

INHALT

Liebe Leserin, lieber Leser	4
Abwechslungsreich und mit Genuss	5
Die Ernährungspyramide	6
Getränke: Wasser ist der beste Durstlöcher	8
Gemüse und Obst: Bringen Sie Farbe auf Ihren Teller	10
Brot, Getreide und Beilagen: Auf die richtige Menge kommt es an ...	14
Milch und Milchprodukte: Liefern hochwertiges Eiweiß	16
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier: Maßvoll genießen	18
Fette und Öle: Auf die Qualität kommt es an	20
Süßes und Snacks: Bewusst genießen	22
Genießen gehört dazu	24
Hören Sie auf Ihren Bauch	26
Was ist eine Portion?	28
Bewegung hält fit	30
Einfach besser essen – Mein Ernährungstagebuch	33
Empfehlenswerte BZfE-Medien	34



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

haben Sie sich schon einmal gefragt, woraus Ihr Körper besteht? Ihre Augen, Ihre Haut, die inneren Organe?

Wissen Sie, woraus Ihr Körper das Material für Zähne, Haare und Knochen gewinnt? Die Antwort lautet: aus dem, was Sie essen und trinken.

Das ist Grund genug, dem Essen viel Aufmerksamkeit zu schenken! In diesem Heft wollen wir Ihnen ein einfaches Modell für einen abwechslungsreichen und ausgewogenen Speiseplan vorstellen, der den Körper mit allem versorgt, was er braucht. Wenn Sie dieses Modell kennen, ist die genussvolle Umsetzung im Alltag ganz einfach.

Möchten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten genau beobachten, empfehlen wir Ihnen das ergänzende Heft „Einfach besser essen – Mein Ernährungstagebuch“. Infos dazu finden Sie auf Seite 33.

Dem Genuss widmen wir sogar ein eigenes Kapitel. Ein weiteres Kapitel befasst sich mit Appetit, Hunger und Sättigung. Ein kluger Umgang mit diesen Körpersignalen hilft Ihnen, sich mit dem, was Sie essen, wohlzufühlen.

Neben der richtigen Ernährung gehört auch die regelmäßige Bewegung zu einem wohltuenden Lebensstil. Wie viel und welche Bewegung sinnvoll ist – auch hierzu haben wir einige Informationen und Tipps für Sie zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit diesem Heft!

*Ihre
Susanne Illini*



ABWECHSLUNGSREICH UND MIT GENUSS

Ist es nicht faszinierend, dass unser Körper aus so verschiedenen Lebensmitteln wie einem Apfel, einer Scheibe Brot oder einem Glas Milch die Stoffe gewinnen kann, die er braucht, um Zellen zu bilden und leistungsfähig zu sein? Kein einziges Lebensmittel – mit Ausnahme der Muttermilch für den Säugling – enthält alle notwendigen Nährstoffe, die unser Körper braucht. Aber jedes Lebensmittel trägt mehr oder weniger dazu bei, dass es uns gut geht.

Dabei ist unser Körper äußerst flexibel, denn er kann sich an sehr unterschiedliche Nahrungsangebote anpassen. Die Inuit in Grönland haben sich zum Beispiel früher nur von Fleisch und Fisch, also fast ausschließlich von tierischen Lebensmitteln, ernährt.

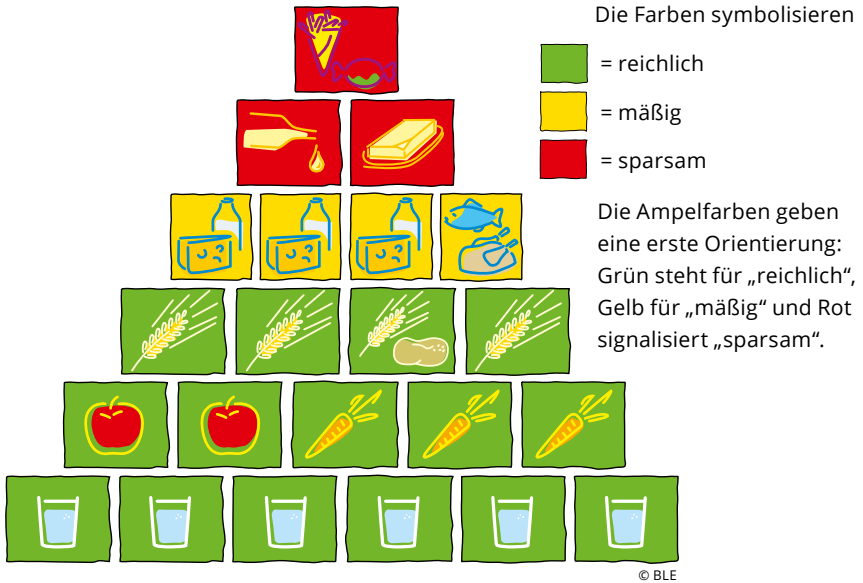
In Indien gibt es dagegen Volksstämme, die ausschließlich von Pflanzen leben. Dies sind Extreme, aber sie zeigen, dass unser Körper äußerst anpassungsfähig ist. Allerdings ist die Lebenserwartung bei einer solch eingeschränkten Lebensmittelauswahl sehr viel geringer als bei einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung, denn je vielfältiger die Lebensmittelauswahl, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Körper im richtigen Maß mit allen Stoffen versorgt wird, die er braucht. In Europa gibt es – zum Glück – ein reichhaltiges Angebot an pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln. Ein mittelgroßer Supermarkt bietet über 10.000 verschiedene Lebensmittel in seinem Sortiment, aus denen wir auswählen können. Da ist es gut, zu wissen, was gut für einen ist.



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Die Ernährungspyramide zeigt, welche Lebensmittel in welchen Mengenverhältnissen im Einkaufskorb landen sollten. Wenn Sie Ihren Speiseplan anhand dieser Empfehlungen zusammenstellen, können Sie sicher sein, dass Ihr Körper im richtigen Maß mit allen benötigten Nährstoffen versorgt wird. Dabei ist die Ernährungspyramide so flexibel, dass Ihnen noch genügend Spielraum für Ihre individuellen Vorlieben und Genüsse bleibt.

Am besten prägen Sie sich den Aufbau der Ernährungspyramide gut ein – so kann sie Ihnen als innerer Navigator dienen auf dem Weg zu einem abwechslungsreichen und genussvollen Essverhalten.



Doch wie viel oder wie wenig ist das nun genau?

Es ist ganz einfach: Jede Ebene widmet sich einer oder zwei Lebensmittelgruppen. Jeder Lebensmittelgruppe ist ein Symbol zugeordnet. Zum Beispiel steht das Wasserglas für Getränke, die Möhre für Gemüse und der Apfel für Obst. Alle Lebensmittelgruppen sind in Bausteine zerlegt. Jeder Baustein steht für eine Portion. Das bedeutet zum Beispiel 6 Portionen Getränke, 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Insgesamt ergeben sich also täglich 22 Lebensmittelportionen: $6+5+4+3(+1)+2+1$.



**Jochen G., 32 J., Bankangestellter,
spielt in seiner Freizeit Fußball:**

*„Ich möchte auf dem Fußballplatz fit sein.
Ich brauche starke Muskeln und viel Energie für
90 Minuten auf dem Platz. Deshalb möchte ich
wissen, was mein Körper braucht.“*

Britta M., 38 J., Filialeiterin:
*„Meine Mutter hat mit 50 Diabetes bekommen.
Ich möchte dem rechtzeitig vorbeugen.
Deshalb möchte ich konkreter wissen, worauf
ich bei meiner Ernährung achten sollte.“*



Karl F., 58 J., Personalberater:

*„Ich habe einen anstrengenden Job und
bin viel mit dem Auto unterwegs.
Ich möchte mein Gewicht halten. Deshalb
interessiere ich mich für Ernährung.“*

Einige Gedanken zum Umgang mit der Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide stellt einen Rahmen bzw. eine Orientierung für die Zusammensetzung des Speiseplans dar. Es ist nicht nötig, sich jeden Tag ganz genau daran zu halten. Entscheidend ist, sich langfristig daran zu orientieren. Wenn Sie mehrere Tage überblicken, kann Ihnen die Ernährungspyramide als „innerer Navigator“ dienen und Ihnen zeigen, welche Lebensmittelgruppen bereits genügend berücksichtigt wurden und welche mehr Aufmerksamkeit verdienen.

GETRÄNKE: WASSER IST DER BESTE DURSTLÖSCHER



Getränke machen gewichtsmäßig den größten Anteil unserer Nahrung aus. Deshalb bilden sie – symbolisiert durch Trinkgläser – die Basis der Ernährungspyramide.

Empfohlen werden sechs bis acht Gläser oder Tassen à 250 Milliliter, also 1,5 bis 2 Liter Getränke am Tag. An heißen Tagen und beim Sport ist es sinnvoll, – je nach Durst – 3 bis 4 Gläser extra zu trinken.

1 Portion Getränke = 1 Glas

Der Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Es ist für alle Lebensvorgänge notwendig, weil Wasser die Nährstoffe in die Zellen bringt und „Abfallprodukte“ aus dem Körper schleust.

Über Nieren, Haut und Lungen verliert der Körper täglich mehr als zwei Liter Wasser. Diese Verluste gilt es, wieder aufzufüllen. Bereits bei einem Verlust von etwa einem Liter Flüssigkeit – also schon nach wenigen Stunden – sind Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen eingeschränkt. Das Wohlbefinden leidet sogar schon früher. Ausreichendes und regelmäßiges Trinken ist deshalb das A und O, wenn Sie fit sein wollen.