

Tipps und Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zum allgemeinen Wohlbefinden und zur Gesundheit. So kann mit der richtigen Ernährungsweise bestimmten Krankheiten vorgebeugt und die Lebensqualität gesteigert werden. Die Freude am Essen darf dabei nicht zu kurz kommen. Das Motto lautet nicht Verzicht, sondern anders essen und von Zeit zu Zeit bewusst, maßvoll genießen.

Damit Sie Ihre Ernährungsweise selbstständig verbessern können, stellen wir Ihnen hier einige wichtige Grundlagen der Ernährung vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie diese bei der Lebensmittelauswahl umsetzen können.

Woher kommen bloß all diese Kalorien?

Gleich vorweg, Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) sind zwei verschiedene Maßeinheiten für Energie.

Wird mit der Nahrung mehr Energie aufgenommen als über den Tag verteilt verbraucht wird, legt der Körper Energiedepots in Form von Fettpölsterchen an – es kommt also zu einer Gewichtszunahme. Umgekehrt kommt es zu einer Gewichtsabnahme, wenn mehr Energie verbraucht als über die Nahrung aufgenommen wird.

Wie viel Energie Sie benötigen hängt hauptsächlich von folgenden Faktoren ab:

- Geschlecht
- Körpergröße
- Körpergewicht
- Alltagsbewegung und sportliche Aktivitäten

Lediglich vier Lebensmittelbestandteile liefern Energie. Diese sind: Fette, Kohlenhydrate, Eiweiß und Alkohol. Andere Stoffe in der Nahrung, wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Wasser, u.a. liefern zwar keine Energie, sind jedoch unverzichtbar und lebensnotwendig.

Die 3 Energiespender im Überblick

Kohlenhydrate: Kohlenhydrate werden in unserem Körper in Zucker, genauer gesagt in Glucose, umgewandelt. Glucose dient unserer Muskulatur und unserem Gehirn als wichtigste Energiequelle. Ohne Kohlenhydrate würde unser gesamter Stoffwechsel nicht richtig funktionieren.

„Gute“ kohlenhydratreiche Lebensmittel sind zum Beispiel:

(Vollkorn-)Gebäck, (Vollkorn-)Brot, Reis, (Vollkorn-)Nudeln, Mais, Karotten, Kürbis, Kartoffeln, Pastinaken, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)

Einfache Kohlenhydrate wie Haushaltszucker (Saccharose), der in den leckeren Süßspeisen aber auch in vielen Getränken enthalten ist, sollte egal ob braun, weiß oder Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, etc. sparsam verwendet werden. Die meisten gesüßten Getränke und Speisen liefern viel Energie und wenig Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe.

Eiweiß: wird vor allem für den Aufbau von Körpergewebe und Muskelmasse benötigt. Eiweißbestandteile (die Aminosäuren) werden zudem für die Synthese von Hormonen, Enzymen und Signalstoffen benötigt.

Zu den eiweißreichen Lebensmitteln zählen:Seh

Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen, Soja)

Fett: dient als Energiespeicher. Da 1 g Fett ungefähr doppelt so viele Kalorien enthält wie 1 g Kohlenhydrate, sollte davon nur wenig gegessen werden.

Gute Fette: Pflanzenöle (z.B. Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Olivenöl, Maiskeimöl, Kürbiskernöl,...) Pflanzliche Fette aus Nüssen und Samen und fette Fische (z.B. Lachs, Saibling, Forelle) enthalten unter anderem Omega-3-Fettsäuren, die für den Aufbau von Zellen und Hormonen sowie für den Schutz von Herz und Blutgefäßen und die Gehirnentwicklung bei Kindern wichtig sind.

„Schlechte“ Fette: dienen nur als „Treibstoff“ und stehen im Verdacht Arterienverkalkung und bestimmte Krebserkrankungen zu fördern. Dazu zählt vor allem das Fett aus fetten Wurst- und Fleischwaren, aus Mayonnaisen und anderen Saucen, etc.

Vitamine und Mineralstoffe

Obwohl von Vitaminen und Mineralstoffen nur sehr kleine Mengen benötigt werden, sind diese Stoffe notwendig, damit alle Körperfunktionen optimal arbeiten können und die Gesundheit erhalten bleibt. Die Zufuhrempfehlungen müssen dabei nicht jeden einzelnen Tag genau eingehalten werden, solange die Aufnahme im Wochendurchschnitt in Ordnung ist.

Zu den Vitaminen zählen:

Fettlösliche Vitamine: Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K

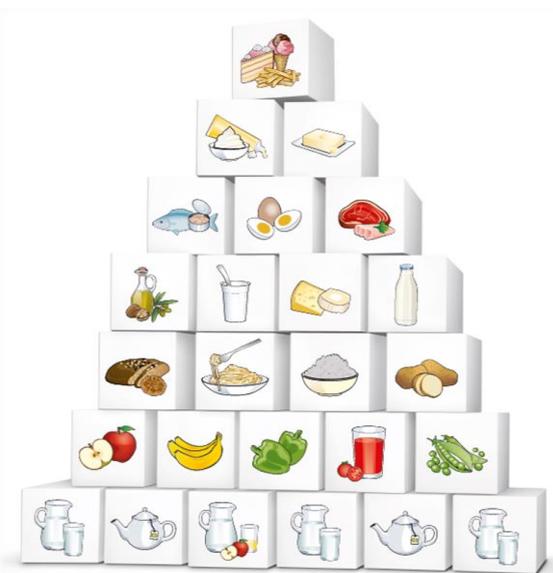
Wasserlösliche Vitamine: Vitamin B1, Vitamin B2, Niacin, Vitamin B6, Vitamin B12, Folsäure, Biotin, Pantothensäure, Vitamin C

Zu den Mineralstoffen zählen:

Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Jod, Fluor, Phosphor und einige andere

Guten Quellen für die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe finden Sie in den Tabellen am Ende des Artikels.

Optimal versorgt mit der Ernährungspyramide



Sie haben nun einiges über die Nährstoffe in den Lebensmitteln erfahren.

Für eine ausgewogene Ernährung, ist es nicht notwendig Tag für Tag die einzelnen Nährstoffe zu berechnen. Wer bei der Lebensmittelauswahl ein paar einfache Regeln beachtet, versorgt seinen Körper mit allem was er braucht.

Als Orientierungshilfe für die optimale Lebensmittelauswahl wurde die österreichische Ernährungspyramide entwickelt. Je weiter unten ein Lebensmittel dargestellt ist, desto mehr sollte davon gegessen bzw. getrunken werden. Die Kästchen symbolisieren dabei die Anzahl an Portionen.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

6

Portionen: **Alkoholfreie Getränke**

Mindestens 1,5 Liter sollten Erwachsene täglich trinken. Durch Hitze, trockene Heizungsluft, Sport und starkes Schwitzen steigt der Flüssigkeitsbedarf weiter an.

Am besten eignen sich zuckerfreie Getränke wie Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßter Früchte- oder Kräutertee sowie stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Gegen den mäßigen Genuss von Kaffee, schwarzem oder grünem Tee oder anderen koffeinhaltigen Getränken ist bei Erwachsenen nichts einzuwenden.

Achtung Ernährungsfalle: Über Getränke werden schnell unnötig viele Kalorien aufgenommen. Pure Fruchtsäfte, Limonaden, Molkegetränke, Smoothies, Joghurt drinks und Milch sind keine idealen Durstlöscher.



5

Portionen: **Obst und Gemüse**

Saisonal und regional – so liefern Obst und Gemüse eine ganze Vielfalt an Nährstoffen. Gleiches gilt für tiefgefrorenes Obst und Gemüse. Idealerweise greifen Sie täglich zu 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse.



Als Faustregel gilt: Eine Portion entspricht einer geballten Faust.

4

Portionen: **Getreideprodukte und Kartoffeln**

Getreideprodukte (Brot, Nudeln, Reis, Müsli, Couscous, Bulgur, etc.) und Kartoffeln liefern hochwertige Kohlenhydrate und sollten daher mehrmals täglich auf dem Speiseplan stehen. Vier Portionen pro Tag gelten als ideal. Sportlich Aktive können auch noch eine zusätzliche Portion einplanen.

Getreide sollte dabei möglichst oft in Vollkornqualität gegessen werden, z.B. als Vollkornbrot oder Vollkornnudeln.

Achtung: Nur wo „Vollkorn“ draufsteht ist auch wirklich Vollkorn drinnen. Mehrkornbrot oder dunkles Brot sind nicht unbedingt aus Vollkorngetreide hergestellt.



Als Faustregel gilt: Eine handflächengroße Scheibe Brot gilt als eine Portion, ebenso wie 2 Fäuste Kartoffeln, Nudeln, Reis oder anderes Getreide.

3

Portionen: **Milchprodukte**

Milchprodukte gelten als sehr hochwertige Lebensmittel. Insgesamt 3 Portionen fettarme Milchprodukte sollten täglich auf Ihren Tisch kommen. Davon wählen Sie am besten 2 Portionen „weiß“ (Milch, Joghurt, Buttermilch, Topfen, Hüttenkäse, etc.) und 1 Portion „gelb“ (Käse).



Als Faustregel gilt: Eine Portion entspricht einem Glas Milch, 180-250 g Joghurt, einer faustgroßen Portion Topfen oder Hüttenkäse bzw. 2 handflächengroßen Scheiben Käse.

2

Portionen: Fleisch, Fisch, Eier

Von Fisch sollten pro Woche 1-2 Portionen (à ca. 150 g) auf den Tisch kommen. Fetter Fisch stellt dabei die bessere Wahl dar, da er wichtige Omega-3-Fettsäuren und Jod enthält. Sehr gut geeignet sind beispielsweise Lachs, Makrele und heimische Kaltwasserfische, wie Forelle oder Saibling.

Maximal 300-450 g fettarmes Fleisch und fettarme Wurstwaren (wie Koch- oder Putenschinken) und maximal 3 Eier sollte ihr Speiseplan pro Woche beinhalten.

Fette und Öle

Kleine Mengen Pflanzenöle, Nüsse oder Samen liefern hochwertige Fette und eignen sich für Salate und zum Kochen. 1-2 EL pro Tag pro Person sind ausreichend.

Verwenden Sie hingegen Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine, Schlagobers, Sauerrahm, Crème Fraîche und andere sehr fettreiche Milchprodukte nur selten und sparsam.



Fettes, Süßes und Salziges

Die meisten Süßigkeiten, Mehlspeisen, Snacks, Knabbereien, Limonaden, Fertigsaucen und Fastfoodprodukte liefern kaum wertvolle Nährstoffe, dafür jedoch zu viel Zucker und/oder Salz sowie Fett. Diese Lebensmittel sollten daher nur selten konsumiert werden.

Wie wäre es stattdessen mit zucker-, salz- und fettärmeren Alternativen, wie reifem Obst, Obstsalat, Gemüwesticks, Joghurt- oder Topfencreme?

Nützliche Links

Empfehlungen des Bundesministeriums für Gesundheit:

<http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/>

Kostenlose Broschüren mit Ernährungsempfehlungen und Rezepten:

http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Rezepte_Broschueren_Berichte/

Österreichische Gesellschaft für Ernährung: www.oege.at

Vitamin	Funktionen	Gute Quellen
Vitamin A, Beta-Carotin	<ul style="list-style-type: none"> Beteiligung am Sehvorgang Aufbau und Erhalt von Haut, Schleimhaut, Knorpelgewebe Erhalt der Infektionsabwehr 	 Mangos, Papaya, Pfirsiche, Marillen, Honigmelone
		 Blattgemüse, Grünkohl, Spinat, Karotten, Paprika, Tomaten, Mais
		 Käse, Leber*, Eigelb
Vitamin D	<ul style="list-style-type: none"> Beteiligung im Knochenaufbau Unterstützt die Kalzium- und Phosphoraufnahme 	 Pilze
		 Milch, Leber*, Eigelb, Fettfische
		 Margarine
Vitamin E	<ul style="list-style-type: none"> Wichtiges Antioxidans Stabilisiert die Zellwände der Körperzellen 	 Vollkorn, Weizenkeime
		 Eigelb
		 Haselnüsse, Mandeln, Margarine, pflanzliche Öle
Vitamin K	<ul style="list-style-type: none"> Wichtig für die Blutgerinnung Beteiligung im Knochenaufbau 	 Kiwi
		 Blattsalate, Blattgemüse, Spinat, Brokkoli, Kohlsprossen, Sauerkraut, Erbsen, Bohnen
		 Vollkorn, Weizenkeime
Vitamin B₁	<ul style="list-style-type: none"> Wichtig für Nerven-, Herz- und Muskelgewebe Wichtige Rolle im Kohlenhydratstoffwechsel 	 Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen
		 Kartoffeln, Vollkorn, Weizenkeime, Naturreis, Haferflocken
		 Schweinefleisch
Vitamin B₂	<ul style="list-style-type: none"> Wichtige Rolle im Energiestoffwechsel 	 Grünkohl, Brokkoli, Mais
		 Vollkorn, Weizenkeime
		 Milch, Milchprodukte, Käse, Fleisch, Leber*, Eier, Seefisch, Seelachs
Vitamin B₆	<ul style="list-style-type: none"> Wichtige Rolle im Eiweißstoffwechsel Beteiligung an etwa 100 enzymatischen Reaktionen, darunter Bildung vieler Hormone und von Neurotransmittern (Botenstoffe zur Übertragung von Reizen zwischen Nervenzellen) 	 Bananen
		 Grünkohl, Linsen
		 Kartoffeln, Vollkorn, Weizenkeime
		 Fleisch, Schwein, Huhn, Lachs
		 Walnüsse

*in der Schwangerschaft nicht geeignet

Vitamin	Funktionen	Gute Quellen
Vitamin B₁₂	<ul style="list-style-type: none"> • Blutbildung • DNA-Bildung • Entgiftung von Homocystein 	 Sauerkraut
		 Milch, Milchprodukte, Käse, Fleisch, Huhn, Eier, Hering, Thunfisch, Meeresfrüchte
Folat (Folsäure)	<ul style="list-style-type: none"> • DNA-Bildung • Zellbildung • Zellteilung 	 Orangen, Weichseln, Weintrauben
		 Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Karfiol, Kohlsprossen, Sauerkraut, Spargel, Lauch, Rote Rüben, Hülsenfrüchte, Erbsen, Linsen, Chinakohl
		 Vollkorn, Weizenkeime, Haferflocken, Amaranth, Quinoa
		 Leber*
		 Haselnüsse, Erdnüsse, Mohn, Sesam
Biotin	<ul style="list-style-type: none"> • Wichtige Rolle im Energiestoffwechsel • Zellwachstum • DNA- und Eiweißbildung • Einfluss auf Wachstum und Erhaltung von Haut und Haaren 	 Spinat, Avocado, Hülsenfrüchte, Fisolen, Sojabohnen, Pilze
		 Vollkorn, Weizenkeime, Haferflocken
		 Milch, Milchprodukte, Leber*, Eier, Eigelb
		 Erdnüsse
Panathothensäure	<ul style="list-style-type: none"> • Abbau von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweiß • Bildung von Fettsäuren, Cholesterin, Gallensäuren, u.a. 	 Brokkoli, Hülsenfrüchte, Linsen, Pilze
		 Vollkorn, Naturreis
		 Milch, Fleisch, Leber*, Eigelb, Hering
		 Erdnüsse
Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> • Wichtiges Antioxidans • Verbesserung der Eisenaufnahme • Bildung des Bindegewebes • Hormon-, Neurotransmitter-, Gallensäure- und Cholesterinbildung 	 Grapefruit, Kiwi, Mandarinen, Orangen, Zitronen, Papaya, Sanddorn, Johannis-beeren
		 Paprika
		 Kartoffeln

*in der Schwangerschaft nicht geeignet

Mineralstoff	Funktionen	Gute Quellen
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> • Baumaterial von Knochen und Zähnen • Wichtig für korrekte Funktion von Muskeln und des Herzens • Wichtig für die Blutgerinnung 	 Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Kohlrabi, Knollensellerie, Lauch, Bohnen
		 Milch, Milchprodukte, Topfen, Joghurt, Käse, Hüttenkäse
		 Haselnüsse, Mohn, Sesam, Mineralwässer mit >150 mg Kalzium (Ca ²⁺)
Magnesium	<ul style="list-style-type: none"> • Beteiligung im Energiestoffwechsel • Wichtig für korrekte Funktion von Muskeln und des Herzens • Einlagerung in die Knochen 	 Bananen, Beerenobst, Orangen
		 Fisolen, Erbsen, Sojabohnen
		 Kartoffeln, Vollkorn, Weizenkeime
		 Milch, Milchprodukte, Fleisch, Hühnerfleisch, Fisch
		 Nüsse, Kürbiskerne
Eisen	<ul style="list-style-type: none"> • Notwendig für den Sauerstofftransport im Blut • Wichtige Funktion im Energiestoffwechsel • Bestandteil von Enzymen 	 Grünkohl, Spinat, Hülsenfrüchte, Sojabohnen
		 Vollkorn, Haferflocken, Hirse, Amaranth
		 rotes Fleisch (Rind, Kalb, Schwein), Leber*
Zink	<ul style="list-style-type: none"> • Bestandteil vieler Enzyme • Funktion auf DNA-Ebene • Wirkung als Antioxidans • Wichtig für die Speicherung von Insulin • Wichtig für die Funktion bestimmter Hormone, wie Wachstums- und Schilddrüsenhormonen 	 Vollkorn, Weizenkeime
		 Milchprodukte, Käse, Fleisch, Schwein, Rindfleisch, Leber*, Eier, Fisch, Schalentiere
		 Nüsse
Jod	<ul style="list-style-type: none"> • Bestandteil der Schilddrüsenhormone und damit wichtig für Wachstum, Reifung von Gehirn und Knochen und den Energiestoffwechsel 	 Milch, Eier, Seefisch

*in der Schwangerschaft nicht geeignet