

# Einfach besser essen



# Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

## BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen  
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung



## 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, wohlfühlen.

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.

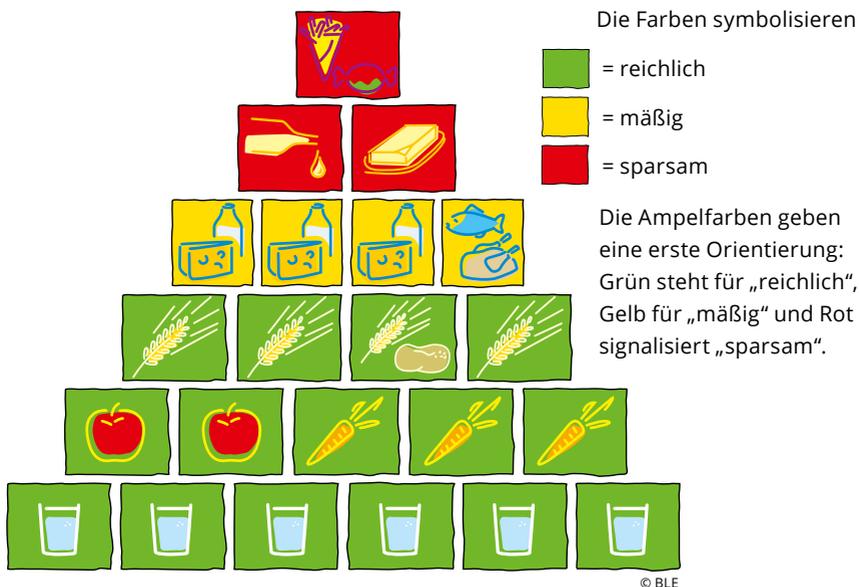
In Indien gibt es dagegen Volksstämme, die ausschließlich von Pflanzen leben. Dies sind Extreme, aber sie zeigen, dass unser Körper äußerst anpassungsfähig ist. Allerdings ist die Lebenserwartung bei einer solch eingeschränkten Lebensmittelauswahl sehr viel geringer als bei einer ausgewogenen und abwechslungsreichen 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.

## Was ist das optimale Getränk?

Ihr Körper benötigt eigentlich nur Wasser. Leitungswasser und Mineralwasser sind die idealen Getränke zum Durstlöschern. Leitungswasser hat den Vorteil, dass es preisgünstig und nahezu überall und jederzeit verfügbar ist. Mineralwasser enthält, wie der Name bereits sagt, mehr Mineralstoffe. Gezielt ausgewählt, kann Mineralwasser den Körper zum Beispiel mit zusätzlichem Kalzium und Magnesium versorgen.

Ähnlich preisgünstig und vorteilhaft wie Leitungswasser sind ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Es gibt heute eine große Vielfalt an Tees und Teemischungen, so dass für jeden etwas Passendes dabei ist. Ein Tee aus frischen Minzeblättern wirkt herrlich erfrischend, ähnlich wie auch Zitronengras und Zitronenmelisse. Vanille, Honigbusch und Süßholz in der Teemischung schmecken leicht süßlich – ganz ohne Kalorien. Ingwer, Zimt, Orangen- oder Kakaoschalen bringen eine exotische Note in Ihre Teetasse.

Kaffee, schwarzer und grüner Tee sind Genussmittel. Wer sie in moderaten Mengen – das sind drei bis vier Tassen am Tag – genießt, macht es richtig.

Süßgetränke wie Limonaden und Eistees sowie alkoholische Getränke zählen in der Ernährungspyramide nicht zu den Getränken, sondern zu den Extras in der Spitze. Dies verdeutlicht: Nicht der tägliche Konsum, sondern ein gelegentlicher Konsum von einigen Gläsern pro Woche macht sie zu einem besonderen Genuss.

Idee: Aromatisieren Sie Wasser mit einigen Blättern frischer Kräuter, zum Beispiel Zitronenmelisse, Minze oder Basilikum oder mit einer Zitronen- oder Limettenscheibe.

## Tipp: So nehmen Sie genug Flüssigkeit auf

Entwickeln Sie Gewohnheiten und machen Sie das Wassertrinken zu einem festen Bestandteil Ihres Tagesablaufs. Trinken Sie zum Beispiel direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser und ebenso vor oder zu jeder Mahlzeit. Weitere regelmäßige Anlässe könnten sein: beim Ankommen am Arbeitsplatz und beim Zurückkommen nach Hause, als Begleitgetränk zu jeder Tasse Kaffee oder vor dem Zubettgehen. So werden sechs Gläser Wasser am Tag Ihre regelmäßigen Begleiter. Probieren lohnt sich!



## GEMÜSE UND OBST: BRINGEN SIE FARBE AUF IHREN TELLER



Die Symbole Möhre und Apfel stehen für Gemüse, Salat und Obst, die die breiteste Ebene der festen Nahrungsmittel bilden. 5 Portionen am Tag lautet die Devise, am besten in Form von 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Was in eine Hand passt, gilt als 1 Portion, wie beispielsweise ein Apfel, eine Tomate, eine Paprika. Bei kleinteiligem Obst wie Erdbeeren oder zerkleinertem Gemüse ergeben beide Hände zu einer Schale geformt eine Portion.

Zum Gemüse gehören auch Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen. Bei verzehrfertigen Hülsenfrüchten sind 100–150 g eine Portion, bei getrockneten Hülsenfrüchten rechnet man pro Portion etwa 50 g, das entspricht etwa einer Hand voll.

Gelegentlich kann eine der 5 Tagesportionen durch ein Glas Gemüse- oder Fruchtsaft ersetzt werden. Eine kleine Hand voll Nüsse (ca. 25 g) ist eine gute Alternative zu einer Obstportion.

1 Portion Obst oder Gemüse =  
1–2 Hände voll



Gemüse und Obst schmecken nicht nur lecker, sie bringen auch Farbe auf Ihren Teller und passen zu jeder Mahlzeit. Aus gesundheitlicher Sicht ist die Empfehlung „5 am Tag“ besonders wichtig, denn Gemüse und Obst liefern viele lebensnotwendige und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Die meisten Gemüse- und Obstarten sind kalorienarm, aber reich an Vitaminen, Ballaststoffen, etc.

Deshalb gehören Salat, Gemüse oder Obst zu jeder Mahlzeit dazu. Wer Salat als Vorspeise isst, sorgt für eine schnellere Sättigung und vermeidet allzu große Portionen von kalorienreicheren Hauptgerichten. Beim Gemüse dürfen es ruhig auch mehr als drei Portionen am Tag sein, beim Obst sollte es bei zwei Portionen bleiben.

Hülsenfrüchte sind besonders reich an Eiweiß und Mineralstoffen und können mindestens zweimal in der Woche auf dem Speiseplan stehen. Das kann zum Beispiel in Form einer Suppe (z. B. Linsensuppe) oder auch als Zutat zum Salat (z. B. Kidneybohnen) geschehen.

Fünf Portionen Gemüse und Obst über den Tag verteilen:

- **Frühstück:** Müsli mit Banane oder eine Tomate zum Käsebrod
- **2. Frühstück:** eine Hand voll Möhrenstifte, Minitomaten oder ein Apfel als Pausensnack
- **Mittagessen:** ein Salat als Vorspeise, eine Portion Gemüse als Beilage und ein Quark mit frischem Obst als Dessert
- **Abendessen:** ein kleiner Salatteller, ein Teller Gemüsesuppe oder Radieschen und Gurken zum belegten Brot



## Wie sind Tiefkühlgemüse und Konserven zu bewerten?

Obwohl frisch geerntetes Gemüse und Obst in ihrem Vitamingehalt unschlagbar sind, stellen auch Tiefkühlprodukte und gelegentlich Konserven eine gute Alternative dar. Ihre Vorteile: Sie sind jederzeit vorrätig und rasch zubereitet. Tiefkühlgemüse wird direkt nach der Ernte verarbeitet und vitaminschonend eingefroren. Die natürlichen Gehalte an wertgebenden Inhaltsstoffen bleiben weitgehend erhalten. Bevorzugen Sie möglichst wenig verarbeitete Tiefkühlprodukte und Konserven, das heißt ohne Salz, Zucker, Gewürze und Soßen. Wer Tiefkühlgemüse oder Konserven durch einen frischen Salat ergänzt, gleicht mögliche Vitaminverluste aus.

## Info: Smoothies

Frucht-Smoothies sind ein Konzentrat aus Obst. Sie liefern viel konzentrierte Energie in Form von Fruchtzucker, den die Leber in Fette verwandelt.

Fazit: Weniger empfehlenswert!

**Tipp:** Wenn Sie Smoothies lieben und nicht darauf verzichten möchten, können Sie ein Viertel einer Smoothieportion mit der doppelten Menge Buttermilch oder fettarmem Joghurt mischen und als Zwischenmahlzeit genießen.

Selbst gemachte grüne Smoothies sind ebenfalls eine frische, vitaminreiche und kalorienärmere Alternative. Sie bestehen hauptsächlich aus Blattsalaten, Gemüse wie Karotten und Gurken und frischen Kräutern. Wer's mag, gibt auch Obst dazu.

Um die Aufnahme fettlöslicher Inhaltsstoffe zu verbessern, kann ein Schuss Öl dazu.

**Tipp:** Bevorzugen Sie Gemüse und Obst entsprechend der Saison. Dann ergibt sich automatisch viel Abwechslung auf dem Speiseplan. Hilfreiche Tipps gibt der BZfE-Saisonkalender.



## Info: Ballaststoffe

Ballaststoffe – auch als Faserstoffe bezeichnet – kommen ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Unsere Verdauungsenzyme können sie zwar nicht abbauen, sie erfüllen aber wichtige Funktionen für die Gesundheit. Sie füllen den Magen, quellen im Darm auf und machen dadurch satt. Dabei liefern sie aber kaum Kalorien. Sie verlangsamen die Verdauung der Kohlenhydrate und sorgen so für einen gleichmäßigen Verlauf des Blutzuckerspiegels. Nicht zuletzt dienen Faserstoffe als Futter für verdauungsfördernde Bakterien im Darm, die eine bedeutende Rolle für die Aufrechterhaltung eines gesunden Darmmilieus spielen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt mindestens 30 g Ballaststoffe am Tag. Die besten Ballaststoffquellen sind Getreideprodukte aus Vollkorn, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst.

	Lebensmittel	Ballaststoffe (g)
Frühstück	3 Esslöffel Haferflocken (30 g)	3,0
	25 g Haselnüsse	2,0
	1 Apfel (150 g)	3,0
Mittag	1 Portion Feldsalat (100 g)	1,5
	3 mittlere Kartoffeln (180 g)	3,8
	1 Portion Brokkoli (200 g)	6,0
	1 Schälchen Erdbeeren (100 g)	1,6
Abend	1 Portion Möhrenrohkost (150 g)	5,4
	2 Scheiben Weizenvollkornbrot (100 g)	7,4
	Summe	33,7

Quelle: PRODI® 6.2 auf der Basis Bundeslebensmittelschlüssel 3.01

Sie erreichen diese Empfehlung schnell, wenn Sie bei den Getreideprodukten häufig die Vollkornvarianten wählen und fünf Portionen Gemüse und Obst essen.

## So erkennen Sie echtes Vollkornbrot!

Kaum ein Begriff wird so häufig missverstanden wie Vollkornbrot. Die meisten Menschen gehen davon aus, dass ein Vollkornbrot ganze Körner enthalten muss. Das ist jedoch nicht der Fall. Die Bezeichnung „Vollkorn“ besagt zwar, dass ein Getreideprodukt aus dem ganzen Korn hergestellt wird, die Körner müssen aber nicht sichtbar sein. Sie können ebenso wie bei weißem Mehl sehr fein vermahlen sein.

Vollkornbrot muss also nicht „voller Körner“ sein, sondern es kann auch aus fein gemahlenem Mehl hergestellt sein. Geschmacklich unterscheidet es sich dann kaum von einem „normalen“ Brot aus Auszugsmehl. Spezielle Vollkornbäckereien, Bioläden und Reformhäuser bieten meistens eine breite Palette an fein gemahlenen Vollkornbroten an. Ausprobieren lohnt sich!

## BROT, GETREIDE UND BEILAGEN: AUF DIE RICHTIGE MENGE KOMMT ES AN



Die Ähre symbolisiert Getreide und Getreideprodukte wie Haferflocken, Brot oder Nudeln. In einem Baustein ist auch eine Kartoffel enthalten. Insgesamt 4 Portionen pro Tag werden empfohlen. Als eine Portion gelten 1–2 Scheiben Brot, eine Schale Getreideflocken (ca. 5 Esslöffel), 3–4 kleine Kartoffeln oder zwei Hände voll gekochter Nudeln oder Getreide (Reis, Hirse, Couscous).

Die Portionsgröße variiert abhängig vom Ausmaß der Bewegung: Wer sich viel bewegt, benötigt größere Portionen, wer seinen Tag vor allem am Schreibtisch und auf der Couch verbringt, braucht nur kleine Portionen.

1 Portion Brot = 1–2 Scheiben

1 Portion Getreideflocken = 2 Hände voll

1 Portion Kartoffeln, Nudeln, Reis (gekocht) = 2 Hände voll

Jeder Sportler weiß es: Ohne Kohlenhydrate kommt er nicht über die Runden. Die Energie für die Muskelzellen stammt hauptsächlich aus Kohlenhydraten, die in Getreideprodukten und Kartoffeln enthalten sind. Aus Kohlenhydraten entsteht bei der Verdauung Glucose, die über das Blut in alle Zellen transportiert wird. Der Bedarf an Kohlenhydraten ist abhängig von der körperlichen Aktivität. Kohlenhydrate im Übermaß aufgenommen, verwandelt unser Körper in Fette und speichert sie an unliebsamen Stellen wie Bauch oder Hüften.

Es gibt unterschiedliche Arten von Kohlenhydraten – solche, die ins Blut „fließen“ und solche, die ins Blut „schießen“. Für unseren Körper sind die fließenden, also die „langsamen“ Kohlenhydrate, die besseren. Sie sorgen für einen gleichmäßigen Verlauf des Blutzuckerspiegels und eine gleichbleibende hohe Leistungsfähigkeit, denn Muskel- und Nervenzellen werden kontinuierlich mit Energie versorgt. „Langsame“ Kohlenhydrate befinden sich vor allem in Getreideprodukten aus Vollkorn sowie in Gemüse und Hülsenfrüchten.

„Schnelle“ Kohlenhydrate kommen in Trauben- und Haushaltszucker, Süßigkeiten und süßen Getränken wie Limonaden und Fruchtsäften vor. Sie sind nicht empfehlenswert, weil sie starke Blutzuckerschwankungen verursachen. Wer diese häufig zu sich nimmt, bekommt leichter Heißhungeranfälle und nimmt leichter an Gewicht zu.



## MILCH UND MILCHPRODUKTE: LIEFERN HOCHWERTIGES EIWEIß



Eine Milchflasche  
und eine Käsecke  
kennzeichnen in  
der 4. Ebene die  
3 empfohlenen  
Portionen Milch und  
Milchprodukte.

1 Portion Milch = 1 Glas

1 Portion Joghurt = 1 Becher

1 Portion Käse = 1 Scheibe

Milch und Milchprodukte liefern wertvolle Eiweißbausteine und B-Vitamine für alle Zellen und Kalzium für gesunde Knochen und Zähne. Für vegetarisch lebende Menschen sind Milchprodukte unverzichtbare Lieferanten für Vitamin B<sub>12</sub>. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Dickmilch und Kefir enthalten Milchsäurebakterien, die einen positiven Einfluss auf die Verdauung und die Darmflora haben. Milchprodukte und Käse sind zum Teil durchaus fettreich. Fett erfüllt wichtige Aufgaben im Körper, liefert jedoch auch viel Energie. Deshalb gilt es, die richtige Balance zu finden und den Fettgehalt im Blick zu haben. Durch eine geschickte Auswahl fettarmer Varianten lassen sich bei Milchprodukten und Käse viele Kalorien einsparen – bevorzugen Sie daher Käsesorten mit einem Fettgehalt bis 45 % in der Trockenmasse und Milch und Joghurt mit 1,5 % Fett. Wer auf vollfetten Käse nicht verzichten möchte, kann einfach seine Portion verkleinern und diese ab und zu genießen.

**Tip:** Sauermilchprodukte sind ideale Zwischenmahlzeiten. In Kombination mit frisch geschnittenem Obst sind sie besonders gesund und lecker.

## Info: Sauermilchprodukte

Joghurt, Dickmilch, Sauermilch, Buttermilch und Kefir zählen zu den sogenannten Sauermilchprodukten. Sie entstehen durch die Aktivität von Milchsäurebakterien, die einen Teil des Milchzuckers in Milchsäure umwandeln. Dadurch bekommen die Milchprodukte einen säuerlichen und erfrischenden Geschmack. Gleichzeitig verlängert sich die Haltbarkeit und das Eiweiß der Milch gerinnt, wodurch die charakteristische sämige bis stichfeste Konsistenz entsteht.

**Joghurt** gibt es in verschiedenen Fettgehaltsstufen (0,1 % bis 10 % bei griechischem Joghurt) und mit unterschiedlicher Konsistenz (stichfest bis leicht sämig). Wer es nicht so sauer mag, wählt den Joghurt mit der Bezeichnung „mild“ und mit einem Fettgehalt von 3,5–3,8 %.

**Dickmilch** und **Sauermilch** unterscheiden sich von Joghurt nur durch die verwendeten Bakterienstämme und eine andere Herstellweise. Ist das Produkt stichfest, spricht man von Dick-, sonst von Sauermilch.

**Buttermilch** fällt bei der Butterherstellung an. Sie zeichnet sich durch einen sehr geringen Fett- und hohen Eiweiß- und Mineralstoffgehalt aus. Ihr erfrischender Geschmack macht sie zu einer idealen Zwischenmahlzeit im Sommer.

**Kefir** entsteht durch das Zusammenwirken von Milchsäurebakterien und Hefekulturen. Diese bilden aus Milchzucker Kohlensäure und ganz geringe Mengen an Alkohol. In „Kefir mild“ verwendet man Kulturen ohne Hefen, sodass weder Kohlensäure noch Alkohol entstehen.

**Ayran** ist ein herzhaftes Getränk, das aus zwei Teilen Joghurt und einem Teil Mineralwasser zubereitet wird. Die Mischung wird schaumig geschlagen und mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern gewürzt.

## Ihre Frage: Was bedeutet Fett i. Tr.?

Damit ist der Fettgehalt in der Trockenmasse gemeint. Dieser Wert gibt an, wie viel Fett im Käse enthalten ist, wenn sämtliches Wasser entzogen wurde. Sie können den absoluten Fettgehalt (g/100 g) errechnen, indem Sie die Angabe Fett i. Tr. mit den folgenden Werten multiplizieren:

Hartkäse (z. B. Emmentaler, Bergkäse, Chester)	x 0,7
Schnittkäse (z. B. Gouda, Edamer, Tilsiter)	x 0,6
Weichkäse (z. B. Camembert, Brie, Münsterkäse)	x 0,5
Frischkäse (z. B. körniger Frischkäse, Quark)	x 0,3

Hier zwei Beispiele:

- Gouda (48 % Fett i. Tr.):  
 $48 \times 0,6 = 28,8 \text{ g Fett/100 g}$   
(entspricht 8,6 g pro Scheibe von 30 g)
- Doppelrahmfrischkäse (60 % Fett i. Tr.):  
 $60 \times 0,3 = 18 \text{ g Fett/100 g}$   
(entspricht 5,4 g pro gehäuften Esslöffel von 30 g)



## FLEISCH, WURST, FISCH UND EIER: MAßVOLL GENIEßEN



Ein Hähnchen und ein Fisch stehen für alle tierischen Eiweißträger, also für Fleisch, Wurst, Fisch und Eier. Eine Portion am Tag ist hierfür reserviert.

1 Portion Fleisch = 1 Handteller

1 Portion Fisch = 1 Handteller

1 Portion Wurst, Schinken = 1–3 Scheiben,  
je nach Größe und Dicke

1 Portion Eier = 1–2 Stück

Idealerweise stehen pro Woche maximal 2- bis 3-mal Fleisch und 1- bis 2-mal Fisch auf dem Speiseplan. An jeweils einem Tag kann das wertvolle Eiweiß aus einer Eierspeise (z. B. Omelett) oder aus Hülsenfrüchten stammen. Wer kein Fleisch isst, kann es durch pflanzliche Eiweißträger wie Sojaprodukte (z. B. Tofu, Tempeh) ersetzen. So ist für viel Abwechslung bei den Eiweißträgern gesorgt.



Fleisch, Fisch und Eier liefern vor allem hochwertiges Eiweiß. Fleisch enthält zusätzlich viele B-Vitamine und Eisen. Fisch ist eine wichtige Quelle für Vitamin D, Jod und wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Letztere kommen insbesondere in fettreichen Seefischen wie Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch vor. Davon sollten 1-2 Portionen pro Woche auf dem Speiseplan stehen, zum Beispiel als Fischfilet zur Hauptmahlzeit oder als Räuchermakrele zur Brotmahlzeit oder Thunfisch aus der Dose im Salat.

Verarbeitete Fleischwaren wie Schinken und Wurst, enthalten häufig viel Salz. Deshalb ist ein sparsamer Verzehr empfehlenswert.

Bevorzugen Sie beim Fleisch und bei Fleischerzeugnissen die fettärmeren Varianten. In Wurst „verstecken“ sich oft größere Mengen an Fett, insbesondere in Streichwurst, die erst durch Fett geschmeidig und streichfähig wird. Als Faustregel gilt: Produkte, bei denen man die Fleischfasern noch erkennen kann, sind fettärmer.

*Fettreiche und fettarme Fleischerzeugnisse:  
Orientierungswerte für Fettgehalte pro Portion (30 g)*

**fettreiche Fleischerzeugnisse**  
**Fettgehalt 8-12 g/Portion**

Teewurst  
Mortadella  
Salami  
Leberwurst  
Fleischwurst

**fettarme Fleischerzeugnisse**  
**Fettgehalt 1-2 g/Portion**

Kasseler Aufschnitt  
Corned Beef  
Bratenaufschnitt  
Putenbrust  
Schinken (roh, gekocht, ohne Fettrand)



## FETTE UND ÖLE: AUF DIE QUALITÄT KOMMT ES AN



Die 5. Ebene widmet sich den Fetten und Ölen, wobei die Flasche das Pflanzenöl und die Butterdose das Streichfett symbolisiert.

Zwei rot unterlegte Kästchen stehen für 2 Portionen.

1 Portion = 1,5–2 Esslöffel



Fette und Öle gehören zu einer genussvollen Ernährung dazu, denn sie sind die besten Geschmacksträger. „So viel wie nötig und so wenig wie möglich“, lautet die Devise. Fette und Öle liefern konzentrierte Energie, und zwar doppelt so viel wie die gleiche Menge Kohlenhydrate oder Eiweiße.

Der Körper braucht Fett als Energielieferant und als Quelle für lebensnotwendige Fettsäuren. Diese dienen als Ausgangsstoffe für die Bildung von Hormonen, die bei der Immunabwehr und bei Entzündungen eine Rolle spielen. Fettsäuren sind auch „Baumaterial“ für Körperzellen, insbesondere für die Zellwände. Und nicht zuletzt enthalten Fette und Öle auch wichtige fettlösliche Vitamine, zum Beispiel das Vitamin E, das die Abwehrkräfte stärkt. Deshalb ist keine radikale Reduktion der Fette angesagt, sondern ein bewusster Umgang.

Fett ist nicht gleich Fett, denn es enthält unterschiedliche Arten von Fettsäuren. Während der Körper einige Fettsäuren selbst herstellen kann, müssen wir andere mit der Nahrung aufnehmen. Die sogenannten ungesättigten Fettsäuren sind für den Körper besonders wertvoll. Sie haben einen günstigen Einfluss auf unseren Cholesterinspiegel und auf die Immunfunktionen. Ungesättigte Fettsäuren kommen vorwiegend in pflanzlichen Ölen (z. B. Raps-, Lein- und Walnussöl), in Nüssen und in fettreichen Fischarten wie Hering, Makrele und Lachs vor.

### Versteckte Fette

Der Nährstoff Fett ist nicht nur in Ölen und Fetten enthalten, sondern in versteckter Form auch in vielen anderen Lebensmitteln. Unsichtbar ist das Fett im Käse und in der Wurst, in Pommes und Chips, im Kuchen und in Süßigkeiten wie Marzipan und Schokolade. Sahne, Käse und viele Wurstwaren bestehen beispielsweise zu rund einem Drittel aus Fett, Chips gar bis zu 40 %. Diese Fette liefern viele Kalorien und nur wenig von den wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Deshalb stehen derartige fettreiche Lebensmittel idealerweise nur selten und in kleinen Portionen auf dem Speiseplan.

### Tip: So finden Sie leicht das richtige Maß

- Messen Sie Fette und Öle mit Löffeln ab. Nehmen Sie max. ½ Esslöffel Streichfett für eine Scheibe Brot und ½ bis 1 Esslöffel Öl für eine Portion Salat.
- Verzichten Sie gelegentlich auf das Streichfett, zum Beispiel bei cremigen Brotaufstrichen wie Frischkäse oder Quark. Bei bestimmten Brotbelägen schmecken anstelle von Streichfett auch Senf oder Tomatenmark als Unterlage.
- Verwenden Sie zum Braten beschichtete Pfannen oder spezielle Edelstahltöpfe. Fleisch und Fisch können Sie dünn mit Öl einpinseln.



## SÜßES UND SNACKS: BEWUSST GENIEßEN



In der Spitze finden sich die „Extras“:  
Süßes, Snacks sowie gesüßte und  
alkoholische Getränke.

Dafür ist in der Ernährungspyramide  
eine Portion vorgesehen, zum Beispiel  
ein Riegel Schokolade, ein halbes Stück  
Kuchen, eine Hand voll Bonbons oder Kar-  
toffelchips oder ein Glas Wein.

Auch süße Brotaufstriche wie Marmelade oder Nuss-  
Nougat-Cremes und Süßgetränke wie Limonaden und  
Fruchtnektare zählen zu den Extras.

1 Portion = 1 Hand voll bzw. 1 Glas

Süßigkeiten und Snacks sind aus unserem Ernährungsalltag nicht wegzudenken. Der Körper braucht sie aber eigentlich nicht. Sie liefern viel Energie und kaum wertvolle Nährstoffe. Die Botschaft lautet daher: Extras bewusst und in Maßen genießen!

Die Gruppe der Extras fasst eine Vielzahl von Lebensmitteln zusammen, die sehr viel Zucker oder/und viel Fett enthalten und in der Regel genascht oder als Snack verzehrt werden, aber keine vollwertige Mahlzeit ersetzen. Dazu zählen Süßigkeiten, Kuchen und Torten, salzige Knabbereien sowie alkoholische Getränke.



## Tipps:

- Naschen Sie Extras nicht zwischendurch, sondern in Mahlzeiten integriert, zum Beispiel ein Dessert nach einer Hauptmahlzeit.
- Vermeiden Sie es, Süßes zu naschen, wenn Sie Hunger haben. Zum einen isst man dann leicht zu viel davon, zum anderen gewöhnt sich Ihr Körper daran, im Hungerzustand Appetit auf Süßes zu entwickeln.
- Essen Sie bei Hunger etwas, das Sie gut sättigt, zum Beispiel ein belegtes Brot oder einen Joghurt. Gönnen Sie sich danach – wenn der Süßhunger noch besteht – eine kleine Süßigkeit. Wer Süßigkeiten in kleinen Mengen und in Ruhe genießt, braucht dabei kein schlechtes Gewissen zu haben.

Auch alkoholische Getränke sind Genussmittel. In größeren Mengen überwiegt jedoch nicht mehr der Genusseffekt, sondern die schädliche Wirkung des Alkohols. Frauen erreichen die tolerierbare Menge bereits mit einem Glas Bier oder Wein, Männer mit zwei Gläsern. Wer so weit wie möglich auf Alkohol verzichtet, tut seiner Gesundheit etwas Gutes. Der seltenere Konsum steigert sogar noch den Genusswert.



## GENIEßEN GEHÖRT DAZU

Essen und Trinken sind eine Quelle für Lebensfreude, Genuss und gute Laune. Wer Essen nur als schlichte Maßnahme sieht, um dem Körper Nährstoffe und Energie zuzuführen, verpasst das Schönste. Eine wichtige Voraussetzung ist, dass Sie sich den Genuss überhaupt erlauben und sich dafür ganz bewusst einen (zeitlichen) Rahmen schaffen. Hilfreich ist es, den persönlichen Genuss genauso wichtig zu nehmen wie die Arbeit und andere Pflichten auch. Das bedeutet, dass Sie sich im Terminplan nicht nur Arbeitszeiten, sondern auch Zeit eintragen, um Mahlzeiten in Ruhe und entspannt zu genießen. Diese Zeit ist nicht nutzlos. Im Gegenteil: Sie ist sogar besonders wertvoll, denn Sie „tanken“ Kraft und Lebensenergie. Sie geben Ihrem Körper das, was er braucht, und erfreuen Ihre Seele.

Genießen Sie mit allen Sinnen: Schmecken, riechen, sehen, hören und fühlen. Der Anblick eines liebevoll gedeckten Tisches und von bunten Farben auf dem Teller – zum Beispiel rotes und gelbes Gemüse mit grünen Kräutern – ist eine Freude für die Augen. Ein selbst zubereitetes Essen aus frischen Zutaten, lecker abgeschmeckt mit Gewürzen von Anis bis Zimt sorgt für einen zarten Duft und einen anregenden Geschmack. Das Gefühl eines knackigen Salates oder eines knusprigen Brötchens im Mund, der zarte Schmelz eines Desserts oder von Schokolade auf der Zunge – all das gehört zum Genussenerlebnis dazu.

Schaffen Sie sich Gelegenheiten, um das Essen auch im Alltag zu genießen. Auch Kochen kann Ihre Seele erfreuen, wenn Sie es als kreatives Tun – wie das Malen eines Bildes – erleben. Jede Mahlzeit ist es wert, zu einem Genussenerlebnis zu werden. Und am Wochenende können Sie Ihre Lust am Genießen im Familienkreis oder mit gleichgesinnten Freunden teilen.



Foto: © Africa Studio/stock.adobe.com

### Tipp: Lernen Sie, zu genießen!

1. Genuss braucht Zeit! Genießen geht nicht auf die Schnelle.  
Gönnen Sie sich ganz bewusst die Zeit zum Genießen, und zwar jeden Tag.
2. Genuss ist erlaubt! Essen Sie nichts mit schlechtem Gewissen.
3. Genuss geht nicht nebenbei! Konzentrieren Sie sich auf das Essen.  
Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre.
4. Weniger ist mehr! Nehmen Sie sich kleine Portionen. Essen Sie langsam und schmecken Sie bewusst.
5. Genuss heißt „Auswählen, was guttut“! Hören Sie vor einer Mahlzeit in sich hinein und wählen Sie das, was Ihnen im Moment guttun würde.
6. Übung macht den Meister. Werden Sie jeden Tag ein bisschen besser im Genießen.
7. Genuss kann jeden Tag stattfinden! Machen Sie das Essen im Alltag zu einem genussvollen Erlebnis.

*(nach Lutz u. Sundheim 2002)*



## HÖREN SIE AUF IHREN BAUCH

Ebenso wie der Körper durch Magenknurren signalisiert, dass er Nahrung braucht, zeigt er durch Sättigungssignale, wann es genug ist. Wer gut mit diesen Signalen umgeht, fühlt sich wohler und schützt sich vor einer übermäßigen Energiezufuhr und damit vor einer Gewichtszunahme. Dies gelingt umso besser, je bewusster Sie essen und je stärker Sie sich auf die Mahlzeiten konzentrieren. Prüfen Sie Ihre Gewohnheiten und machen Sie sich auch bewusst, was Ihnen am besten bekommt. Lassen Sie sich nicht durch äußere Signale (z. B. den Duft frischer Backwaren oder den Anblick von Naschereien) zum Essen verleiten, sondern essen Sie dann, wenn Sie tatsächlich Hunger haben. Das kann individuell sehr verschieden sein.

### Tipps für die Mahlzeitenplanung

- Essen Sie in einem regelmäßigen Rhythmus. Lassen Sie die Abstände zwischen den Mahlzeiten am besten nicht zu groß werden. Für die meisten Menschen sind 3–5 Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten ideal. Beobachten Sie sich und finden Sie Ihren eigenen Rhythmus. Ein Ernährungstagebuch kann Ihnen dabei helfen. Nutzen Sie z. B. das Heft „Einfach besser essen – Mein Ernährungstagebuch“. Es wird auf S. 33 vorgestellt.
- Es hat sich bewährt, jeden Tag drei Haupt- und ein bis zwei Zwischenmahlzeiten zu essen. Sorgen Sie gut für sich! Wer Hauptmahlzeiten auslässt, bezahlt es meist irgendwann später mit Stimmungsschwankungen, Unzufriedenheit oder einem grummelnden Bauch. Dies verleitet zu unbewusstem Snacken.
- Trinken Sie vor oder zu den Mahlzeiten ein Glas Wasser, dann erreichen Sie die täglich empfohlene Menge leicht.
- Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit Gemüse, Salat und/oder Obst.
- Füllen Sie Ihren Teller bei warmen Hauptmahlzeiten zur Hälfte mit Gemüse und zu je einem Viertel mit einer Eiweiß- und einer Kohlenhydratquelle. Wählen Sie als Eiweißquelle abwechselnd Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchte. Bevorzugen Sie als Kohlenhydratquelle Kartoffeln oder Getreideprodukte aus Vollkorn.



## Frage: Wodurch unterscheiden sich Hunger, Heißhunger und Appetit?

**Appetit** ist ein lustvolles Verlangen nach Essen, das meistens durch äußere Reize (z. B. Gerüche) oder durch Emotionen (z. B. Trauer) und Stimmungen (z. B. Langeweile, Frust) ausgelöst wird. Halten Sie inne und überlegen Sie, was der wahre Grund ist und ob sich Ihr Appetit durch etwas anderes als Essen stillen lässt.

**Hunger** ist ein wichtiges Signal des Körpers an das Bewusstsein. Es erinnert daran, dass die kurzfristigen Energiereserven zur Neige gehen, ähnlich wie die Tankanzeige beim Auto. Essen Sie, bevor der Tank ganz leer ist und der Heißhunger Sie überwältigt.

**Heißhunger** ist ein übergroßes Bedürfnis nach Essen. Er entsteht besonders leicht, wenn das Körpersignal Hunger über einen langen Zeitraum nicht beachtet wird. Der Körper braucht dringend Energie und schießt beim Essen leicht über das angemessene Maß hinaus. Lassen Sie es nicht so weit kommen.

## Info: Wie funktioniert die Sättigung?

Essen, wenn man Hunger hat, und aufhören zu essen, wenn man satt ist. Das ist ideal. Es gelingt am besten, wenn Sie sich darauf einstellen, dass Ihr Körper für den Sättigungsprozess Zeit braucht.

Die Sättigung ist ein komplizierter biologischer Prozess, bei dem sich der Verdauungstrakt über Botenstoffe mit dem Gehirn und dem Bewusstsein verständigt. Grob kann man hierbei drei Phasen unterscheiden, in denen Sie aktiv etwas für die Sättigung tun können.

	Organe	Ereignisse	Was Sie tun können
1. Phase	Mund, Rachen, Nase	Diese Phase spielt sich auf der sensorischen Ebene ab. Die Geschmacksnerven auf der Zunge und die Geruchsnerve in der Nase prüfen die Nahrung und geben ihre Sinneseindrücke an das Gehirn weiter.	Konzentrieren Sie sich auf das Essen. Kauen Sie langsam und genüsslich. Nehmen Sie den Geschmack und alle anderen Sinnesreize bewusst wahr.
2. Phase	Magen	In der Magenwand befinden sich Nerven, die auf Dehnungsreize reagieren. Bei einem bestimmten Dehnungszustand geben sie Signale an das Gehirn, dass der Magen gefüllt ist.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Essen Sie langsam. Es dauert 20 Minuten, bis die Signale vom Magen im Bewusstsein ankommen.</li> <li>2. Essen Sie viele Ballaststoffe in Form von Gemüse, Salat und Rohkost zu den Mahlzeiten. Sie füllen den Magen ohne Kalorien.</li> </ol>
3. Phase	Blut, Organe	Nährstoffe aus der Nahrung gelangen aus dem Dünndarm über die Schleimhautzellen und über die Leber in den Blutkreislauf. Sensoren im Gehirn registrieren die Konzentration der Nährstoffe und signalisieren „satt“, wenn bestimmte Konzentrationen erreicht sind.	Essen Sie ausgewogen. Ein ausgewogenes Verhältnis von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten führt zu einer lang anhaltenden Sättigung.

## WAS IST EINE PORTION?

In unserer Zeit der „Mega-Portionen“ und „XXL-Menüs“ wird es immer schwieriger, die angemessene Portionsgröße zu finden. Deshalb verwendet die Ernährungspyramide die eigene Hand als einfache Messhilfe. Die Größe der Hand ist abhängig von der Körpergröße und vom Geschlecht, sie berücksichtigt so die unterschiedlichen Bedürfnisse in idealer Weise. Eine Portion entspricht dabei in der Regel einer Hand voll (in einigen Ausnahmen auch zwei Hände voll). Beim Brot orientiert sich eine Portion an der gesamten Handfläche, bei Fisch und Fleisch am Handteller. Bei einigen Lebensmittelgruppen stehen alltägliche Mengenangaben wie ein Glas, ein Ess-/Teelöffel oder eine Scheibe für eine Portion.

Die Ernährungspyramide gilt für gesunde Menschen mit einem normalen Gewicht. Die in der Tabelle aufgeführten Mengenangaben spiegeln etwa den Bedarf einer Frau im mittleren Alter mit vorwiegend sitzender Tätigkeit wider, das entspricht ca. 2100 kcal. Jüngere oder sportlich sehr aktive Menschen können die Portionsgrößen etwa um ein Drittel erhöhen. Für Menschen, die abnehmen möchten, müssen die Empfehlungen entsprechend den individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Hierbei geben professionelle Ernährungsfachkräfte gerne Unterstützung.



Pyramiden- bausteine	Anzahl der Portionen	Lebensmittelgruppe	1 Portion entspricht
6	6	Getränke	1 Glas
5	3	Gemüse, Salat	1–2 Hände voll
	2	Obst	1–2 Hände voll
4	4	Brot, Getreide und Beilagen	1–2 Scheiben Brot, 2 Hände voll Getreideflocken, Kartoffeln, Nudeln, Reis (gekocht)
	3 + 1	Milch und Milchprodukte	1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt 1 Scheibe Käse
2	1	Fleisch, Fisch, Wurst, Eier oder vegetarische Fleischalternativen	Fleisch/Fisch oder Tofu: 1 Handteller Wurst: 1–3 Scheiben Eier: 1–2 Stück
	1	Öle	1,5–2 Esslöffel
1	1	Streichfett	1,5–2 Esslöffel
	1	Extras (Knabbereien, Süßes, fette Snacks, Alkohol)	1 Hand voll oder 1 Glas

## Jeder Tag ist anders

Das Handmaß ist eine sehr gute Orientierung. Dennoch ist nicht jeder Tag gleich. Deshalb ist zusätzlich Folgendes zu berücksichtigen:

- Je aktiver der Alltag ist, umso höher ist der Energiebedarf. Wer sich viel bewegt, braucht von allen Lebensmitteln mehr, überwiegend sitzende Personen entsprechend weniger.
- Das Hungergefühl kann von Tag zu Tag variieren. Wichtig ist, nur so viel zu essen, dass der Hunger gestillt ist.
- Wenn Sie häufig auswärts essen, ist es sinnvoll, Gerichte mit einem hohen Gemüse- oder Salatanteil auszuwählen. Empfehlenswert sind zum Beispiel mediterrane Gemüsegerichte und gegrillter Fisch. Scheuen Sie sich nicht, Reste auf dem Teller zu lassen, wenn Sie satt sind oder sich die Reste einpacken zu lassen.



## BEWEGUNG HÄLT FIT



Sportwissenschaftler\*innen empfehlen mindestens 30 Minuten Bewegung am Tag. Bewegung umfasst alles, wobei Sie mindestens 10 Minuten am Stück aktiv sind. Wenn Sie Bewegungsarten mit höherer und mittlerer Intensität kombinieren und mindestens zweimal pro Woche ein Muskelkräftigungs- und Gleichgewichtstraining durchführen, machen Sie es genau richtig. Geeignete Bewegungsformen sind beispielsweise\*

- Gehen, Walken, Joggen, Laufen,
- Wandern, Bergwandern,
- Radfahren (auch auf dem Hometrainer),
- Schwimmen, Wassergymnastik,
- Tanzen,
- Leichtathletik,
- Sportspiele wie Fußball, Volleyball, Handball, Basketball,
- Rückschlagspiele wie Badminton oder Tennis,
- Gartenarbeit (zum Beispiel Laubrechen).

Jede dieser Bewegungsarten lässt sich mit unterschiedlichen Intensitäten durchführen. Als Bewegung mit hoher Intensität gilt alles, was einen aus der Puste und ins Schwitzen bringt. Das sollte mindestens 75 Minuten in der Woche der Fall sein.

Viel Bewegung ist gut für Körper und Seele. Gut trainierte Muskeln haben einen positiven Effekt auf den Stoffwechsel und stützen das Knochengestüt optimal, sodass Rücken- und Gelenkbeschwerden vermieden werden. Außerdem stärkt regelmäßiger Sport die Abwehrkräfte und das Herz-Kreislauf-System und ist zudem ein ideales Anti-Stress-Programm, weil dabei Stresshormone abgebaut werden.

\*Quelle: Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen

Wer einen Bürojob hat, schafft durch Bewegung und Sport den nötigen Ausgleich und sorgt automatisch für Abstand zur Arbeit. Auch das Gewicht bleibt eher im Lot, denn die Bewegung erhöht den Energieverbrauch.

Zum Gewicht halten oder Abnehmen ist die Kombination von Muskelaufbautraining und Ausdauersport ideal. Muskelmasse verbraucht auch in Ruhephasen mehr Energie als das Fettgewebe, erhöht also den Gesamtenergieverbrauch. Beim reinen Ausdauertraining wird zwar Energie verbraucht, es werden jedoch kaum neue Muskeln gebildet. Muskeln vergrößern sich nur, wenn sie entsprechend gefordert werden. Muskelkräftigende Übungen sind beispielsweise Liegestütze, Übungen mit dem Theraband oder Hanteln und bestimmte Yogaübungen. Gleichgewichtstraining ist zum Beispiel Rückwärts- und Seitwärtsgehen oder auf den Fersen und Zehenspitzen laufen.

### Check: Wie viel bewegen Sie sich?

In unserem Ernährungstagebuch finden Sie eine Tabelle, in die Sie Ihre Alltags- und Freizeitaktivitäten eintragen können und sich so einen Überblick über Ihr Bewegungskonto verschaffen können.



**Sport:**  
Gymnastik  
Krafttraining



**Freizeitaktivitäten:**  
Spaziergehen  
Fahrradfahren



**Alltagsaktivitäten:**  
Hausarbeit  
Gartenarbeit  
Treppensteigen

## Tipp: So motivieren Sie sich zum Sport

Bewegung sollte Ihnen Spaß machen und guttun. Deshalb ist es wichtig, dass Sie eine Sportart finden, die genau zu Ihren Vorlieben und Bedürfnissen passt. Bewegen Sie sich lieber drinnen oder draußen? Trainieren Sie lieber in einer Gruppe, in einer Mannschaft oder als „Einzekämpfer“? Probieren Sie verschiedene Sportarten aus, um das Optimale für sich zu finden. Machen Sie am Anfang eher ein leichtes Training und überfordern Sie sich nicht, damit Sie Freude an der Bewegung bekommen und behalten. Stärken Sie Ihre Eigenmotivation durch feste Termine im Kalender oder Verabredungen mit Freunden zum Sport.

Recherchieren Sie, welche Sportangebote es in Ihrer näheren Umgebung gibt, zum Beispiel bei Sportvereinen, Volkshochschulen, Fitnessstudios. Finden Sie Angebote mit kurzen Wegen, also in der Nähe Ihrer Wohnung oder Ihrer Arbeitsstätte. Das Gute daran: Je regelmäßiger Sie Sport treiben, desto mehr Spaß macht es Ihnen!

## So steigern Sie Ihre Alltags- und Freizeitaktivitäten

- Freuen Sie sich über jeden Schritt, den Sie tun können. Das Gehen ist die ursprünglichste Form der Fortbewegung des Menschen.
- Nehmen Sie die Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe.
- Bringen Sie Ihre Kinder zu Fuß zur Schule statt mit dem Auto. Gehen Sie selbst ebenfalls zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit.
- Erledigen Sie kleine Besorgungen und Einkäufe mit dem Fahrrad oder zu Fuß.
- Machen Sie abends einen Spaziergang, bevor Sie den Fernseher oder Computer einschalten.
- Verabreden Sie sich mit Freunden zum Spazierengehen, für Radtouren oder Wanderungen.
- Spielen und toben Sie so oft wie möglich mit Ihren Kindern.
- Jeder Schritt zählt. Besorgen Sie sich einen Schrittzähler, der Sie in der Hosentasche oder am Gürtel durch den Tag begleitet. 3000 Schritte am Tag sollten das Minimum sein. Setzen Sie sich eigene Ziele und versuchen Sie, Ihre tägliche Schrittzahl immer weiter zu steigern.



## EINFACH BESSER ESSEN – MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Nun haben Sie alles erfahren, was Sie brauchen, um Ihre Ernährung nach der Ernährungspyramide auszurichten. Als Ergänzung zu diesem Heft gibt es ein Ernährungstagebuch, das Sie bei der praktischen Umsetzung unterstützt. Es enthält Vorlagen, mit denen Sie ein übersichtliches Ernährungstagebuch führen und alles, was Sie essen und trinken, ganz einfach auf die Ernährungspyramide übertragen können. So erkennen Sie sofort, wo Ihre Lebensmittelauswahl mit der Ernährungspyramide übereinstimmt und wo Abweichungen sind. Auf diese Abweichungen können Sie sich dann konzentrieren, wenn Sie Ihr Essverhalten noch stärker an der Ernährungspyramide ausrichten möchten. Das Heft bietet auch die Möglichkeit, sich einen Überblick über den Lebensmittelverzehr in einer Woche zu verschaffen. Zudem ist ein Bewegungstagebuch enthalten, mit dem Sie Ihr Bewegungsverhalten checken können.



Einfach besser essen – Mein Ernährungstagebuch  
(Bestell-Nr.: 1625)

## EMPFEHLENSWERTE BZfE-MEDIEN



### **Die Ernährungspyramide – Poster**

Einfach, klar und anschaulich zeigt das Portionenmodell, wie viel und wovon es jeden Tag sein darf. Jede/r kann damit arbeiten und ihr/sein Essverhalten überprüfen und verbessern - ohne Kalorienzählen. Die Lebensmittel werden in acht verschiedene Gruppen eingeteilt, jede Gruppe hat ihr eigenes Symbol. Das „Handmaß“ hilft, die richtige Portionsgröße zu ermitteln.

Poster, A1, Bestell-Nr. 3914



### **Vegetarisch essen & trinken mit der Ernährungspyramide**

Die vegetarische Ernährungspyramide zeigt, wie Sie Ihren Speiseplan auch ohne Fleisch ausgewogen gestalten können. Lesen Sie hier, welche Lebensmittel in welchen Mengen empfehlenswert sind, wodurch Sie Fleisch und Wurst ersetzen können, lernen Sie typische vegetarische Lebensmittel kennen und woran Sie ein vegetarisches Produkt erkennen können.

Heft als pdf, Bestell-Nr. 0122



### **Essen & Trinken bewusst & achtsam**

Permanentes Multitasking, Stress und Zeitmangel führen häufig dazu, dass die Bedeutung der Mahlzeiten völlig in den Hintergrund tritt. Sich dessen bewusst zu sein und den Wunsch und Willen zu entwickeln, etwas zu verändern, öffnet jedoch gute Möglichkeiten, achtsames Essen in den Alltag zu integrieren.

Heft als pdf, Bestell-Nr. 0531

# Impressum

## 1626/2023

### **Herausgeberin:**

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel  
Deichmanns Aue 29  
53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

### **Text:**

Dr. oec. troph. Maike Groeneveld,  
Praxis für Ernährungsberatung, Bonn

### **Redaktion:**

Dipl. Oecotroph. Susanne Illini, BLE  
Vera Larisch, BLE

### **Grafik:**

Arnout van Son, 53347 Alfter

### **Bilder:**

siehe Bildrand  
Titelbild: [juiceteam2013/stock.adobe.com](https://www.juiceteam2013/stock.adobe.com)

3. Auflage 2023

Nachdruck und Vervielfältigung – auch  
auszugsweise – sowie Weitergabe mit  
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur  
mit Zustimmung der BLE gestattet.

© BLE 2023



einfach einkaufen

[www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)



Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)