

DAIMLER



Daimler Betriebskrankenkasse

Gesunde Ernährung – nährstoffreich,
kalorienarm und schmackhaft.

Einleitung.

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer sich fit fühlen möchte, muss sich gesund ernähren. Über die Grundlagen und Ziele der gesunden Ernährung wollen wir Ihnen hier einige Informationen geben.

Die „Eckpfeiler“ unserer Ernährung.

Es gibt sieben Nahrungskomponenten, die wir regelmäßig zu uns nehmen müssen, um physisch und psychisch gesund zu bleiben: Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe/Spurenelemente und Wasser. Die Nahrung sollte diese Elemente in einem ausgewogenen Verhältnis bereitstellen.

Eiweiß

Eiweiße, auch Proteine genannt, sind lebenswichtige Baustoffe. Eiweiß besteht aus zahlreichen Aminosäuren, die der Körper zum Teil nicht selbst produzieren kann, sondern mit der Nahrung aufnehmen muss.

Der tägliche Kalorienbedarf soll zu 8–10 % mit Eiweiß gedeckt werden. Bei einem Tagesbedarf von 2.000 kcal wären das 40–50 g. Tatsächlich liegt der Durchschnittsverbrauch bei 95 g pro Tag.

Die lebensnotwendigen Aminosäuren sind eher im tierischen Eiweiß enthalten, das dem menschlichen Körper artverwandter ist als pflanzliches. Es ist in Fleisch, Fisch und Milch enthalten. Der Eiweißbedarf sollte zu einem Drittel durch pflanzliche Produkte gedeckt werden. Dazu eignen sich Bohnen, Blumenkohl, Erbsen, Möhren, Linsen, Fenchel, Grünkohl oder Pilze, Getreide und Kartoffeln.

Energielieferanten.

Fett

Der Energieanteil von Fett ist doppelt so hoch wie der von Eiweiß oder Kohlenhydraten: 1 g Fett liefert 37 kJ/9 kcal. Der tägliche Kalorienbedarf sollte zu 30% mit Fett gedeckt werden – das wären bei 2.000 kcal 65 g.

Fett ist für die ausgewogene Ernährung wichtig, es kann nicht einfach weggelassen werden, um Kalorien zu sparen. Beispielsweise können die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K nur in Verbindung mit Fett ins Blut gelangen.

Für die Auswahl der Fette empfiehlt die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) die Ein-Drittel-Regel: maximal ein Drittel gesättigte Fettsäuren (tierische Lebensmittel), ein Drittel mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. Distel-, Sonnenblumen-, Soja- und Maiskeimöl, fetter Seefisch wie Lachs) und ein Drittel einfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. Oliven- und Rapsöl). Kurz: Bevorzugen Sie fettarme tierische Lebensmittel und verwenden Sie als Streich-, Koch- und Bratfett vor allem Pflanzenöle und hochwertige Pflanzenmargarine ohne gehärtete Fette.



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind ebenfalls Energielieferanten. 1 g liefert 17 kJ oder 4 kcal. Sie sollten 50 % des Energiebedarfs decken. Bei Erwachsenen, die leichte körperliche Arbeit verrichten, beträgt der Tagesbedarf mind. 250 g. Komplexe Kohlenhydrate sind in Getreide, Getreideprodukten, Obst und Gemüse als Stärke und natürliche Zucker enthalten. Diese Lebensmittel verfügen in der richtigen Zubereitung zudem über zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe.

Demgegenüber sind die Nahrungsmittel, die isolierte Kohlenhydrate – vor allem Zucker – enthalten, mit Vorsicht zu genießen. Außerdem verfügen Produkte wie Marmelade, Kuchen, aber auch Weißbrot über weniger Vitamine und Mineralstoffe. Diese Nahrungsmittel haben einen geringeren Sättigungsgrad, da die darin enthaltenen Nährstoffe sehr schnell vom Blut aufgenommen werden. Der Tagesbedarf an Kohlenhydraten wird schnell überschritten und es kommt zu Übergewicht.

Ballaststoffe

In vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln, vor allem in Getreide und Gemüse, finden sich Ballaststoffe. Das sind nicht verwertbare Kohlenhydrate, sie liefern keine Energie. Dennoch sind sie nicht überflüssig. Diese Nahrungsbestandteile regulieren die Verdauung und den Blutzuckerspiegel. Zu ihnen zählen die Zellulosen, die das Zellgerüst von Pflanzen bilden, und Pektine, die z. B. als Gelierstoffe im Obst zu finden sind.

Bereits die Kautätigkeit wird durch Ballaststoffe angeregt. Eine bessere Durchblutung des Zahnfleisches und ein rascheres Sättigungsgefühl sind die positiven Nebeneffekte. Zudem regen Ballaststoffe im Darm die Schleimproduktion und die Erneuerung der Schleimhautzellen an und fördern

Lebensnotwendige Milligramme.



so Verdauung und Darmgesundheit. Schließlich nehmen sie Flüssigkeit auf und damit auch schädliche und unerwünschte Stoffe.

Vitamine

Man könnte sie als die lebensnotwendigen Milligramme bezeichnen; bei einigen liegt der tägliche Bedarf sogar nur im Mikrogrammbereich. Lediglich vom Vitamin C benötigen wir durchschnittlich 100 mg pro Tag. Da der Organismus die meisten Vitamine nicht oder nur in geringen Mengen selbst bilden kann, müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Dabei erfüllt jedes Vitamin ganz bestimmte Aufgaben, sodass nicht das eine durch ein anderes ersetzt werden kann. Vitamine finden sich in frischen Nahrungsmitteln. Um sie weitgehend zu erhalten, sollten diese kühl und dunkel aufbewahrt und schonend zubereitet werden.

Mineralstoffe/Spurenelemente

Mineralstoffe und Spurenelemente sind anorganische Stoffe, die im Körper verschiedene wichtige Aufgaben zu erfüllen haben. Kalzium und Phosphor geben den Knochen

und Zähnen ihre Festigkeit. Zur Regulierung des Wasserhaushaltes benötigen wir Natrium und Kalium. Eisen sorgt in den roten Blutkörperchen für den Sauerstofftransport. Jod hat eine wichtige Bedeutung für den Aufbau von Schilddrüsenhormonen.

Manche Stoffe kommen nur in ganz geringen Mengen (weniger als 50 mg) im Körper vor. Dennoch führt eine Unterversorgung mit diesen Spurenelementen zu Mangelerscheinungen. Dazu kommt es häufig bei Kalzium, Eisen, Jod und Fluor. Milch, Vollkornерzeugnisse, frisches Gemüse und Fisch sollten auch aus diesem Grund häufiger auf Ihrem Speiseplan stehen. Um Mineralstoffe und Spurenelemente zu erhalten, müssen frische Nahrungsmittel kühl und dunkel gelagert und schonend zubereitet werden.

Wasser

Während ein Mensch wochenlang ohne Nahrung auskommen kann, würde er ohne Wasser nur wenige Tage überleben. Rund 2 l Wasser sollte ein gesunder Erwachsener täglich zu sich nehmen. Bei schwerer körperlicher Arbeit kann der Wasserbedarf erheblich ansteigen. Nicht nur in Getränken, auch mit anderen Nahrungsmitteln nehmen wir Wasser auf. Milch besteht zu 88 % aus Wasser, Gurken enthalten 97 % und Tomaten 94 %.

Empfehlenswert ist ein Mineralwasser mit niedrigen Natriumwerten (außer nach intensiver sportlicher Betätigung oder schwerer körperlicher Arbeit) und geringem Nitratanteil. Mit Natrium sind wir durch unsere kochsalzreiche Ernährung meist übertversorgt; Nitrat kann im Körper zu schädlichem Nitrit umgebildet werden. Süße Softdrinks und alkoholische Getränke sind kein Beitrag zur gesunden Ernährung.

Vitamine und Mineralstoffe

- > **Vitamin A:** hilft die Sehkraft zu erhalten und fördert das Wachstum im Kindesalter; Vorkommen: Butter, Leber, Grünkohl, Möhren, Spinat, Milch, Honigmelone, Aprikosen
- > **Vitamin B:** ist notwendig für Stoffwechselfvorgänge und die Herz-, Darm- und Nerventätigkeit; Vorkommen: Vollkornprodukte, Sojabohnen, Schweinefleisch, Naturreis, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Erbsen (grün), Zucchini
- > **Vitamin B2:** fördert bei Säuglingen und Kindern das Wachstum, notwendig für den Stoffwechsel; Vorkommen: Leber, Nieren, Fisch, Milch und Milchprodukte, Vollkornprodukte, Schweine-/Kalbfleisch, Huhn, Brokkoli, Spinat, Pilze
- > **Vitamin B12:** fördert die Bildung roter Blutkörperchen; Vorkommen: Leber, Nieren, Fisch, Fleisch
- > **Vitamin C:** fördert die Immunkräfte, wichtig für die Zahn-, Knochen- und Blutbildung; Vorkommen: in allem frischen Obst und Gemüse und in Kartoffeln
- > **Kalzium:** ist beteiligt am Aufbau von Knochen und Zähnen, notwendig für die Blutgerinnung; Vorkommen: Milch, Käse, Grünkohl
- > **Eisen:** Baustein des roten Blutfarbstoffs; Vorkommen: Leber, Kalb-/Schweinefleisch, Reh, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Spinat, Pilze
- > **Jod:** beteiligt an der Bildung von Schilddrüsenhormonen; Vorkommen: Seefisch, Jodsalz

Wenn Sie gesund sind und sich ausgewogen ernähren, sind Sie ausreichend mit allen erforderlichen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. **Ersatzpräparate sollten nur bei nachgewiesenem Mangel unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden, da ein Überangebot krank machen kann.**

Fünf Mahlzeiten pro Tag.



Über Geschmack ...

... lässt sich bekanntlich streiten. Mancher mag es lieber deftig, der andere süß. Die Nachteile: Kochsalzüberversorgung kann den Blutdruck erhöhen, zu viel Zucker bringt Stoffwechselprobleme und fördert Karies.

Statt Kochsalz sollten Sie einmal andere Gewürze und vor allem Kräuter versuchen. Ein Erfolg ist es schon, wenn Sie die tägliche Menge Salz halbieren können. Sie werden dadurch den Eigengeschmack von Lebensmitteln viel intensiver erfahren. Verwenden Sie Zucker nur in Maßen. Reduzieren Sie die Zuckermenge in Ihren Rezepten. Süßstoffe sind im Gegensatz zu Zuckeraustauschstoffen eine kalorienfreie Alternative.

Frühstück – Sprungbrett in den Tag.

Wer kennt das nicht: Eine Tasse Kaffee, hastig ein paar Bissen und dann schnell zur Arbeit. Mehr gönnen sich viele morgens nicht. Dabei ist das Frühstück der Start in den

Tag und sollte Spaß machen. So manchen Morgenmuffel könnte der Gedanke an ein angenehmes Frühstück rascher aus dem Bett locken.

Wichtig ist es, möglichst abwechslungsreich zu frühstücken. Vollkornbrot oder -brötchen bieten sich ebenso an wie ein Müsli. Lediglich Zucker und zuckerhaltige Frühstückscerealien und Müslimischungen sowie helle Brote und Brötchen sollten weitgehend gemieden werden. Auch Milchprodukte dürfen nicht zu kurz kommen. Je nach Geschmack sind Milch, Joghurt, Quark oder Käse zu empfehlen. Für Vitamine und Mineralstoffe sorgt frisches Obst.

Auf jeden Fall sollten Sie sich Zeit für das Frühstück nehmen und möglichst viele Vorbereitungen bereits am Abend zuvor erledigen.

Tipps für eine gesunde Ernährung

- > vielseitig essen – auf Menge, Auswahl und Kombination achten
- > mehrmals am Tag Getreideprodukte (möglichst Vollkorn) und reichlich Kartoffeln
- > 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag
- > täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch – Fleisch, Wurst und Eier in Maßen
- > wenig Fett – möglichst pflanzlicher Herkunft
- > Zucker und Salz in Maßen – mit Kräutern würzen
- > reichlich Flüssigkeit – Alkohol nur gelegentlich
- > Essen in Ruhe genießen

Zwei Zwischenmahlzeiten.

Die natürlichen Leistungsschwankungen im Tagesverlauf werden positiv beeinflusst, wenn Sie mehrere kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen. Denn Kreislauf und Stoffwechsel müssen bei drei üppigen Essen Höchstleistungen vollbringen. Magen und Darm verbrauchen viel Energie, die für anstrengende Tätigkeiten und bei der Konzentration fehlt. Dadurch kommt es nach dem Essen zu einem Leistungstief.

Dem können Sie mit kleinen Zwischenmahlzeiten vor- und nachmittags begegnen. Sie geben dem Körper neue Energie und Sie können kurz entspannen. Für einen Pausensnack bieten sich Milchprodukte ebenso an wie Obst und Vollkornprodukte. Sie enthalten Kalzium, Eiweiß und Vitamine. Das steigert die Leistungsfähigkeit und überfordert weder Kreislauf noch Verdauung.

Mittagessen – (k)ein Problem.

Vielen wird es so ergehen: Das Mittagessen wird – fast nebenbei – am Arbeitsplatz eingenommen. Die Auswahl ist bescheiden, schnell soll es auch gehen – also ist man nicht sehr wählerisch bei der Zusammenstellung der Mahlzeit. Oft wird zu schnell gegessen, zu viel und falsch. An Entspannung und Ruhe fehlt es.

Zunächst sollte das Mittagessen nicht besonders üppig, sondern Ihrem persönlichen Bedarf angemessen sein. Auch spielt Abwechslung eine wichtige Rolle zur Anregung des Appetits. Bevorzugen Sie leicht verdauliche Speisen, wenn Sie nur eine kurze Pause einlegen können. Das Mittagessen in Gesellschaft einzunehmen macht einfach mehr Spaß und sorgt für Entspannung. Auch sollte man in der Mittagspause ein wenig für Bewegung sorgen – am besten an der frischen Luft. Übrigens gilt das auch für das Mittagessen daheim.

Gut essen und schlank bleiben.

Tipps für Figurbewusste

- > Essen Sie jeden Tag fünf kleine Mahlzeiten statt drei großen – so vermeiden Sie Heißhunger und Leistungstiefs.
- > Apropos Heißhunger – gegen diesen schlimmen Feind aller Abspeckbemühungen hilft am besten ein Glas Wasser vor den Mahlzeiten.
- > Wählen Sie kalorienarme oder kalorienfreie Getränke: Tee, Mineralwasser und ungesüßte, stark verdünnte Fruchtsäfte statt Limonade, Cola oder Alkohol.
- > Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich, dann werden Sie auch von weniger satt.
- > Bewegung und Sport unterstützen das Abnehmen ungemein.
- > Gehen Sie nie mit knurrendem Magen einkaufen, sonst werden Sie mehr in Ihren Einkaufswagen packen, als Sie beabsichtigt hatten.
- > Obst und Gemüse (Äpfel, Möhren und Salat) sind bessere Zwischenmahlzeiten als Süßigkeiten oder Kuchen.

Abendbrot für eine gute Nacht.

Essen Sie nicht zu spät Abendbrot. Im Schlaf können Ihnen vor allem schwere, eiweiß- und fettreiche Speisen im Magen liegen. Für das Abendessen empfehlen sich deshalb ballaststoffreiche Nahrungsmittel, die sättigen und die Verdauung unterstützen.

Ihre Daimler BKK
Wir leben Service!

Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.daimler-betriebskrankenkasse.com

