



Lecker und gesund?

**Unsere Tipps für eine
ausgewogene Ernährung**

KKH

Kaufmännische Krankenkasse

Genussvoll und gesund essen. Wir geben Orientierung.

**Ernährung ist ein großes Thema – in Medien, Werbung,
Wissenschaft und selbst am heimischen Esstisch.**



Nie zuvor wurde so viel über Ernährung geredet und gestritten wie heute. Essen bedeutet für uns eben mehr als nur Kalorienaufnahme. Es soll gesund, lecker, wertebewusst und praktisch sein, idealerweise auch umweltfreundlich. Doch die Flut an Ratschlägen verwirrt oft mehr, als dass sie hilft.

In dieser Broschüre geben wir Ihnen Orientierung und Tipps für ein gesundes und genussvolles Essverhalten. Es ist einfacher als gedacht, sich gesund, lecker und nachhaltig zu ernähren.

Gut zu wissen!

Unter khh.de/blog/ernaehrung finden Sie weiterführende Informationen zum Thema Ernährung und zu unseren digitalen Gesundheitsangeboten.

Essen im Wandel der Zeit

Im Laufe der Geschichte hat sich unsere Ernährungsweise stark verändert. Angesichts knapper Nahrungsmittel lebten die Menschen lange Zeit von der Hand in den Mund. Industrialisierung und Globalisierung führten zu einer besseren Versorgung und einer größeren Produktvielfalt.

Doch erstaunlicherweise landet die große Vielfalt gar nicht auf unseren Tellern. Im Gegenteil: Das heutige Überangebot an Lebensmitteln führt häufig zu ungesunden Ernährungsgewohnheiten – in der Hektik des Alltags greifen viele zu Fertigprodukten und kalorienreichen Snacks. Um langfristig gesund zu bleiben, lohnt es sich, die eigene Ernährungsweise unter die Lupe zu nehmen.

Ernährungstrends: Wie isst die Zukunft?

Essen ist nicht nur Geschmackssache. Es spiegelt immer auch persönliche, gesellschaftliche, kulturelle, soziale und ethische Werte wider. Der Gesundheit zuliebe, zum Wohl von Umwelt oder Tieren, weil Zeit kostbar ist – jede Person entscheidet sich aus eigenen Motiven und Gründen für eine bestimmte Ernährungsweise.



Fachleute sind sich einig. Dies sind die wichtigsten Trends der Zukunft:

- klimafreundliche und nachhaltige Ernährung
- pflanzenbetonte Ernährung
- gesundes Essen für die Arbeit und unterwegs
- digitale Angebote zur Ernährungsberatung

Gesund essen und trinken – leichter als gedacht

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist der Schlüssel zu Gesundheit, da die verschiedenen Lebensmittelgruppen unterschiedliche Nährstoffe liefern.

Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße sind die Grundbausteine. Aus ihnen gewinnt unser Körper Energie, die für alle lebenswichtigen Prozesse benötigt wird. Der Ernährungskreis dient als Orientierungshilfe für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Die Größe des jeweiligen Kreissegments zeigt, welchen Anteil welche Lebensmittelgruppe an unserem Speiseplan haben sollte.

Einfache Tipps für den Alltag

- **Trinken, trinken, trinken** – täglich rund 1,5 Liter Wasser oder ungesüßte Getränke wie Früchte- und Kräutertee.
- **Fünf Portionen Obst und Gemüse** am Tag – je farbenfroher, desto besser. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe.
- **Vollkorn first:** Getreideprodukte wie Brot, Nudeln oder Mehl enthalten viele Ballaststoffe und sind richtige Sattmacher.

- **Täglich eine Handvoll Nüsse, wöchentlich Hülsenfrüchte** – echtes Superfood mit wertvollen Fettsäuren, Eiweiß und Vitaminen.
- **Wertvolle Pflanzenöle:** Sparsam dosierte Raps-, Lein- oder Olivenöle sind natürliche Geschmacksverstärker und ermöglichen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.
- **Tierische Lebensmittel nur zur Ergänzung:** Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Wurst sollten nur ein Viertel der Nahrung ausmachen. Wenn Sie lieber pflanzliche Alternativen verwenden, achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Kalzium, Vitamin B2 und Jod.
- **Hochverarbeitete Lebensmittel meiden:** Fertiggerichte, Süßigkeiten und Snacks enthalten häufig Zusatzstoffe sowie reichlich Salz, Fett und Zucker.
- **Essen mit Zeit und Genuss!** Gönnen Sie sich Ruhe beim Essen, ohne Ablenkung durch Smartphone & Co. So nehmen Sie Ihr Sättigungsgefühl besser wahr.



Mehr Infos rund um das Thema Ernährung finden Sie in unserem Blog KKH-Leben.



Checkliste für den Einkauf

Ein ehrlicher Check des Einkaufskorbs ist ein guter Anfang, um die eigene Ernährung zu verbessern.

Ist ausreichend Obst und Gemüse dabei – möglichst frisch und aus der Region? Sind Vollkornprodukte wie Brot oder Nudeln im Korb? Haben Sie für ungesüßte Getränke gesorgt? Begrenzen Sie die Menge an Fleisch- und Wurstwaren gegenüber Ihren sonstigen Gewohnheiten etwas und treffen Sie auch bei Knabberereien eine bewusste Auswahl.

Im Supermarkt gewinnt schnell der Appetit die Oberhand und führt zu Impulskäufen. Überlegen Sie sich lieber vorher, was Sie einkaufen und zubereiten wollen. Das tut Ihrer Gesundheit und Ihrem Geldbeutel gut.

Wissen, was wirklich in Lebensmitteln steckt

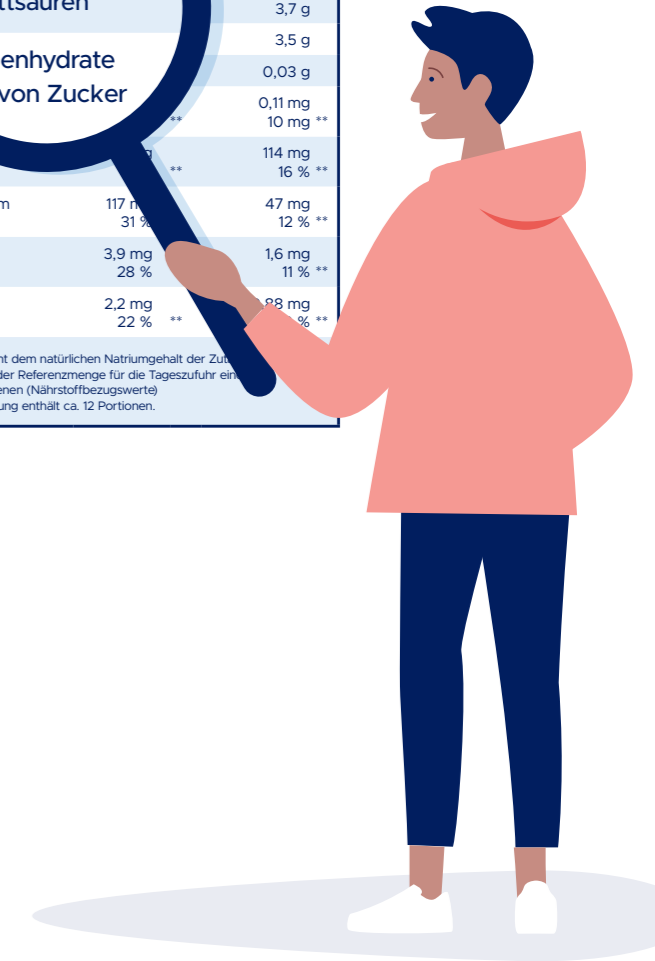
Auch Werbeversprechen beeinflussen uns beim Einkaufen. Nicht selten locken sie mit Gesundheitsbotschaften – zum Beispiel dem Pudding mit der „Extra-Portion Kalzium“ oder einem Fruchtsaft „voller Antioxidantien“. Prüfen Sie die Verpackungsinformationen genau, eine gesunde Skepsis schadet nicht.

Stark verarbeitete Lebensmittel wie Tiefkühlpizzen, Fertigsaucen oder auch Frühstücksmüslis bestehen aus einer Vielzahl an Zutaten. Was wirklich in ihnen steckt, lässt sich an der Zutatenliste ablesen, die auf jedem Produkt zu finden ist. Die Zutaten, die zuerst genannt werden, machen den größten Anteil aus.

Auch die Nährwertabelle bietet Orientierung beim Einkauf. Sie weist den Gehalt an Energie, Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz für eine Vergleichsmenge von 100 Gramm aus und informiert Sie über den Anteil dieser Nährstoffe am durchschnittlichen Tagesbedarf.

NÄHRWERT-ANGABEN	pro 100 g	pro Portion (40 g)
Brennwert	1.510 kJ 358 kcal	604 kJ 143 kcal
Fett		2,4 g
davon gesättigte Fettsäuren		0,3 g
Kohlenhydrate		25 g
davon Zucker		9,2 g
Eiweiß		3,7 g
Phosphor		3,5 g
Magnesium		0,03 g
Eisen		0,11 mg
Zink		10 mg **
		114 mg
		16 % **
		47 mg
		12 % **
		1,6 mg
		11 % **
		2,2 mg
		22 % **

* Entspricht dem natürlichen Natriumgehalt der Zutaten.
 ** Prozent der Referenzmenge für die Tageszufuhr eines Erwachsenen (Nährstoffbezugswerte)
 Die Packung enthält ca. 12 Portionen.





Der richtige Snack zur richtigen Zeit

Ist der Alltag auch noch so hektisch, Essen ist wichtig. Um für die verschiedenen Herausforderungen gut gewappnet zu sein, brauchen Körper und Gehirn eine Vielzahl von Nährstoffen.

Darüber hinaus sind Essenspausen immer auch kleine Momente der Selbstfürsorge. Die sollten Sie sich unbedingt gönnen. Wenn die Zeit knapp ist, sind kleine Snacks zwischendurch die Lösung. Kein Wunder, dass sich Snacking zum Trend entwickelt hat. Entscheidend ist aber immer, was und wie wir snacken.

Dem Magen Zeit geben

Beim schnellen Snacken übergehen wir leicht unser natürliches Sättigungsgefühl. Der Magen braucht Zeit, um sich zu dehnen und dem Gehirn die entsprechenden Signale zu senden. Hastiges Essen führt dazu, dass wir mehr essen als nötig. Snackten Sie besser ruhig und bewusst.

Pausen für den Stoffwechsel

Ständiges Snacken ist wie ein Dauerlauf für Stoffwechsel und Verdauungsorgane. Diese brauchen aber Erholungspausen. Erst wenn keine neuen Kohlenhydrate schnelle Energie nachliefern, schaltet der Körper in den Fettverbrennungsmodus um. Gönnen Sie sich klare Snack-Pausen.

Snacken nur bei Hunger

Magenknurren, Leere im Bauch, Unkonzentriertheit – so signalisiert uns der Körper das Bedürfnis nach Nahrung und frischer Energie. Appetit hingegen wird oft durch externe Reize ausgelöst, nicht selten durch Stress. Gerade dann greifen wir eher zu ungesunden Snacks. Versuchen Sie, zwischen Hunger und Appetit zu unterscheiden, und halten Sie gesunde Snacks bereit.

Meal Prep: Gesund und kostengünstig

Gemügesticks aus der Frischhaltebox oder eine Handvoll ungesalzener Nüsse können den Hunger vorübergehend stillen, wenn gerade keine Zeit für eine richtige Pause ist.



Mittlerweile nutzen immer mehr Menschen ihre Lunchboxen aber auch für vollwertige Mahlzeiten. Meal Prep heißt der Trend zum gesunden Mitnehm-Essen.

Das Vorbereiten von Mahlzeiten (englisch: meal preparation) spart Zeit und Geld. Ein weiterer Vorteil: In die Box kommt nur, was Sie mögen. Erstellen Sie einen Essensplan für die Woche, kaufen Sie einmal dafür ein und kochen Sie die Grundbestandteile vor. Wichtig ist nur, dass die Komponenten gekühlt einige Tage haltbar sind.

Gut kombinieren lassen sich Nudeln, Reis oder Couscous mit gekochtem oder gebratenem Gemüse, Hülsenfrüchten und einer Sauce oder Dips – am besten separat abgefüllt. Auch ein Stück Fisch oder Fleisch kann ergänzt werden. Frische Kost wie kleine Gemügesticks, etwas Salat oder Obst ist am Morgen schnell gewaschen und eingepackt.



Schon gewusst?

Weitere Informationen und Anregungen zum Thema Meal Prep finden Sie unter:
kkh.de/meal-prep



Sie wollen sich gesünder ernähren und Ihr Gewicht reduzieren?

Über unseren digitalen Präventionspartner **ESG – Institut für Ernährung, Sport und Gesundheitsmanagement** können Sie an zwei kostenfreien Präventionskursen teilnehmen. Alle Infos unter: khh.de/esg



Der Weg zum persönlichen Wohlfühlgewicht

Zum Thema Ernährung gehört für viele auch der leidige Kampf gegen die Pfunde. Eine schrittweise Umstellung der Ernährung kann helfen.

Diäten versprechen schnelle Erfolge auf der Waage. Langfristig ist die Umstellung auf eine ausgewogene Ernährungsweise aber erfolgversprechender – sowohl für Ihre Gesundheit als auch für Ihr Wohlfühlgewicht.

Rein biologisch dient die Nahrungsaufnahme dazu, den Energiebedarf unseres Körpers zu decken. Was wir essen, liefert den Kraftstoff für Gehirn, Muskeln und Organe. Wie hoch der individuelle Energiebedarf ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab, z. B. von der Körpergröße, von körperlicher Aktivität, aber auch vom Alter. Ein junger Mensch im Wachstum benötigt mehr Energie in Form von Nahrung als Erwachsene ab der Lebensmitte.

Der Jo-Jo-Effekt

Wieviel Energie in einem Lebensmittel steckt, wird in Kalorien angegeben. Nehmen wir mehr Kalorien auf, als wir benötigen, wird die über-

schüssige Energie als Fettreserve gespeichert. Darauf kann der Körper in „schlechten Zeiten“ zurückgreifen. Führt eine Reduzierung der täglichen Kalorienzufuhr also automatisch zu Gewichtsverlust? So einfach ist es leider nicht. Auf eine schnelle Reduktion der Kalorienzufuhr reagiert der Körper zunächst mit einem verlangsamten Stoffwechsel, um seine Fettspeicher zu erhalten.

Der Schlüssel zu einer nachhaltigen Gewichtsabnahme liegt darin, den Körper nicht in einen Panikmodus zu versetzen. Stattdessen sollte die Kalorienzufuhr langsam und langfristig reduziert werden, um eine negative Reaktion des Stoffwechsels zu vermeiden. Es wird empfohlen, täglich maximal 500 Kilokalorien (kcal) weniger zu sich zu nehmen, um langfristig Gewicht zu verlieren.

Gesund durch den Alltag: gutes Essen, mehr Bewegung

**Unser Körper braucht Energie – aber eben nur so viel,
wie er auch verbrennen kann.**



Um langfristig gesund zu bleiben und sich in Ihrem Körper wohlfühlen, können Sie also an zwei Stellen ansetzen: Essen Sie kalorienbewusst und steigern Sie Ihren Energieverbrauch durch mehr Aktivität im Alltag.

Essen, was gut ist

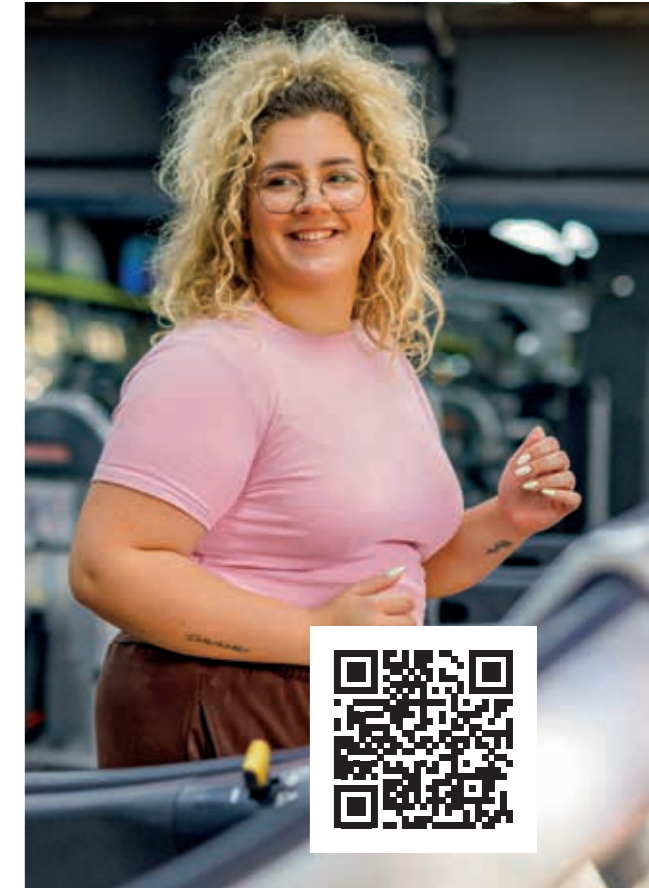
Achten Sie auf Lebensmittel mit geringer Energiedichte. Ein Apfel hat beispielsweise nur etwa 50 Kalorien pro 100 Gramm, während ein Croissant satte 500 Kalorien liefert. Wählen Sie also Lebensmittel, die auch bei kleineren Portionen sättigen, aber weniger Kalorien enthalten.

Ersetzen Sie Limonade oder Saft durch Wasser, um Ihre Kalorienbilanz zu verbessern. Greifen Sie zu sättigenden Beilagen wie Salat, der reich an Ballaststoffen ist und kaum Kalorien enthält. Bei Getreide und Obst wählen Sie am besten Vollkornprodukte und Sorten mit wenig Fruchtzucker wie Zitrusfrüchte und Beeren.

Jeder Schritt zählt

Bewegung hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Sie verbessert die Fitness, reduziert Stress, stärkt das Immunsystem und die Knochen und unterstützt die Regulation von Blutdruck, Blutfetten und Blutzucker. Jeder zusätzliche Schritt verbrennt zudem mehr Energie. So können Sie Ihr Wohlfühlgewicht erreichen oder halten, ohne auf kleine Extras beim Essen verzichten zu müssen.

Wenn Sie etwas übergewichtig sind oder schon lange Zeit nicht mehr aktiv waren, ist es ratsam, sich langsam an ein aktiveres Leben heranzutasten und allmählich zu steigern. Kleine Änderungen im Alltag können bereits einen Unterschied machen: Erledigen Sie mehr Besorgungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad, nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs oder verabreden Sie sich zum abendlichen Spaziergang. Das kann sich nicht nur positiv auf das Gewicht, sondern auch auf den Schlaf auswirken.



Gut zu wissen!

Sie möchten Ihr Bewegungsverhalten nachhaltig verbessern? Weitere Infos und Tipps finden Sie unter: [kkh.de/bewegung](https://www.kkh.de/bewegung)

KKH Kaufmännische Krankenkasse

Karl-Wiechert-Allee 61

30625 Hannover

kkh.de/kontaktformular

