



Gesundheitstipp: Wie ernähre ich mich ausgewogen?

„Du bist, was du isst.“ Diesen Satz kennt sicherlich jeder - und er stimmt im übertragenen Sinne sogar. Die gesunde Ernährung hilft dabei, dem Körper und somit sich selbst etwas Gutes zu tun. Nicht nur die Figur dankt es Ihnen, auch die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden werden positiv beeinflusst. Der Blutdruck bleibt stabil, das Herz gesund. Haare, Haut und Nägel werden gestärkt. Grundsätzlich gibt Ihnen eine ausgewogene Ernährung Energie und hilft Ihnen, fit und gesund zu bleiben.



Allerdings sind mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland laut des Robert Koch Instituts zu dick: rund 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen sind derzeit übergewichtig. Etwa ein Viertel der Erwachsenen (23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen) sind adipös, also krankhaft fettleibig. Ein Grund hierfür ist, dass besonders an stressigen Tagen gerne auf Fast Food, wie beispielsweise Pommes oder Currywurst, zurückgegriffen wird. Aber auch Süßigkeiten finden regelmäßig den Weg in unsere Mäuler. Natürlich ist es in Ordnung, sich auch hin und wieder mit solchen Leckereien zu belohnen; aber insgesamt sollte die Qualität unserer Ernährung stimmen. Wie Sie dies erreichen können, hat die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ für Sie zusammengefasst. Hier erfahren Sie, wie Sie sich nicht nur ausgewogen, sondern auch nährstoffreich ernähren können.

1. Lebensmittelvielfalt

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung. Nehmen Sie hauptsächlich pflanzliche Lebensmittel zu sich, wie Gemüse, Obst und Getreide: sie liefern viele Nähr- und Ballaststoffe und sind gleichzeitig sehr kalorienarm. Pflanzenöle und Nüsse sind im Vergleich zwar kalorienreich, stellen aber auch einen wertvollen Nährstofflieferanten dar. Um die Nährstoffaufnahme zu erleichtern, ist es sinnvoll, die pflanzlichen Lebensmittel durch tierische Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier zu ergänzen. Aber aufgepasst! Als Teil einer vollwertigen Ernährung kann zwar eine kleine Menge Fleisch oder Wurst die Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen erleichtern. Allerdings reicht hierfür bereits eine wöchentliche Menge von insgesamt 300 g für Erwachsene mit niedrigem Kalorienbedarf, bis hin zu 600 g für Erwachsene mit hohem Kalorienbedarf aus. Zum Vergleich: der durchschnittliche Fleischverzehr der Deutschen liegt bei über einem Kilogramm pro Woche.

2. Gemüse und Obst

Gemüse und Obst ist die mengenmäßig größte Lebensmittelgruppe in der vollwertigen Ernährung, welche viel Abwechslung in den Speiseplan bringt. Zudem senkt sie das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen. Empfehlenswert sind für Erwachsene täglich mindestens 400 g Gemüse (ca. 3 Portionen)

und 250 g Obst (ca. 2 Portionen). Bei getrockneten Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen entspricht eine Portionsgröße ca. 70 g (roher Zustand) bis hin zu 125 g (gegart). Nüsse, Ölsaaten oder Trockenfrüchte können eine Portion Obst am Tag ersetzen. Die Portionsgröße ist hier jedoch insgesamt kleiner, da der Kaloriengehalt höher ist: Eine Portion Nüsse, Ölsaaten oder Trockenfrüchte entspricht in diesem Fall ca. 25 g.

3. **Vollkorn wählen**

Getreideprodukte sind ein wichtiger Bestandteil der vollwertigen Ernährung. Sie liefern Kohlenhydrate, welche eine wichtige Energiequelle für den Menschen sind und als Vollkornvariante reichlich Ballaststoffe besitzen. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen zudem länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte.



4. **Gesundheitsfördernde Fette nutzen**

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie bieten aber auch lebensnotwendige ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E. Diese stecken nicht nur in pflanzlichen Ölen, sondern auch in Margarine, Nüssen und fetten Fischen. Damit kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt werden. Aber nicht alle pflanzlichen Öle sind gleich gesund: Kokosfett und Palmöl sollten aufgrund ihrer großen Menge an gesättigten Fettsäuren gemieden werden. Greifen Sie stattdessen lieber auf Raps-, Walnuss-, Lein-, Soja- oder Olivenöl zurück.

5. **Zucker und Salz einsparen**

Gesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien, zudem erhöht Zucker unter anderem das Kariesrisiko. Zuviel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen, mehr als 6 g am Tag sollten es daher nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann am besten angereichert mit Jod und Fluorid.

6. **Wasser trinken**

Die idealen Flüssigkeitslieferanten sind Wasser und ungezuckerter Tee. Aber auch koffeinhaltige Getränke, wie ungezuckerter Kaffee sind kalorienfrei und eignen sich für die Flüssigkeitsaufnahme zwischendurch. Dabei sollte darauf geachtet werden, Kaffee nur in Maßen zu trinken, da zu viel Koffein sich auch negativ auf Ihr Wohlbefinden auswirken kann. Vermeiden sollten Sie wiederum zuckergesüßte Getränke, wie Limonaden, Fruchtsaft- oder Mischgetränke. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes Mellitus Typ 2 fördern. Außerdem sollten Sie auf alkoholische Getränke möglichst verzichten, da diese ebenfalls kalorienreich sind, sowie die Entstehung von Krebs und weiteren gesundheitlichen Risiken fördern.

7. **Achtsam essen und genießen**

Langsames, bewusstes Essen und gründliches Kauen kann den Genuss fördern und dabei helfen, das Körpergewicht zu regulieren. Das Sättigungsgefühl tritt erst ca. 15 bis 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit ein. Wer zu schnell isst, bemerkt im schlimmsten Fall erst zu spät, dass er eigentlich schon genug gegessen hat und satt ist. Langsam zu essen ist nicht nur gesünder, sondern unterstützt auch beim Abnehmen. Mehr Achtsamkeit ist also auch beim Essen der Schlüssel zum Erfolg.

Bilder:

<https://de.depositphotos.com/stock-photos/gesundern%C3%A4hrung.html?filter=all&qview=14134385>

<https://de.depositphotos.com/stock-photos/gesundern%C3%A4hrung.html?filter=all&qview=174532330>

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



dassaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

Quellen:

Buchenau, P. (2014): Der Anti-Stress-Trainer. Von Ersthelfer Nr. 7 – Ich ernähre mich gesund: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-02394-2_17 abgerufen

Robert Koch Institut (2014): Von Übergewicht und Adipositas: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Uebergewicht_Adipositas/Uebergewicht_Adipositas_node.html abgerufen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (o. J.): Von Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/#:~:text=Die%20DGE%20empfiehlt%2C%20mindestens%2030%20g%20Ballaststoffe%20aus,eine%20gute%20Wahl%2C%20die%20wenige%20Kalorien%20enth%C3%A4lt.%204> abgerufen