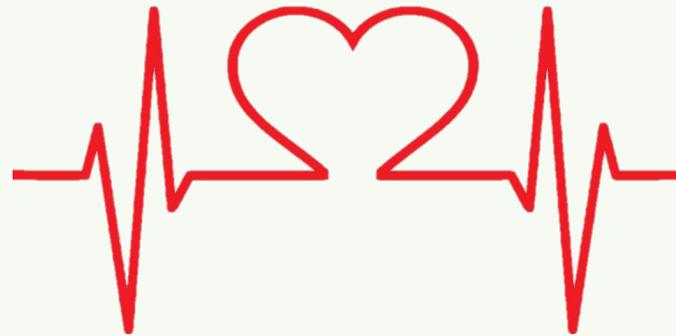


Impulsvortrag - 'Gut & gesund Essen'



Melanie Demanega

Ernährungstherapeutin & Ernährungswissenschaftlerin

„Gesunde“ Ernährung ...

...ist eine **ausgewogene Mischkost**,

...mit **allen** lebenswichtigen **Makro- und Mikronährstoffen**,

...in der **notwendigen Kontinuität** und **Menge**.

→ hebt das **Wohlbefinden** & gewährleistet den **Gesundheitszustand**

Zusammensetzung von Nahrungsmitteln



Energiegehalt der Nährstoffe

Nährstoffe	Energiegehalt in kcal pro g
Kohlenhydrate	4,1
Proteine	4,1
Fette	9,3
Alkohol	7,0
Ballaststoffe	2
Vitamine & Mineralstoffe	0
Wasser	0

Der bunte Mix am Teller

Genussmittel
max. 1 Portion / Tag

Alltagsbewegung &
regelmäßige sportliche
Aktivität

Obst
max. 2 Portionen / Tag

Fette & Öle
1,5 - 2 EL / Tag
+ Nüsse und Samen

Getreide, Brot & Kartoffel
3-4 Portionen / Tag
Vollkornvariante bevorzugen

Gemüse
mind. 3 Portionen / Tag



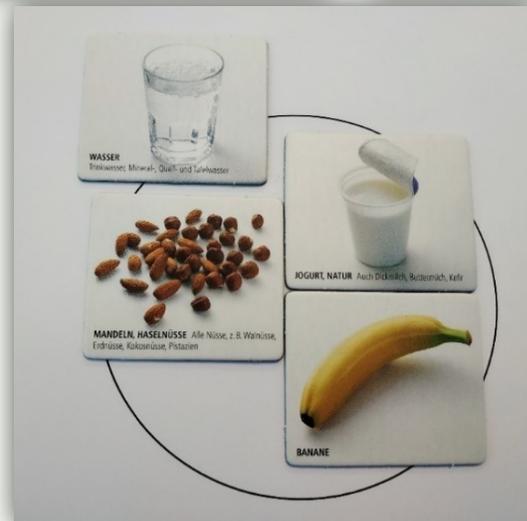
Fleisch, Fisch & Eier
1 Portion / Tag:
wöchentlich 2-3x Fleisch
1-2x Fisch
bis 3 Eier
≥ 3x Hülsenfrüchte

Milch & Milchprodukte
3 Portion / Tag:
2x „weiß“ + 1x „gelb“

Wasser
mind. 1,5 l / Tag

ROT = sparsam
GELB = mäßig
GRÜN = reichlich

Beispiele: gesunder Teller



1) Getränke

Wasser über alles

✓ bevorzugt: Wasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees,..

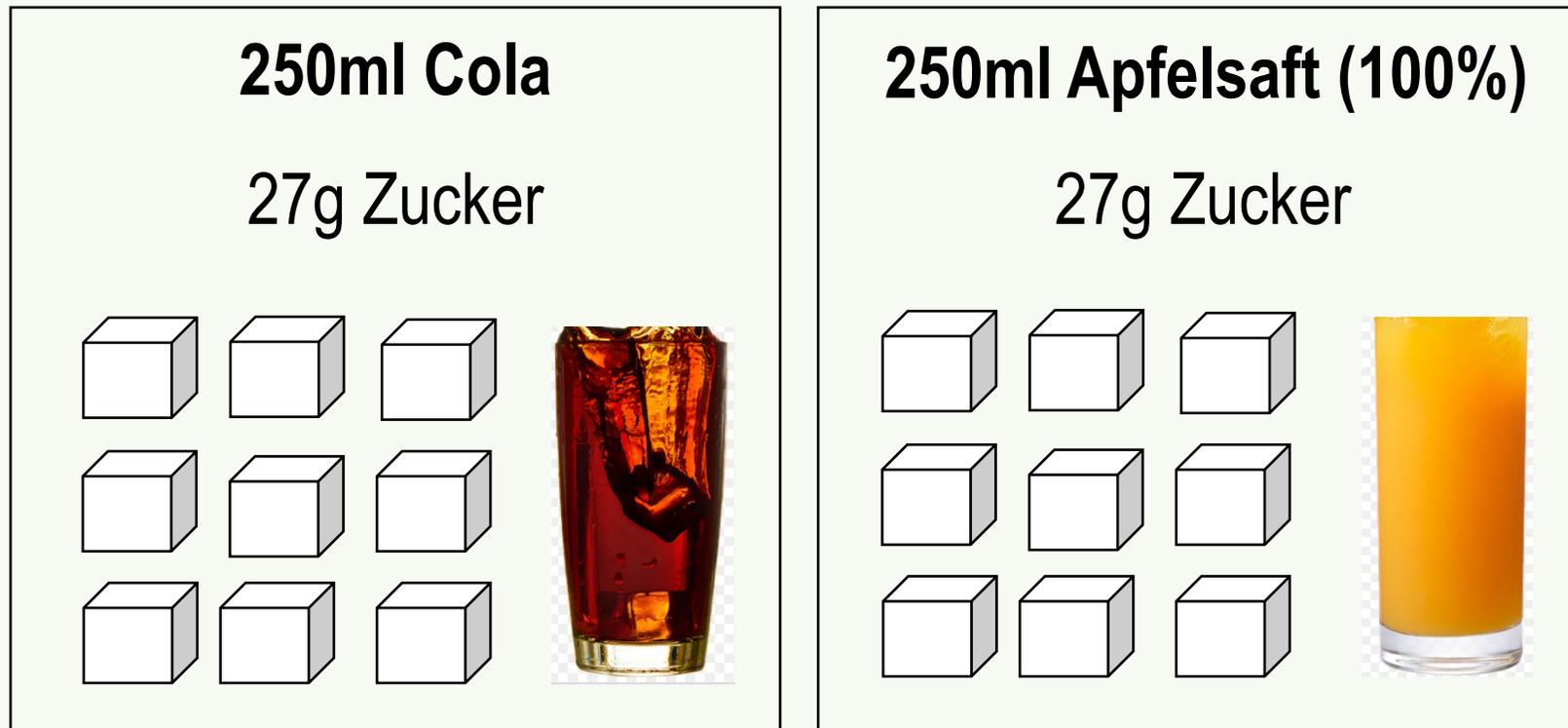
? Unser Körper besteht etwa **zu 50% aus Wasser**

→ regelmäßig „auftanken“, um **konzentriert**
und **leistungsfähig** zu bleiben



Exkurs: Getränke

Zuckergehalt in Getränken



2) Gemüse, Salat & Obst

Nimm ‚5 am Tag‘

✓ bevorzugt: saisonal und regional – je bunter, desto besser

? Gemüse und Obst liefern **Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.**

Sie bringen **Farbe** und **Abwechslung** auf den Teller.



3) Brot, Getreide & Beilagen

Vollkorn: Genuss mit Mehrwert

✓ bevorzugt: Vollkornvariante wählen



? Vollkornprodukte enthalten - im Vergleich zu Weißmehlprodukten - mehr **Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe**. Sie halten **länger satt** und fördern die **Verdauung** – für ein ‚gutes Bauchgefühl‘



Exkurs: Ballaststoffe

Alles andere als ein Ballast

- gute Darmbakterien ↑
- regelmäßiger Stuhlgang, gute Verdauung
- längere Sättigung
- langsamer Blutzuckeranstieg
- Cholesterin ↓
- Krebsprävention
- ...



Exkurs: Ballaststoffe – wieviel sollte es sein?

Empfehlung DGE: **30g Ballaststoffe pro Tag**

Lebensmittel	Ballaststoffe in g
3 Scheiben Vollkornbrot (150g)	12,2
2-3 Kartoffeln (gegart, 250g)	3,0
1 Portion Brokkoli (gegart, 200g)	6,0
1 Portion Paprika (roh, 200g)	4,0
1 Apfel (125g)	2,5
1 Portion Beerenobst (125g)	2,5
Gesamt-Zufuhr	30,2

4) Milch & Milchprodukte

Gutes für die Knochen

- ✓ bevorzugt: wenig verarbeitete Milchprodukte



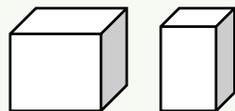
? Milchprodukte liefern hochwertiges **Eiweiß**, **B-Vitamine** und **Calcium** für starke **Knochen** und **Muskeln**.

Exkurs: Joghurt

125g Naturjoghurt Vollmilch



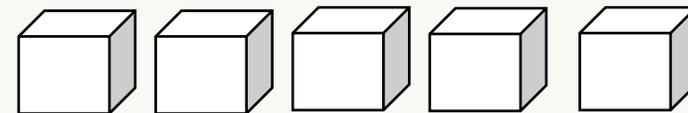
5,5g Zucker



125g Erdbeerjoghurt Vollmilch



15g Zucker



5) Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei

Maßvoll genießen



- ✓ bevorzugt: wenig verarbeitete sowie fettarme Fleisch- und Wurstsorten; mind. 1x wöchentlich fettreicher Seefisch (z.B. Lachs, Makrele, Thunfisch, Hering)



? Fleisch, Eier und Fisch liefern **hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine, Eisen, Zink, Selen**. Fisch versorgt uns auch mit **Jod** und mit **entzündungshemmenden Fettsäuren**.



6) Fette und Öle

Pflanzliche Öle vor tierischen Fetten

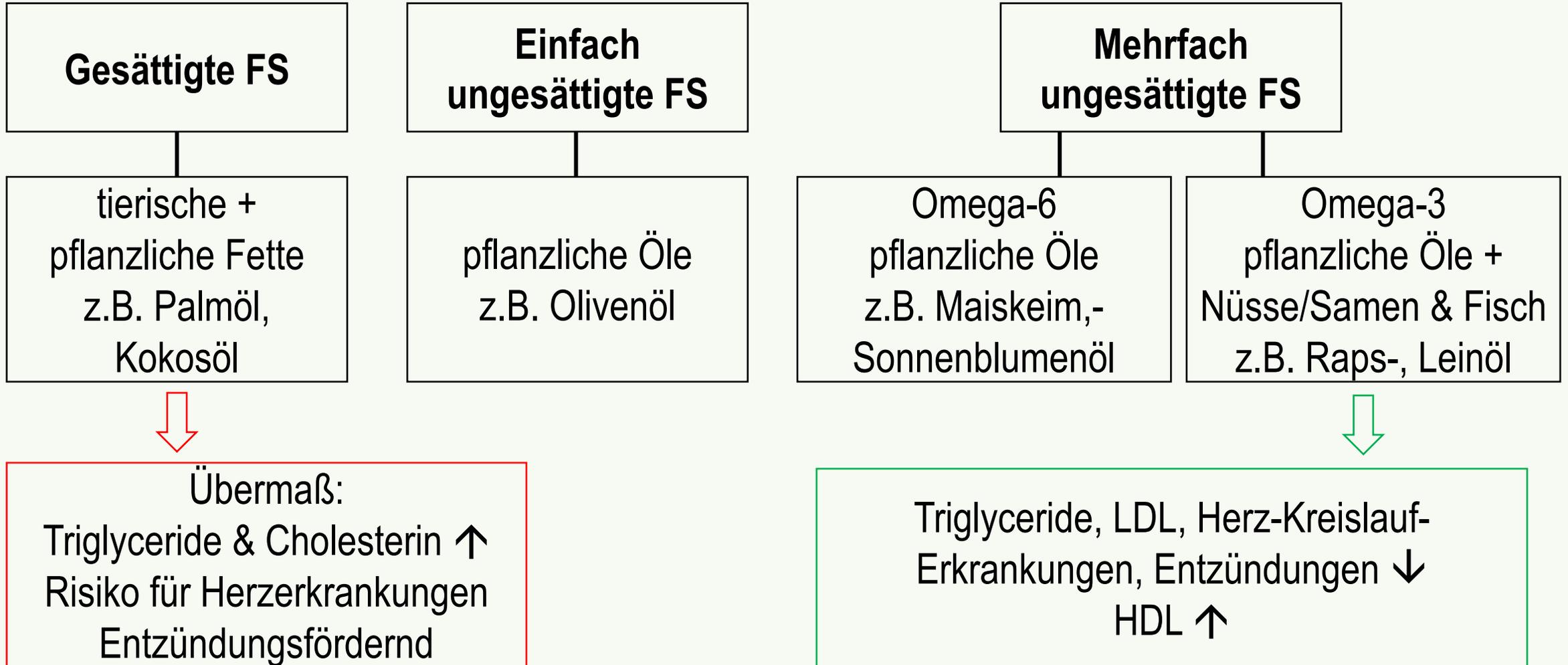
✓ bevorzugt: z.B. Raps-, Lein-, Walnuss-, Olivenöl



? Fett sorgt für die **Aufnahme fettlöslicher Vitamine** (A, D, E, K).
Ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen,
Nüssen und Samen **schützen Herz und Gefäße.**



Exkurs: Fettsäuren



7) Salz

Maximale Speisesalzzufuhr für Erwachsene: 6g / Tag (= 1 TL)

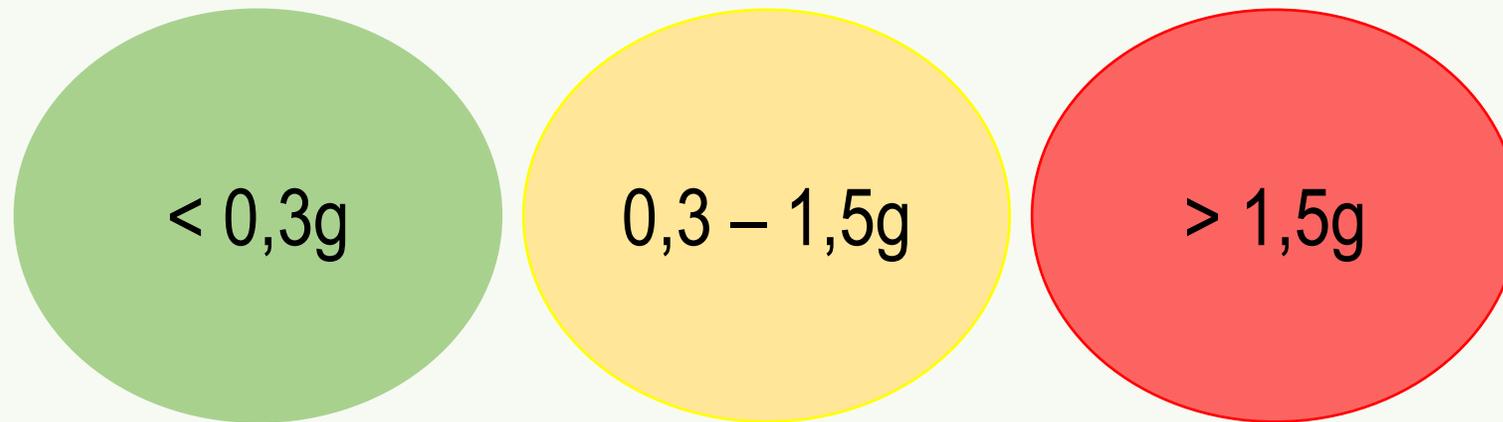
✓ bevorzugt: mit Jod und Fluorid angereichertes Speisesalz

? Zu viel Salz kann **Bluthochdruck begünstigen** und dadurch das **Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen** (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall) erhöhen.



Exkurs: Salzgehalt

Auf den **Salzgehalt** achten!



8) Genussmittel

Die ‚Extras‘: der kleine Luxus in unserem Alltag

Gebäck, Süßigkeiten, Knabbereien, zuckergesüßte Getränke und Alkohol bewusst und in Maßen genießen, aber ohne schlechtes Gewissen



9) Weiteres

- **schonende Zubereitung** - mit mehr Geschmack und Nährstoffen zum Genuss
- mit mehr **Achtsamkeit zum Genuss** - kauen Sie gut und Essen Sie in Ruhe
- **sportliche Aktivität und aktiver Alltag** - die Säulen ‚ausgewogene Ernährung‘ & ‚körperliche Aktivität‘ gehören zusammen!



Gesund? Ungesund? Verboten?

WICHTIG:

- Menge
- Kombination
- Bewegung

→ **vielseitig & abwechslungsreich!**



Lebensmittelvielfalt genießen

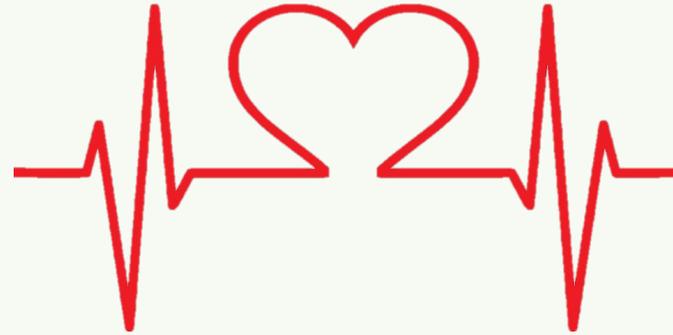
Essen sie abwechslungsreich und ausgewogen

KEIN Lebensmittel enthält **alle Nährstoffe**.

Je **abwechslungsreicher Ihre Lebensmittelauswahl**, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

Wählen Sie **überwiegend pflanzliche Lebensmittel**: sie liefern Nährstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und gleichzeitig Energie.

Die **tierischen Lebensmittel** sollen Ihren **Speiseplan ergänzen**, damit eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen gewährleistet werden kann.



„Deine Nahrung soll deine Medizin sein“

Hippokrates

***Herzlichen Dank für
die Aufmerksamkeit!***