

Wie ernährt Man(n) sich gesund?



Dr. R. Westphal
Oberärztin
Herzzentrum SEGEBERGER KLINIKEN

Grundlagen der gesunden Ernährung

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.
www.dge.de

1. Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

2. Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten.

3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“...

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch 1 Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt.

4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fleisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3 Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B₁, B₆ und B₁₂). Mehr als 300 – 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche sollten es nicht sein. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischzerzeugnissen und Milchprodukten.

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern.

Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauferkrankungen. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischzerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.

7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere energiearme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

9. Sich Zeit nehmen und genießen

Essen Sie nicht nebenbei! Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen.



Art.-Nr. 12402, R. Auftrags © 2011

Grundlagen der gesunden Ernährung



Nahrungsbestandteile/ Nährstoffe

Eiweiß / Protein	1 g = 4 kcal
Kohlenhydrate	1 g = 4 kcal
Fett	1 g = 9 kcal
Alkohol	1 g = 7 kcal
Ballaststoffe	1 g = 0 kcal

Vitamine	ohne kcal
Mineralstoffe /	ohne kcal
Spurenelemente /	ohne kcal
Sekundäre Pflanzenstoffe	ohne kcal
Wasser	ohne kcal

Energie- bzw. kcal-Bedarf eines Menschen

a.) Grundumsatz (GU)

Größe, Gewicht, Körperzusammensetzung,
Geschlecht, Alter, Gesundheitszustand etc.



+

b.) Arbeitsumsatz durch körperliche Aktivität:

- für leichtere körperl. Aktivität (1/3 v. GU)
- für mittlere bis schwere körperl. Aktivität (2/3 v. GU)
- für sehr schwere körperl. Aktivität (3/3 v. GU)



Energiebilanz

Beispiel Tages-kcal-Bedarf

- Mann - **65** kg KG
- **24**-Std.-Bedarf
- **leichtere** körperl. Tätigkeit

Formel:

$$\begin{aligned} & \mathbf{65} \times \mathbf{24} = 1560 \text{ kcal Grundumsatz (GU)} \\ & + \text{ca. } \underline{\mathbf{500 \text{ kcal}}} \text{ Arbeitsumsatz (1/3 v. GU)} \\ \rightarrow & \quad \text{ca. } \underline{\mathbf{2000 \text{ kcal}}} \text{ Tages-kcal-Bedarf} \end{aligned}$$

Energiebilanz



- Positive Energiebilanz

Kcal-Aufnahme > kcal-Verbrauch → Körpergewicht ↑

- Negative Energiebilanz

Kcal-Aufnahme < kcal-Verbrauch → Körpergewicht ↓



Nährstoff: Eiweiß / Protein

- wichtiger **Baustoff** für unseren Körper
z. B. Bestandteil von Muskeln, Organen, Knochen, Haut, Haaren
Bestandteil von Enzymen und Hormonen
- **Transportstoff** im Blut (Blutkörperchen)
- Nahrungsprotein liefert kcal (1 g Eiweiß: 4 kcal)



Nährstoff: Fett

- wichtigster Energie- / kcal-Lieferant (9 kcal / g)
- Lieferant von essentiellen Fettsäuren
- Träger fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K)
- Geschmacks- und Aromaträger



Nährstoff: Fett

Fettverzehr pro Tag

(1 g Fett = 9 kcal)



<u>Soll:</u>	<u>Ist:</u>
Männer: ca. 80 g / Tag	Männer: ca. 100 g / Tag
Frauen: ca. 60 g / Tag	Frauen: ca. 80 g / Tag



Nährstoff: Fett

Sichtbare Fette

- **Streichfett (Butter, Margarine)**
- **Fett zur Speisenzubereitung (Brat- / Salatöl)**
- **Fetthaltige Komponenten zur Speisenverfeinerung (Sahne, Crème fraîche)**
- **Frittierfett**
- **Fettrand am Fleisch**

Unsichtbare / Versteckte Fette

- **Nüsse**
- **Avocados**
- **Fetteiche Milch bzw. (Sauer-) Milchprodukte und Käse**
- **Fetteiche Fleisch- und Wurstwaren**
- **Fetteiche Fischsorten**
- **Süßwaren und Gebäck**
- **Frittierte Speisen**

Nährstoff: Kohlenhydrate (KH)

Zucker, Stärke

- liefern Leistungsenergie
(für Muskeln, Gehirn, viele Stoffwechselfvorgänge)
- je nach Art der KH machen KH-haltige LM satt

Lebensmittel mit hohem Anteil Kohlenhydrate

alle zuckerhaltigen Produkte

a.) von Natur aus süße Lebensmittel wie Früchte

(Trauben-, Fruchtzucker)



b.) Süßwaren und andere industriell hergestellte LM



Lebensmittel mit hohem Anteil Kohlenhydrate

alle stärkehaltigen Produkte

a) Brot, Getreideflocken, Nudeln



b) Kartoffeln, Reis



c) Hülsenfrüchte



Nährstoff: Ballaststoffe

- unverdauliche pflanzliche Faserstoffe
- machen satt, aber nicht dick (0 kcal)
- regen die Verdauungstätigkeit an
- senken den Cholesterin- und den Blutzuckerspiegel

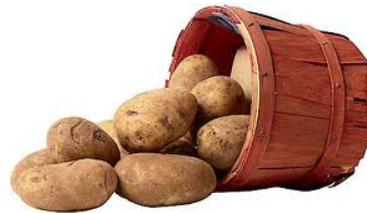


Lebensmittel mit hohem Anteil an Ballaststoffen

- Vollkorn-Getreideprodukte (Brot / Brötchen / Flocken / Müsli)



- Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Möhren



- Äpfel, Beerenfrüchte



Flüssigkeit

Wichtig zur / zum

- Transport Nährstoffe → Körperzellen
- Ausscheidung von Endprodukten
- Regulation der Körpertemperatur

→ (1,5 –) 2 l trinken!

Flüssigkeit

Ideale Durstlöscher:

- Wasser,
- Saftschorlen (1:5),
- Kräuter- oder Früchtetees



Zum Genuß:

- Kaffee, schwarzer Tee, alkoholische Getränke, Limonaden

Vielseitig essen und trinken – dazu gehören:

- **Gemüse** und **Obst** nach Saison (möglichst „5 am Tag“)



- **Getreideprodukte**, z. B. Brot / Brötchen, Müsli, Flocken, Nudeln
- **Kartoffeln, Reis**
- **Milch** und **Milchprodukte**
- **Fleisch** und **Wurstwaren**
- **Fisch**
- bewußter Umgang mit **Fett** und **Süßigkeiten** / **süßen Getränken**
- in Maßen **Alkohol**

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

