag sollten es schon sein. Wird durch ein nachlassendes Durstgefühl weniger getrunken, kann Flüssigkeitsmangel die Folge sein. Dann wird der Körper schlechter durchblutet und kann im Extremfall austrocknen. Hilfreich ist es, immer ein Getränk in Sichtweite zu haben, dann wird automatisch mehr getrunken (siehe auch ab Seite 23).

Durch die Ernährungsweise und den persönlichen Lebensstil – Bewegung, Stress und geistige Fitness – können wir beeinflussen, ob die natürlichen Abbauvorgänge beschleunigt oder gebremst ablaufen. Der Erfolg liegt also in unserer Hand.

Gewichtszunahme

Mit steigendem Alter beklagen sich viele Menschen über steigendes Gewicht, obwohl sie beteuern, nicht mehr zu essen als früher. Der Grund: Die Muskelmasse nimmt mit steigendem Alter ab, der Energiebedarf sinkt. Wenn das Körpergewicht im Alter also leicht ansteigt, ist das noch kein Grund zur Sorge. Zur Berechnung des richtigen Körpergewichts wird der Body-Mass-Index (BMI) verwendet (siehe auch Seite 35).

So ändert sich der Energiebedarf mit zunehmendem Alter (in Kilokalorien pro Tag)

	Bei ausschließlich sitzender Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität, z. B. Büroangestellte, Feinmechaniker		Bei sitzender Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlichem Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten, z. B. Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiter		Bei überwiegend gehender und stehender Arbeit, z. B. Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker	
Kalorienbedarf/Tag	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen
15 bis unter 19 Jahre	2.500	2.000	2.900	2.300	3.300	2.600
19 bis unter 25 Jahre	2.500	1.900	2.900	2.200	3.300	2.500
25 bis unter 51 Jahre	2.400	1.900	2.800	2.100	3.100	2.400
51 bis unter 65 Jahre	2.200	1.800	2.500	2.000	2.800	2.300
65 Jahre und älter	2.000	1.600	2.300	1.800	2.500	2.100

Durchschnittswerte nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Eine besondere Bedeutung kommt dem Konsum von alkoholischen Getränken zu. Denn Alkohol hat einen hohen Kaloriengehalt und wird besonders gut zur Energiegewinnung im Körper genutzt. Werden Wein, Bier und Co. zusätzlich zu den normalen Nahrungsmitteln getrunken, baut sich zusammen mit anderen gesundheitsschädlichen Gewohnheiten wie Fast Food und wenig Bewegung ein Kalorienvorrat im Körper auf, der den Waschbrett zum Waschbärbauch werden lässt.

Kein Appetit im Alter?

Für Appetitlosigkeit bei Senioren kann es verschiedene Ursachen geben. Möglicherweise sind Schluckstörungen oder auch falsch dosierte Medikamente dafür verantwortlich. Manchmal kann aber schon das Essen in Gesellschaft oder Bewegung an der frischen Luft den Appetit anregen. Ein „guter“ Geschmack steht an oberster Stelle. Daher ist es sinnvoll, auf die speziellen Vorlieben einzugehen und besonders die Lieblingsgerichte zuzubereiten. Die Lebensmittel sollten außerdem gut zu kauen und zu schlucken sein. Da der Geschmacksinn sich verändert, müssen ältere Menschen besonders viel würzen. Hierfür sind viele frische Kräuter und Gewürze geeignet, an

Salz sollte gespart werden. Bei Appetitlosigkeit kann es hilfreich sein, mehrmals am Tag kleine Portionen zu essen.

Mehr Informationen finden Sie im Internet auf den Seiten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung unter www.fitimalter-dge.de.



Nützliche Adressen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18, 53175 Bonn

Tel. 02 28 - 37 76-600

Fax 02 28 - 37 76-800

www.dge.de

E-Mail: webmaster@dge.de

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn

Tel. 02 28 - 84 99-0

Fax 02 28 - 84 99-177

www.aid.de

www.was-wir-essen.de

E-Mail: aid@aid.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung

Heinstück 11, 44225 Dortmund

Tel. 02 31 - 79 22 10-0

Fax 02 31 - 71 15 81

www.fke-do.de

E-Mail: fke@fke-do.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln oder

Postfach 910152, 51071 Köln

Tel. 02 21 - 89 92-0

Fax 02 21 - 89 92-300

www.bzga.de

www.bzga-ernaehrung.de

www.bzga-essstoerungen.de

www.bzga-kinderuebergewicht.de

E-Mail: poststelle@bzga.de (für Anfragen
und Mitteilungen) oder order@bzga.de (für
Bestellungen von Medien und Materialien)



Wir sind für Sie da

Sie haben Fragen rund um Gesundheit und Krankenversicherung? Das TK-ServiceTeam ist 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr für Sie erreichbar: **Tel. 0800 - 285 85 85**
(gebührenfrei innerhalb Deutschlands)

Selbstverständlich können Sie sich auch per E-Mail an uns wenden: **service@tk.de**

TK-ÄrzteZentrum und TK-FamilienTelefon

Im TK-ÄrzteZentrum sind rund 100 Fachärzte für Fragen zur Gesundheit am Telefon:

Tel. 040 - 85 50 60 60 60

(365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich)

Beim TK-FamilienTelefon erhalten Sie Antworten auf Fragen zur Gesundheit von Babys, Kindern und Jugendlichen:

Tel. 040 - 85 50 60 60 50

(365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich)

Internet

Ausführliche Informationen rund um Krankenversicherung und Gesundheit finden Sie auf: **www.tk.de**



Besuchen Sie uns auch auf:



TK
**Techniker
Krankenkasse**
Gesund in die Zukunft.

