

www.trendfit.net/thema/ernaehrung



E-BOOK
RATGEBER

GESUNDE ERNÄHRUNG

1	Gesunde Ernährung	3
2	Die Ernährungspyramide	3
2.1	Aufbau der Ernährungspyramide	4
2.2	Getränke	4
2.3	Obst, Gemüse & Kohlenhydrate	4
2.4	Tierische Lebensmittel & Fette	5
3	Pflanzliche Lebensmittel	5
3.1	Obst und Gemüse	5
3.1.1	Äpfel	6
3.1.2	Beeren	6
3.1.3	Zitrusfrüchte	7
3.1.4	Ananas	7
3.1.5	Tomaten	7
3.1.6	Paprika	8
3.1.7	Möhren	8
3.1.8	Kohl	9
3.2	Hülsenfrüchte	9
3.3	Getreide & Kartoffeln	10
4	Tierische Lebensmittel	11
4.1	Milch & Käse	11
4.2	Joghurt & Buttermilch/Dickmilch/Kefir	12
4.3	Eier	13
4.4	Fisch	14
4.5	Fleisch	14
5	Irrtümer & vermeintliche Wahrheiten	15
5.1	Fett ist ungesund	15
5.2	Eier sind schlecht für den Cholesterinspiegel	16
5.3	Schokolade macht dick	17
5.4	Abends sollte man nichts essen	17
5.5	Wenig essen macht schlank	17
5.6	Light-Produkte sind kalorienarm	18
5.7	Kohlenhydrate sind schlecht	18
6	Ernährungsplan	19
7	Gesunde vegetarische Ernährung	20
8	Essgewohnheiten	20
9	Fazit	21

1 Gesunde Ernährung

Es gibt viele Gründe um sich gesund zu ernähren, neben der Gesundheit ist es besonders die eigene Traumfigur. Doch es gibt noch mehr als die eigene Figur und mögliche Gesundheitsfolgen. Es geht auch um das eigene Wohlbefinden, denn eine gesunde Ernährung fördert neben der eigenen Leistungsfähigkeit vor allem auch unsere Psyche. Gute Lebensmittel können uns zum Glücklichen sein verhelfen.

Wer sich gesund ernähren will, der muss dabei gar nicht auf strikte Ernährungspläne zurückgreifen oder jeden Tag unzählige Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen: Hauptsache abwechslungsreich lautet die Devise. Doch diese Aussage allein reicht nicht aus, um den gesunden Weg durch das Wirrwarr an Lebensmitteln zu finden. Denn davon gibt es reichlich und immerzu entwickeln die Hersteller weitere Alternativen. Letztlich ist es aber nicht schwer und mit ein wenig Grundwissen bedeutet eine gesunde Ernährung nicht mehr oder weniger Aufwand.

Ein Sprichwort sagt „Du bist, was Du isst.“ Egal ob man Sprichworten nun Glauben schenken möchte oder nicht, die Botschaft ist unmissverständlich: Das Essen, und die Auswahl desselben, sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens und beeinflussen viele Faktoren, wie zum Beispiel unsere Vitalität, unsere Gesundheit und unser Gewicht.

2 Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide bietet eine schnelle Übersicht über die Lebensmittel und Speisen, die man für eine gesunde Ernährung braucht. Wer sich mit dieser vorab ein wenig beschäftigt, der findet schnell einen kompetenten Wegweiser durch die Welt der Lebensmittel und kann problemlos beurteilen, wie viel er von welcher Lebensmittelgruppe essen sollte.

Entwickelt wurde die Ernährungspyramide von der DGE, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, in Zusammenarbeit mit dem Bundesverbraucherministerium, dem aid Infodienst sowie zahlreichen Wissenschaftlern und Ernährungsexperten aus der Praxis. Sie ist auf dem Stand der neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse und bedient sich dabei nur an fundierten Studien.

Die Empfehlungen für gesundes Essen lassen sich anhand des Aufbaus der Ernährungspyramide ablesen, denn diese ordnet die Lebensmittelgruppen in verschieden große Segmente ein. Sie baut sich von unten nach oben auf und die einzelnen Segmente werden zur Spitze hin immer kleiner.

2.1 Aufbau der Ernährungspyramide

Unten angefangen ist das größte Segment, die Basis, von dessen Lebensmitteln der Körper am meisten braucht. Je weiter man nach oben in der Ernährungspyramide wandert, desto weniger braucht der Körper von den jeweiligen Lebensmitteln. In der Spitze befinden sich demnach die Speisen und Getränke, welche in der gesunden Ernährung kaum oder auch gar nicht benötigt werden. Und gerade die Spitze ist es, die die Angaben von vielen anderen selbsternannten Ernährungspropheten einfach umwirft: es gibt keine verbotenen Lebensmittel!

Tatsächlich sagt das Prinzip der gesunden Ernährung ganz deutlich, dass es eigentlich keine schlechten oder guten Lebensmittel gibt. Es kommt auf die Häufigkeit und die Menge an, die ein Lebensmittel positiv oder negativ auf den Körper wirken lassen und aus diesem Grund sind Verbote vollkommen unsinnig. Tatsächlich sind gerade die Verbote in vielen Fällen dafür verantwortlich, dass man sich weniger gesund ernährt als man es eigentlich könnte. Bei Erwachsenen gilt nämlich das gleiche Prinzip wie bei Kindern und was verboten ist, das wird gerade erst richtig interessant. Psychologisch gesehen greift man gerade auf verbotene Lebensmittel häufiger zurück und schafft sich damit dann ein schlechtes Gewissen. Das schlechte Gewissen führt wiederum schnell dazu, dass man seine ganzen gut gemeinten Ernährungsvorhaben wieder über den Haufen wirft, denn das Selbstbewusstsein ist ganz unten und man verliert den Glauben an die eigenen Fähigkeiten.

2.2 Getränke

Nun aber wieder zurück zum Aufbau der Ernährungspyramide. Ganz unten angefangen finden sich zuerst einmal die Getränke, von denen der Körper am meisten braucht. Mindestens 2 Liter sollten hiervon am Tag getrunken werden, wobei der Hauptteil natürlich aus kalorienfreien Getränken wie Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßten Kräuter- und Früchtetees bestehen sollte. Kaffee und schwarzer Tee mit bis zu 4 Tassen am Tag können auch als Getränk angerechnet werden, insofern diese regelmäßig getrunken werden. Wer nur gelegentlich mal eine Tasse Kaffee bei Besuchen trinkt, bei dem erhöht sich durch den Koffeingehalt die Urinausscheidung und damit kommt es zu einem leichten Verlust an Flüssigkeit im Körper. Bei einem täglichen Genuss kommt es dagegen zu einer Gewöhnung des Körpers an die Koffeinmenge und es kommt nicht zu den Flüssigkeitsverlusten.

2.3 Obst, Gemüse & Kohlenhydrate

Über der Basis der Ernährungspyramide kommen dann die beiden Segmente der pflanzlichen Lebensmittel, angefangen mit dem Segment von Obst und Gemüse. Von diesen benötigt der Körper mengenmäßig am meisten und man sollte hier möglichst oft am Tag zugreifen. Darüber folgen die verschiedenen Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und

Kartoffeln, welche zusammen mit Obst und Gemüse den Hauptteil der gesunden Ernährung ausmachen.

2.4 Tierische Lebensmittel & Fette

Das vierte Segment der Ernährungspyramide ist dann bereits deutlich kleiner aufgeführt, hier finden sich die tierischen Lebensmittel Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier. Diese werden zwar anteilmäßig weniger benötigt, doch in der gesunden Ernährung finden auch sie ihren Platz. Als kleineres Segment darüber finden sich dann die Fette und Öle, welche sparsam verwendet werden sollten. Und in der Spitze sind die Speisen und Getränke, die sehr viel Zucker oder auch sehr viel Fett enthalten. Im Grunde braucht der Körper von diesen nichts, doch mit maximal einer Portion am Tag stellen diese auch kein Problem dar und können auch beim gesund ernähren zwischendurch genossen werden.

3 Pflanzliche Lebensmittel

Zu den pflanzlichen Lebensmitteln werden die Lebensmittelgruppen Obst und Gemüse, Getreideprodukte sowie Kartoffeln gezählt. Diese enthalten besonders viele Inhaltsstoffe, die unser Körper für ein gesundes Wachstum und seine zahlreichen Vorgänge benötigt. Zu diesen Inhaltsstoffen gehören zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe, Sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe, welche für eine gesunde Ernährung eine wichtige Rolle spielen.

Die tägliche Menge der pflanzlichen Lebensmittel im Vergleich zu den tierischen Lebensmitteln kann im täglichen Speiseplan ganz einfach dadurch umgesetzt werden, indem hier die Dreiviertel-Teller-Regel beachtet wird. Diese sagt aus, dass der Teller bei den jeweiligen Mahlzeiten zu $\frac{3}{4}$ aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen sollte, das andere Viertel dient als Ergänzung und ist für die tierischen Lebensmittel sowie Fette vorgesehen. Wer seinen Teller täglich nach diesen Empfehlungen bestückt hat, der kann sich ohne große Rechenkünste gesund ernähren und gibt seinem Körper genau das, was er benötigt.

3.1 Obst und Gemüse

Gesundes Essen wird durch Obst und Gemüse erst möglich, denn diese enthalten einen perfekten Mix an Vitaminen und Mineralstoffen. Dabei gilt hier ganz besonders: bunt ist gesund, denn die verschiedenen Farben der Schalen geben einen ersten Anhaltspunkt auf die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Sekundären Pflanzenstoffe. Beispielsweise haben gelbe Obstsorten ganz andere Arten hiervon enthalten als grüne oder rote Obstsorten. Orientieren kann man sich daher gut an den Ampelfarben - täglich alle drei

Ampelfarben an Obst- und Gemüsesorten gegessen gibt dem Körper einen guten Rundumschlag an den lebensnotwendigen Inhaltsstoffen.

Die DGE hat bereits vor einigen Jahren hierzu eine bundesweite Kampagne als 5 am Tag-Motto gestartet. Die Bedeutung von dieser ist recht einfach erklärt: pro Tag gehören für eine gesunde Ernährung mindestens 3 Portionen Gemüse sowie 2 Portionen Obst in den Speiseplan. In der Summe also 5 Portionen Obst und Gemüse, die mit ein wenig Beachtung schnell erreicht werden. Wer morgens, mittags und abends je eine Portion Gemüse zu den Mahlzeiten isst und vormittags sowie nachmittags noch eine Obstpause einlegt, der hat die Empfehlung schon erreicht und kann sich problemlos gesund ernähren.

Auch für die Portionsgrößen gibt es eine einfache Faustregel, die ein ständiges Nachwiegen der Portionen unnötig macht. Eine Portion Obst oder Gemüse entspricht der Menge, welche bei einem in eine Hand passt. Diese Formel passt sich genau dem Bedarf an Obst und Gemüse an, den kleine oder auch größere Menschen haben, denn Kinder haben kleinere Hände und sie benötigen dementsprechend auch mengenmäßig weniger an Obst und Gemüse. Je größer ein Mensch ist, desto größer ist auch sein Bedarf an diesen und die Hände wachsen in der Regel proportional zur Körpergröße.

3.1.1 Äpfel

Äpfel gehören zum so genannten Kernobst und es gibt mehrere Tausend unterschiedliche Sorten. Diese variieren geschmacklich zwischen süß bis sauer und bieten daher Alternativen für jeden Geschmack. Die Propaganda-Aussage An apple a day keeps the doctor away sagt mit aller Deutlichkeit, dass Äpfel einen festen Stellenwert in der gesunden Ernährung haben. Sie enthalten wichtige Mineralstoffe, wie zum Beispiel Kalium und Magnesium, sowie viele Vitamine. Der Vitamingehalt ist abhängig von der jeweiligen Sorte, wobei zum Beispiel Boskoop und Ontario hier zu den Spitzenreitern gehören. Ihr Vitamin C-Gehalt liegt zwischen 20 und 40mg pro 100g Fruchtfleisch, was sie zu einem idealen Partner für das Immunsystem macht und die Wahrscheinlichkeit für Erkältungskrankheiten deutlich verringert. Daneben enthalten Äpfel die so genannten Pektine, welche im Darm quellen und krankheitserregende Bakterien aufnehmen können. Durch die Pektine sind sie auch bei Durchfall ein erstes Hausmittel, so kann ein geriebener Apfel hier schon direkt eine Abhilfe schaffen und teure Medikamente brauchen nicht mehr verwendet zu werden.

3.1.2 Beeren

Beerenobst ist eine ideale Ergänzung des Speiseplans bei der gesunden Ernährung, denn sie enthalten im Durchschnitt deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe als die anderen Obstsorten. Zu den Beeren werden Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren sowie Preiselbeeren gezählt, wobei der höchste Vitamin C-Gehalt bei den Johannisbeeren enthalten ist.

Die Erntezeit der Beeren liegt in den Sommermonaten, der Genuss kann aber durch die gefrorenen Varianten das ganze Jahr über erfolgen. Dabei stehen die Tiefkühlbeeren ihren frischen Geschwistern beim Vitamingehalt kaum hinterher und sind gute Alternativen.

3.1.3 Zitrusfrüchte

Zitrusfrüchte werden auch gerne als Südfrüchte bezeichnet und bieten eine gute geschmackliche Variante auf dem täglichen Speiseplan. Zu ihnen werden Orangen, Zitronen, Mandarinen, Limetten sowie Kumquat. Einige bezeichnen auch die Ananas als Zitrusfrucht, dabei wird diese eher dem Oberbegriff Südfrüchte zugeordnet. Der besondere Vorteil der Zitrusfrüchte ist ihr niedriger Kaloriengehalt und gleichzeitig hoher Vitamingehalt, ihr hoher Anteil an Fruchtsäure macht sie zudem lange haltbar. Das Vitamin C kommt hier in einem optimalen Verhältnis mit den Sekundären Pflanzenstoffen vor, so dass nicht nur das Immunsystem gestärkt wird, sondern auch das Herz einen guten Schutz erhält. Das Vitamin C in Verbindung mit dem Vitamin E hilft zudem beim Abbau der freien Radikale im Körper, weshalb die Zitrusfrüchte auch eine ideale Vorbeugung bei Rauchern darstellen und gerade hier bei der gesunden Ernährung nicht fehlen sollten.

3.1.4 Ananas

Die Ananas hat nicht umsonst den Beinamen Königin der Früchte bekommen, denn neben ihren zahlreichen guten Eigenschaften hat sie keine Nachteile. Auch sie enthält kaum Kalorien, dafür aber viel Vitamin C und A sowie einen großen Anteil an den Mineralstoffen Kalium und Kalzium. Eine besondere Eigenschaft der Ananas ist ihre Verdauungsförderung, denn ihre Enzyme Papain sowie Bromelain helfen vor allem bei der Spaltung von Eiweiß. Daher kann ein Stück Ananas als Nachspeise vor dem möglichen Völlegefühl helfen, dieses sollte aber unbedingt von einer frischen ohne tiefgekühlten Ananas stammen, denn die Doseananas hat keinen nennenswerten Anteil an diesen Enzymen mehr.

Da in der Ananas ebenfalls Serotonin enthalten ist, kann diese auch als Gute-Laune-Macher eingesetzt werden, was sie gerade in der dunkleren Jahreszeit zu einer beliebten Obstsorte macht.

3.1.5 Tomaten

Laut Statistik werden in Deutschland pro Person 16 Kilogramm Tomaten im Jahr gegessen - perfekt, wenn man an die zahlreichen Vorteile von Tomaten in der gesunden Ernährung denkt. Auch wenn die Früchte der Sonne aus gut 90% Wasser bestehen und damit äußerst kalorienarm sind, haben sie unter der dünnen Schale einiges in sich. 13 Vitamine, 17 Mineralstoffe und zahlreiche Sekundäre Pflanzenstoffe verstecken sich hier und das bei nur 17 Kalorien pro 100g. Auch geschmacklich haben Tomaten viele Varianten zu bieten, so sind in den unterschiedlichen Sorten ganz verschiedene Aromen zu finden und auch das jeweilige Herkunftsland wirkt sich entscheidend aus.

Durch die Inhaltsstoffe wird die Tomate zu einem gesundheitlichen Tausendsassa: sie wirken positiv auf das Herz- und Kreislaufsystem, stärken das Nervensystem und wirken anregend auf Magen und Bauchspeicheldrüse. Durch die enthaltenen Sekundären Pflanzenstoffe eignen sie sich zudem hervorragend als Prävention von Krebserkrankungen, was besonders bei einer genetischen Veranlagung interessant ist. Bei Tomatenmark handelt es sich um Tomaten in konzentrierter Form, wodurch diese ebenfalls einen hohen Mineralstoffgehalt aufweisen und die gesunde Ernährung sinnvoll ergänzen können.

3.1.6 Paprika

Die Paprikaschoten gehören zu den beliebtesten Gemüsesorten, was bei ihren geschmacklichen Variationen und den vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten auch kaum verwundert. Das ganze Jahr über im Handel erhältlich können die verschiedenen Paprikaschoten einen guten Zuschuss zum Vitamin C-Haushalt beitragen: Spitzenreiter unter sämtlichen Gemüsesorten sind die roten Paprikaschoten mit einem Anteil von 250mg Vitamin C auf 100g, aber auch die gelben und grünen Paprikaschoten gehören mit einem Gehalt von 125mg auf die vorderen Plätze. Wer einen hohen Wert auf den Vitamin C-Gehalt bei den Paprikaschoten legt, der sollte diese nach Möglichkeit roh essen. Auf diese Weise bleibt das hitzeempfindliche Vitamin in großen Teilen erhalten und ist ideal als gesundes Essen geeignet.

Die grünen Paprikaschoten werden direkt zu Beginn ihrer Reife geerntet und weisen noch einen leichten Bittergeschmack auf, der häufig als angenehm würzig empfunden wird. Nur einige Paprikasorten werden im weiteren Reifegraden gelb, wobei die gelben Paprikaschoten aufgrund ihres sehr milden Geschmacks von vielen gerne gegessen werden. Die roten Paprikaschoten entstehen durch eine lange Reifung und schmecken leicht süßlich, der intensive Geschmack der grünen Schoten ist fast vollständig verflogen. Sehr selten im Handel zu finden sind dagegen die schwarzen Paprikaschoten, welche ihre Farbgebung durch ein spezielles Anbauverfahren erhalten, von den Zubereitungsmöglichkeiten ihren bunten Gefährten aber in nichts nachstehen.

3.1.7 Möhren

Möhren, Mohrrüben, Karotten, Rüben, Woddeln und Wurzeln - kaum eine andere Gemüseart darf so viele Bezeichnungen sein eigen nennen. Auch wenn Möhren und Karotten eigentlich zwei verschiedene Formen bezeichnen, so ist der Begriff Möhre für längere Exemplare vorgesehen, während Karotte die runden und dickeren Artgenossen meinen, werden im Alltagsgebrauch in der Regel beide Begriffe synonym verwendet. Das ist auch eigentlich nur eine Wortklauberei, denn egal wie man sie auch nennen mag, sie alle haben eines gemeinsam: ihren gesundheitlichen Nutzen. Mohrrüben haben durch ihren hohen Carotingehalt einen festen Platz in der gesunden Ernährung, denn diese Vorstufe vom Vitamin A ist im Vergleich zu allen anderen Gemüsesorten hier mengenmäßig am meisten vertreten. Das Carotin wird im Körper in das Vitamin A umgewandelt, welches

wachstumsfördernd ist, die Haut schützt und die Augen bei ihrer Nachtsicht wirkungsvoll unterstützt.

3.1.8 Kohl

Die Kohlsorten haben ganz zu Unrecht einen schlechten Ruf, denn sie leisten einen guten Beitrag zur gesunden Ernährung. Wie bei fast allen anderen Gemüsesorten finden sich hier zahlreiche, wichtige Inhaltsstoffe und das bei nur einem geringen Kaloriengehalt. Neben einem reichlichen Gehalt an Mineralstoffen, wie zum Beispiel Eisen, Magnesium und Calcium, bringt der Kohl auch viele Ballaststoffe mit in den Speiseplan. Diese sorgen für eine verbesserte Verdauung und erhöhen das Sättigungsgefühl, was das gesunde Ernähren deutlich erleichtert. Doch der hohe Anteil an Ballaststoffen sorgt bei vielen Kohlarten auch dafür, dass es zu einem Völlegefühl und Blähungen kommen kann - der Hauptgrund für den schlechten Ruf dieser Gemüseart. Bei den blähenden Kohlsorten, wie Weißkohl und Rosenkohl, ist daher für empfindliche Personen eine Zubereitung mit Kümmel empfehlenswert, da dieses die Wirkung deutlich abmildern kann.

Blumenkohl nimmt bei den Kohlsorten eine besondere Stellung ein, denn er bläht nicht und ist sehr gut bekömmlich. Mit seinem hohen Gehalt an Phosphor und Calcium ist er ein idealer Mineralstofflieferant und der nur feine Kohlgeschmack macht ihn bei Groß und Klein besonders beliebt. Wer bei der Zubereitung vom Blumenkohl die feinen Blätter um den eigentlichen Kopf herum mit verwendet, der reichert das Gemüse noch mit weiteren Vitaminen an. Der Romanesco ist eine hellgrüne Neuzüchtung des Blumenkohls und übertrifft seinen Vorgänger im Vitamin C-Gehalt, durch seine außergewöhnliche Form hat er zudem das Zeug zu einem echten Blickfang.

3.2 Hülsenfrüchte

Eine Zeit lang schienen sie wie vom Erdboden verschluckt zu sein, doch glücklicherweise finden sich Erbsen, Bohnen und Linsen seit einigen Jahren in so mancher Küche als gesundes Essen wieder. Dabei findet man neben den traditionellen Hülsenfruchteintopf inzwischen auch zahlreiche andere Variationen dieser pflanzlichen Lebensmittel, wie zum Beispiel ein exotischer Linsensalat oder ein rotes Bohnenpüree zum Sonntagsbraten. Gesund sind sie ohne Frage: pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe, Mineralstoffe und das Vitamin B1 finden sich zu großen Anteilen in ihnen wieder.

Der große Anteil an Ballaststoffen macht die Hülsenfrüchte zu guten Partnern im Kampf gegen Übergewicht, denn das hierdurch erhöhte Sättigungsgefühl kann einen übermäßigen Genuss von anderen Speisen verringern. In zahlreichen Studien wurde diese Wirkung bereits bewiesen und es hat sich gezeigt, dass bei einem regelmäßigen Verzehr von Hülsenfrüchten die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht signifikant verringert wird. Ebenso wird durch sie das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen gesenkt, denn durch die Hülsenfrüchte können verschiedene Cholesterinarten gesenkt werden. Da ein Großteil der Ballaststoffe

direkt in der Schale sitzt, sollten lieber ungeschälte Hülsenfrüchte verwendet werden. Hierdurch erhält man in seinem Essen bis zu 13 Prozent Ballaststoffe, welche gleichzeitig auch die Tätigkeit von Magen und Darm anregen.

3.3 Getreide & Kartoffeln

Wie sich bereits an der Ernährungspyramide erkennen lässt, gehören Getreideprodukte und Kartoffeln zu den Hauptnahrungsbestandteilen. Neben wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß enthalten diese als Kohlenhydrat vor allem die Stärke, welche eine gute Langzeit-Energiequelle für die Arbeit des Gehirns, der Muskeln und Nerven darstellt. Das wichtigste Vitamin in dieser Lebensmittelgruppe sind die B-Vitamine, die besonders für die verschiedenen Stoffwechselfvorgänge benötigt werden. Doch der Gehalt der jeweiligen Inhaltsstoffe variiert zum Teil erheblich je nach Verarbeitung der verschiedenen Produkte aus Getreide und Kartoffeln.

Getreide findet sich in den meisten Produkten als geschältes Weißmehl wieder, wie beispielsweise in Weißbrot, hellen Nudeln sowie den meisten Backwaren. Doch gerade in den hier nicht mehr enthaltenen Randschichten des Getreidekorns finden sich die wertvollen Inhaltsstoffe wieder, wie der größte Anteil an Ballaststoffen sowie die Vitamine und Mineralstoffe. Der Unterschied zwischen Weizenmehl sowie Roggenmehl kann dagegen vernachlässigt werden, denn dieser ist für eine gesunde Ernährung nicht relevant. Achten sollte man auf einen hohen Bestandteil von Vollkornmehl in den Getreideprodukten, wie beispielsweise Vollkornmehl, Vollkornnudeln und Vollkornbrot, denn diese enthalten nahezu alle Bestandteile des vollen Korns und damit auch die für die Gesundheit wichtigen Inhaltsstoffe.

Reis wird ebenfalls zu den Getreideprodukten gezählt und folgt den gleichen Grundregeln. Vollkorn- beziehungsweise Naturreis sollte daher stets der Vorzug gegeben werden, denn dieser enthält sogar 7mal soviel Vitamin B1 wie der geschälte Reis. Sollte die Vollkornvariante gar nicht gegessen werden, dann ist der so genannte Parboiled-Reis die beste Alternative, denn hier werden durch spezielle Verfahren vor dem Schälen zumindest die Vitamine zu einem Großteil erhalten.

Kartoffeln gehören in Deutschland zu der beliebtesten Sättigungsbeilage und stehen meistens mehrmals in der Woche auf dem Küchentisch. Die Knolle gehört schon von Natur aus als gesundes Essen möglichst oft auf den Speiseplan, denn sie enthält die wertvollen Inhaltsstoffe vom Getreide und praktisch kein Fett, was sie besonders kalorienarm macht. Dabei war sie jahrelang als Dickmacher verschrien - diese Aussage hat die Kartoffel aber den fettreichen Saucen zu verdanken, mit welchen sie in vielen Fällen gerne gegessen wird.

Wer sich gesund ernähren möchte, der kann mit dem häufigen Servieren von Kartoffeln einen guten Beitrag leisten, allerdings gehören die meisten Kartoffelprodukte nicht hierzu.

Wird die Kartoffel zu Chips, Sticks, Bratkartoffeln und Pommes verarbeitet, dann gehen die wichtigen Bestandteile größtenteils verloren und werden durch eine große Menge an Fett ersetzt. Daher sind diese Produkte auch in der Ernährungspyramide nicht in diesem Segment unterzubringen, sondern in der Spitze - ab und zu und in Maßen können diese den Speiseplan ein wenig ergänzen.

4 Tierische Lebensmittel

Den tierischen Lebensmitteln ist in der Ernährungspyramide kein großes Segment zugeordnet, denn von diesen benötigt der Körper nur geringe Mengen. Fleisch, Fisch und Co. sollten nie als mengenmäßige Hauptbeilage auf den Tisch kommen - insgesamt sind vom Fleisch nur 3 Portionen pro Woche und vom Fisch 2 Portionen pro Woche empfehlenswert. Milchprodukte dürfen dagegen innerhalb einer gesunden Ernährung mit 3 Portionen am Tag unseren Speiseplan aufwerten, durch den hier enthaltenen Mineralstoff Calcium sind sie für den Körper fast unentbehrlich.

4.1 Milch & Käse

Bereits von Geburt an begleitet uns die Milch in unterschiedlichen Formen. Neben dem hohen Gehalt an Calcium bringt sie einen guten Nährstoff-Cocktail aus hochwertigem Eiweiß, dem verdauungsfördernden Milcheiweiß als Hauptkohlenhydrat, dem Mineralstoff Phosphor und den B-Vitaminen sowie den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und Carotin. Durch den Fettgehalt von bis zu 3,5% ist auch direkt die gute Aufnahme der fettlöslichen Vitamine gesichert, wobei das enthaltene Fett besonders gut verdaubar ist. Bei der Auswahl der Milch spielt der jeweilige Fettgehalt eine wichtige Rolle und so ist die Vollmilch mit 3,5% zwar etwas reicher an den Vitaminen, jedoch erhält sie dadurch einen höheren Kaloriengehalt. Wer viel Wert auf seine Figur legt, der sollte lieber die fettarme Milch mit 1,5% Fett verwenden; Magermilch mit maximal 0,3% Fett ist dagegen unnötig und bietet auch geschmacklich keinen großen Spielraum mehr. Eine Portion Milch entspricht einem Glas mit 200ml Inhalt, doch der Calciumbedarf kann auch problemlos nur durch die anderen Milchprodukte gedeckt werden.

Laut Schätzungen soll es über 4000 verschiedene Käsesorten geben - genug also, um für jeden Geschmack die passende Sorte parat zu haben. Die meisten Sorten werden aus der Kuhmilch gewonnen und stehen dieser auch in den Inhaltsstoffen in nichts nach. Käsesorten aus Schafsmilch, Büffelmilch oder Ziegenmilch sind ebenfalls gute Geschmacksvarianten und bringen auch einen guten Calciumgehalt mit auf das Brot. Bei der Auswahl der Käsesorte spielt natürlich der eigene Geschmack eine wichtige Rolle, andererseits sollte auch der Fettgehalt beachtet werden, denn dieser variiert je Sorte zwischen 8 verschiedenen Stufen.

Angefangen bei der so genannten Magerstufe mit unter 10% Fett i.Tr. über die Fettstufe mit mindestens 40% Fett i.Tr. bis hin zur Doppelrahmstufe mit bis zu 87% Fett i.Tr..

Die Fettgehaltsstufen führen bei den Verbrauchern immer wieder zu Unsicherheiten, denn die Fettangabe wird inzwischen in zwei unterschiedlichen Varianten angegeben. Einmal die eben verwendete Angabe Fett i.Tr., manchmal auch kurz als F.i.Tr., seit einigen Jahren kommt bei einigen Herstellern noch die Bezeichnung Fett absolut hinzu. Auf den ersten Blick scheinen dabei Käsesorten mit der Bezeichnung Fett absolut wesentlich fettärmer zu sein, weshalb sie sich besonders häufig auf entsprechenden Diätprodukten befindet. Dabei gilt: der Fettgehalt mit den unterschiedlichen Angaben lässt sich im Grunde gar nicht miteinander vergleichen, denn es wird sich hier jeweils auf ein anderes Käsevolumen bezogen. F.i.Tr. bedeutet ausgeschrieben nichts anderes als Fett in der Trockenmasse, also dem Bestandteil des Käses ohne Flüssigkeit. Fett absolut gibt den Fettanteil im Käse mit der Flüssigkeit an, was bei der Prozentangabe vorteilhafter ist, denn im Wasseranteil vom Käse ist kein Fett enthalten. Beispielsweise besteht ein Emmentaler im Durchschnitt zu 62% aus Trockenmasse und zu 38% aus Wasser, wobei sich bei ihm ein Fettgehalt in der Trockenmasse von 45% befindet. Berechnet man den Wassergehalt hinzu, ergibt sich dann ein Fettgehalt absolut von knapp 28% - eine wesentlich ansehnlichere Angabe, wenn der Käufer viel Wert auf eine fettarme Sorte legt. Eine pauschale Umrechnungsmöglichkeit von F.i.Tr. zu Fett absolut gibt es nicht, da die verschiedenen Käsesorten ganz unterschiedliche Wassergehalte haben - wer trotzdem einen Vergleich der verschiedenen Käsesorten haben möchte, der sollte sich daher auf eine bestimmte Fettangabe festlegen.

4.2 Joghurt & Buttermilch/Dickmilch/Kefir

Bei Joghurt, Buttermilch, Dickmilch und Kefir handelt es sich um Produkte aus der Sauermilch. Hierbei handelt es sich um saure Milch, welche im Gegensatz zu beispielsweise Wein nicht verdirbt, sondern sich in ein wertvolles Nahrungsmittel verwandelt hat. Die Milchsäurebakterien aus der Milch verwandeln den Milchzucker aus ihr in Milchsäure, wodurch es zu einer Eiweißgerinnung kommt und die Konsistenz der Milch dicker wird. Die wertvollen Inhaltsstoffe der Milch sind größtenteils noch enthalten, durch die zusätzliche Milchsäure sind diese Produkte zudem noch bekömmlicher und weisen auch eine längere Haltbarkeit auf.

Das bekannteste Sauermilchprodukt ist der Joghurt, welcher in den verschiedensten Varianten im Handel angeboten wird. Durch spezielle Milchsäurekulturen erhält er eine festere Form und wirkt besonders auf die Verdauung vorteilhaft. Joghurt wird in 4 verschiedenen Fettgehaltsstufen angeboten, wobei der Magermilch-Joghurt mit maximal 0,3% Fett die fettärmste Variante und der Sahnejoghurt mit mindestens 10% Fett die fettreichste Variante ist. Wer sich gesund ernähren möchte, der sollte besonders häufig den fettarmen Joghurt wählen und möglichst auf den Naturjoghurt zurückgreifen. Die meisten

Fruchtjoghurts sind neben künstlichen Zusatzstoffen mit sehr viel Zucker bedacht worden - in einem einzelnen Joghurtbecher bringen die Hersteller zum Teil 8 Würfelzucker unter. Statt der Verwendung solcher Fertigprodukte können besser Naturjoghurts selbst mit verschiedenen Früchten angerührt werden, mit beispielsweise Tiefkühl-Beeren sind diese schnell zubereitet und bringen deutlich mehr wertvolle Inhaltsstoffe in den Körper.

Obwohl der Name zuerst etwas anderes vermuten lässt, gehört Buttermilch mit maximal 1% Fett zu den fettärmsten Milchprodukten. Die Bezeichnung entstammt der Herstellung, denn Buttermilch ist ein Nebenprodukt der Butterherstellung. Doch in ihr ist nur der Fettgehalt drastisch gesunken, die anderen Inhaltsstoffe der Milch sind auch hier zu finden und können damit die gesunde Ernährung gut unterstützen.

Dickmilch ist ein Sauermilchprodukt, welches dickgelegt wurde und durch ihre feste Konsistenz auch mit Löffel gegessen werden kann. Es gibt sie in verschiedenen Fettgehaltsstufen und geschmacklich ist sie mild-säuerlich, was sie zu einer leckeren Erfrischung im Sommer macht. Auch hier finden sich die wertvollen Inhaltsstoffe der Milch wieder, so dass sie problemlos eine Milchportion am Tag decken kann.

Kefir unterscheidet sich von den anderen Sauermilchprodukten durch seine Herstellung und gilt hierdurch in vielen Munden auch als das gesündeste Milchprodukt bezeichnet. Hier kommen nicht nur reine Milchsäurebakterien zur Anwendung, sondern vor allem auch die Kefirpilze, welche eine leichte Gärung bewirken. Hierdurch entsteht ein Anteil von 0,1 bis 0,6% Alkohol sowie Kohlensäure, welche Kefir auch zu einem beliebten Erfrischungsgetränk macht. Die Gärung macht Kefir nicht nur als gesundes Essen dank der Inhaltsstoffe der Milch interessant, sondern besonders durch die entstehende Milchsäure. Diese sorgt für eine gesunde Darmflora, welche neben einer verbesserten Verdauungstätigkeit auch das Immunsystem stärkt. Vielleicht kann Kefir nicht als das gesündeste Milchprodukt verallgemeinert werden, doch Kefir hat einen gerechtfertigten Platz innerhalb der gesunden Ernährung. Übrigens deutet ein gewölbter Deckel der Kefirverpackung nicht auf ein verdorbenes Lebensmittel hin, denn dieses kann ganz natürlicherweise durch die Gärung entstehen.

4.3 Eier

Eier werden in der Ernährungswissenschaft immer noch kontrovers diskutiert, dabei steckt in ihnen auch viel Gutes. Sie enthalten viele notwendige Inhaltsstoffe, wie zum Beispiel hochwertiges Eiweiß, verschiedene Vitamine und Mineralstoffe sowie einen Großteil der gesünderen, ungesättigten Fettsäuren in ihrem Fett. Trotzdem lautet die Empfehlung der DGE, dass maximal 3 Eier pro Woche gegessen werden sollten, was von ihrem Fett- und Cholesteringehalt herrührt. In die empfohlene Eimenge gehören auch die verarbeiteten Eier in Pfannkuchen, Nudeln und Co. - daher wird diese durch das bekannte Frühstücksei schnell überschritten. Gesund ernähren geht daher leichter, wenn man die Eiernudeln gegen die

eierlosen Hartweizennudeln austauscht und sich auf diese Weise bereits das ein oder andere Ei einspart.

Eier sind durch ihre natürliche Verpackung gut 3 Wochen haltbar, wobei sie zum Schutz vor Salmonellen am besten von Beginn an im Kühlschrank gelagert werden sollten. Nach dem Einkauf sollten sie zudem auf keinen Fall gewaschen werden, denn hierdurch würde die natürliche Schutzfunktion der Schale verloren gehen und das Ei deutlich schneller verderben.

4.4 Fisch

Fisch gehört zu den ernährungsphysiologisch hochwertigen Lebensmitteln, weshalb er ruhig zweimal in der Woche auf den Tisch kommen sollte. Neben einem gut zu verarbeitenden Eiweiß enthält er als Hauptmineralstoff Jod sowie Fett mit einer besonders guten Fettsäurenverteilung. Die meisten Fischarten, wie beispielsweise Seelachs, Rotbarsch und Seezunge, haben nur einen geringen Fettanteil, wodurch sie besonders kalorienarm sind. Lachs, Makrele, Thunfisch und Hering sind die so genannten Fettfische, welche durch ihre gesunden Fettsäuren ruhig einmal pro Woche auf den Tisch kommen sollten. Die in ihnen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf das Herz- und Kreislaufsystem aus, da sie den Blutdruck und auch den Cholesterinspiegel senken können. Daneben haben diese Fettsäuren auch auf die Gehirnaktivität eine wichtige Funktion und können die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit verbessern.

Im Fettfisch ist der Anteil an fettlöslichen Vitaminen bedeutsam, welcher in den mageren Fischarten ein wenig abnimmt. Bei beiden sind die wasserlöslichen B-Vitamine in großen Anteilen vorhanden, so dass eine einzige Fischportion am Tag hier bereits den Bedarf decken kann.

4.5 Fleisch

Zur Lebensgruppe Fleisch werden die verschiedenen Fleischsorten sowie auch die Wurstsorten gezählt. Auch wenn das hochwertige Eiweiß und die Vitamine der B-Gruppe hier zu großen Anteilen enthalten sind - wer sich gesund ernähren will, der sollte hier eher sparsam zugreifen. Denn in Fleisch ist neben den wertvollen Inhaltsstoffen auch Cholesterin sowie das tierische Fett mit einem großen Anteil an gesättigten Fettsäuren enthalten. Bei einer hohen Aufnahme können Herz- und Kreislauferkrankungen begünstigt werden, daher liegt die Empfehlung bei maximal 3 Portionen in der Woche.

Bei der Auswahl der Fleischsorten sollte lieber auf die fettärmeren Produkte zurückgegriffen werden, da hier der Anteil an tierischen Fetten und Cholesterin wesentlich niedriger sind. Empfehlenswert sind daher besonders das Muskelfleisch von Schwein und Rind sowie Geflügelfleisch ohne Haut. Dabei ist übrigens die allgemeine Meinung falsch, dass Geflügelfleisch wesentlich gesünder als Schweinefleisch ist, denn es kommt bei beiden auf

die Auswahl der Fleischstücke an. Bei Geflügel versteckt sich ein großer Fettanteil unter der Haut, daher sollte diese nach Möglichkeit nur selten gegessen werden. Bei Schwein und Rind ist das reine Muskelfleisch sehr fettarm, der Fettanteil findet sich beim schieren Fleisch immer gut sichtbar in Form von zum Beispiel einem Fettrand. Auch wenn Ente und Gans zum Geflügelfleisch gehören, ist ihr Fettanteil deutlich höher, denn hier befindet sich das Fett auch im Muskelfleisch - das Entfernen der Haut reicht dementsprechend nicht aus, um hieraus ein fettarmes Lebensmittel zu machen. Da Gans in der Regel jedoch nur an Weihnachten auf den Tisch kommt, braucht man sich hier weniger Gedanken zu machen - in Maßen gegessen ist auch der Gänsebraten kein Problem.

Auch bei den verschiedenen Wurstsorten sollten im Rahmen der gesunden Ernährung lieber die fettärmeren Varianten gewählt werden. Als Faustregel gilt, dass alle stark verarbeiteten Wurstsorten, wie beispielsweise Mortadella und Salami, sehr viel Fett enthalten. Produkte wie beispielsweise Kochschinken, Bratenaufschnitt und Corned beef sind dagegen sehr fettarm. Wurst als Brotbelag zählt auch als Fleischportion, daher sollte hier ebenfalls nicht täglich zugegriffen werden.

5 Irrtümer & vermeintliche Wahrheiten

In kaum einen anderen Bereich häufen sich Irrtümer und vermeintliche Wahrheiten wie bei der Ernährung. Ob gut gemeinte Ratschläge, die bereits seit Generationen weitergegeben werden, oder neue Erkenntnisse von dubiosen Ernährungsexperten - man sollte nicht alles einfach für bare Münze nehmen. Dabei ist die Meinungsbildung meistens schnell geschehen, denn man muss eine bestimmte Aussage nur oft genug von verschiedenen Seiten hören und sie setzt sich hartnäckig im eigenen Kopf fest.

Grund für die Bildung solcher Halbwahrheiten sind meistens frühere Erkenntnisse, welche sich durch neue Studien oder auch verbesserte Untersuchungstechniken inzwischen als falsch herausgestellt haben, aber auch das Herauspicken von speziellen Details aus einem anderen Kontext kann eine völlig andere Aussage entstehen lassen. Hinzu kommen noch die nur allzu gut bekannten Lebensmittelskandale, welche gleich ganze Lebensmittelgruppen verteufeln können. Kein Wunder also, dass man als Verbraucher verunsichert ist - daher werden nun die bekanntesten Irrtümer aufgedeckt.

5.1 Fett ist ungesund

Diese Aussage stimmt in dieser verallgemeinerten Form nicht. Zuviel falsches Fett - das ist allerdings tatsächlich ungesund. Denn Fett an für sich ist lebensnotwendig und hat wichtige Aufgaben im Körper, hierzu gehört auch die Energiegewinnung aus dem Nährstoff Fett. Denn Fett liefert mehr als doppelt so viele Kalorien wie die gleiche Menge an Kohlenhydraten oder

Eiweiß - der Grund, warum alle Abnehmwilligen es verteufeln und am liebsten komplett meiden würden. Gesundes Essen darf einen Fettanteil von bis zu 30% haben, problematisch ist dagegen die in der Regel zu hohe Fettaufnahme, die aufgrund der hohen Energiedichte schnell zu einer zu hohen Kalorienaufnahme führen kann.

Daneben ist Fett unter anderem auch wichtig für den Schutz der inneren Organe, als Bestandteil wichtiger Verbindungen im Körper sowie zur Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Diese brauchen eine gewisse Menge an Fett, damit der Körper sie aufnehmen und verwerten kann.

Doch nicht nur die Menge der täglichen Fettmenge spielt eine wichtige Rolle in der gesunden Ernährung, es kommt vor allem auch auf das jeweilige Fett an. Fett ist nicht gleich Fett, denn es ist aus verschiedenen Fettsäuren aufgebaut und hat damit unterschiedliche Auswirkungen auf den Körper. Es gibt einfach ungesättigte, mehrfach ungesättigte sowie gesättigte Fettsäuren, die je nach Fettart in unterschiedlichen Anteilen vorhanden sind. Für die gesunde Ernährung sollte viel Wert auf einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren gelegt werden, die zu großen Anteilen in beispielsweise Rapsöl und Olivenöl vorkommen. Die gesättigten Fettsäuren sollten dagegen nur einen geringen Anteil des täglichen Essens ausmachen, da diese sich negativ auf Herz- und Kreislaufsystem auswirken können. Einen großen Anteil der gesättigten Fettsäuren findet man vor allem in tierischen Fetten, wie Butter, Eiern, fettreichen Fleischsorten und Schmalz. Aber auch viele Fertigprodukte enthalten meistens einen großen Anteil an den gesättigten Fettsäuren und sollten daher für die gute Ernährung möglichst selten eingesetzt werden.

5.2 Eier sind schlecht für den Cholesterinspiegel

Diese sehr bekannte Aussage stammt vom Cholesteringehalt der Eier, welcher relativ hoch ist. Früher wurde daher angenommen, dass das Cholesterin aus den Eiern beim Verzehr auch den menschlichen Cholesterinspiegel ansteigen lässt. Allerdings wurde inzwischen herausgefunden, dass sich dieses Nahrungscholesterin hier weniger bemerkbar macht, denn der Körper stellt das benötigte Cholesterin selbst her. Den Cholesterinspiegel kann man aber trotzdem durch eine gesunde Ernährung beeinflussen, denn die körpereigene Cholesterinbildung wird durch die tägliche Aufnahme der verschiedenen Fettsäuren maßgeblich beeinflusst.

Die verschiedenen Fettsäuren beeinflussen die Bildung verschiedener Cholesterinfraktionen, so ist das LDL-Cholesterin für das Herz-Kreislauf-System eher ungünstig, während das HDL-Cholesterin hier sogar einen schützenden Effekt hat. Mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren wird die Bildung vom guten HDL-Cholesterin gefördert, während viele gesättigte Fettsäuren die Bildung vom schlechten LDL-Cholesterin fördern. Da die gesättigten Fettsäuren sich zu großen Anteilen in den tierischen Fetten wieder finden und

Eier einen hohen Fettanteil haben, sollten diese wie in der Empfehlung der DGE nur in Maßen gegessen werden.

5.3 Schokolade macht dick

Diese Aussage kann mit einem klaren Ja beantwortet werden, denn auch bei der Schokolade kommt es auf die Menge und Häufigkeit an. Wer jeden Tag eine Tafel Schokolade isst, der wird durch den enthaltenen Fett- und Zuckergehalt sicherlich schnell eine Gewichtszunahme erreichen, daher gilt in diesem Fall: Schokolade macht dick. Anders sieht es allerdings aus, wenn man sich hier an die Empfehlung der Ernährungspyramide hält und maximal eine Portion davon am Tag isst und dementsprechend keine zusätzlichen Süßigkeiten oder fettreichen Speisen mehr einplant. Dann macht Schokolade nicht dick und man kann sich auch mit ihr gesund ernähren.

5.4 Abends sollte man nichts essen

Diese Aussage hat sich bereits in viele Köpfe eingebrannt und wird durch diverse Diäten noch weiter propagiert. Wer seit Jahren nun nach 18 Uhr auf sämtliche Lebensmittel verzichtet, der kann jetzt aufatmen: mit dem eigenen Gewicht hat das Essen am Abend nichts zu tun. Die Kalorienzahl im Essen bleibt die gleiche, egal zu welcher Uhrzeit. Für das eigene Gewicht ist nur die Gesamtmenge an Essen und Kalorien aussagekräftig - esse ich mehr, als ich verbrauche, nehme ich zu. Esse ich weniger als ich verbrauche, nehme ich ab.

Anders sieht es dagegen bei empfindlichen Personen aus, welche durch einige Obst- und Gemüsesorten am Abend zu Verdauungsproblemen neigen. Hierdurch kann es zu einem unruhigen Schlaf kommen, so dass eine richtige Erholung nicht stattfinden kann. Wer solche Schlafstörungen bei sich bemerkt, der sollte frisches Obst und Gemüse am späten Abend lieber vermeiden und lieber nur auf leicht verdauliche Speisen zurückgreifen. Ein genereller Verzicht auf Essen ist aber auch hier nicht nötig und entspricht nicht den Empfehlungen der gesunden Ernährung.

5.5 Wenig essen macht schlank

Bei vielen Diäten wird noch immer nach dem Prinzip gehandelt, dass einfach an der Menge des Essens gespart werden muss. Doch die Gleichung wenig essen und schlank werden stimmt so nicht, denn es kommt weniger auf die Menge sondern viel mehr auf die Qualität des Essens an. Auch zum Abnehmen oder sein Gewicht zu halten muss man nicht hungern - das ist ein kompletter Irrglaube. Zu wenig zu essen kann sogar einen gegenteiligen Effekt haben, denn bei einer deutlich verringerten Energieaufnahme schaltet der Körper auf Sparflamme. Die ungeliebten Fettpölsterchen haben für ihn nämlich einen durchaus berechtigten Sinn: sie dienen als Notreserve für schlechte Zeiten. Zu wenig zu essen ist wie ein Alarmknopf für den Körper, denn nun ist für ihn die schlechte Zeit eingetreten und er

reduziert seinen Energieverbrauch deutlich. Hierfür baut er anstatt der Fettreserven in erster Linie die Muskeln ab, denn diese verbrauchen selbst bei Untätigkeit Kalorien. Damit kommt es schnell zum bekannten Jojo-Effekt, denn auch nach der Diät ist der Energieverbrauch durch die nun abgebaute Muskelmasse geringer und es werden noch weniger Kalorien als vor der Diät verbraucht. Die gesunde Ernährung ist daher auch der einzig produktive Weg für eine gewünschte Gewichtsabnahme, denn nur hierbei wird die Sparflammen-Automatik umgangen.

5.6 Light-Produkte sind kalorienarm

Light-Produkte erfreuen sich einer großen Beliebtheit und das, obwohl sie im Vergleich zu normalen Lebensmitteln meistens deutlich teurer sind. Doch auch wenn ein Light auf den Verpackungen steht, heißt es nicht, dass diese auch tatsächlich kalorienärmer als vergleichbare Produkte sind. Bei der Bezeichnung Light handelt es sich nicht um einen gesetzlich festgeschriebenen Begriff und diese kann sich auf alles Mögliche beziehen. So kann ein Light-Produkt kalorienarm, zuckerarm, koffeinarml, kohlenstoffarm oder einfach nur leicht verträglich sein. Daher lohnt es sich auch vom Geld her, dass man die Nährstoffangaben von verschiedenen Lebensmitteln vergleicht und sich auf diese Weise ein Produkt herausucht, welches tatsächlich kalorienärmer als vergleichbare Produkte ist.

5.7 Kohlenhydrate sind schlecht

Auch hierbei handelt es sich um eine Aussage, die von verschiedenen Diätformen gefördert wird. Dabei kann ganz klar gesagt werden, dass Kohlenhydrate nicht schlecht sind und der Körper für seine Funktionen hiervon am meisten braucht. In der gesunden Ernährung stellen die Kohlenhydrate mit 55-60% den Hauptnährstoff dar, der Fettanteil sollte maximal 30% betragen und der Eiweißanteil bei 10-15% liegen. Allerdings sollte man hier auch wieder die Kohlenhydratart betrachten, denn Mehrfachzucker, wie zum Beispiel Stärke, sollten den Hauptteil der Kohlenhydratmenge ausmachen. Einfach- und Zweifachzucker, wie beispielsweise der normale Haushaltszucker und Traubenzucker, sollten dagegen nur sparsam verwendet werden. Denn diese haben keinen hohen Sättigungswert und liefern schnell viele Kalorien, welche dann wiederum in Fett umgewandelt und als Fettgewebe gespeichert werden. Zudem lassen diese auch den Blutzucker schnell ansteigen, während die Mehrfachzucker hier für einen kontinuierlichen Anstieg sorgen.

Eiweiß ist zwar ebenfalls ein lebensnotwendiger Nährstoff für den Körper, sollte aber nur einen geringen Anteil in den Speisen ausmachen. Mehr als die angegebene Menge braucht der Körper nicht und diese ist schnell durch die 3 Portionen Milchprodukte sowie die Fleischbeilagen in der Woche gedeckt. Wird deutlich mehr Eiweiß aufgenommen, dann wird dieses mit dem Urin über die Nieren wieder ausgeschieden. Da dieses jedoch nicht der natürliche Weg ist, können die hierfür ungeeigneten Nierenfilter mit der Zeit geschädigt

werden, was im schlimmsten Fall zu einer Niereninsuffizienz führen kann. Wer sich gesund ernähren möchte, der sollte daher den Eiweißkonsum nicht übertreiben und stattdessen lieber auf kohlenhydratreiche Speisen zurückgreifen.

6 Ernährungsplan

Es gibt zwar reichlich Ernährungspläne angeboten, wobei der ein oder andere auch für die gesunde Ernährung geeignet ist, allerdings sind vorgefertigte Pläne für gesundes Essen eher ungeeignet. Denn solch ein starrer Ernährungsplan gibt keinen Raum für die eigenen Vorlieben und berücksichtigt auch nicht die Essenswünsche, die im Laufe eines Tages aufkommen können. Gesunde Ernährung bedeutet auch immer, dass man Rücksicht auf das eigene Körpergefühl nimmt, denn dieser spürt instinktiv ganz genau, wenn bestimmte Nährstoffe fehlen und welche Speisen hierfür geeignet sind. So kann es immer mal dazu kommen, dass man bei beispielsweise einem Kaliummangel plötzlich Heißhunger auf Tomaten oder Bananen bekommt - hier darf gerne nachgegeben werden.

Statt einem vorgefertigten Ernährungsplan kann besser ein individueller Plan erstellt werden, der die eignen Bedürfnisse berücksichtigt und ein wenig Spielraum für wechselnde Essensgelüste zulässt. Orientieren kann man sich hierbei an der Ernährungspyramide und sollte dementsprechend viele pflanzliche Lebensmittel und Speisen einbauen. Diese können hier auch einfach als Lebensmittelgruppe bezeichnet werden, denn so ist eine Auswahl innerhalb der Gruppe problemlos möglich.

Dreimal am Tag sollte man zudem ein Milchprodukt einbauen und Fisch und Fleisch über die Woche verteilt in die Hauptgerichte integrieren. Dementsprechend könnte ein Ernährungsplan für eine Woche Mittagessen so aussehen, dass man an drei Tagen Gerichte mit Fleisch als Beilage isst, an zwei Tagen dann mit Fleisch und die letzten beiden Tage als vegetarisches Mittagsgesicht gestaltet.

Die eigenen Essgewohnheiten lassen sich schnell nachvollziehen, wenn man sich über die Woche eine Strichliste erstellt. Hier können die gegessenen Lebensmittelgruppen eingetragen werden und am Ende der Woche erhält man einen Überblick darüber, wie die Wochenbilanz war. Besonders bei Obst und Gemüse ist dieses ratsam, da die Portionen schnell einmal vergessen werden können - mithilfe der Strichliste erkennt man direkt, wovon es noch etwas mehr sein darf und man kann damit schnell ausgleichen.

7 Gesunde vegetarische Ernährung

Die vegetarische Ernährung ist eine gute Alternative zur Mischkost mit Fleischprodukten, da mit ein wenig Beachtung auch hier alle lebensnotwendigen Nährstoffe aufgenommen werden. Zudem ist durch den fehlenden Fleischkonsum auch gewährleistet, dass nicht zu viele tierische Fette aufgenommen werden. Wenn nur kein Fleisch gegessen wird, dafür aber Fisch, dann brauchen lediglich die fehlenden Fleischportionen durch eine vermehrte Aufnahme von Fisch ersetzt zu werden. Ansonsten gelten die gleichen Regeln wie bei der gesunden Ernährung anhand der Ernährungspyramide.

Problematisch wird es allerdings, wenn zum Fleisch auch gleichzeitig auf Fisch verzichtet wird, da es hier dann schnell zu einem Mangel an den gesunden Omega-3-Fettsäuren kommt. Als Ausgleich sollte dann viel Wert auf Omega-3-reiche Öle wie beispielsweise Rapsöl gelegt werden, eventuell ist auch eine zusätzliche Zufuhr anhand von entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll. Auch den Milchprodukten und Eiern kommt hier eine verstärkte Bedeutung zu, denn durch den Verzicht auf Fleisch und Fisch wird nur noch wenig tierisches Eiweiß aufgenommen, welches der Körper besonders gut verwerten kann. Wer sich trotzdem gesund ernähren möchte, der sollte viel Wert auf eine gute Kombination von pflanzlichen sowie tierischen Eiweißträgern legen. Beispiele für gute Kombinationsmöglichkeiten sind Müsli mit Milch oder Joghurt, Kartoffeln mit Kräuterquark sowie ein Gemüseauflauf mit Ei. Durch die gleichzeitige Aufnahme von tierischem und pflanzlichem Eiweiß wird die Verwertung des pflanzlichen Eiweißes erhöht, so dass der Körper hieraus mehr körpereigenes Eiweiß bilden kann als es bei alleiniger Aufnahme von pflanzlichem Eiweiß möglich wäre.

Eine vegane Ernährung, also der komplette Verzicht auf tierische Lebensmittel, ist allerdings ohne zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel nicht möglich. Hier kommt es andernfalls schnell zu Mangelzuständen an Calcium, Eisen, den B-Vitaminen sowie auch Eiweiß - gesund ernähren mit dieser Kostform ist also nicht ohne weiteres machbar. Für Kinder sollte eine vegane Ernährung grundsätzlich ausgeschlossen werden, denn in der Wachstumsphase ist ein Ausgleich mit Nahrungsergänzungsmitteln nicht ratsam und kann zu Wachstumsverzögerungen führen.

8 Essgewohnheiten

Das Wissen über eine gesunde Ernährung ist den meisten wohl bekannt, gesundes Essen scheitert aber häufig an der Umsetzung. Schuld daran sind die Ernährungsgewohnheiten, welche man sich im Laufe des Lebens selbst antrainiert hat. Es beginnt bereits als Kleinkind, wenn man von den Ernährungsgewohnheiten der Eltern geprägt wird, aber auch im

Erwachsenenalter trainiert man sich selbst die ein oder andere Essgewohnheit an. Im ersten Schritt muss man für sich selbst herausfinden, welche Essgewohnheiten man sich im Laufe des Lebens antrainiert hat und ob diese eher günstig für eine gesunde Ernährung sind, oder doch eher schlecht. Die schlechten Essgewohnheiten sollte man dann schrittweise durch gute Alternativen ersetzen, um dauerhaft gesundes Essen möglich zu machen.

Wie alle anderen Gewohnheiten sind aber auch die Essgewohnheiten nicht ohne, denn häufig sind sie bereits zu einem festen Bestandteil im Leben geworden und eine Veränderung geht nicht von heute auf morgen. Anfangen sollte man am besten dort, wo es am wenigsten wehtut und nicht bei den Essgewohnheiten, die einem sehr am Herzen liegen. Der Grund ist ganz einfach: hier geht es am leichtesten und man erhält schnell den gewünschten Erfolg, was für die nächste Änderung eine gute Motivation bringt. Man sollte sich auch immer nur eine Essgewohnheit als Änderung vornehmen und erst wenn man diese einige Wochen erfolgreich umgesetzt hat, dann sollte man eine andere schlechte Gewohnheit gegen eine gesündere austauschen.

Rückfälle bei der Änderung von Essgewohnheiten sollte man direkt mit einplanen, denn der ein oder andere Rückfall wird mit der Zeit kommen. Häufig reicht schon ein schlechter Arbeitstag, der einen frustriert zu der Tafel Schokolade greifen lässt. Im Normalfall wirft man nun alle guten Vorsätze über den Haufen, schließlich scheint man es einfach nicht zu schaffen. Diese Vorgehensweise ist aber völlig falsch, denn Rückfälle sind ganz natürlich und wenn man von Beginn an weiß, dass sie einem zwischenzeitlich begegnen werden, dann fällt auch der Umgang mit diesen leichter. Bei der gesunden Ernährung geht es nicht um den einzelnen Tag - es kommt auf das Gesamtbild an. Wenn man es nun 6 Tage geschafft hat, eine schlechte Essgewohnheit durch eine Gute zu ersetzen, dann macht ein einziger Ausfalltag nicht alles umsonst. Hier ist es hilfreich, wenn man zuerst einmal die Gründe für den Rückfall überdenkt und eventuell die Ursache abstellt. Danach heißt es: den Rückfall akzeptieren und weitermachen wie vorher.

9 Fazit

Gesunde Ernährung heißt nicht, dass Sie plötzlich auf alles Liebgewonnene verzichten und sich ab sofort Ihr Brot selbst backen müssen. Strikte Ernährungspläne und Verbote sind im Rahmen gesunder Ernährung völlig unnötig. Wenn Sie sich gesund ernähren wollen, dann sollten Sie sich an die Grundlagen der Ernährungspyramide halten und haben hier noch genügend Spielraum, um Ihren eigenen Geschmack an die erste Stelle zu stellen.

Vergessen sollten Sie auch das übliche Schwarz-Weiß-Denken im Bereich der Ernährung - selbst wenn Sie nicht hundertprozentig die Empfehlungen der DGE bei Ihren täglichen Speisen umsetzen, bedeutet das nicht, dass Sie sich schlecht ernähren. Ihr Körper kann vieles

ausgleichen und ein gelegentlich ungesundes Essen in einem Fastfood-Restaurant ist kein großes Problem. Ganz nach dem Motto Kleinvieh macht aus Mist, kann es Ihrer Gesundheit schon zu Gute kommen, wenn Sie zumindest eine Portion Gemüse mehr am Tag essen.

Bildquelle: bigstockphoto.com / .shock