

# Rundum gut aufgetischt!

Essen, das Gesundheit, Gaumen und Umwelt schmeckt.



**KKH**

Kaufmännische  
Krankenkasse



## Inhalt

Willkommen im Schlaraffenland!	4
Unsere Nahrung: Energie- und Kraftquelle	8
Gesund essen & trinken – leichter als gedacht	14
Treffpunkt Tisch: Guten Appetit!	20
Der Weg zum persönlichen Wohlfühlgewicht	25
Allergien & Intoleranzen: Ernährung als Risiko	30
Nachhaltig essen – für eine bessere Welt	34
Nahrung der Zukunft: Was essen wir morgen?	38
Wir sind immer für Sie da!	39

Sämtliche medizinischen Informationen und Empfehlungen sind neutral und basieren auf den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. oder der anerkannten Lehrmeinung. Auf die Inhalte und die Gestaltung der in dieser Broschüre genannten externen Internetseiten haben wir keinen Einfluss. Für die Inhalte und ihre Richtigkeit ist der jeweilige Betreiber der Webseite verantwortlich. Wir können für externe Informationsangebote aus diesem Grund keine Gewähr übernehmen, überprüfen sie jedoch regelmäßig auf deren Inhalt und Aktualität.



# Essen für eine gesunde Zukunft!

**Ernährung ist ein großes Thema – in den Medien, in der Werbung, in der Wissenschaft und selbst am heimischen Esstisch. Nie zuvor wurde so viel darüber geredet und gestritten wie heute. Aber warum eigentlich?**

Fakt ist, dass wir in den letzten Jahrzehnten in puncto Essen nicht nur anspruchsvoller, sondern zunehmend auch verunsichert geworden sind. Essen ist für uns mehr als die pure Aufnahme von Kalorien und Nährstoffen. Klar, wir wollen satt werden. Aber die Ernährung soll ja auch die Gesundheit stärken, lecker sein, im Einklang mit unseren Werten stehen und dabei in den hektischen Alltag passen. Und optimalerweise ist sie auch noch gut für Natur und Klima. Ein Ding der Unmöglichkeit?

An guten Ratschlägen, wie man „richtig“ isst, mangelt es nicht. Im Gegenteil: Internetseiten, Foren, Blogs und Apps zum Thema Ernährung sprießen wie Pilze aus dem Boden. Doch was davon ist seriös, was reine Geschäftemacherei und welche Tipps gehören eher ins Reich der Märchen? Viele Menschen wünschen sich klare Regeln, wie sie besser essen oder abnehmen können. Und die gibt es – nur sind sie im Wust an Informationen nicht so leicht zu finden.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen Klarheit verschaffen und Orientierung geben. Sie werden sehen: Es ist gar nicht so schwer, sich schmecken zu lassen, was dem eigenen Körper, der schlanken Linie und der Umwelt guttut. Wohlbefinden und Nachhaltigkeit lassen sich gemeinsam auf einen Teller bringen, wenn man weiß, worauf es ankommt. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und beim ebenso gesunden wie ökologischen Genuss.

Ihre KKH



## Willkommen im Schlaraffenland!

**Ein Leben in Hülle und Fülle, Essen bis zum Abwinken – sieht so das Paradies aus? Leider nicht ganz. Die Erfahrung zeigt, dass der Überfluss auch Schattenseiten hat.**

Der Traum vom Land, in dem Milch und Honig fließen, ist so alt wie die Menschheit selbst. Auf den ersten Blick scheint es, als seien wir endlich am Ziel angekommen. Eben mal rüber in den Supermarkt oder zur Imbissbude, ein schneller Griff in den vollen Kühlschrank – Essen ist heute immer, überall, für jeden Gaumen und ohne viel Mühe verfügbar. Inzwischen wird allerdings deutlich: Wir Menschen sind für das bequeme Leben im Überfluss nicht geschaffen, und es ist vielleicht doch nicht so erstrebenswert wie gedacht.

### Hunger macht erfinderisch

Die Geschichte der Menschen ist immer auch eine Essgeschichte. Denn von jeher eine wichtige Triebfeder ihrer Entwicklung war von jeher das Bedürfnis nach Sättigung und Sicherheit. Es brachte unsere Urahnen in der Steinzeit dazu, ihre natürliche Scheu vor dem Feuer zu überwinden. Sie entwickelten bessere Jagdtechniken und Werkzeuge und wurden von Jägern und Sammlern zu Bauern. Daran änderte sich lange Zeit nichts. Über tausende Jahre hinweg hing ein voller Magen vor allem vom Geschick bei Ackerbau und Viehzucht, von ausgeklü-

gelter Vorratshaltung und vom regen Tauschhandel ab. Der Umbruch kam erst Mitte des 19. Jahrhunderts mit Beginn der Industrialisierung. Sie brachte die Dampfmaschine, die Eisenbahn, den Strom – allesamt bahnbrechende Erfindungen der Neuzeit. Sie revolutionierten unter anderem die Landwirtschaft und die Produktion, Verarbeitung, Konservierung sowie Verteilung von Lebensmitteln. Dieser technische Fortschritt machte die Nahrungsversorgung einfacher und zuverlässiger. Er schien die Lösung, um den Hunger auf immer zu besiegen.

### Wandel im Eiltempo

Wir Menschen sind äußerst anpassungsfähig und haben es immer wieder geschafft, uns mit neuen Umwelt- und Lebensbedingungen zu arrangieren. Ein Blick in die Vergangenheit zeigt, dass Veränderungen und Neuerungen zumindest früher vor allem eines brauchten: jede Menge Zeit. Doch in den letzten Jahrzehnten haben wir uns von traditionellen, lange bewährten und erprobten Ernährungsgewohnheiten verabschiedet – und zwar in schier unglaublicher Geschwindigkeit. Die Natur hatte nicht den Hauch einer Chance, dabei Schritt zu halten:

- **Steinzeitkost: 2 Millionen Jahre Erfahrung.** Die mit Abstand längste Phase ihres Daseins auf Erden lebten die Menschen als Nomaden. Sie aßen, was sie auf ihren weiten Streifzügen fanden und genießbar war: Wildgemüse, Beeren, Pilze, Nüsse und – wenn sie bei der Jagd erfolgreich waren – auch Fisch und Fleisch.
- **Vollwertkost: 10 000 Jahre Erfahrung.** Durch die Sesshaftigkeit wurde die Versorgung sicherer, aber auch einseitiger. Man aß nun vorwiegend, was Feld und Stall hergaben. Getreide wurde Grundnahrungsmittel und je nach Verfügbarkeit durch Gemüse, Obst, Milch, Käse und Eier ergänzt. Leicht Verderbliches wie Fleisch oder Teures, zum Beispiel Süßes, standen noch vor wenigen Generationen nur selten oder überhaupt nicht auf dem Speiseplan.
- **Industriekost: 170 Jahre Erfahrung.** Mit der zunehmenden Technisierung der Nahrungsproduktion explodierte die Menge und Vielfalt an Lebensmitteln. Fleisch und Zucker wurden für die meisten Menschen erschwinglich und zur festen Größe in der täglichen Ernährung. Vor allem nach 1945 begann zudem der Siegeszug der künstlichen Zusatzstoffe. Was unser Essen fraglos schmackhafter, bunter und langlebiger macht, ist aber für unseren Stoffwechsel absolutes Neuland.

## Sorglos essen – ein kurzes Intermezzo

Es geht uns doch besser als jemals zuvor, oder etwa nicht? Es stimmt, dass die Industrialisierung, Technisierung, Globalisierung und Digitalisierung unseres Alltags nicht nur die Nahrungsbeschaffung vereinfacht haben. Schon nach nur wenigen Jahrzehnten der „Erprobung“ müssen wir uns jedoch eingestehen: Der komfortable Ernährungsstil der Moderne ist eine zumindest teilweise missglückte Entwicklung. Denn was wir anfangs noch als Segen gefeiert haben, stellt uns vor völlig neue und existenzielle Herausforderungen. Aus verschiedenen Gründen blicken inzwischen viele Menschen mit Sorge, Argwohn oder schlechtem Gewissen auf ihren gut gefüllten Teller.

### Der Appetit auf der Welt wächst täglich

Dank des höheren Lebensstandards und der verbesserten medizinischen Versorgung werden wir immer älter und vor allem immer mehr. Prognosen zufolge wird es im Jahr 2050 fast zehn Milliarden Menschen auf unserem Planeten geben. Wenn sie alle so essen würden wie wir in Deutschland, bräuchte es rein rechnerisch drei Erden, um alle zu ernähren.

### Wohlstand ist ein Privileg weniger

Die Kluft zwischen Arm und Reich wird immer breiter. Laut Zahlen der Hilfsorganisation Oxfam besaß 2020 gerade einmal ein Prozent der Weltbevölkerung mehr Vermögen als alle anderen Menschen zusammen. Viele davon sind so arm, dass sie sich gesunde und hochwertige Lebensmittel nicht leisten können. Dabei ist der Zugang zu Nahrung mittlerweile ein verbrieftes Menschenrecht.

### Der Hunger ist längst nicht besiegt

Über viele Jahre sank die Zahl derer, die etwa durch Armut, Dürren oder Krieg von akuter Unterernährung bedroht waren. Seit 2015 steigt sie wieder. Zudem besorgniserregend: Immer mehr Menschen haben zwar genug zu essen, sind aber trotzdem mangelversorgt – weil ihre tägliche Ernährung einseitig und arm an Vitaminen und Mineralstoffen ist. Man schätzt, dass dieser versteckte Hunger weltweit fast jede vierte Person betrifft und selbst in Industrienationen weit verbreitet ist.

### Wohlgemüht heißt nicht unbedingt gesund

Während viele sich täglich fragen, wie sie ihre Familie satt bekommen sollen, hat nicht nur Deutschland ein Luxusproblem. Denn auch Essen im Überfluss kann krank machen. Geschätzt gibt es heute weltweit mehr als zwei Milliarden Menschen mit Übergewicht. Es gilt als Hauptverursacher von Zivilisationskrankheiten, die inzwischen weltweit mehr Leben fordern als Unterernährung.

### Die einen produzieren, die anderen konsumieren

Im Discounter gibt es heute Essen für kleines Geld. Der Preis für die billige Massenware wird dort bezahlt, wo sie vorwiegend hergestellt wird – in ärmeren Regionen der Welt. Die zum Teil auf dem Rücken von Mensch und Natur erzeugten Produkte sind selten auf heimischen Märkten zu finden. Denn sie gehen fast komplett in den Export. Die Folge ist eine ungleiche Verteilung von Nahrung in der Weltgemeinschaft. Obwohl Erzeugerländer den Löwenanteil der Lebensmittelproduktion stemmen, ist die Ernährungslage der eigenen Bevölkerung oft kritisch.

### Klima und Umwelt stehen auf der Kippe

Noch zu Zeiten unserer Urgroßeltern gab es keine Massentierhaltung, Monokulturen, Plastikverpackungen, Pestizide, künstliche Dünger und Lebensmittel, die ungenutzt im Müll landeten. Inzwischen steht fest: Unser heutiges Konsum- und Essverhalten mutet der Erde mehr zu, als sie verkräftet. Es ist mitverantwortlich für den Klimawandel, das Artensterben, den Schwund natürlicher Ressourcen und



die Umweltverschmutzung. Um die Zerstörung unseres eigenen Lebensraums zu stoppen, muss sich der ökologische Fußabdruck der Menschheit erheblich verkleinern. Momentan übersteigen die Schäden, die er verursacht, die Regenerationsfähigkeit der Erde. Ein wichtiger Schlüssel zu ihrem Schutz ist unter anderem eine nachhaltigere Ernährung.

## Zeit des großen Umdenkens

Die gute Nachricht ist: Das Bewusstsein wächst, dass Leben und Essen auf Kosten von Gesundheit, Natur und armen Ländern keine Zukunft haben – der erste Schritt, etwas daran zu ändern. Nie zuvor setzten wir uns so intensiv und kritisch mit dem auseinander, was bei uns auf dem Teller liegt. Und es gibt bereits zahlreiche Ansätze und Ideen, um die ernährungsbedingten Probleme der Welt zu lösen.

### Hauptsache gesund: Klasse vor Masse

In der Nachkriegszeit hatten die Deutschen viel aufzuholen und legten beim Essen in erster Linie Wert auf große Portionen. Inzwischen gewinnt die Qualität von Lebensmitteln wieder an Bedeutung. Denn egal, ob es um die schlanke Linie oder die Vorbeugung von Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt, Allergien oder Krebs geht: Wer sich bewusst ernährt, hat einfach bessere Karten, bei guter Gesundheit ins hohe Alter zu kommen – und zwar ohne dabei ein Leben lang auf den Genuss verzichten zu müssen.

### Smarte Ernährung: Boom der digitalen Helfer

Spätestens seit es „in“ ist, die Lieblingsspeise via Instagram & Co. mit dem Rest der Welt zu teilen, ist klar: Wir sind selbst kulinarisch im Zeitalter der Bits

und Bites angelangt. Das Smartphone hat mittlerweile das Zeug zum persönlichen Gesundheitscoach. Es speichert Einkaufslisten, zählt Schritte und Kalorien, nimmt Lebensmittel unter die Lupe, berät bei der Wahl wertvoller Zutaten und liefert gleich das passende Rezept. Ohne Zweifel: Digitale Assistenten helfen, bei der gesunden Ernährung dazuzulernen bzw. dranzubleiben. Die Umsetzung der guten Ratschläge können sie uns jedoch nicht abnehmen.

### Wiederentdeckt: die neue Gemütlichkeit

Dass es mit der Ernährung mitunter nicht zum Besten steht, hat viel mit der Schnellebigkeit und Hektik des heutigen Alltags zu tun. Wer findet zwischen Beruf, Familie und Haushalt schon die Zeit und Energie für aufwendige Mahlzeiten? Da reicht es werktags oft nur für Pizza vom Lieferservice oder Schnelles aus der Mikrowelle. Doch am Wochenende weht in vielen Haushalten neuerdings ein anderer Wind: Man frühstückt ausgiebig, schlendert gemütlich über den Bauernmarkt, backt und brutzelt mit Hingabe und zaubert raffinierte Menüs. Essen und alles drumherum ist für viele Menschen zum Symbol und Mittel der Entschleunigung geworden – wenn auch oft nur in Teilzeit.

### Öko-Trend: Essen für die Umwelt

Mal ehrlich: Beim Thema Klima- und Umweltschutz denkt man doch zuerst an E-Auto, Energiesparlampe und Plastikvermeidung. Der eigene Speiseplan kann jedoch genauso maßgeblich zur Rettung der Welt beitragen. Jeden Tag Fleisch, Spargel zu Weihnachten und Flugananas aus Costa Rica? Einiges, was zu unseren Leibgerichten gehört oder das ganze Jahr im Laden liegt, hat eine verheerende Ökobilanz – weil seine Herstellung Regenwälder vernichtet, den Einsatz von „Chemie“ erfordert, viel Wasser verbraucht, jede Menge Treibhausgase erzeugt und Tiere sowie Pflanzen verdrängt. Mehr und mehr Menschen achten deshalb darauf, nicht nur lecker, sondern auch umweltbewusster zu essen.

### Zukunftsmusik: Hochkonjunktur für Visionäre

Wie lässt sich die Welternährung gesünder, sicherer, gerechter und klimaverträglicher machen? Diese Frage beschäftigt heute eine ganze Schar kluger Köpfe in Laboren und Denkfabriken auf der ganzen Welt. Langsam, aber sicher setzt sich in der Landwirtschaft und Lebensmittelindustrie ebenfalls ein neuer Zeitgeist durch – weg von der Massenproduktion hin zu mehr Natürlichkeit. Die Entwicklung in der Foodbranche geht klar in Richtung Bio, Fairtrade und Produkte, die „ohne künstliche Zusätze“ auskommen.



## Ernährungstrends: Essgewohnheiten als persönliches Statement und Lebenseinstellung

Essen ist nicht nur Geschmackssache. Es spiegelt immer auch persönliche, gesellschaftliche, kulturelle, soziale und ethische Werte wider. Der Gesundheit wegen, zum Wohl von Umwelt oder Tieren, weil Zeit kostbar ist – jede Person hat eigene Motive und Gründe, sich für eine bestimmte Ernährungsweise zu entscheiden. Daher gibt es nie nur einen Ernährungstrend, sondern viele. Wie die Mode ändern sie sich ständig – unter anderem weil jeder Trend fast unweigerlich auch die entsprechende Gegenbewegung auslöst.

**Von Vegetariern, Veganern und Flexitariern.** Die Zahl der Menschen, die sich fleischlos (vegetarisch) oder gar völlig ohne tierische Lebensmittel (vegan) ernähren, steigt stetig. Noch sind sie jedoch eine Minderheit. Die meisten, denen der Schutz der Gesundheit oder von Tieren am Herzen liegt, gehen heute den Mittelweg: Als Flexitariere (flexible Vegetarier) wissen sie ein Stück Fleisch durchaus zu schätzen. Bei ihnen liegt es aber nur ab und zu auf dem Teller. Außerdem stammt es dann bevorzugt vom „glücklichen“ Rind, Schwein oder Huhn aus dem zertifizierten Bio-Stall.

**Fester Essrhythmus oder freies Essen?** Plaudern, zusammen lachen und nebenbei den Kindern ein gutes Vorbild in Sachen gesunder Ernährung sein – nirgendwo geht das besser als am Esstisch. Besonders in Familien sind gemeinsame Mahlzeiten wieder angesagt. Viele Singles, junge Leute und Berufstätige dagegen schätzen die Vorzüge flexibler Essenszeiten. Sie verspeisen Ihren „Snack“ leger und ganz ungezwungen, wo und wann es gerade in den persönlichen Zeitplan passt – im Park, am Schreibtisch, auf der Couch, in U-Bahn oder Bus, schnell mal zwischendurch und zur Not eben auch erst nach Mitternacht.

**Hausgemacht kontra aus der Dose.** Ob Marmelade, Brot oder Gemüse: Mit Liebe Selbstgemachtes und -gezogenes ist wieder en vogue. Kochen, Backen und Gärtnern sind Hobbies, die gerade einen neuen Aufschwung erleben. Doch es gibt auch die Fans der schnellen Küche. Fast-Food, Fertiggerichte und Convenience-Produkte haben zwar bekanntermaßen meist wenig mit vollwertiger Kost zu tun. Dafür bieten sie einen entscheidenden Vorteil: Sie sparen viel Zeit, die man in andere Beschäftigungen wie etwa Sport stecken kann.

**Künstlichkeit versus Ursprünglichkeit.** Essen ist etwas Sinnliches – es muss Gaumen, Auge und Nase schmeicheln. Kein Wunder, dass der Griff in die chemische Trickkiste verlockt. Er beschwert schließlich makellosoes Gemüse, verleiht Speisen den besonderen Pfiff und schenkt uns neue Gaumenlebnisse. Aber immer mehr Menschen misstrauen der künstlichen Geschmacksexplosion, die die Sinne täuscht. Sie entscheiden sich ganz bewusst für unverfälschte Aromen und möglichst naturbelassene Lebensmittel ohne künstliche Zusatzstoffe.

**Internationale oder heimatverbundene Küche.** Heute italienisch, morgen vietnamesisch, übermorgen indisch – man muss heute nicht mehr in die Ferne reisen, um auf kulinarische Entdeckungstour zu gehen. Der Blick über den eigenen Teller ist aufregend und bereichernd. Der Haken: Exotisches aus aller Herren Länder hat meist die halbe Welt umrundet, bis es bei uns in den Kochtopf kommt. Warum denn nicht Leckeres und Frisches aus der eigenen Gegend? In der Tat sind regionale Gerichte und saisonales Kochen wieder stark im Kommen – im privaten Bereich ebenso wie in der Gastronomie.

## Früher war alles einfacher?

Es ist nicht zu leugnen, dass es bei der täglichen Ernährung längst um mehr geht als darum, satt zu werden. Immer häufiger steht bei vielen Menschen die Sorge im Raum: „Esse ich auch das Richtige?“ Seit wir die Speisekammer nach Lust und Laune bestücken können, wächst die Verunsicherung. Aber die Qual der Wahl beim Einkauf und am Esstisch bedeutet auch Freiheit. Heute können wir wie nie zuvor selbst darüber entscheiden, was und wie wir

speisen. Das hierzulande reichhaltige Angebot in den Supermarktregalen bietet alles, um sich vielseitig, ausgewogen, genussvoll und noch dazu ökologischer zu ernähren. Man muss die kulinarischen Schätze, die zum Essen mit Lust, Verstand und Verantwortung gehören, nur aufspüren. Und das Beste dabei: Essen für die Gesundheit und Essen für die Umwelt gehen oft Hand in Hand. Es lohnt sich deshalb gleich doppelt, die eigene Ernährungsweise unter die Lupe zu nehmen und an der einen oder anderen Stellschraube zu drehen.

# Unsere Nahrung: Energie- und Kraftquelle

Beim Essen nehmen wir Aussehen, Geschmack, Geruch und Konsistenz von Speisen wahr. Was der Körper hinterher damit anstellt, ist aber das eigentliche Wunder.

Warum müssen wir überhaupt essen? Ganz einfach, weil der Körper keine Minute unseres Lebens ruht. Er atmet, denkt, verdaut, wächst, repariert und pumpt Blut durch die Adern – und das rund um die Uhr, selbst im Schlaf. Aus der Nahrung holt er sich alles, was er für diesen Dauerbetrieb braucht.

## Makronährstoffe: Power im Essen

Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße sind die Grundelemente der Nahrung. Aus diesen drei Makronährstoffen kann der Körper Energie gewinnen. Sie sind das Fundament dafür, dass lebenswichtige Stoffwechselprozesse nie stillstehen.

### Kohlenhydrate: Brennstoff Nummer eins

Der Körper ist immer in Aktion. Trotzdem macht er es sich gern mal leicht: Saccharide, wie Kohlenhydrate auch genannt werden, liefern ihm Energie, ohne dass sie erst aufwendig verarbeitet werden müssen. Alles Nötige erledigt die Verdauung. Sie spaltet die Kohlenhydrate im Essen in ihre Bestand-

teile. Diese werden anschließend über das Blut zu jeder einzelnen Körperzelle transportiert und dort verbrannt. Klingt easy, oder? In Wirklichkeit ist es aber komplizierter. Denn die Nahrung enthält nicht nur eine Art von Kohlenhydraten, sondern viele:

- **Kurz- oder langkettig.** In erster Linie unterscheidet man Kohlenhydrate danach, aus wie vielen Untereinheiten sie bestehen. Die Spanne reicht von den Monosacchariden (Einfachzucker) mit nur einem Baustein bis hin zu den Polysacchariden (Vielfachzucker). Bei diesen sogenannten komplexen Kohlenhydraten sind mindestens zehn gleiche oder unterschiedliche Einfachzucker zu Ketten und Netzen verknüpft.
- **Schnell oder langsam.** Einfach gebaute Kohlenhydrate sind für den Körper quasi „Fertigfood“. Sie gehen sofort oder schon kurze Zeit nach ihrer Ankunft im Dünndarm ins Blut über. Bei den Polysacchariden dagegen dauert es, bis sie komplett zerlegt und nutzbar sind. Diese zeitliche Verzögerung hat für den Stoffwechsel aber durchaus ihre Vorteile (siehe Kasten nächste Seite).



## Zucker: missverständlicher Begriff

„Zucker“ steht meist für den weißen Haushaltszucker. Der Begriff ist aber auch die umgangssprachliche Sammelbezeichnung für alle Saccharide (von „saccharum“, dem lateinischen Wort für Zucker). Und manchmal sind damit nur süß schmeckende Kohlenhydrate gemeint. Um die Verwirrung perfekt zu machen, haben viele „Zucker“ gleich mehrere Namen. So heißt zum Beispiel der Traubenzucker als wichtigste Grundeinheit der Kohlenhydrate auch Glukose oder Dextrose. Grundsätzlich gilt: Die Endung -ose lässt darauf schließen, dass ein Stoff zu den Kohlenhydraten zählt.



### Blutzucker: lieber stabil als hoch hinaus

Bei Sport oder Denkaufgaben steigt der Energiebedarf in Muskeln bzw. Gehirn sprunghaft an. Also her mit kurzen Kohlenhydraten, die den Blutzucker zügig erhöhen? Die Wahrheit ist: Selbst bei Höchstleistungen brauchen wir den raschen Zuckerstoß aus dem Essen nicht wirklich.

### Zur Sicherheit: schnelle Energie auf Abruf

Der Körper weiß nie, ob es mit dem Nachschub an Kohlenhydraten über die Nahrung klappt. Daher verlässt er sich erst gar nicht darauf: Er hält in Leber und Muskulatur stets den Speicherstoff Glykogen parat. Dieser kann bei Bedarf in sofort verfügbare Glukose umgewandelt werden.

### Einfache Saccharide: kurzes Strohfeuer

Enthält unser Essen viele kurzkettige Kohlenhydrate, wird das Blut regelrecht mit Glukose geflutet. Auf die Schnelle kann der Körper diese Zuckermassen gar nicht verbrennen. Der Überschuss geht direkt in die Glykogenspeicher oder wird – wenn diese voll sind – in Fett umgewandelt. Der Blutzucker sinkt dadurch ebenso rasch wieder, wie er vorher angestiegen ist.

### Komplexe Kohlenhydrate: echte Dauerbrenner

Sie bringen ebenfalls Glukose ins Blut – jedoch nicht schlagartig, sondern beständig in kleiner Menge. Diese gemächliche Nachlieferung führt dazu, dass der Blutzucker sich auf konstantem Niveau einpendelt und der Körper eine ganze Weile mit Brennstoff versorgt bleibt. Bei langen Kohlenhydraten vergeht dadurch deutlich mehr Zeit als bei kurzen, bis es erneut zu Hunger als Signal für einen Energiemangel kommt.

- **Süß oder neutral.** Interessanterweise bestimmt die Länge eines Kohlenhydrats mit, wie süß es schmeckt. Je kürzer, desto „zuckriger“, so die Regel. Das ergibt aus biologischer Sicht durchaus Sinn. Denn für den Körper ist Süße ein wichtiges Signal dafür, dass die entsprechende Speise jede Menge leicht nutzbarer Energie enthält.
- **Gehaltvoll oder leer.** Wäre dann also nicht Zucker in Reinform das ideale „Futter“ für uns? Das Dumme ist, dass er zwar schnelle Energie, aber eben sonst nichts liefert. Komplexe Kohlenhydrate dagegen, etwa aus Gemüse oder Vollkorngetreide, bringen weitere Stoffe ins Essen. Diese unterstützen den Körper bei seinen vielfältigen Aufgaben.







### Fette: Energievorrat für Durststrecken

Auf Platz zwei der Energieträger steht Fett. Es wird allerdings erst verbrannt, wenn keine Kohlenhydrate mehr verfügbar sind. Bis dahin wird jeder Überschuss eingelagert – in Form von Fettdepots. Sie sind sozusagen die eiserne Reserve des Körpers für magere Zeiten. Zudem schützen sie die Organe vor Stößen und dienen der Wärmeisolierung.

- **Besser nur wenig Rücklagen.** Fettspeicher kann der Körper nahezu unbegrenzt bilden. Sammelt er zu viel davon an, wird er jedoch nicht nur träge. Übergewicht bringt auch seinen Stoffwechsel aus der Balance. Und es belastet die Knochen und Gelenke deutlich mehr als leichtes Gepäck. Darum: Wie bei keinem anderen Nährstoff entscheidet beim Fett die richtige Menge darüber, ob es guttut oder eher schadet.
- **Ganz ohne geht es nicht.** Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger, ermöglicht die Aufnahme fettlöslicher Vitamine und wird zum Aufbau von Zellen und Hormonen benötigt. Eine mäßige, aber regelmäßige Versorgung mit Nahrungsfetten ist für den Körper daher unerlässlich.
- **Qualität geht vor.** Weil Fett ein Dickmacher sein kann, hatte es lange Zeit pauschal einen schlechten Ruf. Doch Fett ist eben nicht gleich Fett. Es gibt Fette, die überaus gesund und wichtig sind – aber eben auch solche, die man lieber meiden sollte. Welche davon im Essen überwiegen, lässt sich durch bewusste Auswahl hochwertiger Fette und Öle steuern (siehe Kasten nächste Seite).

### Proteine: Bausteine des Lebens

Damit im Körper einwandfrei arbeiten kann, braucht er Proteine. Denn Nahrungseiweiße sind zwar ebenfalls Energieträger, haben aber vorwiegend eine andere Bestimmung: Sie liefern Aminosäuren als Baustoff für Hormone und Enzyme, die den Stoffwechsel am Laufen halten. Und ohne Proteine gäbe es weder Zellen noch Muskeln, Haut, Haare, Knochen,

Kleine Fettkunde: Von gesund bis fragwürdig ist alles dabei ...	Wichtige Quellen
 <p><b>Gesättigte Fette:</b> Sie stecken vor allem in tierischer Nahrung und dienen dem Körper in erster Linie als Energielieferant und -speicher. Bei Bedarf kann er gesättigte Fette komplett in Eigenproduktion herstellen. Bei einer zu hohen Zufuhr über die Nahrung können sie Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen fördern.</p>	<p>Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Schmalz, Butter, Palmkernöl, Kokosfett</p>
 <p><b>Einfach ungesättigte Fette:</b> Sie stammen meist aus pflanzlichen Quellen. Auch sie bildet der Körper gegebenenfalls aus anderen Nahrungsbestandteilen selbst. Einfach ungesättigte Fette beeinflussen unter anderem die Blutfette günstig und senken vermutlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.</p>	<p>Oliven-, Erdnuss-, Avocado- oder Maiskeimöl, Nüsse und Samen, Fischöle</p>
 <p><b>Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:</b> Sie sind sehr reaktionsfreudig und daher im Stoffwechsel vielseitig einsetzbar. Vor allem essenzielle Vertreter wie <b>Omega-3</b> und <b>Omega-6</b>, die der Körper nur aus der Nahrung gewinnen kann, gelten als wertvolle Schutz- und Botenstoffe. Sie wirken zum Beispiel positiv auf den Blutdruck, die Cholesterinwerte und die Fließeigenschaften des Blutes. Zudem spielen sie im Immunsystem und bei Entzündungsreaktionen eine Rolle.</p>	<p><b>Omega-3:</b> Raps-, Walnuss-, Hanf-, Leinöl; fetter Fisch (Hering, Makrele, Lachs etc.)  <b>Omega-6:</b> Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja- oder Distelöl</p>
 <p><b>Transfette:</b> Ungesättigt und dennoch ungesund, heißt es hier. Transfette stehen unter anderem im Verdacht, den Cholesterinspiegel aus dem Lot zu bringen. Sie entstehen, wenn Öle stark erhitzt oder industriell gehärtet werden, und stecken in vielen verarbeiteten Produkten. In der Natur kommen sie nur in geringen Mengen vor.</p>	<p>Fettreiche Backwaren, Fast-Food, Fertiggerichte, Pommes, Chips, Popcorn, süße Brotaufstriche ...</p>

Knorpel oder Organe. Weil der Körper ständig repariert, Alt gegen Neu austauscht und täglich eine kleine Menge Eiweiß über die Nieren ausscheidet, braucht er laufend einen Nachschub an Proteinen.

- **Nahrungs- wird zu Körperprotein.** Aus insgesamt 20 Aminosäuren aus dem Essen entstehen tausende körpereigene Eiweiße für verschiedenste Aufgaben. Fehlt ihm ein zu ihrer Synthese nötiger Baustein, kann sich der Körper oft behelfen: Über die Hälfte der Aminosäuren erzeugt er bei Bedarf durch Eigen- und Umbau selbst. Zwingend über die Nahrung aufnehmen muss er dagegen die neun essenziellen Aminosäuren.
- **Verwandtes verwertet sich leichter.** Grundsätzlich enthalten alle Lebensmittel dieselben Aminosäuren. Tierische Eiweiße sind menschlichen Proteinen im Aufbau jedoch ähnlicher als pflanzliche. Sie lassen sich dadurch mit besserer Ausbeute und weniger Aufwand in Körpereiwieße umwandeln. Die Folge dieser höheren „biologischen Wertigkeit“: Bei der Aufnahme über tierische Produkte benötigt der Körper insgesamt weniger Protein, damit er eine ausgeglichene Eiweißbilanz erreicht.

- **Auch die Begleiter zählen.** In tierischen Eiweißlieferanten steckt jedoch oft auch Ungesundes – in Fleisch oder Käse zum Beispiel viel ungesättigtes Fett, in Fruchtojoghurt zugesetzter Zucker. Pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide oder Tofu schneiden hier besser ab. Sie sind fett- und zuckerarm, im Gegenzug reich an wertvollen Inhalten. Und: In bunter Mischung liefern auch sie die gesamte Palette an Aminosäuren und eine ausreichende Menge an Proteinen.

#### Alkohol – verzichtbarer Brennstoff

Neben Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen gibt es noch eine weitere Energiequelle: Alkohol. Zu den lebenswichtigen Makronährstoffen zählt er jedoch nicht – aus guten Grund. Reiner Alkohol ist ein Giftstoff, den der Körper allenfalls in geringer Dosis verträgt. Zudem führt sein Konsum schnell dazu, dass man Pfunde „ansetzt“, vor allem wenn man ihn zusammen mit Zucker oder Fett zu sich nimmt. Der Stoffwechsel macht nämlich immer zuerst Alkohol zu Energie. Solange er mit seinem Abbau beschäftigt ist, werden andere Brennstoffe auf direktem Weg in die Fettspeicher abtransportiert.

## Energieversorgung: Was ist wichtig?

Einmal das Falsche getankt und schon streikt der Motor? So empfindlich ist unser Körper zum Glück nicht. Aber am besten arbeitet er mit Treibstoff, der bestmöglich an seine Bedürfnisse angepasst ist.

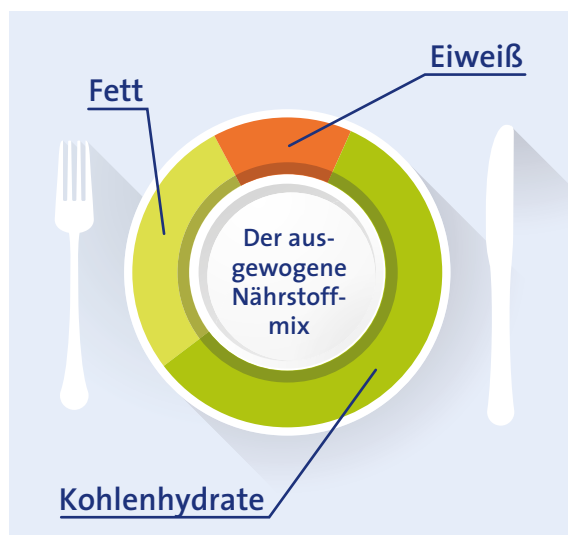
### Kalorien: das Maß für die Nahrungsenergie

Kohlenhydrat, Fett und Eiweiß liefern dem Körper nicht etwa gleich viel Energie. Jeder Makronährstoff hat, wenn er vollständig abgebaut wird, einen eigenen Brennwert. Dieser wird entweder in Kilokalorien (kcal) oder in der international gängigeren Einheit Kilojoule (kJ) angegeben. Für die Umrechnung gilt: Eine Kilokalorie entspricht etwa 4,1 Kilojoule. Beide Angaben beziehen sich immer exakt auf dieselbe Menge eines Nährstoffs – nämlich ein Gramm. Und was steckt nun drin im Treibstoff aus der Nahrung?

- **Kohlenhydrat:** ca. 4 kcal (17 kJ)
- **Protein:** ca. 4 kcal (17 kJ)
- **Fett:** ca. 9 kcal (37 kJ)
- **Alkohol:** ca. 7 kcal (30 kJ)

### Das Mischverhältnis: am besten ausgewogen

Makronährstoffe sind nie nur bloße Energielieferanten. Daher sind Kohlenhydrate, Fette und Proteine nicht beliebig austauschbar. Damit der Körper volle Leistung bringen kann, braucht er alle drei – und das möglichst in einem ausbalancierten Mix. In manchen Situationen können Menschen zwar besondere Bedürfnisse haben – etwa bei Krankheit, im Wachstum oder während der Schwangerschaft. Aber in der Regel ist ein ganz bestimmtes Gemisch der drei Energieträger goldrichtig, um den Körper optimal mit „Power“ zu versorgen (siehe Kasten unten).



### Der Verbrauch: immer individuell

Wir alle müssen regelmäßig essen. Mit wie vielen Kalorien wir gut durch den Tag kommen, ist aber von Person zu Person unterschiedlich. Der tägliche Energiebedarf des Körpers hängt nämlich von einer Reihe Faktoren ab – beispielsweise dem Alter, dem Geschlecht und insbesondere dem persönlichen Bewegungspensum.

#### ■ Grundumsatz: das absolute Minimum

Schon in völliger Ruhe verbrennt der Körper Kalorien, um die Atmung, die Herz- und Gehirntätigkeit und lebenserhaltende Stoffwechselfvorgänge aufrechtzuerhalten. Für diesen Grundumsatz gibt es keinen Einheitswert. Er ist etwa bei jüngeren Menschen höher als bei älteren und bei Männern höher als bei Frauen.

#### ■ Leistungsumsatz: das Plus für Aktivität

Im wachen Zustand fährt der Körper die Systeme hoch. Stehen, Gehen, Denken, Essen – jede noch so kleine Tätigkeit kostet ihn zusätzliche Energie. Dieser Leistungsumsatz ist umso höher, je aktiver jemand ist. Menschen, die körperlich schwer arbeiten oder sich in ihrer Freizeit viel bewegen, setzen mehr Kalorien um als solche, die den Tag vorwiegend im Sitzen verbringen.

### Kalorienaufnahme: weder zu viel noch zu wenig

Wenn Ihr Gewicht stabil ist oder Sie sich fit fühlen, können Sie sicher sein: Ihre tägliche Energiezufuhr passt. Denn ein Körper, der ständig mit Kalorien übersorgt ist, entwickelt auf Dauer Rundungen. Ein längerer Kalorienmangel dagegen macht nicht nur müde und antriebslos. Er führt auch dazu, dass der Stoffwechsel körpereigenes Fett oder Muskelprotein zur Energiegewinnung nutzt und abbaut.

## Die ideale Energieverteilung

Welcher Nährstoff sollte täglich wieviel Energie ins Essen bringen? Laut der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sieht das optimale Verhältnis der Makronährstoffe wie folgt aus:

- **55–60 %** des Tagesbedarfs sollten durch Kohlenhydrate als dem wichtigsten Energielieferanten gedeckt werden.
- **30 %** der Kalorien sollte man in Form von Fetten zu sich nehmen.
- **10–15 %** der gesamten Energiemenge pro Tag sollten aus Eiweißen stammen.



## Schnell mal durchgerechnet: Wie viele Kalorien verbrennt Ihr Körper täglich? \*

### 1. Berechnen Sie Ihren persönlichen Grundumsatz

Der Grundumsatz lässt sich vereinfacht nach der sogenannten Harris-Benedict-Formel ermitteln. Setzen Sie dafür in die freien Felder Ihre eigenen Werte für Gewicht, Größe und Alter ein:

- **Männer:**  $(10 \times \text{Körpergewicht [kg]}) + (6,25 \times \text{Körpergröße [cm]}) - (5 \times \text{Alter [Jahre]}) + 5$
- **Frauen:**  $(10 \times \text{Körpergewicht [kg]}) + (6,25 \times \text{Körpergröße [cm]}) - (5 \times \text{Alter [Jahre]}) - 161$

**Beispiel:** Frau Musterfrau wiegt 60 kg, ist 165 cm groß und 40 Jahre alt. Ihr Grundumsatz beträgt ca. 1 270 kcal.

**Mein Grundumsatz:**

 kcal/Tag

### 2. Ermitteln Sie Ihren persönlichen Aktivitätsfaktor (PAL)

Wie verbringen Sie Ihre Arbeits- bzw. Freizeit? Kreuzen Sie die auf Sie zutreffenden PAL-Faktoren an.

- |  | PAL-Faktor | Beruf                    | Freizeit                 |
|--|------------|--------------------------|--------------------------|
| ▪ ausschließlich sitzend oder liegend: | 1,2–1,3    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ vorwiegend sitzend:                  | 1,4–1,5    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ zeitweilig gehend oder stehend:      | 1,6–1,7    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ überwiegend gehend oder stehend:     | 1,8–1,9    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ körperlich anstrengend:              | 2,0–2,4    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Berechnung des Aktivitätsfaktors:  $(\text{PAL Beruf} + \text{PAL Freizeit}) : 2$

**Beispiel:** Frau Musterfrau ist Verkäuferin (PAL Beruf: 1,8) und geht nach der Arbeit regelmäßig zum Joggen (AF Freizeit: 2,0). Also beträgt ihr persönlicher Aktivitätsfaktor 1,9.

**Mein Aktivitätsfaktor:**

### 3. Berechnen Sie Ihren Tagesbedarf an Kalorien

Ihr täglicher Energieverbrauch ergibt sich aus Ihrem Grundumsatz mal Ihrem persönlichen Aktivitätsfaktor.

**Beispiel:** Mit einem Grundumsatz von 1 270 kcal und einem PAL-Faktor von 1,9 benötigt Frau Musterfrau täglich ca. 2 400 kcal.

**Mein Tagesbedarf:**

So viele Kalorien verbrauche ich täglich ungefähr:

 kcal/Tag

\* Der errechnete Wert ist eine grobe Orientierungsgröße. Bei Kranken, Schwangeren, Stillenden oder Übergewichtigen hat er nur bedingt Gültigkeit.

Besonders wer ungewollt zu- oder abnimmt, sollte den eigenen Kalorienbedarf kennen. Denn er ist die wichtigste Stellgröße, um das persönliche Wunschgewicht zu halten oder zu erreichen.

### Für „Rechenmuffel“

Den Orientierungswert, wie viele Kalorien Ihr Körper täglich in etwa benötigt, können Sie sich auch direkt ermitteln lassen. Einen praktischen Online-Rechner finden Sie zum Beispiel auf der folgenden Internetseite:

[ernaehrung.de/berechnungen/energiebedarf.php](http://ernaehrung.de/berechnungen/energiebedarf.php)

## Mikronährstoffe: für die Feinarbeiten

Essen versorgt uns mit Energie. Aber genügen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, damit wir gesund, vital und leistungsfähig bleiben? Nein! Jeder Bissen Nahrung enthält weitere Zutaten, die unser Stoffwechsel unbedingt benötigt. Diese Mikronährstoffe haben zwar keine oder kaum Bedeutung als Energieträger. Sie sind aber an nahezu allen Reaktionen im Körper beteiligt. Jeder dieser zahlreichen Hilfsstoffe hat dabei sein ganz spezielles Aufgabengebiet.

### Vitamine: Wohltäter von A bis K

Vitamine – wie übrigens alle Mikronährstoffe – kann der Körper nicht oder nur bedingt selbst herstellen. Sie halten eine Vielzahl von Stoffwechselfunktionen in Schwung – unter anderem die Energiegewinnung, den Gewebeaufbau, die Blutgerinnung und die Immunabwehr. Die regelmäßige Aufnahme mit dem Essen ist besonders bei wasserlöslichen Vertretern



wie Vitamin C oder den B-Vitaminen nötig, da der Körper sie kaum speichert. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E sowie K dagegen können eine Zeit lang aus den körpereigenen Lagern in der Leber und im Fettgewebe nachgeordert werden.

#### **Mineralstoffe: die vielseitigen Alleskönner**

Von Salzen wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Natrium, Chlorid und Phosphor benötigt der Körper relativ viel – darum nennt man sie Mengenelemente. Auch sie sind wahre Multitalente, ohne die im Stoffwechsel so gut wie nichts läuft. Sie spielen beispielsweise beim Aufbau von Knochen und Zähnen, bei der Blutdruckregulation, für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt oder bei der Funktion von Muskeln und Nerven eine zentrale Rolle. Weil täglich ein Teil der Mineralstoffe über den Schweiß sowie den Urin verlorengeht, muss der Bestand durch Essen und Trinken immer wieder aufgestockt werden.

#### **Spurenelemente: kleine Dosis, große Wirkung**

Von diesen Mineralien reicht dem Körper eine kleine Prise, und auch nicht alle sind für ihn lebensnotwendig. Aber auf einige Spurenelemente wie Eisen, Jod, Zink, Fluor, Kupfer oder Selen ist er dringend angewiesen. Fehlen sie, kann er viele Enzyme, Hormone und Stoffe nicht bilden, die für den geregelten Ablauf wichtiger Vorgänge im Körper entscheidend sind. So ist etwa ohne Eisen der Sauerstofftransport im Blut nicht möglich, ohne Jod kann die Schilddrüse nicht richtig arbeiten und ohne Zink schwächt das Immunsystem.

#### **Ballaststoffe: Durchreisende mit Mehrwert**

Diese pflanzlichen Kohlenhydrate sind für den Menschen zwar weitgehend unverdaulich. Unnötiges Beiwerk der Nahrung sind sie dennoch nicht. Denn sie regen die Darmtätigkeit an, binden Giftstoffe im Essen, bremsen die Glukose-Aufnahme aus dem Darm und sorgen so für stabile Blutzuckerwerte. Zudem sind sie Futter für die „guten“ Bakterien in un-

serer Darmflora, die die Pflanzenfasern verwerten können und dabei zahlreiche „Abfallprodukte“ bilden. Heute wissen wir, dass der Körper diese Stoffe nicht einfach ausscheidet, sondern aktiv für eigene Zwecke einsetzt – etwa um den Cholesterinspiegel im Lot oder Krebszellen in Schach zu halten.

#### **Sekundäre Pflanzenstoffe: geheimnisvolle Helfer**

Darunter versteht man chemische Verbindungen, mit denen Pflanzen sich vor Fressfeinden, Umwelteinflüssen und Krankheitserregern schützen oder Nützlinge anlocken. Viele dieser geschätzt 25 000 bis 100 000 pflanzlichen Erfindungen sind für den Menschen ungenießbar oder giftig. Aber manche erweisen sich auch als unerwartet nützlich. Denn sie wirken im Körper entzündungshemmend, antibiologisch, gefäßschützend, regulierend auf Blutdruck und -zucker, entgiftend und abwehrstärkend – nur um einige der bislang bekannten Effekte zu nennen. Wie genau diese als Phytamine bezeichneten Substanzen der Gesundheit auf die Sprünge helfen, ist noch weitgehend unerforscht. Dass sie es tun, gilt allerdings inzwischen als Tatsache.

### **Nahrungsergänzung: Viel hilft viel?**

Heute lassen sich viele Vitalstoffe aus der Nahrung in Tabletten packen. Aber halten die Präparate aus der Drogerie oder Apotheke, was sie versprechen? Das Geld können Sie sich sparen, so Experten. Die meisten Nahrungsergänzungsmittel mit der Extraktion an Vitaminen, Mineralien oder Omega-3-Fetten sind schlicht unnötig. Und: Bei einer Überdosierung können sie der Gesundheit sogar schaden. Bioaktive Stoffe wirken am sichersten und besten in ihrer natürlichen Umgebung. Eine ausgewogene Ernährung ist daher der optimale Weg, um gut mit ihnen versorgt zu sein. Die Zufuhr über Tabletten ist nur bei nachgewiesenem Mangel sinnvoll. In diesem Fall gibt es spezielle Arzneimittel, die in der Zusammensetzung genau auf den jeweiligen Bedarf abgestimmt sind.

Mehr zum Thema Nahrungsergänzung lesen Sie im Infoportal der Verbraucherzentralen:

[klartext-nahrungsergaenzung.de](http://klartext-nahrungsergaenzung.de)

# Gesund essen & trinken – leichter als gedacht

Was gehört zu einer ausgewogenen Kost und wie setze ich sie im Alltag um? Mit der Ernährungspyramide als Richtschnur wird richtiges Essen zum Kinderspiel.

Sie wissen jetzt, was es in der täglichen Nahrung braucht, damit Sie voller Tatendrang durchstarten können und kerngesund bleiben. Aber wer kann schon auf Anhieb sagen, was zum Beispiel in einer Tomate an Energie, Vitaminen und anderen Fitmachern steckt? Keine Sorge: Essen mit Köpfchen hat nichts mit Kopfrechnen zu tun. Wie es auch ohne knifflige Kalorien- und Nährstofftabellen funktioniert, sagt Ihnen die Ernährungspyramide.

## Wegweiser zur gesunden Ernährung

Die Ernährungspyramide ist verständlich und im Alltag einfach anzuwenden. Aus ihr lesen Sie auf einen Blick ab, wie Sie Lebensmittel zu einem Mix kombinieren, der Sie mit allem versorgt, was Ihr Körper täglich benötigt.

### Lebensmittelgruppen: für mehr Übersicht

Man kann im Supermarkt mit seinen durchschnittlich 10 000 Produkten schon mal die Orientierung

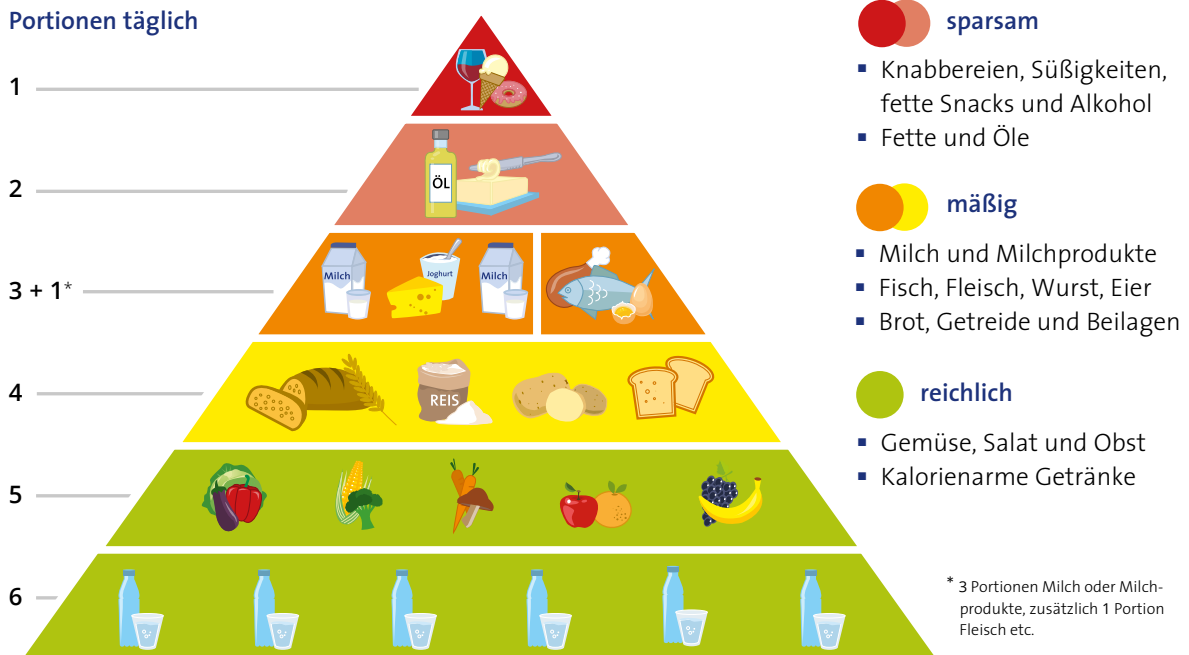
verlieren. Damit das riesige Angebot für Sie überschaubar bleibt, teilt die Ernährungspyramide alle Lebensmittel in sieben Gruppen ein (siehe Tabelle rechts). Jede bildet eine eigene Ebene. Nur die tierischen Lebensmittel der Gruppen 4 (Milchprodukte) und 5 (Fleisch, Fisch etc.) teilen sich die vierte Stufe.

### Von Muss bis Genuss: Gewichtung leichtgemacht

Grundsätzlich gibt es keine guten oder schlechten Lebensmittel. Nicht alle sind jedoch gleich bedeutsam für die gesunde Alltagskost. Ob wertvolle Nährstoffquelle oder eher verzichtbar – die Ernährungspyramide schafft Klarheit und hilft, bei der Auswahl die richtigen Prioritäten zu setzen:

- **Von unten nach oben.** Schon die Position eines Lebensmittels innerhalb der Pyramide zeigt, wie „tragend“ seine Rolle in der ausgewogenen Ernährung ist. Je näher es in Richtung Spitze geht, desto mehr Augenmaß ist gefragt – damit entsprechende Speisen in richtiger Menge und in ausgewählter Qualität auf den Tisch kommen.

### Portionen täglich





## In wenigen Worten erklärt: die 7 Lebensmittelgruppen

## Wissenswertes kurz & bündig

### 1 Getränke

Nicht ohne Grund bilden Getränke die Basis der Ernährungspyramide. Denn der Körper besteht zu knapp 70 % aus Wasser und verliert täglich bis zu 3 Liter davon. Ausreichend trinken schützt ihn vor dem Austrocknen und liefert Mineralien nach. Ideale Durstlöscher sind Leitungs- und Mineralwasser, ungezuckerte Früchte oder Kräutertees sowie Saftschorlen (ein Teil Saft, drei Teile Wasser).

### 6 Gläser täglich (ca. 1,5–2 l)

- Limonade, unverdünnter Saft und Alkohol sind wegen ihres hohen Kaloriengehalts „Extras“ (Gruppe 7).
- Milch gehört zu den Milchprodukten (Gruppe 4).

### 2 Obst & Gemüse

Vor allem bei Gemüse (gekocht, als Rohkost) und Salat dürfen Sie jeden Tag ordentlich zugreifen. Denn sie bringen nicht nur Farbe, sondern viele gesunde Inhaltsstoffe ins Essen. Mit jeder Menge Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen kommen auch Früchte daher. Eine weniger günstige Zutat ist Fruchtzucker. Deshalb ist bei Obst etwas mehr Zurückhaltung angesagt als bei Gemüse.

### 5 am Tag: 2 Portionen Obst sowie 3 Portionen Gemüse

- Hierzu zählen auch Pilze und Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen).
- 1 Glas Frucht- oder Gemüsesaft kann 1 Portion ersetzen.

### 3 Getreide & Beilagen

Kartoffeln, Mehl, Brot, Nudeln, Reis oder bei uns eher exotische Cerealien wie Hirse und Couscous sind randvoll mit Kohlenhydraten, Noch mehr zu bieten haben die vielseitigen Sattmacher allerdings ungeschält und in der Vollkorn-Variante. Die „Hülle“ ist nämlich der Ort, wo die meisten Ballaststoffe und Vitalstoffe sitzen. Er wäre doch schade, diese einfach links liegen zu lassen.

### 4 Portionen täglich

- Wertvoller und sättigender sind Produkte aus Vollkorn.
- Gezuckerte Müslis und Frühstücksflocken mit „Crunch“ gehören zu den Süßigkeiten (Gruppe 7).

### 4 Milchprodukte

Milch, Käse oder Quark liefern wertvolle Eiweiße und B-Vitamine sowie viel Kalzium für gesunde Knochen und Zähne. Gesäuerte Produkte (zum Beispiel Joghurt, Kefir, Butter-, Dickmilch) enthalten zudem natürliche Milchsäurebakterien, die positiv auf die Verdauung und die Zusammensetzung der Darmflora wirken.

### 3 Portionen täglich

- Behalten Sie den Fettgehalt im Blick und bevorzugen Sie fettarme Varianten.
- Sahne und Butter zählen zur Gruppe 6 „Fette & Öle“.

### 5 Fleisch, Fisch & Ei

Tierische Lebensmittel sind vor allem als Quelle hochwertiger Eiweiße wichtig. Fleisch enthält zusätzlich Eisen und B-Vitamine, allerdings oft auch viel ungünstiges Fett. Deshalb gilt hier und bei Wurst: Je magerer, desto besser. Gesunde Abwechslung auf den Tisch bringt Fisch. Er versorgt den Körper mit Vitamin D, Jod und essentiellen Omega-3-Fetten.

### 1 Portion täglich

- Fleisch: 2–3-mal pro Woche
- Fisch: 1–2-mal pro Woche
- Ei: 2–3-mal pro Woche
- Eine gute pflanzliche Proteinquelle sind Hülsenfrüchte (2–3-mal pro Woche).

### 6 Fette & Öle

Sie sind natürliche Geschmacksverstärker und ermöglichen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Weil sie aber auch konzentrierte Energie liefern, ist bei Menge und Qualität Umsicht gefragt. Pflanzliche Fette und Öle schlagen tierische beim Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen um Längen. Sie haben daher in der gesunden Küche Vorrang.

### 2 Portionen täglich

- Verwenden Sie Butter und Schmalz nur sparsam
- Bevorzugen Sie Pflanzenöle.
- Achtung: Nicht jedes Öl eignet sich zum Erhitzen.

### 7 Snacks, Süßigkeiten & Alkohol

Der Körper braucht weder Chips, Kuchen, Eis oder Schokolade noch Alkoholisches wie Wein oder Bier. Doch auch solche „Extras“ sind erlaubt – in kleiner Menge und für Genussmomente. Keine gute Idee sind süße oder salzige Leckereien gegen den Hunger.

### maximal 1 Portion am Tag

- Wertvolle „Extras“ sind ungesalzene Nüsse (1 Handvoll).
- Obst und Rohkost (Gruppe 2) sind ein gesunder Imbiss.

- **Von Grün bis Rot.** Auch die Farben der sechs Ebenen helfen bei der Bewertung und Einordnung von Lebensmitteln: Grün bedeutet „Freie Fahrt“. Bei Gelb oder Orange heißt es dagegen „Aufgepasst: Klasse vor Masse“ und Rottöne warnen „Lieber möglichst sparsam“.
- **Portionen zum Abzählen.** Für jede Stufe ist eine gewisse Anzahl an Portionen vorgesehen. Beim Merken des Tagessolls hilft der 6-5-4-3-2-1-Countdown: Er geht mit sechs Portionen an der Basis los und endet mit einer Portion an der Spitze. Die Ausnahme von dieser Regel ist die Gruppe 5 (Fleisch, Fisch & Ei): Dafür reserviert die Pyramide am Tag nur eine Ration – als Ergänzung zu den drei Portionen für Milchprodukte (Gruppe 4).



**Kein Messen und Abwiegen.** Die Ernährungspyramide benutzt als Messhilfe vor allem die eigene Hand. Wächst sie, wächst auch die Portionsgröße und passt sich automatisch dem altersgerechten Bedarf an. Schon kleine Kinder entwickeln mit dieser Methode spielerisch ein Gespür für das richtige Maß. Aber selbst bei flüssigen oder abgepackten Lebensmitteln (Joghurt etc.) sind weder Messbecher noch Waage nötig. Dann wird einfach mit Löffel, Glas oder handelsüblichen Größen wie zum Beispiel Bechern gerechnet (siehe Kasten unten).

## Spielraum inklusive

Bei der Aussicht auf Essen und Trinken nach Regeln vergeht Ihnen der Appetit? Dann verabschieden Sie sich bitte gleich von Ihren Bedenken. Denn die Ernährungspyramide ist kein starres Schema, sondern lediglich ein Orientierungsrahmen. Sie können sie flexibel anwenden und auf Ihre eigenen Bedürfnisse anpassen.

Die richtige Portionsgröße – ganz einfach!			
Messhilfe	Lebensmittel	pro Portion	
▪ <b>Hand</b> (zur Schale geformt)	ganzes Gemüse und Obst, Kleingebäck, „Extras“		1
	Obst, Gemüse, Getreide, Beilagen kleinteilig		2
▪ <b>Handfläche</b>	Brot (Scheiben)		1–2
	Käse (Scheiben)		1
▪ <b>Handteller</b>	Fisch, Fleisch (fingerdickes Stück)		1
	Wurst (Scheiben)		1–3
▪ <b>Glas</b> (250 ml)	Getränke, Milch		1
▪ <b>Becher</b> (150 ml)	z. B. Joghurt		1
▪ <b>Esstlöffel</b>	Fette und Öle		1,5–2

- **Es gibt keine Verbote.** Die Natur belohnt uns auch heute noch vor allem bei Fett- und Zuckerkhaltigem mit Wohlbehagen. Die Vorfreude auf einen Leckerbissen hält die Lust und das Interesse am Essen wach. Daher duldet die Pyramide ausdrücklich auch süße, fettige oder salzige Köstlichkeiten – allerdings ganz oben auf der schmalen Spitze, sozusagen als „Kronung“ der genussvollen Ernährung.
- **Eigene Vorlieben entscheiden mit.** Was schmeckt, ist von Person zu Person verschieden. Die einen mögen Spinat, die anderen lieber Paprika. Das Gute: Die Ernährungspyramide lässt Luft für individuelle Geschmäcker. Denn innerhalb einer Lebensmittelgruppe haben Sie im Prinzip freie Wahl und dürfen sich nach Belieben aussuchen, was Ihrem Gaumen zusagt.
- **„Ausreißer“ sind erlaubt.** Auch in Sachen Ernährung gilt: Es gibt gute und weniger gute Tage. Machen Sie sich deshalb kein schlechtes Gewissen, wenn Ihr Plan, gesund zu essen, heute nicht aufgegangen ist. Morgen können Sie es wieder besser machen. Denn es ist nicht nötig, den Empfehlungen der Ernährungspyramide jeden Tag akribisch zu folgen. Entscheidend ist, dass Sie Ihr Essverhalten über die Woche gesehen und langfristig auf gesundem Kurs halten.

## Vielfalt ist das Geheimnis

Es gibt kein Lebensmittel, das alles Gute und Wichtige in einem parat hält. Jedes einzelne ist verschieden zusammengesetzt und liefert andere Inhalte. Das Komplettpaket an wertvollen Nähr- und Vitalstoffen bekommt daher nur, wer bei der Zusammenstellung des Speiseplans aus dem Vollen schöpft und so vielseitig wie möglich isst. Abwechslung auf dem Teller ist das Beste, was Sie für sich und Ihre Gesundheit tun können. Die Reise durch die bunte Welt der Lebensmittel ist zudem spannend. Auf ihr machen Sie vielleicht sogar die eine oder andere kulinarische Neuentdeckung, die auf wohltuende und schmackhafte Weise Ihre tägliche Kost bereichert.

## Roter Faden für den Einkauf

Ein guter Anfang, um „Baustellen“ in der eigenen Ernährung aufzudecken, ist ein ehrlicher Speisekammer- und Kühlschrank-Check. Gähnende Leere auf dem Obstteller, Ebbe im Gemüsefach, weit und breit kein Milchprodukt in Sicht, dafür ein reiches Sortiment an Knabberereien, Fleisch und Wurst? Das geht eindeutig besser. Der wichtigste Tipp: Verlassen Sie sich bei Ihren Streifzügen durch den Supermarkt nicht nur auf Ihr Bauchgefühl. Denn Hunger und Gelüste sind keine guten Ratgeber bei der Auswahl gesunder Lebensmittel. Gehen Sie lieber nach Plan vor und nutzen Sie die Ernährungspyramide als Einkaufshilfe. Mit ihr haben Sie am Ende nicht nur eine ausgewogene Mischung im Einkaufswagen liegen, sondern sparen oft auch noch Geld – weil Unnötiges bei Ihnen erst gar nicht in die Tüte kommt.



## Acht einfache Regeln für den Alltag

Wenn Sie sich im Groben und Ganzen an die Mengen- und Portionsangaben der Ernährungspyramide halten, sind Sie schon auf einem guten Weg. Dann können Sie sich sicher sein, dass Ihr Körper ausreichend mit allem versorgt ist, was er braucht. Beim vollwertigen Essen zählt jedoch nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität. Manchmal lohnt es sich, im breiten Spektrum der Lebensmittel wählerisch zu sein – um das Beste vom Besten aus der Nahrung und möglichst wenig ungünstige Zutaten auf den Teller zu bringen. Damit das gelingt, gibt es ergänzend zur Ernährungspyramide einige einfache Grundregeln\*. Sie sind eine zusätzliche Richtschnur, an der Sie sich orientieren können.

### 1. Setzen Sie bei Obst und Gemüse auf Frische

Gemüse und Früchte sollten Sie reichlich, am besten in allen Farben des Regenbogens und möglichst zu jeder Mahlzeit servieren. Sie liefern kaum Fett, dafür eine unschlagbare Mischung an gesundheitsförderlichen Mikronährstoffen. Mit jedem Tag, den sie lagern, verlieren sie allerdings an Wert. Deshalb: Kaufen Sie Gemüse und Obst frisch – bevorzugt aus regionalem Anbau. Für Sorten, die gerade keine Saison haben, bietet sich als fast gleichwertige Alternative Tiefkühlware an.

### 2. Nutzen Sie die Kraft des ganzen Kornes

Mehl, Brot, Nudeln oder Reis, die aus Vollkorn bestehen bzw. ungeschält sind, sättigen besser. Zudem enthalten sie deutlich mehr hochwertige Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Es kann etwas dauern, bis sich die Geschmacksnerven und die Verdauung mit der ungewohnten Ballaststoff-Fülle angefreundet haben. Gerade am Anfang dürfen Sie deshalb gern tricksen: Fragen Sie in Ihrer Bäckerei zum Beispiel nach Brotsorten aus fein geschrotetem Vollkorn oder ersetzen Sie beim Backen zunächst nur die halbe Menge durch Vollkornmehl.

### 3. Bleiben Sie bei Tierischem im Limit

Sonntags ein Frühstücksei und ab und zu Braten – kein Problem! Auch die Wurststulle müssen Sie sich nicht verkneifen, vor allem wenn sie appetitlich mit Gurke oder Tomate garniert ist. Faustformel ist bei tierischen Lebensmitteln jedoch: Täglich maximal eine Portion und am besten im Wechsel. Mal rotes, mal weißes Fleisch, mal Fisch, mal Omelett – so holen Sie sich die optimale Eiweißmischung. Nicht zu vergessen sind Hülsenfrüchte. Sie sind eine wertvolle Proteinquelle an den wöchentlich ein bis zwei vegetarischen Tagen, die Experten Ihnen ans Herz legen.

\* angelehnt an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)





#### 4. Knausern Sie beim Zucker

Süßes ist in der gesunden Ernährung das gewisse Extra – und sollte es auch bleiben. Denn zu viel davon tut der Figur und der Gesundheit nicht gut. Der Haken: Zucker versteckt sich gern – selbst in Lebensmitteln, in denen man ihn nicht vermutet, etwa in Ketchup, Rotkohl im Glas oder Fertigpizza. Hätten Sie gedacht, dass ein Obst-Smoothie mehr Zucker enthält als Cola? Studieren Sie daher im Laden die Zutatenliste (siehe nächste Seite). Verwenden Sie Haushaltszucker so sparsam wie möglich. Weniger im selbstgemachten Gebäck, keiner im Kaffee, Wasser statt Limo – geizen Sie im Alltag, wo es geht.

#### 5. Gewöhnen Sie sich den Salz hunger ab

Maximal ein Teelöffel voll (6 g) sollten es täglich sein – wohl gemerkt insgesamt. Das Gros dieser Tagesration kommt nämlich bereits unbemerkt ins Essen, zum Beispiel über Brot, Käse, Milch oder Fleischwaren. Salzbomben sind pikante Snacks und Fertiggerichte – streichen Sie diese daher möglichst von der Einkaufsliste. Salzbewusste Kost, die dem Blutdruck guttut, setzt aber auch den Streuer spärlich ein. Verbannen Sie ihn vom Esstisch und ersetzen Sie beim Kochen die eine oder andere Prise Salz durch Kräuter und Gewürze. Sie geben Speisen eine raffinierte Note und machen das fehlende Salz mehr als wett.

#### 6. Machen Sie beim Fett Tauschgeschäfte

Tierisches Fett liefern unter anderem Fleisch, Wurst und Milchprodukte. Hier gilt: Wählen Sie vorzugsweise fettarme Varianten – Huhn statt Schwein, Schinken bzw. Putenbrust statt Leberwurst oder Salami, Joghurt und Quark in Mager- statt Vollstufe, Hütten- statt fetten Hartkäse. Die pro Woche ein bis zwei Fischmahlzeiten dürfen dagegen gern üppig sein. Denn Lachs, Makrele oder Hering liefern wertvolle ungesättigte Fette – wie auch viele Pflanzenöle. Aromatisches Walnuss- oder Olivenöl gibt etwa

Salaten und Dips besonderen Pfiff. Zum Anbraten eignet sich Rapsöl. Es verträgt hohe Temperaturen und ist der perfekte Ersatz für Butter oder Schmalz.

#### 7. Achten Sie auf schonende Zubereitung

Kochen Sie Nudeln oder Gemüse so kurz wie möglich – mit Biss bleibt mehr von den wertvollen Nährstoffen und vom natürlichen Geschmack erhalten. Besonders sanft, weil sie mit wenig Wasser und Fett auskommen, sind das Dampfgaren und Dünsten. Eine gute Anschaffung sind beschichtete Pfannen. Sie funktionieren komplett ohne oder mit nur wenig Fett. Beim scharfen Anbraten von Speisen sollten Sie nichts anbrennen lassen, um die Bildung von schädlichen Verbindungen zu vermeiden.

#### 8. Kochen Sie am besten selbst

Natürlich macht es mehr Arbeit und erfordert Zeit. Aber dafür können Sie frische Zutaten wählen und wissen genau, was vor Ihnen auf dem Tisch steht. Fix&Fertig-Essen ist meist eine Mogelpackung. Statt Gesundem kredenzt es häufig viel ungünstiges Fett, massenhaft Zucker und Salz sowie fragwürdige Zusatzstoffe. Selbstverständlich dürfen Sie es sich mal auch leicht machen. Fast-Food und Mikrowellenkost sollten jedoch eine Ausnahme bleiben.

### Nicht im Hauruckverfahren

Gute Vorsätze sind das eine, ihre Umsetzung in der Praxis das andere. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn der Abschied von bisherigen Essgewohnheiten manchmal schwerfällt oder Ihr Umfeld wenig begeistert davon ist. Veränderungen lassen sich

### Smarter Ernährungscoach

Sie wollen wissen, wie Sie in Sachen Ernährung dastehen und was Sie vielleicht besser machen können? Dann laden Sie sich die kostenlose App „Was ich esse“ auf Ihr Handy. Mit ihr holen Sie sich Tipps rund ums Essen nach der Ernährungspyramide nach Hause, können individuelle Tages- und Wochenprotokolle erstellen und sich persönliche Ziele setzen. Mehr erfahren Sie hier:

[bzfe.de/app-was-ich-esse](http://bzfe.de/app-was-ich-esse)

nicht übers Knie brechen. Besser ist oft die „Salami-taktik“. Ein Anfang könnte etwa eine schrittweise Umstellung auf Vollkornprodukte und hochwertige Pflanzenöle sein. Zum Hauptdarsteller auf dem Teller müssen auch Gemüse und Obst nicht von heute auf morgen werden. Geben Sie sich und anderen Zeit, sich an die pflanzenbetonte Kost zu gewöhnen und Geschmack daran zu finden. Vernünftig essen erfordert auch eine Portion Gelassenheit, damit der Spaß und der Genuss nicht zu kurz kommen.

## Im Kleingedruckten steht das Wichtigste

„Das Plus an Kalzium“, „Fit für den Tag“, „Mit vielen Antioxidantien“ – die Werbung verspricht gern eine Extraportion Gesundheit. Doch Lebensmittel, die auf den ersten Blick besonders hochwertig erscheinen, sind es in Wahrheit oft nicht. Lassen Sie sich daher nicht von vollmundigen Slogans täuschen. Machen Sie sich lieber selbst ein Bild und studieren Sie im Zweifel immer die Angaben auf der Verpackung.

### Lebensmittelkennzeichnung: Was muss auf dem Etikett stehen?

Es gibt genaue, einheitliche Vorschriften, welche Informationen bei verpackten Lebensmitteln anzugeben sind. Sie können daraus zum Beispiel ablesen, welche Zutaten und Nährstoffe in welcher Menge in einem Produkt stecken. Das hilft, sich bewusst für oder gegen den Kauf zu entscheiden.

**Herstellernachweis**

**Nettofüllmenge**

**Produktbezeichnung**

**Zutatenliste:**

- absteigend nach enthaltener Menge
- Hervorhebung allergener Zutaten

**Nährwertinformationen**

- Gehalt an Energie, Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz
- Angabe je 100 g sowie pro üblicher Portion
- Anteil der Nährstoffe in einer Portion am durchschnittlichen Tagesbedarf (RI)

**Mindesthaltbarkeits-/ Verbrauchsdatum**

**Ggf. zusätzlich:**

- Herkunftsort
- Gebrauchshinweise
- Warnhinweise (z. B. Koffeingehalt)
- Einfrierdatum

**Durchschnittliche Nährwerte**

	pro 100 g	pro Riegel	% RI
Energie	1586 kJ/378 kcal	797 kJ/190 kcal	10 %
Fett	11,5 g	5,8 g	8 %
davon gesättigt	2,6 g	1,3 g	7 %
Kohlenhydrate	54,5 g	27,3 g	11 %
davon Zucker	37,0 g	18,5 g	21 %
Eiweiß	8,7 g	4,4 g	9 %
Salz	0 g	0 g	0 %
Ballaststoffe	19,7 g	5,4 g	

RI (reference intake) = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

**Frucht-Nuss-Riegel mit Vanille und Beeren**

Zutaten: 37 % Datteln, 20 % Rosinen (Rosinen, Sonnenblumenöl), 20 % **Mandeln**, 12% **Cashewkerne**, 5 % Kirschen, 3 % Cranberries (Cranberry, Apfelsaftkonzentrat, Sonnenblumenöl), 2,5 % Maulbeeren, 0,5 % Vanillepulver.

**Kann Spuren von anderen Schalenfrüchten enthalten. Dieses Produkt ist gluten- und laktosefrei.**

Vor Wärme schützen und trocken lagern.

**50 g e** Packung enthält 1 Portion à 50 g

Mindestens haltbar bis: 3.12.2020

### Nutri-Score: Orientierung auf einen Blick

Seit 2020 kann auf der Packung zusätzlich und freiwillig der sogenannte „Nutri-Score“ abgedruckt werden. Er soll es leichter machen, Lebensmittel einer Produktgruppe miteinander zu vergleichen.

#### Das rechnet der Nutri-Score mit ein:

- „kritische“ Bestandteile: Fett, gesättigte Fette, Salz, Zucker, Kalorien
- günstige Bestandteile: Ballaststoffe, Proteine, Obst, Gemüse, Nüsse

#### Das rechnet der Nutri-Score nicht mit ein:

- Vitamine, Mineralien, ungesättigte Fettsäuren
- künstliche Zusätze (Konservierungsmittel etc.)



„A“ auf Grün steht für die beste Nährstoffbilanz, „E“ auf Rot für die ungünstigste.

#### Vor- und Nachteile des Nutri-Scores:

Welches Müsli oder welches Joghurt hat den besseren Nutri-Score? Bei vergleichbaren Lebensmitteln kann die Kennzeichnung bei der Auswahl von Produkten mit günstigerer Zusammensetzung unterstützen. Die Nutri-Score-Berechnung lässt aber einige bedenkliche oder wertvolle Nahrungsbestandteile außen vor (siehe links). So kommt es, dass etwa zuckerfreie Cola (B) besser abschneidet als das gesunde, aber fettreiche Olivenöl (D). Und: Der Nutri-Score stellt Nährstoffe nicht einzeln dar. Wer sich dafür interessiert, muss daher auch weiterhin einen Blick auf das Zutatenverzeichnis und die Nährwertabelle werfen.



## Treffpunkt Tisch: Guten Appetit!

**Die regelmäßige Zufuhr von Nahrung sorgt für unser leibliches Wohl. Gemeinsame Mahlzeiten sind aber auch soziale und seelische Stützpfeiler im Leben.**

In den letzten Jahrzehnten hat sich viel in unserem Alltag verändert – vor allem das Tempo: Wir bringen die Kinder schnell mal in die Kita oder Schule, hetzen weiter zur Arbeit und erledigen dort im Eilmarsch unsere tägliche Aufgabenliste. Und in der knapp bemessenen Freizeit warten dann noch jede Menge privater Termine und Verpflichtungen. Bei all der Hektik wird Essen zunehmend zur Nebensache, zum notwendigen Übel, das sich einreihen oder eben ab und an auch hinten anstellen muss.

### **Feste Mahlzeiten – ein Auslaufmodell?**

Für frühere Generationen gab es eine verlässliche Größe: die Gliederung ihres Tages durch Frühstück, Mittagessen und Abendbrot. Feste Essenszeiten gehörten zur Routine und alle hielten sich weitgehend daran. Es wurde zusammen gegessen und das, was auf den Tisch kam. Heute können oder wollen sich nicht alle dieser strengen Taktung unterwerfen – weil die Zeit dazu fehlt oder man selbst bestimmen möchte, wann, wo und was gegessen wird. Vor allem das gemeinsame Frühstück und das Mittagessen als Hauptmahlzeit verlieren zunehmend an Be-

deutung. Jeden Tag gekocht wird hierzulande nur noch in knapp vier von zehn Haushalten. Fast zehn Prozent der Menschen in Deutschland stehen sogar nie selbst am Herd. Doch es gibt noch Hoffnung für die traditionellen Mahlzeitengewohnheiten. Denn viele haben inzwischen erkannt, dass mit ihnen zugleich auch wichtige Werte der gesunden Esskultur verschwinden:

- **Zeit zum Reden.** Ob Abendessen mit der Familie oder gesellige Mittagspause am Arbeitsplatz – gemeinsame Mahlzeiten sind oft die einzige Gelegenheit am Tag, mehr als nur ein paar schnelle Worte zu wechseln. Reden, einander zuhören, Alltägliches oder Probleme besprechen, zusammen lachen – rege Kommunikation zu Tisch stärkt den Zusammenhalt und hält alle auf dem Laufenden.
- **Lernort Esstisch.** Im Kindesalter werden die Grundlagen für später gelegt – nicht nur beim Essen. Ernährungsbildung findet heute zwar auch in Kita und Schule statt. Die wichtigsten Vorbilder für die Kleinen sind und bleiben aber die Eltern. Kinder, die geregelte Mahlzeiten im Kreis der Familie kennen, ernähren sich nachweislich auch als Erwachsene gesünder und sind seltener übergewichtig.



## Mahlzeiten-Mythen auf dem Prüfstand

### Frühstück: die wichtigste Mahlzeit des Tages?

Grundsätzlich braucht der Körper es für den guten Start in den Tag nicht. Wer morgens partout nichts herunterbekommt, sollte sich nicht dazu zwingen. Überhaupt gilt: Wenn frühstücken, dann gesund. Marmeladenbrote oder Croissants sind zwar durchaus lecker, sättigen aber nur kurze Zeit. Besser durch den Vormittag kommt man beispielweise nach einer Schüssel Müsli mit Joghurt und Obst oder einem Vollkornbrot mit Käse.

### Warme Mahlzeit: täglich mindestens eine?

Hier ist die Antwort ein eindeutiges Jein. Dem Körper ist eigentlich egal, wie Sie ihm die nötigen Nährstoffe servieren. Wer häufig kalt speist, kommt jedoch beim Verzehr von Gemüse leicht ins Defizit. Denn einige Sorten lassen sich zwar auch roh zur Brotzeit essen, zum Beispiel Tomate, Gurke oder Karotte. Andere jedoch, wie etwa Kartoffeln, Auberginen oder Bohnen, werden erst nach dem Kochen genießbar bzw. schmackhaft.

### Spätes Nacht Mahl: schlecht für die Figur?

Nicht der Zeitpunkt des Abendessens, sondern eher seine Menge und Art sind bei dieser Frage entscheidend. Süßes zu später Stunde setzt sich tatsächlich langfristig an den Hüften fest – weil der Körper im Schlaf die schnelle Energie aus Zucker nicht mehr verbrennt. Fettiges wiederum liegt schwer im Magen und kann die Nachtruhe stören. Ideal – am besten zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen – ist ein leichtes Abendessen aus Gemüse mit Eiweißreichem wie Hülsenfrüchten, Fisch oder magerem Fleisch. Für die nächtlichen Reparaturarbeiten braucht der Körper nämlich vor allem Proteine als Baustoff.

- **Struktur statt Chaos.** Feste Essenszeiten sind Anker des Tagesablaufs. Insbesondere Kinder brauchen Rituale und einfache Regeln. Essen ohne erkennbares Muster überfordert manchmal aber auch Erwachsene und kann ihr Ernährungsverhalten aus der Balance bringen.
- **Balsam für die Seele.** Essen nebenher, im Stehen oder Vorübergehen und vom Pappsteller? Genuss sieht anders aus. Mahlzeiten an einer schön gedeckten Tafel, mit Appetitlichem auf dem Teller und am besten in angenehmer Gesellschaft sind ein Stück Lebensqualität. Sie setzen einen wohlthuenden Kontrapunkt zum schnelllebigen Alltag.

## „Snacking“ – die neue Art des Essens

Ein fester Essrhythmus hat Vorteile, die kaum jemand bezweifeln kann. Trotzdem findet sich das klassische Ernährungsmodell mit täglich drei Hauptmahlzeiten in der Praxis immer seltener. Der Profiteur dieser schleichenden Auflösung ist der Snack – als scheinbare perfekte Lösung für alle, die wenig Zeit haben und viel unterwegs sind. Doch der Trend hin zu vielen kleinen, flexiblen, mobilen Imbissen am Tag und weg von wenigen größeren Mahlzeiten hat durchaus seine Tücken.

### Sättigung: nicht von jetzt auf gleich

Der Griff zum Snack hat meist einen Grund: Zeitmangel. Entsprechend hastig wird er auch verdrückt – zu schnell für den Körper. Der braucht nämlich eine Weile, um die Dehnung des Magens und die Zusammensetzung des Blutes zu messen. Bis dort erste Nährstoffe aus dem Darm ankommen, dauert es mindestens 20 Minuten. Erst dann gehen entsprechende Meldungen ans Gehirn, das das Gefühl von Sättigung auslöst. Wer schlingt, verpasst oft die Botschaft „Es reicht“ und isst mehr als nötig.

### Daueressen: keine Pause für den Stoffwechsel

Hier mal geknabbert, da mal genippt – und das den ganzen Tag über? Essen in Etappen hält Verdauung und Stoffwechsel in ständigem Aufruhr. Während sie noch mit der Verarbeitung des einen beschäftigt sind, kommt schon der nächste Happen daher. Der Körper braucht aber zwischendurch den Leerlauf, um seine Systeme herunterzufahren und zu regenerieren. Ein fortwährender Nachschub hindert ihn zudem daran, auf Fettverbrennung umzuschalten. Denn die setzt immer erst dann ein, wenn die Kohlenhydrate einer Mahlzeit verwertet sind.

### Essmotive: Bedürfnis versus Lust

In der Regel signalisiert uns der Körper zuverlässig, wann die Zeit zum Nachessen gekommen ist: durch Magenknurren. Wer immer eine kleine Zwischenmahlzeit verspeist, wenn es der Terminplan gerade zulässt, verwechselt diesen Hunger aber leicht mit etwas ganz anderem, nämlich dem Appetit. Dieser kann auch entstehen, obwohl wir eigentlich satt sind – zum Beispiel bei einem verführerischen Duft oder beim Anblick einer Leckerei. Das Fatale: Gehen wir nur nach unseren Gelüsten, fällt die Wahl meist nicht auf Obst oder Gemüse, sondern eher auf Süßkram oder Bratwurst. Das Gleiche kann allerdings auch passieren, wenn der echte Hunger zu lange ignoriert wird und sich dann zum Heißhunger entwickelt (siehe Kasten nächste Seite).



## Was will Ihr Körper Ihnen sagen?

- **Hunger:** „Demnächst bitte essen!“  
Er richtet sich nach objektiven Kriterien wie etwa der Menge an Nährstoffen im Blut. Auf eine drohende Unterversorgung macht der Körper nicht nur durch hörbares Magenknurren aufmerksam. Auch Unruhe oder Zitterigkeit können wichtige Signale dafür sein. Hunger im eigentlichen Sinn tritt im Normalfall erst wieder drei bis fünf Stunden nach einer Mahlzeit auf.
- **Heißhunger:** „Nicht gleich, sondern jetzt!“  
Echter Hunger kommt meist rechtzeitig genug, um noch zu kochen oder sich etwas Vernünftiges auf den Teller zu holen. Bei Heißhunger dagegen leidet der Körper an einem akuten Energiemangel und duldet keinen Aufschub mehr. Dann heißt es: Sofort essen, und zwar egal was – zur Not eben Chips oder Schokolade.
- **Appetit:** „Hauptsache wohlschmeckend!“  
Er lenkt uns in Richtung Speisen, die wir mögen und uns mit positiven Emotionen belohnen. Angeboren ist etwa die Lust auf Zucker, weil das Gehirn für seine Arbeit immer schnell verfügbare Energie braucht. Appetit beruht aber auch auf Erfahrungen. Wer sich den Magen zum Beispiel schon einmal mit Süßem verdorben hat, wird künftig lieber die Finger davon lassen.

## Von Fastfood zu schnell und gut

Eine unregelmäßige Ernährung kann also leicht zu einer ungesunden werden. Der Snack hatte daher zwischenzeitlich ein denkbar schlechtes Image. Er galt als Notlösung auf die Schnelle, als Dickmacher und als pauschal bedenklich. Aber heute ist es nun mal so, dass Essen viele Menschen eher durch den Tag begleitet, als ihn zu strukturieren – weil wir alle anders leben und arbeiten als früher. Das wird auch in Zukunft so sein und lässt sich nur schwer ändern. Wo Sie allerdings ansetzen können, ist die Art, wie Sie essen. Es ist oft gar nicht viel Aufwand erforderlich, selbst im täglichen Trubel für Mahlzeiten zu sorgen, die diesen Namen wirklich verdienen.

## Bewusst essen – Achtsamkeit als Schlüssel

Essen und Trinken sind Quellen der Lebensfreude – aber eben nur, wenn man ihnen die nötige Aufmerksamkeit schenkt. Das Gespür für Genuss, Hunger und Sättigung verliert leicht, wer mechanisch oder gedankenlos isst. Ob Mittagessen oder Snack für den Hunger zwischendurch, ob daheim oder im Büro, alleine oder in Gesellschaft – machen Sie jede Mahlzeit zu einem kleinen Event, zu einer Auszeit, die Ihnen guttut. Die folgenden Genussregeln helfen Ihnen dabei:

- **Gönnen Sie sich Pausen.** Versuchen Sie, für Ihre Mahlzeiten auch in stressigen Phasen einen möglichst festen Rhythmus zu finden. Planen Sie gezielt Zeiten ein, die Sie ausschließlich dafür reservieren. Gerade am Anfang kann es hilfreich sein, sich zum Beispiel von Ihrem Handy an die regelmäßigen Esspausen erinnern zu lassen.
- **Hören Sie in sich hinein.** Bin ich wirklich hungrig? Oder täte mir jetzt vielleicht eher ein kleiner Spaziergang gut? Ergründen Sie immer Ihre Bedürfnisse, bevor Sie zu Messer und Gabel greifen, nur weil laut Uhr gerade Essenszeit ist.
- **Schalten Sie Ablenkung ab.** Genuss geht nicht nebenher. Konzentrieren Sie sich ganz aufs Essen. Unterbrechen Sie Ihre Arbeit und legen Sie Handy oder Zeitung zur Seite. Suchen Sie sich einen Platz, wo Sie nicht ständig verstoßen auf Computer, Fernseher oder unerledigte Aufgaben schielen.
- **Essen Sie mit allen Sinnen.** Richten Sie Speisen möglichst appetitlich an – das Auge isst schließlich mit. Riechen Sie daran und nehmen Sie die Textur der Nahrung wahr (zum Beispiel knackig, weich, faserig). Geben Sie Ihrer Zunge Gelegenheit, den Geschmack (süß, scharf, mild, sauer, bitter etc.) bewusst wahrzunehmen.
- **Lassen Sie sich Zeit.** Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich. Legen Sie gerne ab und zu das Besteck zur Seite und achten Sie darauf, wie Sie Bissen für Bissen zerkleinern und schlucken. Prüfen Sie immer wieder, wie satt Sie sich fühlen.
- **Spüren Sie nach.** Bleiben Sie nach dem Essen noch ein, zwei Minuten sitzen und beobachten Sie, wie es Ihnen jetzt geht. Fühlen Sie sich wohl und zufrieden? Oder fehlt Ihnen etwas oder hat Sie gestört – vielleicht die Gespräche am Nebentisch oder Lärm der Baustelle gegenüber?
- **Urteilen Sie nicht.** Bleiben Sie entspannt, wenn im Stress Ihre Mittagspause doch nur aus einem hastig am Schreibtisch verschlungenen Sandwich bestand. Nehmen Sie Ausrutscher ohne schlechtes Gewissen hin und zum Anlass, in den nächsten Tagen in Sachen Genuss nachzulegen.

### Gesund essen – auch in der schnellen Küche

Nach einem anstrengenden Arbeitstag noch ein ordentliches Essen aus dem Ärmel zaubern? Oder für sich allein schnippeln und brutzeln? Leichter gesagt als getan. Aber es gibt durchaus Möglichkeiten, auf unkomplizierte Weise etwas Leckeres und noch dazu Vollwertiges auf den Tisch zu bekommen. Alles, was es dazu braucht, sind gute Planung und etwas Organisationstalent.

#### ■ **Altbewährtes neu aufgelegt: Meal-Prepping**

Meal-Prepping oder kurz Meal-Prep klingt hip, ist aber nichts anderes als das gute alte Vorkochen. Der Trend, der gerade aus den USA zu uns herüberschwappt, kommt eigentlich aus der Fitnessbranche. Was Sport-Freaks nutzen, um ihr Essverhalten besser im Blick zu haben, findet auch immer mehr Anhänger unter Singles und Berufstätigen. Wenn Sie grundsätzlich gerne kochen, unter der Woche aber oft wenig Zeit dafür haben, sollten Sie Meal-Prepping ausprobieren. Suchen Sie sich im Kochbuch oder Internet zunächst leckere, einfache Gerichte für die nächsten Tage heraus. Mit den Rezepten erstellen Sie sich Ihre Einkaufsliste. Sind alle Zutaten beisammen, geht es an die Zubereitung. Kochen Sie Gemüse, Getreide (Naturreis, Vollkornnudeln, Couscous etc.) und Hülsenfrüchte in größeren Mengen. Sie sind Grund- oder Beilage aller Speisen und werden individuell mit Fleisch, Fisch, Dips und Saucen ergänzt. Die vorbereiteten Mahlzeiten füllen Sie portionsweise in luftdichte Gefäße, die Sie im Gefrier- und Kühlschranks aufbewahren. Fertig ist das selbstgemachte „Essen to go“ für die Arbeit oder die Dienstreise oder zum raschen Aufwärmen nach Feierabend.

### Probieren geht über Studieren!

Vorkochen für die ganze Woche klingt erst mal nach viel Arbeit. Wer den Versuch wagt, merkt aber bald: Meal-Prepping ist weniger aufwendig als gedacht. Am Ende sparen Sie Zeit und Geld, vermeiden Lebensmittelabfälle und essen gesünder. Viele Tipps und Infos zum neuen Vorkochen finden Sie hier:

[bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/meal-prepping/](http://bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/meal-prepping/)



#### **Perfekt gerüstet: clevere Vorratshaltung**

Nichts ist ärgerlicher als fehlende Zutaten – vor allem, wenn man beim Kochen sowieso schon unter Druck steht. Deshalb lohnt es sich, die „Basics“, die zu jeder gesunden Mahlzeit dazugehören, stets verfügbar zu haben. Ein gut bestückter Vorratsschrank enthält zum Beispiel Pasta, Mehl, Reis (alles am besten als Vollkorn), Kartoffeln, Zwiebeln, Dosen mit Tomaten, Kichererbsen, Kidneybohnen oder Mais, Brühe und die gängigsten Gewürze. Keine Zeit für einen Abstecher zum Gemüsestand? Zum Glück wartet dann im Gefrierschrank diverses Gemüse auf seinen Einsatz in der Küche. Und auch die kleine Menge tiefgefrorenes Fleisch und Fisch ist im Nu aufgetaut. Die Sammlung komplettieren gekühlt gut haltbare Lebensmittel wie Milch, Eier, Joghurt oder Käse. Wichtig: Schreiben Sie alles, was zur Neige geht, sofort auf die Einkaufsliste an der Pinnwand oder im Handy, damit Sie es gleich bei nächster Gelegenheit besorgen.

#### **Für den Notfall: Fertiggerichte „aufmotzen“**

Es gibt ja heute fast nichts, was es nicht gibt: Wokgerichte für die Mikrowelle, Tiefkühlkartoffelpuffer, Saucen aus dem Tetrapak oder gefrorenes Spiegelei. Bei Geschmack und Qualität kommen sie allerdings nicht an frisch Gekochtes heran. Trotzdem lässt sich manches, was halbfertig im Supermarkt angeboten wird, mit etwas Kreativität durchaus in eine halbwegs vollwertige Mahlzeit verwandeln. Verfeinern Sie zum Beispiel Fertigsauce auf Tomatenbasis oder Tüten- bzw. Dosensuppe mit frischen Kräutern und knackigem Gemüse. Sie geben auch der Sauce für Teigwaren aus dem Kühlregal (Gnocchi, Tortellini etc.) eine gesunde Note. Ihre Kinder wünschen sich Pizza? Die bessere Alternative zur Tiefkühlvariante ist ein „Pizza-Kit“ mit vorgefertig-

tem Teig und beigepackter Tomatensauce. Was als Belag oben draufkommt, bestimmen Sie selbst – je bunter, desto besser.

#### „Arbeitsessen“: keine Chance für Leistungstiefs

Von nichts, kommt nichts, heißt es. Wenn Sie im Job nichts essen, ist es nicht verwunderlich, dass Sie sich nur mit halber Kraft durch den Tag schleppen oder beim Abendbrot über die Stränge schlagen. Eine gute Ernährung und bewusster Genuss sind kein Luxus, sondern nötig für körperliche und geistige Fitness. Das Schöne: Sie werden oft zum Selbstläufer, wenn man erst einmal damit angefangen und sich eine gewisse Routine eingestellt hat.

## Gesund genießen bei der Arbeit

Holen Sie sich unseren kleinen Ratgeber für Berufstätige – mit Ideen für die genussvolle und ausgewogene Ernährung im Job. Im Rezeptteil finden Sie leckere Gerichte, die leicht nachgekocht sind und für gesunde Vielfalt auf Ihrem Speiseplan sorgen.

[kkh.de/ernaehrung](http://kkh.de/ernaehrung) (→ Downloads)

### Ganz professionell: Tipps für die ausgewogene Ernährung im Job

#### Rein in den Tag: Energiekick vor der Arbeit

Wenn es bei Ihnen morgens hektisch zugeht oder so früh noch der rechte Appetit fehlt: Nehmen Sie Ihr Frühstück einfach mit zur Arbeit. Ein leckeres Müsli oder ein herzhaftes Vollkornbrot können Sie sich schon am Abend vorbereiten. Genießen Sie es entspannt und in aller Ruhe, bevor Sie mit Elan an Ihr Tagwerk gehen.

#### Tabula rasa: weg mit den Leckereien

Es kann schon mal passieren, dass Sie zwischen durch in Ihre gut gefüllte Schublade mit Gummibärchen und Schokoriegeln greifen? Dann lösen Sie dieses Süßigkeitenlager kurzerhand auf. Ersetzen Sie es durch einen schönen Teller mit Obst oder Rohkost in Sicht- und Griffweite.

#### Immer im Blick: Trinken nicht vergessen

Kaffee als Muntermacher fehlt an fast keinem Schreibtisch. Reservieren Sie dort jedoch immer auch Platz für eine Flasche Wasser oder die Thermoskanne mit Ihrem Lieblingstee (am besten ungesüßt). Sie sind kalorienarme Durstlöcher, mit denen Sie auf gesunde Weise Ihren Tagesbedarf an Flüssigkeit decken.

#### In der Kantine: lieber leicht als deftig

Nutzen Sie Mittagsangebote Ihres Betriebs für eine gemeinsame Pause in netter Gesellschaft. Viele Kantinen bieten inzwischen ein reichhaltiges Salatbuffet und vegetarische Gerichte. Die leichte Kost ist nicht nur gesünder als Schnitzel oder Braten. Sie hält auch das berüchtigte „Mittagskoma“ in Schach und sorgt dafür, dass Sie fit statt schlapp in die zweite Tageshälfte starten.

#### Auf Bestellung: Vielfalt aus aller Welt

Wenn Sie öfter auswärts essen oder sich etwas an den Arbeitsplatz holen: Heute gibt es viele Alternativen zu Currywurst, Pizza, Döner oder Sandwiches. Kennen Sie zum Beispiel schon hawaiianische Bowls, chinesisches Dim Sum oder orientalische Mezze? Sie bringen gesunde Abwechslung in Ihre Mittagspause.

#### Aus der Mikrowelle: Essen wie zuhause

Denken Sie beim Kochen voraus und bereiten Sie Gerichte einfach in größerer Menge zu – der Aufwand ist der gleiche. Reste vom Abendessen können Sie in den nächsten Tagen mit zur Arbeit nehmen. Wenn dort die Möglichkeit zum Aufwärmen fehlt: Viele Speisen schmecken auch kalt.

#### Im Meeting: Gehirnfutter fürs Brainstorming

Zu nachmittäglichen Besprechungen gehören bei Ihnen Kaffee und Kuchen? Zuckriges macht jedoch nach einem kurzen Energieschub müde und konzentrationsschwach. Die bessere Wahl ist zum Beispiel eine Handvoll ungesalzener Nüsse. Sie punkten mit vielen Inhaltsstoffen, die Gehirn und Nerven leistungsfähig halten.

#### Im Team: zusammen an einem Strang

Ein Wasserspender für alle, die wöchentliche Lieferung einer Obstkiste, Vollkornkekse statt Pralinen am Empfangstresen – mit solchen Ideen finden Sie in Ihrer Firma bestimmt Zuspruch. Denn Vorgesetzte wissen heute, dass gute Arbeit auch etwas mit guter Ernährung zu tun hat. Und das Bedürfnis, trotz Stress im Beruf gesund zu essen, haben garantiert nicht nur Sie.





## Der Weg zum persönlichen Wohlfühlgewicht

Bei Bedarf ein paar Pfunde abzunehmen, ist immer eine gute Idee. Denn mit einer etwas schlankeren Linie gehen Sie leichter und vor allem gesünder durchs Leben.

Zu Hunger und Unterernährung, die selbst heute noch viele Menschen bedrohen, ist auf der Welt ein weiteres Problem hinzugekommen: Mittlerweile gelten zum Beispiel in Deutschland zwei Drittel der Männer und fast die Hälfte aller Frauen als übergewichtig, einer von vier Erwachsenen sogar als fettleibig (adipös). Nicht wenige hadern mit ihren überflüssigen Pfunden. Wer viele davon mit sich herumträgt, hat es aber auch in gesundheitlicher Hinsicht schwer: Normalgewichtige Menschen leiden deutlich seltener zum Beispiel an Rücken- oder Gelenksbeschwerden, Herzinfarkt, Diabetes und gewissen Krebserkrankungen.

### Was ist denn nun das richtige Gewicht?

Das lässt sich allein mit dem Blick auf die Waage nicht beantworten. Das ideale Gewicht für Erwachsene hängt nämlich unter anderem von Faktoren wie dem Alter, der Größe und dem Körperbau ab.

#### Body-Mass-Index (BMI): zur ersten Orientierung

Täten ein paar Kilo mehr bzw. weniger gut oder bleibt man am besten so, wie man ist? Die gängigste Maßeinheit, um einzuschätzen, ist der BMI.

Er setzt nach einer einfachen Formel das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße (siehe Kasten nächste Seite). Allerdings unterscheidet er nicht zwischen Muskel- und Fettmasse. Gut gebaute, sportliche Personen landen so schon mal in der Kategorie „übergewichtig“, obwohl sie kein Gramm Fett zu viel am Körper haben. Auch mit dem Alter verändert sich der empfohlene BMI – er darf dann gern etwas höher liegen.

#### Oft aussagekräftiger: das Maßband

Ein Trost für alle, deren Figur an Po und Oberschenkel etwas fülliger ist (Birnentyp): Sie müssen sich weniger Sorgen um ihre Gesundheit machen als jene mit Speckröllchen an der Taille (Apfeltyp). „Hüftgold“ ist nämlich hauptsächlich passiver Energiespeicher. Bauchfett dagegen bildet zahlreiche Botenstoffe. Sie können unter anderem den Blutdruck, die Blutgerinnung, den Fett- und den Kohlenhydratstoffwechsel negativ beeinflussen. Ein einfacher Weg, die Verteilung des Körperfetts zu beurteilen, ist das Messen des Bauchumfangs auf Höhe des Bauchnabels.

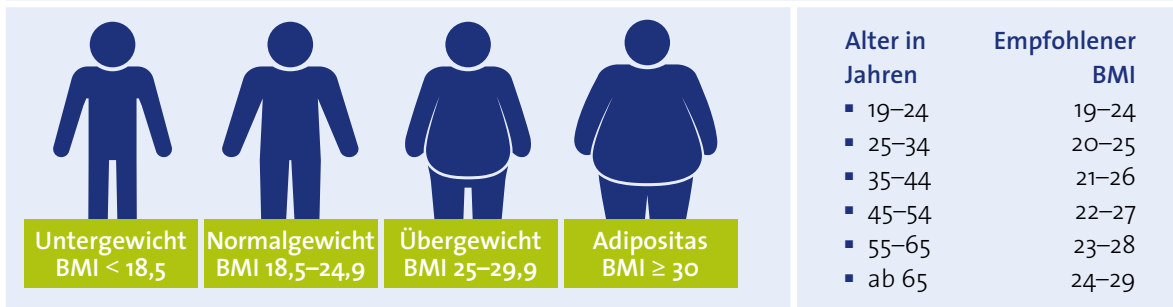


Als Richtwerte gelten:

- **Männer:** nicht über 102 cm
- **Frauen:** nicht über 88 cm



## BMI: Liegen Sie mit Ihrem Wert im grünen Bereich?



### So berechnen Sie Ihren persönlichen BMI

Nehmen Sie Ihr Handy oder einen Taschenrechner zur Hand und setzen Sie Ihre Werte für Gewicht und Größe in folgende Formel ein:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2} = \boxed{\phantom{000}}$$

## Plus oder Minus: eine Frage der Bilanz

Und was hat das nun alles mit der Ernährung zu tun? Ganz einfach, weil im Essen Energie in Form von Kalorien steckt. Nehmen Sie mehr davon zu sich, als der Körper verbraucht, lagert er den Überschuss als Fettdepots ein – die Waage zeigt dann mehr an. Bei einem Kaloriendefizit aus dem Essen dagegen muss er an seine Reserven gehen und baut sie ab – das Gewicht sinkt. Der logische Schluss wäre also: Je mehr Kalorien man täglich einspart, desto mehr und schneller nimmt man ab. Doch leider geht diese Rechnung nicht wirklich auf.

### Der Körper lässt sich nicht austricksen.

Ihr Körper kann nicht ahnen, dass Sie abnehmen möchten. Er versteht eine rapide Reduktion der Energiezufuhr als Warnsignal: „Achtung, die Versorgungslage ist schlecht“. Damit seine Fettrücklagen möglichst lang halten, schaltet er daher auf Sparmodus. Er verlangsamt den Stoffwechsel, um auch mit den wenigen Kalorien aus der Nahrung auszukommen. Diese Anpassungsreaktion erklärt, warum Blitz-Diäten so häufig nicht funktionieren:

- **Auf Jubel folgt Frust.** Der Körper braucht Vorlauf, um den Kalorienverbrauch an die neue Lage anzupassen. Deshalb schmelzen die Pfunde anfangs tatsächlich. Sobald der Stoffwechsel sich umgestellt hat, um seine Reserven zu verteidigen, ist jedoch Schluss: Das Gewicht stagniert, obwohl man sich weiterhin durch den Tag hungert.
- **Nicht von Dauer.** Klassische Diäten sind kurzfristig ausgelegt – auch weil fast niemand sie lange durchhält. Fängt man wieder an, normal zu essen, folgt jedoch die nächste Ernüchterung: Die Kilos

sitzen ebenso schnell wieder an Bauch und Hüfte, wie man sie verloren hat – oft sogar mehr als zuvor. Grund für diesen Jo-Jo-Effekt ist, dass der Körper dem Frieden vorerst nicht traut und noch eine Zeit lang im Hungermodus bleibt.

### Weniger Kalorien: besser nicht übertreiben

Der Kniff für eine dauerhafte Gewichtsabnahme ist also, den Körper erst gar nicht in Panikstimmung zu versetzen. Das gelingt, indem man ihn langsam und langfristig an eine verringerte Kalorienmenge gewöhnt, die er nicht gleich als bedrohlich einstuft.

## Täglich maximal 500 kcal weniger

Um ein Kilogramm Körpergewicht zu verbrennen, muss man insgesamt ca. 7 000 kcal einsparen – so die Faustregel. Mit anderen Worten: Schon mit nur 500 kcal unter dem persönlichen Kalorienbedarf nimmt man pro Woche ein halbes, im Monat also etwa zwei Kilogramm ab. Klingt erst einmal nach wenig? Der Vorteil ist jedoch, dass der Körper seinen Speck verliert und dabei trotzdem mit ausreichend Energie und Nährstoffen versorgt bleibt.

Übrigens: Eine Formel zur Berechnung Ihres ungefähren Tagesbedarfs an Kalorien sowie den Link zu einem Online-Rechner finden Sie auf Seite 12 dieser Broschüre.

## Essen für die schlanke Linie – so geht’s

Übergewicht entsteht nicht über Nacht und ebenso wird niemand von heute auf morgen wieder schlank. Stellen Sie sich darauf ein, dass Abnehmen Geduld braucht. Die gute Nachricht: Wer gesund Gewicht verlieren möchte, braucht keine Diät (siehe Kasten) und muss auf nichts verzichten. Es geht vielmehr darum, sich bewusster zu ernähren und beim Essen an mancher Stelle umzudenken.

### Schritt 1 – Zielsetzung: Was will ich erreichen?

Klar, Sie wollen schlanker werden. Aber setzen Sie sich realistische Ziele. Die perfekte Figur bleibt für die meisten ein Traum. Es muss auch nicht gleich das Idealgewicht sein – schon ein paar Kilo weniger sind in Sachen Gesundheit ein Gewinn. Überlegen Sie, wann Sie sich zuletzt so richtig gut in Ihrer Haut gefühlt haben – dieses Wohlfühlgewicht könnte die erste Etappe oder vielleicht bereits Ihr Endziel sein.

### Schritt 2 – Analyse: Wie esse ich überhaupt?

Hinter einer ungewollten Gewichtszunahme stecken oft nur kleine Fehler im eigenen Ernährungsverhalten. Voraussetzung für eine Kurskorrektur ist, dass Sie Ihre Essgewohnheiten kennen. Schreiben Sie sich daher ein paar Wochen lang auf, was, wieviel, wann und warum Sie essen und trinken – und das möglichst ehrlich und detailliert. Meist werden schon nach kurzer Zeit häufige Probleme erkennbar:

- **Stichwort Snacks.** Eigentlich haben Sie den ganzen Tag „nichts“ gegessen? Oder waren es eher viele kleine Happen, die gefühlt nicht zählen? Oft summieren sich diese Nichtigkeiten am Ende aber zu einem Kalorienüberschuss auf.
- **Stichwort Heißhunger.** Sie verkneifen sich oft das Essen und greifen dann doch zum Schokoriegel, wenn der Appetit zu groß wird? Bei Heißhungerattacken hilft nur, regelmäßig und vor allem das Richtige zu essen. Süßes verstärkt sie nur noch.
- **Stichwort Komfortessen:** Essen Sie besonders dann mehr oder ungesund, wenn es Ihnen nicht gut geht? Bei Stress sehen wir uns instinktiv nach Zucker und Fett um, und schon der erste Bissen entspannt den Körper – weil er wie zu Urzeiten denkt: Ein essender Mensch ist nicht akut in Gefahr.
- **Stichwort Mangel:** Sie sehen selbst, dass Ihre Ernährung alles andere als vielfältig ist? Auch fehlende Nährstoffe können hungrig machen. Der Körper setzt nämlich alles daran, durch vermehrtes Essen ein Defizit zum Beispiel bei Vitaminen oder Mineralstoffen so schnell wie möglich auszugleichen.

## Beliebte Trend-Diäten im Check

Misstrauen Sie aus Prinzip sogenannten „Wunderdiäten“, die mit unrealistischen Erfolgen werben, teure Nahrungsergänzungsmitteln nutzen oder sehr eintönig sind (zum Beispiel die „Ananas-Diät“). Aber auch Abnehmkonzepte, die im ersten Moment vielversprechend klingen, sind nicht für alle geeignet oder sinnvoll.

### „Low“-Diäten: Dickmacher weglassen?

Mal soll man Kohlenhydrate (Low-Carb), mal Fett (Low-Fat) vermeiden. Beides kann die Ernährung einseitig machen. Wer beim einen geizt, isst zudem oft unwillkürlich das andere vermehrt und kommt am Ende auf die gleiche Kalorienmenge.

### Trennkost: Kohlenhydrate nie mit Proteinen?

Laut Theorie übersäuert der Körper, wenn er Eiweiß und Zucker zusammen verarbeitet. Wissenschaftlich belegt ist dies aber nicht. Zudem verkompliziert die Frage, was man zusammen oder besser einzeln isst, die Ernährung unnötig.

### Eiweiß-Diät: Länger satt mit Proteinen?

Proteine regen die Bildung des Sättigungshormons Leptin an. Und: Von ihrer Energie bleiben dem Körper netto nur ca. 80 Prozent. Den Rest benötigt er für ihren Abbau. Eine eiweißbetonte Ernährung kann also beim Abnehmen helfen. Ein Zuviel an Proteinen belastet aber die Nieren.

### Paläo-Diät: Essen wie zur Steinzeit?

Der Schwerpunkt liegt hier auf naturbelassenem Gemüse, Früchten, Nüssen, Fleisch und Fisch. Verboten sind Milch- und Getreideprodukte als Erfindung der „Moderne“. Der Verzicht auf inzwischen gängige Grundnahrungsmittel wie etwa Brot oder Nudeln fällt allerdings meist schwer.

### Intervallfasten: Zeit für die Fettverbrennung?

Hier gibt es täglich oder pro Woche feste Zeiten, in denen es außer Wasser absolut nichts gibt. Ansonsten darf man alles essen. Die Pausen fördern den Fettabbau. Doch die Gefahr ist, dass man in den Essphasen unbewusst umso kräftiger zulangt, um für das Fasten vorzusorgen.

**Fazit: Die genannten Ernährungsformen können im Einzelfall zu einer Gewichtsreduktion beitragen. Allerdings erfordern sie zum Teil viel Disziplin und können bei falscher Umsetzung zu einer unausgewogenen Ernährung führen.**

\* Tagesbedarf Erwachsener (19–65 Jahre): 0,8 g/kg Körpergewicht

### Schritt 3 – Umsetzung: Wie nehme ich richtig ab?

Sich die Pfunde abzuhungern, ist definitiv der falsche Weg. Aber Kalorien sparen und trotzdem satt werden – wie soll das gehen?

- **Energiedichte: viel Volumen, wenig Kalorien**

Große Portionen auf dem Teller bedeuten nicht automatisch viel Energie. Ein Apfel etwa liefert pro 100 g nur rund 50 kcal, ein Croissant dagegen satte 500 kcal. Verschiedene Lebensmittel enthalten also bei gleicher Menge unterschiedlich viele Kalorien. Und hier liegt das Geheimnis: Wer ohne Hunger abnehmen möchte, kommt um energiearme Magenfüller nicht herum und sollte Speisen meiden, die schon in kleiner Dosis reichlich Kalorien liefern. Also doch eine Diät? Nein! Essen Sie einfach nach den Grundsätzen der Ernährungspyramide (siehe ab Seite 14). Denn sie ordnet Lebensmittel auch nach ihrer Energiedichte.

- **Vom Sattmacher bis hinauf zum Dickmacher.**

Ganz unten geht's gleich los: Wer von Limo oder Saft auf Wasser umsteigt, tut schon eine Menge für eine gute Kalorienbilanz. In den beiden nächsten Ebenen stehen die klassischen Sättigungsbelegen. An Salat und Co. können Sie sich gern satt essen. Sie liefern kaum Kalorien, dafür viele füllende Ballaststoffe. Bei Getreide und Obst heißt es: Am besten Vollkorn und Sorten mit wenig Fruchtzucker wählen (zum Beispiel Zitrusfrüchte,

## Abnehmen mit „Flippino“

Welche Nahrungsmittel und Gerichte sind energiearm und obendrein gesund? Unser kleiner Freund sagt es Ihnen – mit übersichtlichen Tabellen, die die richtige Auswahl und das Kaloriensparen leicht machen. Hier lesen Sie mehr und können sich das Infoheft sowie den „Flippino-Kalender“ herunterladen:

[kkh.de/flippino](http://kkh.de/flippino)

Beeren, Wassermelone). Dann schlägt der Blutzucker keine Kapriolen und Heißhunger erledigt sich von allein. Maßvoll bei Fett, Zucker und Alkohol – schon steht die gesunde Diät, die schlank macht und hält.

- **Essen ohne Reue.** Beim Abnehmen entscheiden nicht allein das Was und Wieviel. Zudem gilt es, das Essen nicht mehr als Laster, sondern als Lust zu begreifen. Behalten Sie deshalb auch immer die Genussregeln auf Seite 22 im Hinterkopf. Sie stärken das entspannte Verhältnis zum Essen und zeigen, wie Sie die richtige Mahlzeit auf die richtige Art und Weise zu sich nehmen.

## Essstörungen: Hilferuf der Seele

Die einen essen, um sich über Ärger oder Frust hinwegzutrusten. Für andere ist leckeres Essen Belohnung nach dem hektischen Arbeitstag. Psychischer Stress verdirbt aber oft auch den Appetit. Er kann Auslöser schwerer Essprobleme mit massiver Unter- oder Mangelernährung sein.

### Essstörungen sind auf dem Vormarsch

Neben Übergewichtigen leben in Deutschland ca. zwei Millionen Menschen mit Untergewicht. Das kann körperliche Ursachen haben, etwa eine Tumor- oder Stoffwechselerkrankung. Nicht alle dünnen Menschen leiden also an Bulimie (Ess-Brech-Sucht) oder Magersucht. „Binge-Eating“ mit zeitweisen Essanfällen führt sogar oft zu Übergewicht. Vielen sieht man ihre Essstörung nicht an. Doch geschätzt sind hierzulande ca. drei bis fünf Prozent der Menschen davon betroffen. Bei Jugendlichen zwischen zehn und siebzehn Jahren finden sich sogar bei rund 20 Prozent erste Anzeichen dafür.

### Hungern für Schönheit und Anerkennung

Schlank ist gleich attraktiv, erfolgreich, beliebt – so die Botschaft von Mode, Werbung und Instagram. Junge Menschen sind dafür besonders empfänglich. Denn die Pubertät ist die Zeit der Selbstfindung, in der Vorbilder wichtige Leitplanken sind. Der Leidensdruck ist groß, wenn der eigene Körper keine Modelmaße hat und man deshalb womöglich gemobbt wird. Vor allem Mädchen hungern sich dann den „Babyspeck“ mit eiserner Disziplin und zwanghafter Kontrolle ihres Essverhaltens ab.

### Eine Krankheit, die behandelt werden muss

Bei Verdacht auf eine Essstörung brauchen Betroffene und Angehörige dringende Hilfe. Anonyme Beratung und eine Suche nach örtlichen Anlaufstellen bekommen sie hier: [bzga-essstoerungen.de](http://bzga-essstoerungen.de) Zahlreiche Informationen, Unterstützungsangebote sowie einen Selbsttest auf Anhaltspunkte für eine Essstörung gibt es auch hier: [anad.de](http://anad.de)

## Bewegung – der Abnehmturbo

Mit einer kalorienbewussten Ernährung feiern Sie schon erste Abnehmerfolge. Aber Sie können noch eine Schippe obendrauf legen: mit Bewegung. Denn jeder Schritt mehr verbraucht zusätzlich Energie. Sie nehmen dadurch leichter ab und dürfen sich auch mal kleine Extras beim Essen leisten.

### Alltagsbewegung: Jeder Schritt zählt

Wer etwas zu viel wiegt oder lange nicht trainiert hat, darf und sollte sich sanft an das aktivere Leben herantasten. Ein guter Anfang sind Bewegungshappen, die sich ohne Aufwand in den Tagesablauf einfügen lassen. Treppe statt Aufzug, zu Fuß zum Brötchenholen, mit dem Rad ins Büro, eine Station früher aus dem Bus – es gibt unzählige Möglichkeiten, im Alltag aktiver zu sein. Warum nicht abends noch eine Runde an die frische Luft? Für das Gewicht und den guten Schlaf ist leichte Bewegung allemal besser als Couching vor dem Fernseher.

### Sportliche Betätigung: In der Ruhe liegt die Kraft

Sie merken, wie gut Ihnen die Bewegung tut und möchten sich steigern? Dann ist es Zeit, in den zweiten Gang hochzuschalten. Sie müssen ja nicht gleich zur Sportskanone werden. Wichtiger als Ehrgeiz ist, dass Sie mit Spaß bei der Sache sind – damit Sie langfristig am Ball bleiben. Ob Sie sich fürs Walken, Schwimmen, Joggen oder eine andere Sportart entscheiden: Beginnen Sie im Kleinen und erhöhen Sie das Pensum langsam. Training im Alleingang ist nicht Ihr Ding? Dann suchen Sie sich doch Verbündete, zum Beispiel im Freundeskreis oder Sportverein. Zu zweit oder in der Gruppe motiviert man sich gegenseitig, tröstet sich bei Durchhängern und ist am Ende erstaunt, wie schnell die Zeit beim Plaudern verfliegen ist.

## Mein Aktivitätenplaner

Sorgen Sie pro Woche dreimal je 30 bis 50 Minuten für mäßige Bewegung, raten Experten. Mit dem 12-Wochenplan der KKH erreichen Sie dieses Ziel spielend – Schritt für Schritt und ohne anfangs zu sehr aus der Puste zu kommen. Hier finden Sie den Plan:

[kkh.de/flippino](http://kkh.de/flippino) (→ Downloads)



### Aktiver und trotzdem nicht leichter?

Regelmäßige Bewegung wirkt immer – da kann der Zeiger der Waage behaupten, was er will. Bleiben Sie gelassen, wenn die Pfunde zeitweise langsamer purzeln als erhofft. Wer ausreichend aktiv ist, baut Fettdepots ab und zugleich Muskeln auf. Dadurch kann das Gewicht stagnieren. Es lohnt sich trotzdem, sich weiterhin viel zu bewegen. Denn von körperlicher Aktivität profitieren Sie ganz vielfältig:

- Sie macht fit und leistungsfähig.
- Sie belohnt mit einer strafferen Figur.
- Sie baut Stress ab und macht gute Laune.
- Sie stärkt das Immunsystem und die Knochen.
- Sie verbessert Blutdruck, Blutfette und Blutzucker.
- Sie gibt der Gesundheit insgesamt Auftrieb.

### So lange dauert es, um 100 kcal zu verbrennen

Alltagsbewegung	Zeit
▪ Treppensteigen	12 min.
▪ Staubsaugen	40 min.
▪ Rasenmähen	20 min.
▪ Hausarbeit	30 min.
▪ Gehen (5 km/h)	30 min.
▪ Radfahren (10 km/h)	20 min.

Sportliche Betätigung	Zeit
▪ Tanzen	15 min.
▪ Schwimmen	12 min.
▪ Gymnastik	15 min.
▪ Fußballspielen	10 min.
▪ Tennis	15 min.
▪ Tischtennis	25 min.

Den ungefähren Energieverbrauch weiterer Sportarten können Sie hier berechnen: [ernaehrung.de/berechnungen/energieverbrauch-sport.php](http://ernaehrung.de/berechnungen/energieverbrauch-sport.php)





## Allergien & Intoleranzen: Ernährung als Risiko

Essen soll uns ja eigentlich guttun. Für Menschen, die auf Bestandteile in Lebensmitteln empfindlich reagieren, kann es jedoch eine Herausforderung sein.

Sich schmecken lassen, worauf man gerade Appetit hat, im Restaurant nach Lust und Laune bestellen – nicht alle können das. Denn viele Menschen haben heute mit Allergien oder Unverträglichkeiten gegen Nahrungsmittel zu tun. Manche von ihnen leben ohne größere Beschwerden damit oder ahnen nicht einmal etwas von ihrer Erkrankung. Bei anderen Betroffenen jedoch beherrscht sie den Alltag und kann die tägliche Ernährung zu einem regelrechten Hürdenlauf machen.

### Zwischen Mythos und Wirklichkeit

In Deutschland gibt mehr als jede fünfte Person an, beim Verzehr gewisser Lebensmittel Probleme zu haben. Mal löst Nusskuchen Atemnot aus, mal juckt nach Äpfeln der Gaumen, mal verursachen Weizenbrötchen oder Milchkaffee Blähungen. Insbesondere in den Industrienationen ist in den letzten 30 Jahren eine deutliche Zunahme an Allergien und Unverträglichkeiten zu beobachten. Allerdings gilt: Bei weitem nicht alle, die nach eigenen Aussagen daran leiden, sind tatsächlich betroffen. So ergab beispielsweise eine Untersuchung der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK), dass rund 80 Prozent der Menschen, die laktosefreie Lebensmittel kaufen, keine nachgewiesene Intoleranz gegen Milchzucker haben.

### Viele Fragezeichen bei den Ursachen

Auch wenn das erhöhte Bewusstsein in der Bevölkerung und die Werbung ein verzerrtes Bild von den wirklichen Fallzahlen zeichnen: Es gibt heute definitiv mehr Menschen, die Stoffe in der Nahrung nicht vertragen. Allerdings tappt die Wissenschaft bei den Gründen größtenteils noch im Dunkeln. Ob und wie stark jemand zu einer Überempfindlichkeit gegen Lebensmitteln neigt, ist in erster Linie genetisch bedingt. Selbst bei erhöhtem Risiko gilt jedoch in der Regel: Keine Erkrankung ohne Auslöser. Unter Verdacht, den Ausbruch zu begünstigen, stehen mittlerweile unter anderem folgende Faktoren:

- **Neue Stoffe:** Wir essen heute vieles, was es vor nicht allzu langer Zeit noch nicht gab und der Körper bislang nicht kannte, zum Beispiel exotische Lebensmittel oder industriell verarbeitete Produkte mit zahlreichen künstlichen Zusatzstoffen.
- **Hygiene:** Wir leben heute steriler als früher. Das kindliche Immunsystem braucht jedoch vielfältige Reize, um zu reifen und zuverlässig zwischen schädlich und unbedenklich zu unterscheiden.
- **Lebenserwartung:** Mit rund 80 Jahren werden wir heute etwa doppelt so alt wie noch im 19. Jahrhundert. Viele Krankheiten, eben auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, gewinnen an Bedeutung, weil einfach mehr Menschen sie erleben.

## Häufig in einen Topf geworfen

Wer nach dem Essen gesundheitliche Beschwerden hat, sagt oft leichthin: „Ich bin allergisch.“ Doch hinter Symptomen wie Bauchschmerzen, Durchfall oder Hautreaktionen können verschiedene Krankheitsbilder stecken. Ob echte oder Pseudoallergie, Intoleranz oder Reizdarmsyndrom – ohne medizinisches Fachwissen ist eine Abgrenzung kaum möglich. Sie ist aber dringend nötig. Denn nicht nur die Folgen für Betroffene, sondern auch ihre Therapie hängen davon ab, welche Erkrankung im Einzelfall vorliegt.

## Allergie: Störfall im Immunsystem

Nur relativ wenige, die auf Lebensmittel reagieren, haben eine Allergie – rund drei Prozent der Erwachsenen und etwa vier bis sechs Prozent der Kinder. Bei ihnen aktivieren gewisse Bestandteile in Speisen, die an sich harmlos sind, das Abwehrsystem. Es reagiert ähnlich wie auf Krankheitserreger und bildet spezifische Antikörper (Immunglobulin E, IgE). Diese markieren die Nahrungsstoffe bei jedem weiteren Kontakt und lösen eine heftige Immunantwort aus. Unter anderem werden Entzündungsbotenstoffe (Histamin etc.) ausgeschüttet, die vielfältige Symptome verursachen – von Schwellungen und Juckreiz in Rachen, Mund, Augen oder Nase über Hautausschläge, Magen-Darm-Beschwerden, Husten, Atemnot, Migräne bis hin zum Kreislaufkollaps (anaphylaktischer Schock). Typisch für die meisten Allergien: Die Beschwerden treten sehr rasch und schon nach dem Verzehr kleinster Allergenmengen auf.

Lediglich 14 der über 20 000 bekannten Auslöser verursachen fast 90 Prozent aller nahrungsassoziierten Allergien. Seit 2014 gilt für diese Hauptaller-

Die 14 Hauptallergene	Beispiele/Vorkommen
<b>Getreide mit Gluten</b> und Erzeugnisse daraus	Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste, Grünkern, Einkorn etc.
<b>Krebstiere</b> und Erzeugnisse daraus	Shrimps, Scampi, Krebs, Garnelen, Hummer, Langusten etc.
<b>Eier</b> und Erzeugnisse daraus	z. B. Nudeln, Mayonnaise, Eis, Gebäck, Desserts, Dressings
<b>Fisch</b> und Erzeugnisse daraus	alle Fischarten, Kaviar, Soßen, Fonds, Würzpasten, Feinkost
<b>Erdnüsse</b> und Erzeugnisse daraus	Margarine, Müsli, Schokolade, vegetarische Brotaufstriche
<b>Soja</b> und Erzeugnisse daraus	Sojamehl, -milch, -soße, -öl, -sprossen, Tofu, Fertiggerichte
<b>Milch</b> (inkl. Laktose) und Erzeugnisse daraus	Käse, Joghurt, Quark, Kuchen, Kartoffelpüree, Wurst etc.
<b>Schalenfrüchte</b> und Erzeugnisse daraus	Mandel, Pistazie, Hasel-, Wal-, Pecan-, Para-, Kaschunuss etc.
<b>Sellerie</b> und Erzeugnisse daraus	Gewürzbrot, Wurst, Brühe, salzige Snacks, Kräuterkäse etc.
<b>Senf</b> und Erzeugnisse daraus	Fleischwaren, Fertiggerichte, Soßen, Gewürzmischungen
<b>Sesamsamen</b> und Erzeugnisse daraus	Brot, süßes/salziges Gebäck, Knäckebrot, Falafel, Müsli etc.
<b>Schwefeldioxid</b> und <b>Sulfite</b>	Dörrobst/-gemüse, Wein, Bier, Kartoffelprodukte, Pilze etc.
<b>Lupine</b> und Erzeugnisse daraus	Backwaren, Nudeln, Ei-/Fleischersatz, glutenfreie Produkte
<b>Weichtiere</b> und Erzeugnisse daraus	Schnecken, Calamares, Tintenfisch, Oktopus, Muscheln etc.

gene (siehe Kasten oben) daher eine EU-weite Kennzeichnungspflicht. Sie sind auf der Verpackung, über ein Schild an der Ladentheke, in der Menükarte oder auf Nachfrage extra auszuweisen – selbst wenn Lebensmittel und Speisen sie nur in Spuren enthalten.

### Stichwort Kreuzallergie: Nahrung als allergener „Trittbrettfahrer“

Vor allem bei Erwachsenen liegt nicht selten eine pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie vor: Sie haben eigentlich den klassischen Heuschnupfen, reagieren aber zum Teil auch auf Speisen – wenn diese verwandte Bestandteile enthalten, die das Immunsystem mit dem Pollen-Allergen verwechselt. Man spricht dann von einer Kreuzallergie.

Häufig ist etwa das Baumpollen-Nuss-Obst-Syndrom. So zeigen viele Menschen, die auf Frühblüher wie Birke, Hasel oder Erle allergisch sind, nach

dem Verzehr von Früchten (Apfel, Pflaume, Pfirsich, Kirsche etc.), rohem Gemüse (zum Beispiel Karotte, Kartoffel, Sellerie) oder Nüssen ebenfalls Symptome. Obwohl sie meist milder sind als beim Kontakt mit Pollen, sollten Betroffene auch kreuzreagierende Lebensmittel möglichst meiden.

Das Informationsblatt „Nahrungsmittelallergien durch Kreuzallergien“ finden Sie hier: [allergieinformationsdienst.de](http://allergieinformationsdienst.de) (→ Infothek → Download → Faktenblätter zu Allergien)

## Intoleranz: Problem bei der Verarbeitung

Unverträglichkeiten sind keine Allergie. Hier ist das Immunsystem nicht beteiligt und man findet keine Antikörper im Blut Betroffener. Ihnen bekommen manche Lebensmittel nicht, weil sie einen darin enthaltenen Stoff nur schlecht oder gar nicht verstoffwechseln können. Dieser gelangt dann zum Großteil unverdaut in den Dickdarm, wo Bakterien und Pilze ihn unter Gasbildung verwerten. Daher klagen Menschen mit Intoleranzen häufig über Völlegefühl, Übelkeit und Durchfall. Die Symptome treten anders als bei Allergien zeitverzögert und umso ausgeprägter auf, je höher die Verzehrmenge ist. Begleitend sind auch Mundgeruch, Hautauffälligkeiten (Neurodermitis, Akne etc.) oder Erschöpfung möglich.

### Laktoseintoleranz – Übeltäter aus der Milch

Von Natur aus ist Milch Säuglingsnahrung. Gesunde Babys bilden das Enzym Laktase, das Milchzucker spaltet, in der gesamten Stillzeit. Danach sinkt seine Aktivität im Körper, und zwar von Person zu Person verschieden stark. Es ist also durchaus normal, dass mancher Erwachsene Milchprodukte nur schlecht verträgt. Dies betrifft ca. 14 Prozent der Deutschen. Aber auch wer Joghurt, Quark oder Käse bisher ohne Weiteres genießen konnte, kann irgendwann Probleme damit entwickeln – etwa nach einer Entzündung oder Verletzung der Darmschleimhaut.

### Fruktosemalabsorption – Aufnahme nicht möglich

Im Übermaß kann Fruchtzucker, etwa aus Saft oder Obst, auch ohne Unverträglichkeit Bauchschmerzen verursachen. Denn das Transportprotein, das den Einfachzucker durch die Dünndarmwand ins Blut schleust, hat nur begrenzte Kapazität. Ist seine Funktion gestört oder bildet der Körper zu wenig davon, treten Beschwerden bereits bei deutlich geringeren Fructose-Mengen als üblich auf. Dies ist in unseren Breitengraden vermutlich bei ca. zwei von drei Kindern und rund 30 Prozent der Erwachsenen der Fall.

### Sorbitunverträglichkeit – oft im Doppelpack

Vermutlich können acht bis 20 Prozent der westlichen Bevölkerung diesen Zuckeralkohol nur bedingt oder nicht verwerten. Er wirkt abführend und kommt in der Natur besonders in Kern-, Stein- und Trockenobst vor. Aber auch die Lebensmittelindustrie nutzt Sorbit als Zuckerersatz (z. B. in Kaugummi, Gebäck). Eine Sorbitunverträglichkeit tritt selten alleine auf, sondern meist zusammen mit einer gestörten Aufnahme von Fruktose (siehe oben). Denn beide Substanzen nutzen im Körper denselben Stoffwechselweg und können sich gegenseitig verstärken.



### Glutensensitivität – in aller Munde

Glutene sind Eiweiße, die in vielen Getreidearten vorkommen. Dass sie Krankmacher sein können, ist unbestritten. So kennt man die Weizenallergie, die vor allem Kinder entwickeln sowie Erwachsene, die häufig Mehlstaub ausgesetzt sind (Bäckerasthma). Zudem leidet geschätzt ca. einer von hundert Menschen in Deutschland an einer Zöliakie (siehe Kasten nächste Seite). Doch per Definition handelt es sich bei beidem nicht um eine Unverträglichkeit. Gluten ist in den letzten Jahren zum wahren Buhmann unter den Nahrungsinhaltsstoffen geworden. Daher machen einige Experten den sogenannten Nocebo-Effekt dafür verantwortlich, dass auch Personen ohne Zöliakie oder Allergie nach dem Verzehr von Getreide ganz reale Beschwerden haben – allein weil sie Gluten für schädlich halten. Inzwischen lassen neuere Studienergebnisse jedoch vermuten, dass es tatsächlich auch eine Weizensensitivität geben könnte. Welche Auslöser und Krankheitsmechanismen genau dahinterstecken, ist noch unklar.

### „Frei-von“: nicht ohne Befund!

Produkte, die mit der Aufschrift „glutenfrei“ oder „ohne Laktose“ werben, gehören heute zum Standardsortiment im Supermarkt. Sie sind wichtig für Menschen, die nachweislich an einer Milchzuckerunverträglichkeit oder Zöliakie leiden. Aber alle anderen brauchen die oft kostspieligen Alternativen zu herkömmlichen Lebensmitteln nicht. Die Aufmachung mag den Eindruck erwecken, der Verzicht auf Gluten oder Laktose sei grundsätzlich empfehlenswert. Dies ist wissenschaftlich gesehen jedoch Unsinn und häufig nur ein Marketing-Trick der Hersteller, um das Kaufinteresse zu wecken.

## Sonderfall „Pseudoallergie“

### Verwandt und doch ganz unterschiedlich

Pseudoallergien ähneln im Beschwerdebild echten Allergien. Hier kommt es aber über andere Wege zu einer Histaminausschüttung – Antikörper sind dabei nicht beteiligt. Zudem ist die Überempfindlichkeitsreaktion dosisabhängig. Betroffene sollten mögliche Auslöser daher meiden. Oft reagieren sie auf Lebensmittel mit hohem Gehalt an Histamin (Erdbeeren, Tomaten, Rotwein, Käse etc.) oder Salicylat (Gewürze, Gemüse, Obst und Schmerzmittel). Pseudoallergen wirken können zudem künstliche Zusätze, etwa der Geschmacksverstärker Glutamat oder schwefelhaltige Konservierungsmittel.

## Sonderfall „Zöliakie“

### Angriff auf körpereigene Strukturen

Die Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung. Sie wird bei entsprechender Veranlagung durch den Verzehr von Gluten ausgelöst. Er führt zu einer Abwehrreaktion gegen körpereigene Eiweiße, die unter anderem im Darm vorkommen. Alle Betroffenen weisen spezifische Antikörper (IgA) auf. Oft verläuft die Zöliakie trotzdem still. Nur in ca. zehn bis 20 Prozent der Fälle entwickelt sich das Vollbild der Erkrankung mit Symptomen wie Verdauungsbeschwerden, Entzündung des Dünndarms und Abflachung der Darmzotten. Die einzige Therapie ist eine lebenslange, streng glutenfreie Diät.

## „Alarm im Darm“: ärztlicher Rat gefragt

Heute ist die Verträglichkeit von Nahrung für viele Menschen ein Thema – sie gehen aber ganz unterschiedlich damit um. Manche lassen Lebensmittel aus Sorge um die Gesundheit weg, obwohl es dafür keinen triftigen Grund gibt. Andere bagatellisieren ihre Symptome und tun sie als bloße Befindlichkeitsstörung ab. Selbst die, die eine Allergie oder Intoleranz vermuten, suchen sich nur selten ärztlichen Rat. Dabei wäre dies der erste Schritt hin zu einem beschwerdefreien Alltag und mehr Lebensqualität.

### Klarheit: Genaue Diagnose ist das A & O

Die Ursachenforschung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten gleicht oft der Suche nach der Nadel im Heuhaufen. Hilfreich ist ein Ernährungstagebuch. Wann, bei welchen Lebensmitteln, wie rasch und stark treten Beschwerden auf? Schon daraus ergeben sich wichtige Anhaltspunkte zu Art und Trigger der Erkrankung. Bei Verdacht auf eine Allergie oder Intoleranz erhalten Sie eine Überweisung zur gastro- oder allergologischen Untersuchung. Sie beinhaltet spezielle Haut- und Bluttests oder eine Darmspiegelung. Sogenannte Provokationstests prüfen direkt, wie Sie auf den vermutlichen Auslöser reagieren.

### Therapie: Vermeidung steht ganz oben

Egal worauf die Nahrungsmittelunverträglichkeit letztlich beruht: Alle Betroffenen sollten den Kontakt mit ihrem Auslöser so gering wie möglich halten. Bei Pseudoallergien und Intoleranzen reicht es oft, den Verzehr entsprechender Lebensmittel weitgehend einzuschränken. Meist strikt darauf verzichten müssen Menschen mit einer nachgewiesenen Allergie. Für sie gibt es jedoch Medikamente, mit denen

sich Beschwerden zusätzlich in Schach halten lassen. Bei einer Pollen-, Hausstaub- oder Tierhaarallergie kann außerdem eine Hyposensibilisierung sinnvoll sein, mit der der Körper langsam an den Auslöser gewöhnt wird. Dadurch bessern sich nicht selten auch Kreuzreaktionen mit Nahrungsmitteln.

### Beratung: auch „ohne“ gut versorgt bleiben

Was essen, was lieber weglassen? Bei dieser Frage hilft eine Ernährungsberatung weiter. Hier erhalten Betroffene Tipps und einen individuellen Speiseplan, mit dem sie sich im Alltag sicher und dennoch vielseitig ernähren. Eine Suche nach qualifizierten Angeboten bieten die DGE ([dge.de](http://dge.de) → Service → Ernährungsberater/DGE) oder der Bundesverband Ökotrophologie ([vdoe.de](http://vdoe.de) → VDOE-Expertentool). Gut zu wissen: Auf [kochenohne.de](http://kochenohne.de) gibt es neben Informationen zu allen Nahrungsmittelunverträglichkeiten auch eine umfangreiche Rezeptdatenbank.

## Ein für alle Mal unverträglich?

Allergien und Intoleranzen sind nicht heilbar. Doch so wie sie plötzlich da sein können, verschwinden sie mitunter auch wieder. Wichtig ist konsequente Vermeidung der persönlichen Auslöser. Auch das Alter und Hormonumstellungen (wie in Pubertät, Wechseljahren oder Schwangerschaft) beeinflussen den Verlauf. Ob sich Beschwerden abschwächen oder verstärken, lässt sich aber nicht vorhersagen.





# Nachhaltig essen – für eine bessere Welt

**Essen ist Geschmackssache. Aber eben nicht nur: Mit unserer Ernährungsweise können wir alle für Mensch und Umwelt Verantwortung zeigen.**

Wir Menschen stehen am Ende der Nahrungskette – und die kann sehr lang sein. Kaum jemand baut Gemüse noch selbst an, verspeist Fleisch aus eigener Haltung oder angelt sich den Fisch persönlich. Heute sind die meisten fremdversorgt, kaufen Lebensmittel im Supermarkt und kennen nur selten deren Geschichte. Wo und wie wurden sie erzeugt, verarbeitet und vermarktet? Manch Bissen bliebe uns im Hals stecken, wenn wir es wüssten. Denn den Luxus billiger Nahrung, den wir hierzulande wie selbstverständlich genießen, bezahlen andere oft teuer, zum Beispiel das Klima, ärmere Länder oder Tiere.

## Nachhaltigkeit: Zukunft sichern

Alle sprechen davon, doch die wenigsten wissen, was damit eigentlich gemeint ist. Kurz gesagt bedeutet Nachhaltigkeit,

- heutige Bedürfnisse zu befriedigen, ohne die Interessen anderer oder die Zukunft kommender Generationen zu gefährden,
- Ressourcen so schonend zu nutzen, dass sie sich erholen können und auf Dauer erhalten bleiben,
- ein harmonisches Miteinander von Mensch und Natur zu gewährleisten.

Für diese mittlerweile existentiellen Ziele muss sich einiges an unserer Lebensweise ändern. Gerade unsere Ernährung und unser Konsumverhalten bieten viele Ansatzpunkte, in Sachen Nachhaltigkeit Flagge zu zeigen. Für die einzelne Person ist dies oft nur mit wenig Aufwand und geringen finanziellen Einbußen verbunden. In der Gesamtheit ist der Effekt jedoch enorm und vielschichtig:

- **Stichwort Gesundheit:** Eine nachhaltige Ernährung hilft mit, dass die Nahrung für alle reicht. Sie fördert das eigene Wohlergehen und trägt bei, weltweit Hunger, Übergewicht und ernährungsbedingte Erkrankungen einzudämmen.
- **Aspekt Umwelt:** Nachhaltige Ernährung ist immer auch ökologisch. Sie schützt das Klima, das Tierwohl, Lebensräume, Wasser, Böden und Wälder.
- **Dimension Gesellschaft:** Nachhaltigkeit stärkt die soziale Gerechtigkeit. Sie vermittelt zwischen Arm und Reich, schafft Chancengleichheit und setzt auf das Motto „Leben und leben lassen“.
- **Blickpunkt Wirtschaft:** Gelebte Nachhaltigkeit setzt auch die Industrie, Landwirtschaft und Politik unter Druck. Sie bewirkt langfristig, dass die Handels- und Produktionsbedingungen auf dem Lebensmittelmarkt fairer, menschenwürdiger und umweltverträglicher werden.

- **Aspekt Kultur:** Nachhaltiger Konsum räumt der täglichen Ernährung wieder einen höheren Stellenwert ein. Denn sie ist ein wichtiger Teil der Lebensart, die das Denken, Handeln und die Werte einer Gesellschaft mitprägt.

Nachhaltigkeit funktioniert nach dem Schwarmprinzip: Je mehr mitmachen, desto besser sind die Chancen, dass sich spürbar etwas ändert. Sie können täglich Ihren Beitrag dazu leisten – am Esstisch, beim Einkauf und im Umgang mit Lebensmitteln.

## Ein gutes Gewissen auf dem Teller

Eines gleich vorweg: Wir essen heute nicht pauschal falsch. Es lohnt sich aber, der Gesundheit, dem Klima und der Umwelt zuliebe an einigen Stellen genauer hinzusehen. Schon mit kleinen Kurskorrekturen an diesen Knackpunkten können Sie Ihren Speiseplan deutlich nachhaltiger gestalten.

### Fleisch: Ausnahme statt die Regel

Hierzulande werden pro Kopf und Jahr 60 kg Fleisch verzehrt – und damit zwei- bis viermal mehr, als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt. Dieses Zuviel ist nicht nur gesundheitlich bedenklich. Fleisch gilt auch als Klima- und Umweltkiller Nummer eins. Seine Produktion erzeugt etwa ein Fünftel aller Treibhausgase. Zudem beansprucht sie 80 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen, verbraucht ca. ein Drittel des weltweit genutzten Wassers und lässt 30 Prozent der weltweiten Getreideernte in Tiermägen verschwinden. Deshalb: Legen Sie öfter mal fleischlose Tage ein. Mit nur einem pro Woche könnten allein wir Deutschen jährlich neun Millionen Tonnen Kohlendioxid einsparen. Das entspricht ca. 75 Milliarden Pkw-Kilometern.

### Pflanzliches: von der Beilage zur Hauptzutat

Die nachhaltige Ernährung ist vor allem eines: pflanzenbetont. Denn wer reichlich Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten sowie Vollkorngetreide isst, wird satt, ist bestens mit allen nötigen Nährstoffen versorgt und bleibt auch leichter schlank. Mehr noch: Er verkleinert seinen ökologischen Fußabdruck ganz erheblich. Die Herstellung pflanzlicher Nahrungsmittel kostet nämlich viel weniger Energie, Land und Wasser als die tierischer Produkte. In der Regel müssen sie vor dem Verzehr auch nicht aufwendig „veredelt“ werden – sie kommen meist auf direktem Weg vom Feld in die Läden oder Kochtöpfe. Setzen Sie daher vermehrt auf die gesunde Kraft pflanzlicher Produkte, die auch der Umwelt guttut.

### Verarbeitete Lebensmittel: Natur vor Industrie

Egal ob bei Gesundheitswert, Preis oder Ökobilanz: Stark aufbereitete Lebensmittel schneiden in allen Punkten schlechter ab als weitgehend naturbelassene. Abgesehen davon, dass die Erzeugung industrieller Fertigwaren immer mit höherem Schadstoffausstoß und Verbrauch an Ressourcen (Strom, Wasser, Arbeitskraft etc.) verbunden ist: Mit jeder Verarbeitungsstufe gehen gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe verloren und steigt der Gehalt bedenklicher Substanzen – weil bei der Herstellung etwa Zucker, Salz, Aromen, Konservierungsmittel oder synthetische Farbstoffe zugesetzt werden. Vermeiden Sie verarbeitete Produkte also soweit wie möglich.

Wenig Fleisch, Vorfahrt für Pflanzliches, am besten selbst gekocht – klingt nach Essen à la Ernährungspyramide, oder? In der Tat: Wenn Sie sich nach ihr richten, essen Sie nicht nur gesund, sondern auch umweltverträglicher. Das zeigen auch neuere Erkenntnisse darüber, wie unsere Ernährung aussehen müsste, damit das Wohl von Mensch und Planet auf Dauer gesichert ist (siehe Kasten).

## Planetary Health Diet – das Menü der Zukunft

2019 haben Fachleute einen Speiseplan für die gesundheitsförderliche Ernährung der Weltbevölkerung innerhalb der ökologischen Grenzen der Erde entwickelt. Um zugleich ausgewogen, sozial und klimaneutral zu essen, müssten demnach in Europa alle Menschen im Schnitt

- um 70–80 Prozent weniger rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm) und Kartoffeln essen,
- fast doppelt so viel Gemüse und Obst wie bisher auf den Teller bringen,
- um ein Vielfaches mehr Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse verzehren,
- den Konsum von Zucker halbieren.

Die Mengeneempfehlungen der Planetary Health Diet decken sich weitestgehend mit den Orientierungswerten der DGE für eine gesunde Vollwertkost. Das macht der Vergleich beider Ernährungskonzepte deutlich, den Sie hier finden:

[dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen](https://dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen) (→ Beitrag 06/2019)

Mehr über die Panetary Health Diet und Tipps zu ihrer Umsetzung im Alltag lesen Sie hier:

[bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet](https://bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet)



## Verantwortung im Einkaufskorb

Von einer ausgewogenen Ernährung profitieren Sie ganz unmittelbar – weil sie Ihrer Gesundheit Auftrieb gibt und gegen Krankheiten wappnet. Nachhaltigkeit umfasst aber auch zum Beispiel soziale Verträglichkeit und Fairness. Sie selbst haben die Wahl, ob Sie diese Werte zum Wohle aller fördern wollen. Denn heute können Sie sich beim Einkauf gezielt für nachhaltig erzeugte oder gehandelte Lebensmittel entscheiden.

### Regional kaufen: Frische aus nächster Nähe

Lebensmittel aus dem Inland fördern die hiesige Landwirtschaft und sind frischer und ökologischer als solche, die eine weite Anreise hinter sich haben. Vor allem auf lokalen Bauernmärkten und in Hofläden erhalten Sie heute viele regionale und direkt vermarktete Produkte. Sie erobern aber auch die Supermärkte. Seit 2014 können Hersteller unter anderem Lebensmittel, bei denen die Hauptzutat (zum Beispiel Milch bei Käse) zu 100 Prozent aus Deutschland stammt, mit dem sogenannten Regionalfenster (siehe Kasten nächste Seite, Abb. 4) kennzeichnen. Es zeigt, wo der regionale Rohstoff produziert und verarbeitet wurde und wie hoch sein Anteil im Endprodukt ist. Mehr dazu hier: [regionalfenster.de](http://regionalfenster.de)

### Saisonal kaufen: Auswahl nach den Jahreszeiten

Jedes Obst und Gemüse ist nahezu das ganze Jahr über im Handel zu haben. Doch es lohnt sich zu wissen, ob es gerade Saison hat. Vor allem heimische Sorten, für die gerade Erntezeit ist, schmecken intensiver – weil sie in der Sonne statt unter Kunstlicht reifen und nicht vorzeitig geerntet werden, um noch knackig in die Läden zu kommen. Sie schonen auch Geldbeutel und Klima: Durch die kurzen Transportwege und das große Angebot während der Saison sind sie preiswerter und umweltverträglicher als Import- oder Treibhausware. Wer saisonal isst, sorgt zudem für Abwechslung, weil es zu jeder

## Superfood aus der Heimat

Lebensmittel mit angeblich besonders vielen gesundheitsförderlichen Inhalten erfreuen sich großer Beliebtheit. Weniger exotisch, dafür günstiger und besser für die Umwelt ist Superfood, das auch bei uns gedeiht:

- **Leinsamen:** Sie schlagen Chiasamen bei wertvollen Proteinen und Omega-3-Fetten und liegen bei Ballaststoffen gleichauf.
- **Sanddorn- und schwarze Johannisbeeren:** Sie liefern für weniger Geld sogar mehr Vitamin C als Goji-Beeren.
- **Heidelbeeren, Holunder, Rotkohl:** Blaues Obst und Gemüse enthält genauso viele Antioxidantien wie die Acai-Beere.
- **Walnüsse:** Sie weisen einen noch höheren Gehalt an herzschützenden ungesättigten Fettsäuren auf als Avocados.

Jahreszeit anderes Obst und Gemüse gibt. Verwenden Sie daher den Saisonkalender als Einkaufshilfe. Zum Ausdrucken oder als App für das Smartphone finden Sie ihn hier: [bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/der-saisonkalender](http://bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/der-saisonkalender)

### Solidarisch kaufen: Öko, Tierwohl & Fairtrade

Der jährliche BMEL-Ernährungsreport zeigt: Immer mehr Menschen ist wichtig, wie Lebensmittel hergestellt werden. So achten rund 50 Prozent auf Bio- und Tierschutzsiegel, die für ökologische Fischerei und Landwirtschaft, schadstoffarme Verarbeitung und artgerechte Haltung stehen. Zwei Drittel legen außerdem Wert auf faire Löhne – die Hälfte schaut daher beim Einkaufen gezielt nach dem Fairtrade-Zeichen, zum Beispiel bei Südfrüchten oder Kaffee. Der Marktanteil nachhaltiger Produkte steigt zwar stetig. Er lag 2019 aber immer noch bei gerade einmal einem Prozent (Fairtrade) bzw. 5,7 Prozent (Bio). Grund dafür ist vor allem der vergleichsweise hohe Preis. Er ist jedoch gerechtfertigt, sagt der Verbraucherschutz. Das Problem ist vielmehr, dass zum Beispiel Fleisch aus Massentierhaltung zu billig ist. Würden die Kosten für Umweltschäden eingerechnet, gäbe es fast keinen Unterschied mehr zu Bio-Ware. Der Rat: Unterstützen Sie Läden und Geschäfte, die nachhaltige Angebote bieten. Denn eine hohe Nachfrage führt langfristig zu Preisen, die den wahren Wert von Lebensmitteln widerspiegeln.



## Durchblick im Label-Dschungel: seriös oder nur optische Täuschung?

In Deutschland gibt es über 1 000 Gütesiegel. In der Datenbank der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. lesen Sie genau nach, was sie bedeuten und ob sie auch halten, was sie versprechen: [label-online.de](http://label-online.de)

### Verlässliche Nachhaltigkeitssiegel sind u. a.:

- Abb. 1: Europäisches Öko-Logo
- Abb. 2: Deutsches Bio-Siegel
- Abb. 3: Weltweites Fairtrade-Siegel
- Abb. 4: Regionalfenster für deutsche Produkte
- Abb. 5: Label des Deutschen Tierschutzbundes
- Abb. 6: MSC-Siegel für nachhaltige Fischerei
- Abb. 7: ASC-Siegel für verantwortungsvolle Aquakulturen



### Ohne Verpackung kaufen: Müllberg ade

Laut Umweltbundesamt fallen im privaten Bereich jährlich fast 110 kg Verpackungsabfall an. Der Großteil davon ist Plastik. Es macht heute über 80 Prozent des Mülls im Meer aus und belastet als Mikroplastik auch das Trinkwasser und die Nahrung. Eine Trendwende weg vom Verpackungswahn ist daher dringend nötig. Vielerorts gibt es schon Unverpackt-Läden und Wochenmärkte, wo man nachhaltig einkaufen kann. Aber auch wer diese Möglichkeiten nicht hat, kann unnötigen Müll vermeiden:

- Lassen Sie im Supermarkt die Plastiktüten an der Kasse links liegen und verstauen Sie Ihre Einkäufe im mitgebrachten Stoffbeutel oder Korb.
- Geben Sie in der Gemüse- und Obstabteilung loser Ware den Vorzug und legen Sie kleinere Stückmengen direkt in den Einkaufswagen.
- Kaufen Sie Fleisch, Wurst und Käse an der Frischetheke anstatt fertig abpackt aus dem Kühlregal.
- Fragen Sie in der Metzgerei oder Bäckerei nach, ob Sie eigene Behälter nutzen dürfen.
- Vermeiden Sie bei Getränken Einwegflaschen. Meist gibt es Alternativen aus dickerem Kunststoff oder Glas, die mehrfach befüllt werden.
- Zum Beispiel Milch, Gemüse und Obst können oft direkt ab Hof bestellt werden. Geliefert wird dann an die Haustür und in wiederverwendbaren Kisten oder Mehrweggefäßen.

### Wertschätzung für Lebensmittel

Weltweit wird genug Nahrung produziert. Viel davon schafft es aber erst gar nicht auf den Teller. Allein in deutschen Privathaushalten landen jährlich knapp sechs Millionen Tonnen noch genießbarer Lebensmittel in der Mülltonne – pro Kopf rund 75 kg.

Nachhaltig zu leben heißt auch, dieser Verschwendung Kontra zu geben und achtsam mit Essen umzugehen. So entgehen Sie häufigen Wegwerffallen:

- **Im Laden:** Ein Einkaufszettel ist das beste Werkzeug, um nur das mitzunehmen, was Sie benötigen. XXL-Angebote verlocken. Aber vom Preisvorteil bleibt nichts übrig, wenn Sie am Ende die Hälfte entsorgen. Kaufen Sie lieber nach Bedarf oder teilen Sie Schnäppchen mit anderen.
- **Beim Lagern:** Kühl, dunkel, hell – machen Sie sich schlau, wie Sie Lebensmittel richtig aufbewahren, damit sie nicht vorzeitig verderben. Und: Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Stichtag. Auch danach sind viele Produkte noch gut und bedenkenlos zu essen. Prüfen Sie abgelaufene Waren also immer erst auf ihren Geschmack, ihren Geruch und ihr Aussehen, bevor Sie sie wegwerfen.
- **Nach dem Essen:** Die Gäste sind weg, die Reste noch da? Auch beim Kochen gilt: Gute Planung ist das A & O. Bleibt von Mahlzeiten doch einmal etwas übrig, können Sie es für kochfreie Tage einfrieren oder zu leckeren Gerichten verarbeiten.

### Initiative „Zu gut für die Tonne!“

Wieso werfen wir Lebensmittel weg und was können wir alle dagegen tun? Viele Hintergrundinformationen und hilfreiche Tipps zum Einkauf, zur richtigen Lagerung und in Sachen Resteverwertung erhalten Sie hier:

[zugut fuer dietonne.de](http://zugut fuer dietonne.de)



# Nahrung der Zukunft: Was essen wir morgen?

**Gemüse, das über den Wolken wächst, Fleisch aus dem Labor, Essen als Therapie – klingt nach Science-Fiction? All das könnte demnächst schon Realität sein.**

Vegetarisch kontra fleischlastig, bequem und trotzdem gesund, „To-go“ anstatt in festen Essräumen und -zeiten – wir essen schon jetzt anders als noch vor wenigen Jahrzehnten. Wie sich künftige Generationen ernähren werden, lässt sich allenfalls erahnen. Bringen bald Drohnen das Essen zu jedem Ort? Können wir demnächst dank autonomer Fahrtechnik entspannt im Auto essen? Kreiert die smarte Küche irgendwann individuelle Menüs nach Wunsch und Bedarf? Von manchen Entwicklungen, die noch utopisch erscheinen, sind wir gar nicht so weit weg.

## „Novel food“: ungewohnte Sattmacher

Eines Tages legen wir vielleicht Heuschrecken statt Würstchen auf den Grill oder haben eine Schüssel voller Maden vor uns stehen. Bereits heute sind Insekten für Millionen Menschen Teil der täglichen Ernährung. Die Krabbeltiere gelten als echte Alternative zu Proteinlieferanten wie Rind und Schwein. Sie sind nicht nur nahrhaft, sondern umweltschonend und leicht kultivierbar. Auch Algen und Pilze, die bislang als Nahrungsquelle eher wenig Bedeutung haben, sind dabei, sich einen festen Platz im Speiseplan der Zukunft zu erobern.

## „Urban food“: selbstversorgende Städte

2050 werden fast zwei Drittel der Weltbevölkerung in Ballungsräumen leben, doppelt so viele wie 1950. Die Ernährung dieser fast fünf Milliarden Menschen stellt die Architektur und den Städtebau vor neue Herausforderungen. Sie entwickeln bereits Konzepte, wie die Land- zur Stadtwirtschaft werden kann.

Vertikale Gärten an Hochhäusern, Vieh- und Fischzucht auf Flachdächern, Pilzkulturen in Schränken, Beete auf Balkonen, unterirdische Farmen und Fabriken – die ersten dieser futuristischen Ideen sind in der realen Welt schon zu bestaunen.

## „Beyond food“: täuschend echte Imitate

Schon jetzt gibt es Wurst ohne Fleisch, vegetarische Hähnchenschenkel und eifreie Mayonnaise. Sie sehen aus wie das Original und schmecken auch (fast) so. Ersatzprodukte werden im Ladenregal in nächster Zeit wohl mehr Platz einnehmen als bisher und sich von der Randerscheinung zum Mainstream entwickeln. Denn der Anspruch wächst, sich „vernünftig“ zu ernähren. Zugleich wollen viele Menschen aber bei der Optik und beim Aroma nicht auf Gewohntes verzichten.

## „Functional Food“: optimierte Nahrung

Es gibt sie längst: Lebensmittel, die mit Stoffen angereichert sind, die die Gesundheit stärken sollen. Brot mit Omega-3-Fettsäuren, Säfte mit extravielen Vitaminen, Margarine mit Phytosterinen und probiotische Milchprodukte sind nur einige Beispiele. Nach aktuellem Wissensstand haben sie keinen Nutzen. Dennoch setzen Forschende große Hoffnung auf „Nutriceuticals“. Vielleicht lässt sich durch neue Methoden Nahrung eines Tages tatsächlich so aufbereiten, dass sie sich wie ein Medikament zur Behandlung von Krankheiten einsetzen lässt?

## „Tech-Food“: keine Spur von Natur

Das Fleisch von morgen braucht keine Weide, frisst nichts und stößt null Methan aus. Es wächst in einer Nährlösung im Labor. Das Verfahren ist für den Masseneinsatz noch zu teuer, aber es funktioniert: Die In-vitro-Bulette hat schon 2013 im Esstest überzeugt und soll bald in den Handel kommen. Auch die Baupläne anderer Lebensmittel werden schon wissenschaftlich erforscht, um sie künstlich in Petrischale oder Reagenzglas nachzuzüchten. Gut möglich, dass wir künftig den perfekten Apfel, ein saftiges Steak oder essbare Kunstwerke selbst herstellen – aus der fertigen Zutatenmischung und mit dem 3-D-Drucker, der gleich neben Kühlschrank und Herd steht.





## Wir sind immer für Sie da!

### Sie haben gute Vorsätze?

Dann unterstützen wir Sie ganz aktiv dabei, sie in der Praxis umzusetzen. Wir bieten Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, Ihrer Gesundheit Gutes zu tun, Ihr Ernährungsverhalten zu optimieren oder eine „schlechte Gewohnheit“ abzulegen.

- **Online-ErnährungsCoach:** Ganz gleich, ob Sie sich im Alltag einfach nur besser ernähren oder ein paar Pfunde abnehmen möchten: Mit dem ErnährungsCoach bekommen Sie wertvolle Hilfe dabei. Mehr unter: [kkh.de/ernaehrungscoach](http://kkh.de/ernaehrungscoach)
- **Online-BewegungsCoach:** Nutzen Sie die Möglichkeit, sich kostenfrei Tipps, Anregungen und Motivation für einen aktiveren Alltag nach Hause zu holen. Mehr unter: [kkh.de/bewegungscoach](http://kkh.de/bewegungscoach)
- **Online-Stress- & SchlafCoach:** Erfahren Sie in dem individuellen Acht-Wochen-Programm, wie Sie widerstandsfähiger gegen die alltäglichen Belastungen werden und Stress Paroli bieten. Mehr unter: [kkh.de/stresscoach](http://kkh.de/stresscoach)
- **Gesundheitskurse:** Ob Ernährung, Bewegung, Entspannung oder Tabakentwöhnung – in unserer Kursdatenbank können Sie aus 100 000 qualitätsgeprüften Gesundheitskursen im gesamten Bundesgebiet wählen. Hier finden Sie ganz sicher das richtige Angebot in Ihrer Nähe. Das Beste dabei: Wir übernehmen für Sie zwei Mal jährlich 90 Prozent der Kurskosten (maximal 80 Euro pro Kurs). Mehr unter: [kkh.de/gesundheitskurse](http://kkh.de/gesundheitskurse)

### Sie brauchen Beratung?

Egal um welches Anliegen oder Problem es konkret geht – wir stehen Ihnen jederzeit gern mit Rat und Tat zur Seite. Klären Sie Ihre Fragen in einem persönlichen Gespräch mit uns. Nach der nächsten KKH-Serviceestelle ganz in Ihrer Nähe können Sie hier suchen: [kkh.de/servicestellen](http://kkh.de/servicestellen)

### Sie wollen mehr wissen?

Folgende Organisationen bieten Ihnen seriöse Informationen und Broschüren zu verschiedensten Themen rund um die Ernährung:

#### **BZfE – Bundeszentrum für Ernährung**

Deichmanns Aue 29      Telefon 0228 6845-0  
53179 Bonn                      info@ble.de

- Internet: [bzfe.de](http://bzfe.de)
- Medienservice: [ble-medienservice.de](http://ble-medienservice.de)

#### **DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.**

Godesberger Allee 18      Telefon 0228 377660-0  
53175 Bonn                      webmaster@dge.de

- Internet: [dge.de](http://dge.de)
- Medienservice: [dge-medienservice.de](http://dge-medienservice.de)

#### **BMEL – Bundesministerium für Ernährung & Landwirtschaft**

Wilhelmstraße 54      Telefon 030 18529-0  
10117 Berlin                      poststelle@bmel.bund.de

- Internet: [bmel.de](http://bmel.de)
- Medien: [bmel.de](http://bmel.de) (→ Service → Publikationen)



**KKH Kaufmännische Krankenkasse**  
Hauptverwaltung  
30125 Hannover  
service@kkh.de  
kkh.de