

Gesunde Ernährung

V. Hirscher

- Studierende Ernährungsberaterin

Man ist was man isst



Grundnährstoffe

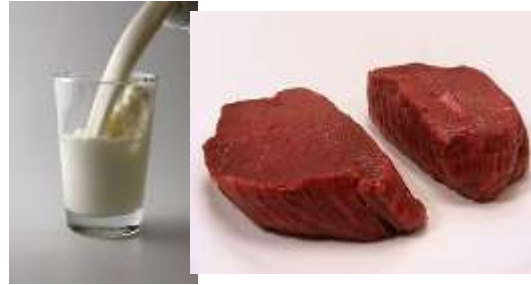


- **Energiegewinnung** sowie , Aufbau von **Körpersubstanzen** (z.B. Muskulatur) und **Wirkstoffen** (z.B. Hormonen)
- **Eiweiß**
- **Fett**
- **Kohlenhydrate**

- **Vitamine**
- **Mineralstoffe**

Grundnährstoffe

Eiweiß (Protein)



– **tierisches Eiweiß**

– > Rindfleisch, Schweinefleisch, Hühnerfleisch, Fisch, Eier

– **pflanzliches Eiweiß**

– Hülsenfrüchte, Samen, Nüsse

Funktionen von Eiweiß



- Strukturproteine
- Muskelaufbau
- Transportproteine
- wichtig fürs Immunsystem
- hilft beim Abnehmen

Fette



- gesättigte Fettsäuren (nicht essentiell)
 - Butter, Hartkäse, Sahne, Fleisch und Wurst, Palmfett
- einfach ungesättigte Fettsäuren (nicht essentiell)
 - Olivenöl, Sonnenblumenöl, Avocados, Nüsse, Samen
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren (essentiell)
 - Rapsöl, Leinsamenöl, Lachs, Hering

Funktionen von Fetten



- Energieträger und Energiespeicher
- Träger fettlöslicher Vitamine
- pflanzliche Fette und fetter Fisch wirken Blutgefäßverkalkung entgegen
- Sättigungsfunktion

Cholesterin - Fettbegleitstoff



- Tierische Fette enthalten Cholesterin
- Täglich benötigt der Organismus eine geringe Menge zum Aufbau von Hormonen, Vitamin D und der Gallenflüssigkeit.
- Wird im menschlichen Körper zum Teil selbst gebildet, sodass er nicht unbedingt auf die Zufuhr mit der Nahrung angewiesen ist.
- Hoher Fleisch-, Eier- und damit hoher Fettverzehr führt zur vermehrten Aufnahme von Cholesterin.
- Erhöhter Cholesterinspiegel ist ein Risikofaktor für Herz- Kreislauf – Erkrankungen (besonders Arteriosklerose und Herzinfarkt)
- HDL- Cholesterin (**H**igh-**D**ensity-**L**ipoprotein): optimal > 40 mg / dl
- LDL- Cholesterin (**L**ow-**D**ensity-**L**ipoprotein): optimal < 116 mg/dl

Kohlenhydrate



- **Einfachzucker** (Monosaccharide)

- Traubenzucker (Glucose), Fruchtzucker (Fructose)



- **Zweifachzucker** (Disaccharide)

- Haushaltszucker, Malzzucker, Milchzucker



- **Mehrfachzucker** (Polysaccharide)

- Stärke, Ballaststoffe



Funktionen von Kohlenhydraten

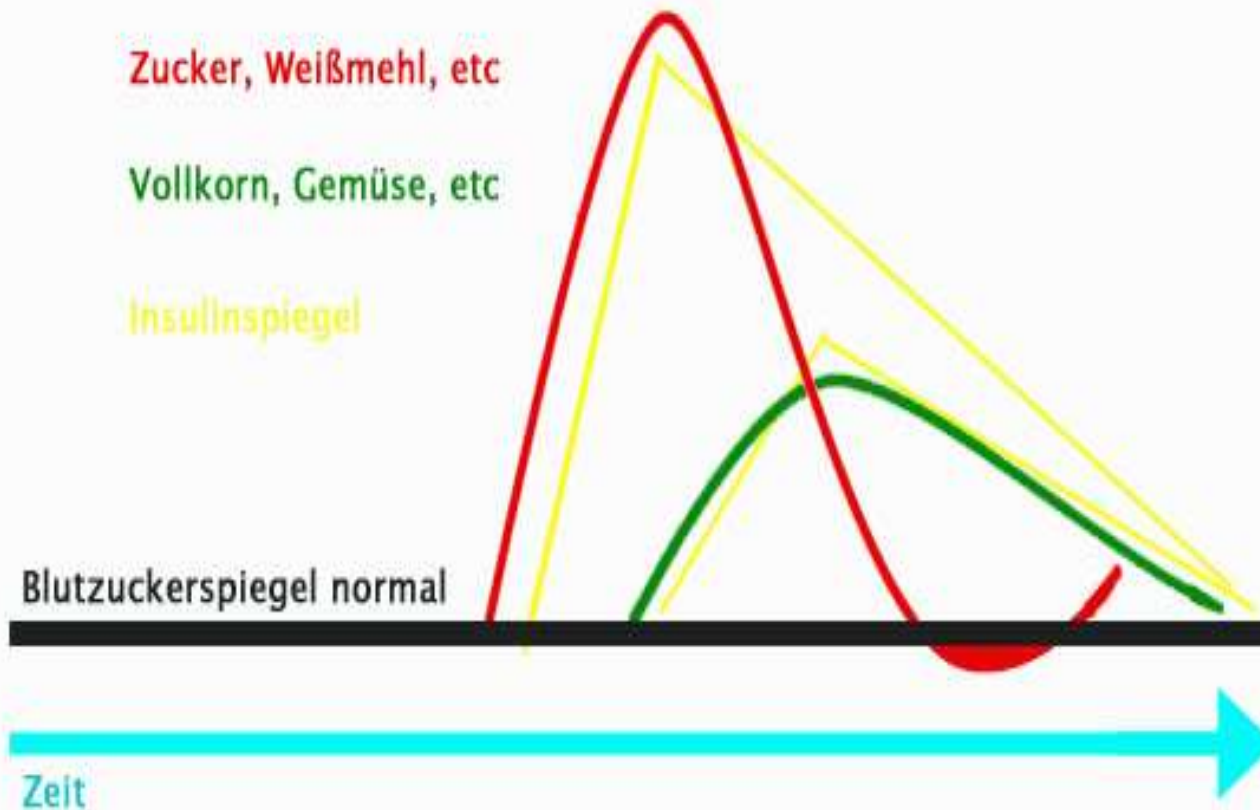


- Energielieferant (Glucose), Energiespeicher (Glycogen)
- Verdauungshelfer (Ballaststoffe)

Blutzuckerkurve nach Aufnahme von Kohlenhydraten



REHA- UND
GESUNDHEITZENTRUM
SPANDAUER SEE



Ballaststoffe



- Vollkorngetreideprodukte
- Hülsenfrüchte
- Gemüse, Salat
- Obst, Nüsse

Funktionen der Ballaststoffe



- machen satt
- gut für die Zähne
- regen Darmtätigkeit an
- verlangsamen Zuckeraufnahme
-> bessere Insulinwirkung

Tagesbeispiel Ballaststoffzufuhr (30g pro Tag)

| | | |
|-------------------------|--------|-----|
| 3 Scheiben Vollkornbrot | (150g) | 12g |
| 1 Portion Kartoffeln | (200g) | 4g |
| 1 Portion Gemüse | (200g) | 6g |
| 1 Portion Blattsalat | (100g) | 1g |
| 1 Apfel | | 3g |
| 1 Birne | | 4g |

Vitamine



- fettlösliche Vitamine
 - ADEK (EDKA)

- wasserlösliche Vitamine
 - alle B Vitamine und Vitamin C

Funktionen von Vitaminen



- Regulierung des Stoffwechsels
- Vitamine unentbehrlich für Stoffwechsel
- liefern keine Energie
- die meisten Vitamine müssen mit Nahrung aufgenommen werden
- Vitamin C kann nicht im Körper gespeichert werden
- Vitamin B Speicher regelmäßig auffüllen

Mineralstoffe



- Mengenelemente
 - Calcium, Magnesium, Natrium

- Spurenelemente
 - Eisen, Jod, Fluor

Funktionen von Mineralstoffen



- Baustoffe
- Reglerstoffe
- Notwendig für Wachstum

Soweit die Theorie....



...doch wie sieht unser Ernährungsverhalten
wirklich aus?

Fehlernährung



ZU VIEL

- (schlechte) Fette
- Zucker
- Salz
- Fleisch, Wurst
- Fastfood / Fertigprodukte
- Energie (Kalorien)

ZU WENIG

- Gemüse / Salat
- Hülsenfrüchte
- Obst
- Kartoffeln
- Vollkornprodukte

Folgen



- Übergewicht
- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Diabetes mellitus Typ 2
- Fettstoffwechselstörungen
- Gicht
- Fettleber
- Krebserkrankungen

Versteckter Zuckerkonsum



- Frühstück
 - Pulvercappuchino, Müsli, Leberwurst und Toastbrot
-> 9 Zuckerwürfel
- Snack am Vormittag
 - 500 ml Wasser mit Apfelgeschmack und 250g Fruchtojoghurt
-> 17 Zuckerwürfel
- Mittags Snack
 - 250g Fruchtojoghurt -> 12 Zuckerwürfel
- Snack am Nachmittag
 - 500 ml Wasser mit Apfelgeschmack -> 5 Zuckerwürfel
- Abendessen
 - Pizza und Salat mit Fertig – Dressing -> 5 Zuckerwürfel

48 Zuckerwürfel

144 g Zucker

Gesunde, ausgewogene Ernährung



- reichlich:** pflanzliche Lebensmittel
kalorienfreie bzw. – arme Getränke
- mäßig :** tierische Lebensmittel (Milch und Milchprodukte, Fleisch, Geflügel, Meeresfisch, Eier)
- wenig :** Fette und Öle, Süßigkeiten, Fastfood, Snackprodukte, kalorienreiche Getränke

Nimm „5 am Tag“



- 5 Portionen / Tag (650g und mehr)
- 1 Portion = eine Hand voll
- 3 Portionen Gemüse, davon 1 Portion als Salat oder Rohkost
- 2 Portionen Obst
- 1 Portion Obst oder Gemüse kann durch 1 Glas Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden

Begrenzung energiedichter Lebensmittel

- fettreiche Lebensmittel nur selten verzehren
- meiden von zuckerhaltigen Getränken und Alkohol
- wenig Süßigkeiten, Gebäck und Kuchen
- Verzehr von Fastfood stark einschränken
- „snacken“ vermeiden



Energiedichte von Lebensmittel

Beispiel 1:

1 Snickers Schokoriegel, 57g = 288 kcal

100g Snickers Schokoriegel = 505 kcal

-> **sehr hohe Energiedichte!**



Beispiel 2:

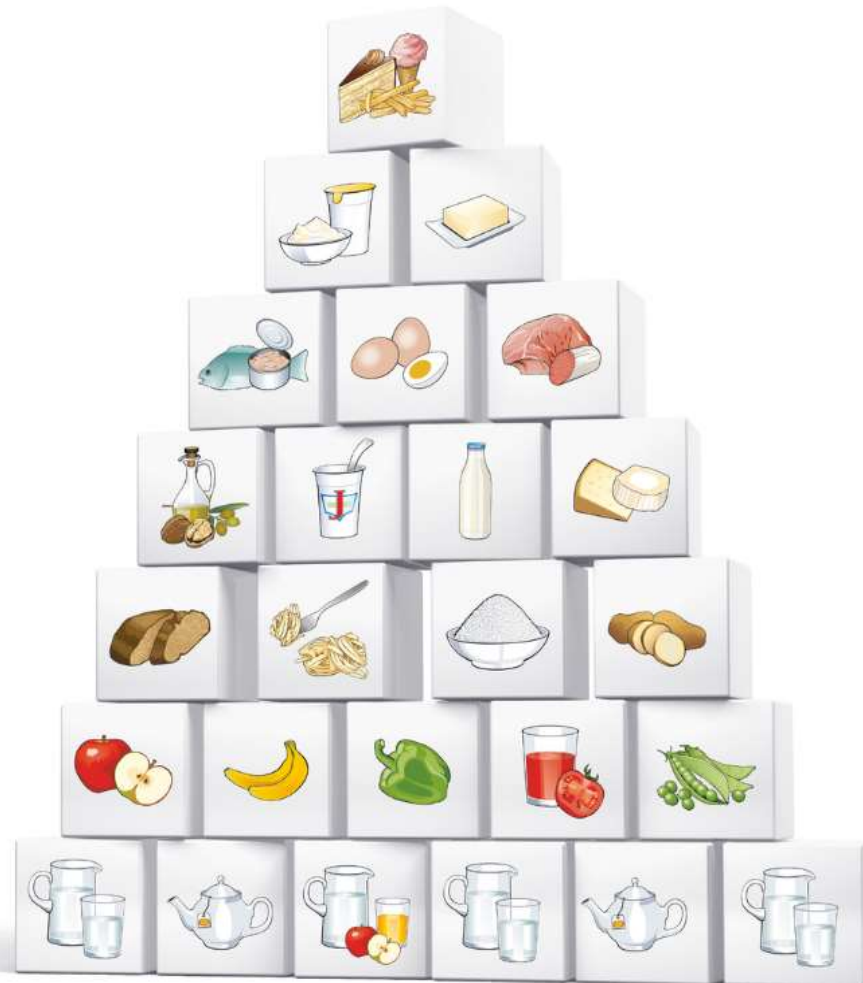
1 Apfel, 150g = 80 kcal

100g Apfel = 55 kcal

-> **niedrige Energiedichte!**



Lebensmittelpyramide



Zusammenfassung: Gesunde Ernährung

1. vielseitig essen
2. 3 große Hände voll Gemüse, 2 kleine Handvoll Obst
3. Vollkornprodukte
4. täglich fettarme Milchprodukte
5. 1-2 mal / Woche Seefisch
6. Fleisch, Wurst und Eier in Maßen
7. sparen an Salz und Zucker
8. ausreichend kalorienarme Flüssigkeit
9. schmackhaft und schonend zubereiten
10. das Essen genießen (mit allen Sinnen essen)
11. auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

