

Gesprächsforum Diätologie

Was ist gesunde Ernährung?

Unterscheidung zwischen

- **Ernährung**
 - Versorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen
- **Essen**
 - Genuss & Freude

Gesunde Ernährung

- ➔ Ausgewogen & abwechslungsreich
- ➔ Individuell
- ➔ Ohne Verzicht - Die Dosis macht das Gift!

Energieliefernde Nährstoffe

- **Kohlenhydrate**
 - 4 kcal pro 1 Gramm
- **Eiweiß**
 - 4 kcal pro 1 Gramm
- **Fett**
 - 9 kcal pro 1 Gramm
 - ➔ Mehr als die doppelte Menge an Energie!

Weitere bedeutende Bestandteile der Ernährung

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Ballaststoffe
- Wasser



Kohlenhydrate






Wofür brauchen wir Kohlenhydrate?

- Wichtigste Energiequelle
 - Zellen des Gehirns decken ihren Energiebedarf fast ausschließlich über Glucose
- Energiereserve
 - Werden in der Leber als Glykogen gespeichert- bei Bedarf kann schnell Energie bereitgestellt werden
- Stützfunktion
 - Komplexe Kohlenhydrate sind Bestandteile von Knochen, Sehnen und Bändern

Kohlenhydrat-Arten

- Einfache Kohlenhydrate: Weißmehl, Süßigkeiten, Marmelade, Honig, Zucker, ...
- Komplexe Kohlenhydrate: Gemüse, Vollkornprodukte, Kartoffeln, ...

Wirkung der unterschiedlichen Kohlenhydrate

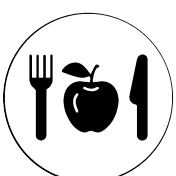
Zucker, zuckerhaltige Getränke, Fruchtsaft		schießen ins Blut
Weißmehlprodukte (z. B. Weißmehlsemmeln, Toastbrot), Obst		strömen ins Blut
Vollkorngetreideprodukte (Vollkornbrot, -teigwaren, Vollreis), Kartoffeln		fließen ins Blut
Milch, Joghurt, Dickmilch, Kefir		tropfen ins Blut
Gemüse, Hülsenfrüchte		sickern ins Blut

Ballaststoffe

- Enthalten in
 - Vollkornprodukten wie Vollkornreis, Vollkornbrot, Vollkornnudeln, ...
 - Erdäpfel
 - Hülsenfrüchten
 - Gemüse
 - Obst

Die Wirkung der Ballaststoffe

- Länger anhaltendes Sättigungsgefühl
- Langsamer Blutzuckeranstieg
- Regulation der Darmtätigkeit (→ Ausreichend Flüssigkeit!)
- Cholesterinsenkende Wirkung



Zuckerersatz

Zuckeraustauschstoffe/Zuckeralkohole

- Weniger Kalorien als Zucker
- Beeinflussen den Blutzuckerspiegel (minimal),
- In großen Mengen abführend
- Birkenzucker/Xylit, Sorbit, Mannit, Erythrit (kalorienfrei!), ...

Süßstoffe

- Kalorienfrei, viel höhere Süßkraft als Zucker
- Beeinflussen den Blutzuckerspiegel nicht
- Maximale Tageszufuhr festgelegt (ADI- Wert)
- Stevia, Saccharin, Aspartam, Cyclamat, ...

➔ Trotzdem Süßstoffe als auch Zucker sparsam verwenden

Fett

Wofür brauchen wir Fette?

- Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K)
- Hormonproduktion
- Gehirnleistung
- Aufbau von Zellen
- Geschmacks- und Energieträger

➔ Die Qualität der Fette ist ausschlaggebend!

Fettqualität

- Gesättigte Fettsäuren
 - Ungünstiger Einfluss auf Cholesterin – kann LDL („schlechtes“ Cholesterin) steigen lassen und HDL („gutes“ Cholesterin) senken
 - Enthalten in: fettreichen tierischen Produkten (Salami, Speck, Schlagobers, etc.), Kokos- und Palmöl
- Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren
 - Günstiger Einfluss auf Cholesterin – können LDL-Cholesterin und Triglyceride senken
 - Enthalten in: Pflanzenölen, Nüssen



Eiweiß

Wofür brauchen wir Eiweiß?

- Wichtiger Baustoff für den Körper
- Aufbau von Zellen und Muskulatur
- Immunsystem und Wundheilung

Tierisches Eiweiß – Täglich

3 Portionen fettarme Milchprodukte

- ¼ Liter Milch oder Joghurt
- ½ Packung Topfen/Frischkäse, ...
- 2 dünne Scheiben Käse

Tierisches Eiweiß – Wöchentlich

- 2-3 Portionen mageres Fleisch
- 1-2x Fisch (heimischen Fisch bevorzugen)
- 3 Stück Eier (Gesamtaufnahme von Lebensmitteln und Speisen mit gesättigten Fettsäuren beachten)

Orientieren Sie sich am „gesunden Teller“

**½ Teller
Gemüse/Salat
Obst**

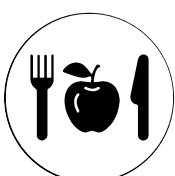


**¼ Teller
Kohlenhydrate:**

Nudeln, Reis, Hirse,
Kartoffeln, Buchweizen,
Mais, Quinoa, Hafer, Brot

¼ Teller Eiweiß:

100-120g Fleisch, 120-150g
Fisch, 1-2 Eier, 50g Schnittkäse,
500ml Buttermilch, 150g
Topfen, 100g Tofu, 150g
gekochte Hülsenfrüchte



Flüssigkeit

→ mind. 1,5 bis 2 Liter am Tag! (30ml/kg KG)

- Erhöhter Bedarf
 - Sport, Hitze, Schwitzen, Erbrechen, Durchfall, Fieber, ...
- Eingeschränkte Flüssigkeitszufuhr
 - Nierenerkrankungen & Herzerkrankungen

Geeignete Durstlöcher

- Leitungswasser
- Mineralwasser
- Ungezuckerte Kräuter- oder Früchtetees
- 3 – 4 Tassen Kaffee oder Grün- bzw. Schwarztee pro Tag

Ungeeignete Durstlöcher

- Alkohol!
- Zuckerreiche Getränke/ Softdrinks
- Energydrinks
- Fruchtsäfte unverdünnt

Zuckergehalt in Getränken

250ml Mangosaft unverdünnt	8 Stk. Würfelzucker (32 Gramm)
500ml Römerquelle Emotion	5 Stk. Würfelzucker (20 Gramm)
500ml Eistee	8 Stk. Würfelzucker (32 Gramm)
500ml Latella mit Fruchtgeschmack	11 Stk. Würfelzucker
500ml Coca-Cola	13 Stk. Würfelzucker (52 Gramm)
250ml Red Bull	7 Stk. Würfelzucker (28 Gramm)

Die WHO empfiehlt täglich max. 25g zugesetzten Zucker

Ernährungsverhalten

Wie wäre es, wenn beim Essen das **WIE** im Vergleich zum **WAS** an Bedeutung gewinnen würde?

- Keine Ablenkungen durch Fernseher, Smartphone, ...
- Bewusst Zeit nehmen für Zubereitung und Essen
- Geschmack, Geruch, Mundgefühl der Lebensmittel bewusst wahrnehmen
- Angenehme Ess-Situationen gestalten
- Ausgewogene, regelmäßige Mahlzeiten, um Heißhunger zu vermeiden

