

## Empfehlungen für eine ausgewogene, die Gesundheit unterstützende Ernährung

Der dritte Beitrag zur Serie im Rahmen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes (s. BLV-Magazin 2-2016, S. 22 und BLV-Homepage<sup>1)</sup>) beschäftigte sich mit den vielfältigen Einflussgrößen auf unsere Gesundheit und mit dem Versuch zu beschreiben, was Gesundheit ist. Auch der Gesichtspunkt des Energiegehaltes der Nahrung war angesprochen.

Hier sollen jetzt **allgemeine, grundsätzliche Empfehlungen**<sup>2)</sup> für eine gesundheitsunterstützende Ernährung genannt und erläutert werden. Es geht dabei um Empfehlungen für Personen ohne Krankheiten und ohne eine besondere Lebenssituationen wie z. B. Schwangerschaft.

### 1. Lebensmittelvielfalt genießen!

Diese Empfehlung, bei der Lebensmittelauswahl auf Abwechslung zu achten, deckt sich mit dem Streben nach einem appetitanregenden Speiseplan. Dabei sind es nicht nur die unterschiedlichen Geschmacksqualitäten und die Freude am leckeren Essen, denen entgegen gekommen werden soll. Durch die vielfältige Lebensmittelauswahl werden dem Körper die notwendige Energie und die wichtigen Inhaltsstoffe zugeführt - auch diejenigen, die nur in einigen Lebensmitteln in ausreichendem Maße enthalten sind.

Auch gilt: **Einzelne Lebensmittelarten** sind erst einmal **weder „gut“ noch „schlecht“**. Die Kartoffel, 24. März 1756 durch den Kartoffelbefehl des Alten Fritz<sup>3)</sup> in Preußen eingeführt, sind Grundnahrungsmittel und bewahrten schon viele Menschen vor Hunger. Aber: „Kartoffeln machen dick“, so sagte man vor wenigen Jahrzehnten. Oder: Soßen sind Dickmacher. Nein, alle Energie, die bezogen auf den Bedarf, zu viel aufgenommen wird, führt zu höherem Gewicht! Dies ist unabhängig davon, aus welchem Lebensmittel sie stammt.

Erst die **Gesamtheit** der verzehrten Lebensmittel **über einen längeren Zeitraum** kann als eher gesundheitsunterstützend oder weniger ausgewogen bewertet werden. D. h. das einzelne Lebensmittel muss in seiner tatsächlich Zusammensetzung, sowie der verzehrten Menge und in der Kombination mit den anderen aufgenommenen Speisen gesehen werden.

### 2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln auf den Speiseplan setzen!

Zu den Getreideprodukte zählen z. B. Brot, Haferflocken oder andere Getreideflocken. Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis sind als Grundnahrungsmittel nicht nur Träger von sättigenden und energieliefernden Kohlenhydraten (Stärke). Sie bieten dem Körper auch Mineralstoffe und Vitamine. So trägt die **Kartoffel** den Namen „**Zitrone des Nordens**“<sup>4)</sup>.

In der Vollkornvariante enthalten Getreideprodukte zusätzlich Ballaststoffe. Diese bewirken als unverdauliche Stoffe sättigende Magen- und Darmfüllung.

**3.** Gleichfalls in die Richtung der gesicherten Versorgung mit Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen geht die DGE-Empfehlung „**Nimm 5 am Tag – Obst und Gemüse**“!

Dies kann leicht bei den üblichen drei Hauptmahlzeiten und den beiden Zwischenmahlzeiten durch leckere Zubereitungen oder auch Rohkost geschehen.

**4. Dass Milch, Fisch und Fleisch, Wurst und Eier** auf den Tisch kommen, schließt an die Empfehlung der Lebensmittelvielfalt an. Einzelheiten werden in späteren Beiträgen zu beleuchten sein.

**5. Das Thema „Fettarme Lebensmittel bevorzugen!“** ist bereits im ersten Beitrag<sup>1)</sup> angeklungen. Dies ist als wichtiger Gesichtspunkt gesondert bewußt zu machen und immer wieder in die Lebensmittelauswahl einzubeziehen.

#### **6. Zucker und Salz in Maßen!**

Lebensmittel, die mit **Zucker** hergestellt werden, sind nur gelegentlich zu empfehlen.

Unter Zucker ist vor allem Rübenzucker zu verstehen. Er bietet „leere“ Kalorien/Energie. Das bedeutet, dass er keine Ballaststoffe, Vitamine oder Mineralstoffe für unseren Körper bereit hält. Außerdem wird er schnell in das Blut aufgenommen und sättigt nicht.

Zu den Zuckerarten gehört aber auch z. B. Glucosesirup. Die Zutatenliste gibt genauere Auskunft.

**Salz** als Gewürz kann durch andere Gewürze und Kräuter ersetzt werden. Dies bringt geschmackliche Varianten in möglicherweise altgewohnte Gerichte. Das verwendete Salz sollte mit Jod und Fluorid angereichert sein.

Dazu ein Quergedanken: **Das beste Gewürz ist die Bewegung!**<sup>5)</sup>

Salz hat außer der Geschmacksqualität auch eine technologische Bedeutung. So läßt es z. B. Eischnee stabiler und den Hefeteig feinporiger werden.

**7. Reichlich Flüssigkeit!** aufnehmen bedeutet etwa 1,5 l/Tag trinken. Das Getränk der Wahl ist **Wasser** bzw. energiearme, zuckerfreie Durstlöscher, z. B. ungesüßter Früchte- oder Kräutertee.

**Tee** in allen Variationen bietet geschmackliche Abwechslung und spricht ob als Früchtetee oder Kräutertee unterschiedliche Geschmacksrichtungen an.

**Fruchtsaft** selbst enthält von Natur aus Zucker, sodass auch ohne Zuckerzusatz zusätzlich zum Essen Energie aufgenommen wird. Das sind für ein kleines Glas Apfelsaft (150 ml) im Schnitt 15 g. Zur Veranschaulichung in Zuckerwürfel übersetzt entspricht das 6 Stück Zuckerwürfel! Diese Energie hat aber keine sättigende Wirkung. Deshalb wird bei entsprechendem Durst und wenn Fruchtsaft gewohnheitsmäßig getrunken wird leicht zu viel Energie aufgenommen. Die langfristigen Folgen für das Körpergewicht und damit verbundene Krankheitsrisiken sind zu beachten.

Deshalb ist die Variante **Schorle** sinnvoll (Saft : Wasser = 1 : 2).

**8./9./10. Schonende Zubereitung! Sich Zeit nehmen für den Genuss! und Auf das Gewicht achten!** sind weitere Empfehlungen der DGE, die als wichtige Themen eigene Beiträge erfordern.

#### **Zusammenfassung**

Diese allgemeinen Empfehlungen können bei all den verwirrenden Medienbeiträgen über die „optimale, ideale, einzig gesunde“ Ernährung für die Entscheidungen des Einzelnen orientierend sein, wenn er sich eine vollwertige, ausgewogene Ernährung bewußt macht.

Im nächsten Beitrag wird diese Artikelreihe auf das Gewicht eingehen.

Christina Weis c.weis@blv-bw.de

Mai 2016

Wer etwas will, der findet Wege.  
Wer etwas nicht will findet Gründe.

Quelle?

---

<sup>1)</sup>Weis, Christina, „Angemessene Ernährung als eine der Grundlagen für einen gesunden, aktiven Lebensstil“, BLV-Magazin 2-2016, S. 22, sowie BLV-Homepage <http://blv-bw.de/arbeit-und-recht/pensionaere/> unter IM BLICKPUNKT und <http://blv-bw.de/arbeit-und-recht/arbeits-und-gesundheitsschutz/gesundheitsmanagement/> .

<sup>2)</sup> Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE (= Deutsche Gesellschaft für Ernährung), [www.dge.de](http://www.dge.de)

<sup>3)</sup> s. Foto Grab des Alten Fritz in Sanssouci – Potsdam, Foto Weis, 28.6.2015

<sup>4)</sup> Vitamin C-Gehalt im Vergleich: Kartoffel (gegart) 14,86 mg/100g  
<http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/K100022/Kartoffeln-gegart.php>,

Zitrone 50,67 mg/100g <http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/F601000/Zitrone.php> ,

Reis gegart 0 mg/100 g <http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/C350022/Reis-gegart.php> ;

<sup>5)</sup> Quelle leider verloren