

Gesund genießen

Ein kleiner Ratgeber für Berufstätige



Mehr als

Jahre
125

Vertrauen und
Sicherheit

KKH

Kaufmännische
Krankenkasse

Die gute Nachricht zuerst – es gibt keine Verbote

Sich ausgewogen zu ernähren ist ein Kinderspiel. Wählen Sie aus der Fülle der Lebensmittel, und Ihr Körper wird mit allen notwendigen Vitalstoffen und Energie versorgt. Dabei bleibt der Genuss nicht auf der Strecke, da Sie nach Ihren Vorlieben auswählen können und auch gelegentlich mit gutem Gewissen Fast Food oder Süßigkeiten in Maßen genießen können. Eine gute Orientierung für die Auswahl liefert Ihnen die Lebensmittelpyramide.

Zum Sattessen stehen Ihnen auf den grünen Stufen Obst, Gemüse sowie Vollkorngetreideprodukte zur Verfügung. Die gelben Lebensmittel wie Milch oder Milchprodukte stehen täglich auf dem Speiseplan. Ein- bis zweimal wöchentlich Fisch und zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch oder Wurst. Mit den Lebensmitteln in der roten Spitze der Pyramide sollten Sie sparsam sein, z. B. bei Öl und Streichfetten, oder nur selten zugreifen, z. B. bei alkoholischen Getränken, Süßigkeiten und Chips.



- | | | |
|--|--|--|
| <p> sparsam</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Knabberereien, Süßigkeiten, fette Snacks und Alkohol ■ Fette und Öle | <p> mäßig</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst, Eier ■ Brot, Getreide und Beilagen | <p> reichlich</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Gemüse, Salat und Obst ■ Kalorienarme Getränke |
|--|--|--|

Stellen Sie sich Ihren Speiseplan richtig zusammen

Verzichten müssen Sie bei ausgewogenem Essen auf nichts. Es kommt auf die Menge und die Mischung an: Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen, an welchen Lebensmitteln Sie sich täglich satt essen können und bei welchen Sie nur in Maßen zugreifen sollten.

Stufe 1: Ausreichend trinken!

Der Körper braucht jeden Tag mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. Trinken Sie deshalb reichlich ungesüßte Kräutertee- und Früchtetees, Mineralwässer oder Saftschorlen (im Verhältnis 1:3).

Stufe 2: Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse!

Hier dürfen Sie den ganzen Tag richtig zugreifen: Obst und Gemüse liefern zwar wenig Energie, dafür aber umso mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Stufe 3: Wählen Sie die guten Kohlenhydrate!

Vollkornbrot, Naturreis, Nudeln, Kartoffeln und Müsli versorgen den Körper mit Energie und bringen Gehirn und Muskeln in Schwung. Sie enthalten Kohlenhydrate, Ballaststoffe und B-Vitamine. Achten Sie darauf, möglichst Vollkornprodukte und solche mit wenig zusätzlichem Zucker, Fett und Salz auszuwählen.

Stufe 4: Täglich Milchprodukte!

Milch, Käse, Joghurt oder Quark gehören täglich auf den Speiseplan, denn Milchprodukte sind wichtige Lieferanten von Kalzium (für die Knochen) und hochwertigem Eiweiß. Am besten, Sie wählen fettarme Varianten und kombinieren z. B. Quark mit Obst für einen fruchtig-leichten Genuss!

Stufe 5: Fette ja, aber die richtigen!

Zwei- bis dreimal pro Woche dürfen Fleisch, Wurst und Eier mit auf den Teller (insgesamt etwa 300–600 g), um den Körper mit Spurenelementen und Mineralstoffen wie z. B. Eisen zu versorgen. Ein- bis zweimal pro Woche liefert Fisch Jod und wertvolle Fettsäuren. Bevorzugen Sie bei der Zubereitung pflanzliche Öle wie Oliven- oder Rapsöl, da diese Fette ungesättigte Fettsäuren enthalten, die der Körper braucht.

Stufe 6: Süßes ist erlaubt!

Den Freifahrtschein zu hemmungslosem Schlemmen gibt es nicht. Bonbons, Kuchen, alkoholische und zuckerhaltige Getränke dürfen aber ganz ohne schlechtes Gewissen und mit viel Genuss konsumiert werden, solange sich der Verzehr in Grenzen hält.

Tipps für Ernährungsbewusste

Damit das Wissen über ausgewogene Ernährung nicht nur graue Theorie bleibt, haben wir die wichtigsten Tipps für einen gesunden Alltag für Sie zusammengestellt:

■ **Frische zählt:**

Achten Sie bereits beim Einkauf auf gute, frische Zutaten, lassen Sie Fertigprodukte mit vielen Zusatzstoffen im Regal stehen. Saisonales Obst und Gemüse aus der Region ist beispielsweise erntefrisch und schont dazu den Geldbeutel. Wenn es einmal schnell gehen muss, nutzen Sie Tiefkühl-Gemüse (ohne Butter- oder Soßenzusätze). Darin sind noch viele Vitamine erhalten.

■ **Selbst kochen:**

Das Zubereiten von leichten Gerichten macht Spaß. Fertigprodukte mit chemischen Zusatzstoffen schmecken oft weniger gut. Vermeiden Sie möglichst Produkte wie Kartoffelbrei aus der Tüte, Fertigsuppen oder Fertigsoßen. Als Grundlage für Soßen bieten sich z. B. geschälte Tomaten ohne Zusatzstoffe an.

■ **Essen Sie bewusst:**

Drei bis fünf kleinere Portionen über den Tag verteilt sind besser als eine Heißhungerattacke am Abend. Fehlt Ihnen die Zeit für ein warmes

Gericht, greifen Sie zu Müsli, belegten Vollkornbrot und Salaten.

■ **Auch das Auge isst mit:**

Eine schön angerichtete Mahlzeit regt dazu an, das Essen zu genießen, anstatt es nur zu verschlingen. Wer langsam isst, spürt auch die Sättigung besser.

■ **Gesund essen in der Kantine:**

Verzichten Sie beim Hauptgericht auf Pommes und Kroketten. Wählen Sie lieber fettarme Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln und Reis und nehmen Sie sich großzügig von Gemüsebeilagen. Einmal pro Woche ist ein Salat eine köstliche Alternative zur warmen Hauptspeise. Sahnesoßen und Frittiertes sollten nicht zu oft auf Ihrem Speiseplan stehen. Statt Schokopudding und Kuchen bietet sich zum Dessert eine Quarkspeise oder ein Obstteller an.

Weitere Tipps für vollwertiges Essen und Trinken:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, dge.de
- KKH Broschüre „Gesund essen und trinken mit Flippino“, kkh.de/download → Flyer und Broschüren → Ernährung

Die nächste gute Nachricht – Trinken ist der Frischekick

Ganz wichtig: Getränke nicht vergessen. 1,5 Liter sollen es täglich schon sein. Vorzugsweise Wasser und ungesüßter Früchte- oder Kräutertee. Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung steigert die Leistungsfähigkeit und dämpft den Appetit.

Tipp: Am besten, Sie stellen sich Ihre Tagesration Wasser, stark verdünnten Saft, Kräuter- oder Früchtetee gleich morgens an einen Ort, an dem Sie oft vorbeikommen. So können Sie zwischendurch immer mal ein paar Schlucke trinken – und decken so ganz nebenbei Ihren Flüssigkeitsbedarf.

Nimm fünf am Tag – Obst und Gemüse, das Power-Duo

Ein Plus für das Wohlbefinden liefern zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Die prallgefüllten Vitamin-Pakete steigern auch in stressigen Zeiten die Abwehrkräfte und heben die Stimmung. Eine Portion entspricht übrigens einer Handvoll.

So gelingt es:

- Frühstück:** Müsli mit Obst und Joghurt
- Mittags:** Nudeln mit Tomaten-Gemüse-Sauce und 1 kleiner Salat
- Zwischendurch:** 1 Stück Obst oder eine Handvoll Trauben oder Beeren
- Abends:** Käsebrot mit Tomate und Gurke

Tipp

Eine Portion Gemüse kann auch einmal durch eine Handvoll ungesalzener Nüsse ersetzt werden. Eine Portion Obst zur Abwechslung durch ein Glas natursüßen Fruchtsaft ersetzen.

Fettbewusst auswählen – der Spartipp für mehr Genuss

Fett ist ein Geschmacksträger, versorgt den Körper mit wichtigen Fettsäuren und ist Träger von fettlöslichen Vitaminen. Eine gute Quelle sind pflanzliche Öle. Ein Zuviel an Fett

macht sich auf der Waage bemerkbar und kann schwer im Magen liegen. Mit der nachstehenden Tabelle können Sie Ihre Pausenmahlzeit fettbewusst wählen und bleiben fit.

Fett-Austauschtabelle

Stehen lassen

Backwaren und süße Produkte

Was?	Kalorien pro 100 g	Fett in g
Apfeltasche	310	20
Butterkeks	480	21
Croissant	508	34
Donauwelle	313	19
Müsliriegel	375	19
Nuss-Nougat-Creme	522	30
Sahnetorte	313	23
Schokolade	537	32
Tiramisu	313	22
Vanilleeis	201	11

Mitnehmen

Was?	Kalorien pro 100 g	Fett in g
Hefe-Apfelkuchen	144	3
Löffelbiscuit	411	7
Milchbrötchen	280	8
Käsekuchen	195	6
Knäckebrot	343	2
Marmelade	280	0
Obsttorte	208	8
Schokoladenpudding	127	3
Milchreis	169	5
Fruchtsorbet	132	1

Fertiggerichte/-produkte/Fast Food

Was?	Kalorien pro 100 g	Fett in g
Cheeseburger	275	13
Hot Dog	245	16
Pommes mit Curry-Wurst	283	21
Sahnesoße	131	14
Salamipizza	263	12

Was?	Kalorien pro 100 g	Fett in g
Falafel-Tasche	152	4
Lahmacun	127	6
Döner	157	5
Tomatensoße	69	6
Wrap mit Hähnchen	125	6



Ihr Vorteil als KKH Versicherter:
Wir unterstützen Ihren gesunden
Lebensstil mit Zuschüssen zu
Präventionskursen z. B. aus den
Bereichen Ernährung und Bewe-
gung. In unserer Präventions-
datenbank finden Sie geeignete
Kurse in Ihrer Nähe: kkh.de/pks

Stehen lassen

Fleisch und Wurst

Was?	Kalorien pro 100 g	Fett in g
Cordon bleu	236	13
Knackwurst	260	24
Mett	250	20
Mortadella	272	25
Salami	402	36

Mitnehmen

Was?	Kalorien pro 100 g	Fett in g
Putenbrust	107	1
Frikadelle	250	16
Tatar	114	3
Geflügelmortadella	174	10
Schinken	153	8

Milchprodukte und Käse

Was?	Kalorien pro 100 g	Fett in g
Butter	741	83
Butterkäse 60 % F. i. Tr.	379	35
Kuhmilch 3,5 %	64	4
Speisequark 40 % F. i. Tr.	159	11

Was?	Kalorien pro 100 g	Fett in g
Halbfett-Butter	383	40
Butterkäse 30 % F. i. Tr.	245	15
Kuhmilch 1,5 %	49	2
Magerquark	71	Spuren

Sättigungsbeilagen

Was?	Kalorien pro 100 g	Fett in g
Bratkartoffeln	133	7
Frittierte Kartoffelecken	283	15

Was?	Kalorien pro 100 g	Fett in g
Pellkartoffel	69	Spuren
Kartoffelpüree	91	3

Der Wohlfühl Tipp – achten Sie auf regelmäßige Mahlzeiten

Ganz gleich, ob Bürojob oder Schichtdienst: Der Körper braucht, um fit und leistungsfähig zu sein und auch stressige Situationen gut zu überstehen, Vitamine und Mineralstoffe.

Kleine Auszeiten liefern regelmäßige Mahlzeiten, die der Erholung dienen, die Energiespeicher optimal befüllen

und die Leistungsfähigkeit erhalten. So haben Heißhungerattacken und der unkontrollierte Griff zu kalorienreichen Lebensmitteln keine Chance. Ebenso vermeiden Sie Magen- und Darmbeschwerden – besonders, wenn Sie im Schichtdienst arbeiten. Essen Sie bewusst und achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl.

So bringen Sie schnell und einfach Abwechslung in den Speiseplan

Wenn Sie Reis, Nudeln oder Bulgur zubereiten, geben Sie eine Portion mehr mit ins Kochwasser. Diese Portion ist die Basis für Salate, die Sie mit zur Arbeit nehmen können. Entsprechendes gilt für Salate mit Linsen, Kichererbsen und Bohnen. Ein paar Tomaten, etwas Schafkäse dazu und ein Dressing, fertig ist eine ideale Mahlzeit.

Gut geeignet sind Quiches, Gemüseburger, pikante Vollkornmuffins, die Sie einfrieren und bei Bedarf über Nacht auftauen können.

Weitere Ideen: kalte Suppen, Reis-, Nudel- oder Kartoffelsalate mit Joghurtdressing, Müsli pikant mit Gemüse oder süß mit Obst, Wraps, Sandwiches.

Wir wünschen Ihnen genussvolle Momente!

Weitere Informationen für Ihre Gesundheit finden Sie unter kkh.de/ernaehrung

Capri-Spaghetti



Zutaten für eine Portion

- 100 g Spaghetti
- 135 g Kirschtomaten oder geschälte Tomaten (Konserven)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- etwas Jodsalz
- etwas Pfeffer
- etwas Zucker
- etwas Paprikapulver
- etwas Kräutermischung
- 135 g Aprikosen (frisch oder aus der Konserven)
- 10 g Parmesan oder Fetakäse

Zubereitung

Spaghetti nach Anweisung auf der Packung zubereiten. Frische Tomaten halbieren, mit Öl, Gewürzen und Kräutern in einem Topf aufkochen und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Aprikosen entkernen bzw. abtropfen lassen. Früchte klein schneiden, zugeben, heiß werden lassen. Spaghetti mit der Soße auf Tellern anrichten. Mit Parmesan oder Fetakäse und eventuell mit Basilikum garniert servieren. **Nährwerte:** ca. 585 kcal, 18 g Eiweiß, 14 g Fett, 94 g Kohlenhydrate

 **20 Min.**

Gegrilltes Gemüse mit Orangen-Vinaigrette



Zutaten für eine Portion

- 200 g Aubergine
- 100 g Tomaten
- 80 g Porree
- 2 EL Olivenöl
- etwas Knoblauch
- etwas Jodsalz
- etwas Pfeffer
- 4 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Orangensaft
- etwas Harissa (Chilipaste)
- 20 g Sprossen
- 65 g Fladenbrot

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Auberginen längs, Tomaten quer in Scheiben schneiden. Lauch der Länge nach halbieren. Backofengrill vorheizen. Gemüse auf ein Backblech legen. Für die Vinaigrette etwas Olivenöl mit Knoblauch, Salz und Pfeffer gut verrühren. Gemüse damit bestreichen. Im Ofen ca. 8 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Restliches Olivenöl mit Brühe, Zitronen- und Orangensaft verrühren. Mit Harissa kräftig abschmecken. Gemüse mit der Vinaigrette beträufeln und die Sprossen darüber streuen. Mit Fladenbrot servieren.

Nährwerte: ca. 585 kcal, 18 g Eiweiß, 14 g Fett, 94 g Kohlenhydrate

 **20 Min.**

Lollo rosso mit Birne und Gorgonzola



Zutaten für eine Portion

- 65 g Lollo rosso
- 150 g Birnen
- 1 EL Zitronensaft
- 40 g Champignons
- 40 g Thunfisch im eigenen Saft (Konserve)
- 40 g Joghurt (1,5 %)
- 1 EL Olivenöl
- 25 g Gorgonzola
- etwas Jodsalz
- etwas Pfeffer
- 2 EL Weißweinessig
- wahlweise Cranberrys und/oder Walnüsse
- 75 g Baguette

Zubereitung

Salat waschen, trockenschleudern und zerpfücken. Birnen würfeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Pilze putzen, fein blättrig schneiden und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Thunfisch abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Für das Dressing Joghurt mit Öl und der halben Menge Gorgonzola zu einer cremigen Sauce verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Restlichen Käse würfeln und mit den Salatzutaten vermischen. Dressing, Cranberrys und/oder Walnüsse darüber geben und mit Baguette servieren. **Nährwerte:** ca. 335 kcal, 13 g Eiweiß, 11 g Fett, 44 g Kohlenhydrate

☀️ 15 Min.

Fischfilet auf Mangoldbett



Zutaten für eine Portion

- 125 g Fischfilet
- Zitrone
- etwas Jodsalz
- 190 g Mangold
- Schalotte
- 5 g Butter
- etwas Pfeffer
- 25 ml Sahne (30 %)
- 50 g gekochter Naturreis
- 1 TL Mandeln

Zubereitung

Fisch säubern. Etwas Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Fischfilets in fingerdicke Stücke schneiden, leicht säuern und salzen. Mangold waschen, sehr grobe weiße Stiele entfernen. Blätter in zwei fingerdicke Streifen schneiden, Stiele fein würfeln, Schalotte fein hacken. In einer beschichteten Pfanne Mangoldstiele und Schalotte in Butter glasig dünsten. Nasse Mangoldblätter unterrühren, salzen und pfeffern. Sahne mit Mandeln und Zitronenschale verrühren, über den Mangold gießen, aufkochen und 5-6 Minuten offen köcheln lassen. Fisch auf das Mangoldgemüse legen und alles noch mal 5 Minuten garen. Dazu schmeckt Naturreis. **Nährwerte:** ca. 443 kcal, 30 g Eiweiß, 14 g Fett, 47 g Kohlenhydrate 🌞 **20 Min.**

Spaghetti mit Rucola und Schafskäse



Zutaten für eine Portion

- 80 g Vollkorn-Spaghetti
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 25 g getrocknete Tomaten
- 25 g Rucola
- 50 g Schafskäse
- 1 EL Olivenöl
- etwas Jodsalz
- etwas Pfeffer
- nach Belieben Chilischoten

Zubereitung

Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Währenddessen getrocknete Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und ggf. Chilischoten fein schneiden und 2 Minuten in Öl anbraten. Spaghetti mit in die Pfanne geben, nach Geschmack salzen und pfeffern. Spaghetti auf einen Teller geben, mit gewaschenem und entstielttem Rucola bedecken. Darüber den Schafskäse bröseln. **Tipp:** Schmeckt auch mit frischen Tomaten oder Paprika-Stückchen knackig-lecker! **Nährwerte:** ca. 438 kcal, 21 g Eiweiß, 13 g Fett, 56 g Kohlenhydrate 🌞 **20 Min.**

Hähnchen in Tomatensoße



Zutaten für eine Portion

- 125 g Hähnchenbrustfilets
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 20 g schwarze Oliven
- 50 g Naturreis
- 1 TL Öl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 ml geschälte Tomaten (Dose)
- (frischer) Rosmarin
- (frischer) Thymian
- etwas Jodsalz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

Das Hähnchen waschen und trocken tupfen. Reis kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Tomaten in der Dose grob zerschneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets unter Wenden kräftig anbraten. Temperatur auf mittlere Stufe regulieren, Zwiebeln und Knoblauch mit anschmoren, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Gemüsebrühe und Oliven zugeben. Thymian und Rosmarin ebenfalls in die Pfanne geben, ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Zugedeckt ca. 5–10 Minuten (je nach Größe der Hähnchenfilets) bei mittlerer Hitze weiter garen. Mit dem Reis servieren.

Nährwerte: ca. 478 kcal, 39 g Eiweiß, 13 g Fett, 49 g Kohlenhydrate

 **30 Min.**

Kalorien-Verbrauchstabelle

Wer körperlich aktiv ist, verbrennt zusätzliche Kalorien. Mithilfe der Kalorienverbrauchs-Tabelle können Sie nicht nur sehen, wie hoch Ihr Kalorienverbrauch z. B. durch die Fahrt

zur Arbeit mit dem Rad ist. Sie können sich auch ausrechnen, wie lange Sie Rad fahren müssen, um beispielsweise die Kalorien einer Tafel Schokolade wieder abzutrainieren.

Und so viele Kalorien verbrennen Sie bei den folgenden Tätigkeiten (in einer Stunde):

Tätigkeit (60 Minuten)	Kilokalorien (kcal)	Kilojoule (kj)
Aerobic	420	1.757
Auto fahren	150	627
Badminton	300	1.255
Bodybuilding	810	3.389
Fußball spielen	720	3.012
Gehen (5 km/h)	186	778
Gymnastik	420	7.757
Hausarbeit	222	929
Joggen (10 km/h)	660	2.761
Laufen (15 km/h)	780	3.264
Rad fahren (10 km/h)	168	703
Rad fahren (20 km/h)	468	1.958
Rasen mähen	294	1.230
Rudern	780	3.264
Schuhe putzen	126	527
Schwimmen	510	2.134
Sex	620	2.595
Skilanglauf (4 km/h)	480	2.008
Skilanglauf (8 km/h)	780	3.264
Squashen	600	2.510
Staubsaugen	174	728
Surfen	660	2.761
Tanzen	450	1.883
Tennis	450	1.883
Treppensteigen	498	2.084



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