

Gesunde Ernährung

Unter einer gesunden Ernährung ist eine ausgewogene Mischkost zu verstehen. Ziel dieser Ernährungsempfehlungen ist es, die Gesundheit der Menschen zu fördern und zu erhalten. Des Weiteren sollen sie eine Orientierung bieten, welche Lebensmittel in welcher Menge zur Deckung des täglichen Energie- und Nährstoffbedarfs notwendig sind. Damit soll einer Mangelernährung vorgebeugt werden.

Hier spielen alle Nährstoffkomponenten eine Rolle. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt:

- 55 % Kohlenhydratanteil,
- 30 % Fettanteil und
- 15 % Protein/Eiweißanteil pro Tag

Diese Empfehlungen sind in der nachfolgenden „aid infodienst e.V.“-Pyramide genauer aufgeschlüsselt:



Jedes Kästchen entspricht einer Portion. Die Portionsangaben sind auf der rechten Seite der Darstellung aufgeführt. Als Faustregel gilt: „Eine Portion entspricht der Größe einer Handfläche“.

Eine gesunde Ernährung besteht aus allen Lebensmitteln der Ernährungspyramide, die in ausgewogenem Maß verzehrt werden.

Gesunde Ernährung

10 Regeln der DGE:

1. Versuchen Sie die gesamte Lebensmittelvielfalt zu genießen und viel Abwechslung in Ihren Speiseplan zu bringen
2. „5 am Tag“: Essen Sie 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag
3. Verzehren Sie überwiegend Vollkornprodukte (ballaststoffreiche Lebensmittel)
4. Achten Sie darauf, tierische Lebensmittel nur in Maßen zu verzehren
5. Wichtig sind gesunde Fette aus z. B. pflanzlichen Ölen
6. Versuchen Sie an Zucker und Salz zu sparen
7. Viel Trinken ist wichtig. In der Regel sind 1,5-2L Wasser am Tag zu empfehlen
8. Achten sie auf eine schonende Zubereitung, z. B. durch Dünsten oder Garen
9. Achtsames Essen! Versuchen Sie Ihr Essen langsam und ohne Ablenkung zu genießen. Ziel ist es, ein Gespür für Hunger- und Sättigungsgefühl zu bekommen
10. Ein gesundes Gewicht (BMI 18-25) und Bewegung sind wichtig, um fit und gesund zu bleiben

Der Grundumsatz pro Tag liegt bei ca. 1400 kcal bei Frauen und ca. 1600 kcal bei Männern. Der Gesamtumsatz ergibt sich aus dem Grundumsatz und dem Leistungsumsatz. Dieser beinhaltet die körperliche Arbeit und Aktivität am Tag.

Wird der Gesamtumsatz überschritten, kommt es zu einer Gewichtszunahme. Wird der Umsatz unterschritten, führt dies zu einer Gewichtsabnahme. Weder das eine noch das andere ist bei Normalgewicht anzustreben. Wichtig ist die adäquate Versorgung mit Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen. Auch der Verzehr von Ballaststoffen (30 g/Tag), sowie eine Reduktion des Zuckerkonsums werden empfohlen.



Gesunde Ernährung

Tipps zum Abnehmen

Mahlzeiten:

1. Ein unregelmäßiger Essensrhythmus steigert das Hungergefühl, versuchen Sie daher regelmäßig zu essen.
2. Naschen Sie bewusst. Bei unkontrollierter Nascherei verliert man häufig den Überblick.
3. Verzichten Sie auf ein zu reichhaltiges und fettiges Abendessen, da Ihr Körper nachts die zugeführte Energie nicht verbrauchen kann.
4. Trinken Sie vor der Mahlzeit ein Glas Mineralwasser, so isst man anschließend etwas weniger.

Einkaufen:

1. Gehen Sie nie mit leerem Magen einkaufen. Ein „knurrender“ Magen verleitet zu unüberlegten Einkäufen. Machen Sie sich eine Einkaufsliste und kaufen Sie nur diese Lebensmittel ein.
2. Legen Sie sich in der Wohnung keine größeren Vorräte von Lebensmitteln an, die Sie erfahrungsgemäß immer wieder zum Essen verführen. Wählen Sie kleinere Verpackungsgrößen.
3. Lassen Sie sich nicht von Sonderangeboten verleiten. Kaufen Sie nur die Lebensmittel, die Sie wirklich benötigen.

Kochen:

1. Achten Sie auf die Fettmenge beim Kochen. Tipp: Mithilfe eines Esslöffels lassen sich die verwendeten Mengen besser portionieren.
2. Benutzen Sie Hilfsmittel, damit Sie nicht zusätzlich einfetten müssen, z. B. Bratfolie, Alufolie, Bratschlauch, beschichtete Pfannen, Römertopf oder Grillgeräte.
3. Nach dem Anbraten und vor dem Binden der Soße lässt sich das Fett mit einem Löffel abheben. Auch Küchenkrepp saugt das Fett auf. Im Fachhandel gibt es „Entfettungskännchen“. Die Soße wird eingefüllt und wieder abgegossen. Dabei bleibt das Fett dann im Kännchen zurück.
4. Verwenden Sie fettarme Alternativen zu Butter und Margarine wie z.B. Senf, fettarmen Frischkäse, Tomatenmark, Magerquark oder selbstgemachte Aufstriche aus Gemüse oder Hülsenfrüchten. Tipp: Rühren Sie Quark mit einem geringen Fettgehalt mit sprudelndem Mineralwasser glatt. Dadurch erreichen Sie eine weiche, cremige Konsistenz.
5. Binden Sie Soße doch einmal mit der natürlichen Stärke von Gemüse.
6. Pürieren Sie die Gemüsebeigabe mit dem Pürierstab, so zaubern Sie eine wunderschöne sämige Soße mit hervorragendem Geschmack.
7. Wenn Sie fettarmen Käse verwenden, dann schmeckt dieser besser, wenn Sie ihn vor dem Verzehr bei Zimmertemperatur liegenlassen, so entfaltet sich das Aroma noch besser.



Gesunde Ernährung

Bewegung:

1. Gehen Sie so oft wie möglich zu Fuß oder benutzen Sie das Fahrrad.
2. Benutzen Sie Treppen, auch wenn ein Aufzug oder eine Rolltreppe vorhanden sind.
3. Steigen Sie auf dem Weg zur Arbeit eine Haltestelle früher aus und laufen Sie den Rest zur Arbeit.
4. Suchen Sie sich einen Sportkurs, Lauftreff oder einen Verein. Gemeinsam aktiv sein macht Ihnen vielleicht mehr Spaß und der innere Schweinehund lässt sich leichter überwinden.

Natürlich ist jeder Körper anders. Beachten Sie daher bitte, dass es sich hier um allgemeine Empfehlungen handelt. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut und lassen Sie sich individuell von Ihrem Arzt beraten – insbesondere, wenn Sie an chronischen Erkrankungen leiden oder regelmäßig Medikamente einnehmen.

Mehr Gemüse und weniger Fleisch, die gesunde Ernährung ist heutzutage ein wichtiges Thema. Doch wie eine solche gesunde Ernährung aussieht ist oft nicht ganz klar. Das waren einige Tipps und Regeln für eine gesunde Ernährung.

