

# Gute Ernährung gleicht vieles aus

Unser Ernährungsverhalten ist einer der wichtigsten Faktoren für ein gesundes und aktives Leben. Viele Krankheiten sind direkt oder indirekt auf eine falsche Ernährung zurückzuführen. Manchmal braucht es nur eine kleine Ernährungsumstellung, um sich besser zu fühlen und gesund zu bleiben.

Gesund ist Ernährung dann, wenn sie dem Organismus das gibt, was er braucht. Rund 50 Nährstoffe in unterschiedlicher Gewichtung benötigt unser Körper, um dauerhaft gesund zu bleiben. Dazu gehören die Grundnährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Bekommen wir zu wenig oder stimmt das Verhältnis der Ernährungsbausteine zueinander nicht, riskieren wir Mangelerscheinungen.

Jede Form der einseitigen Ernährung ist auf Dauer ungesund – die Mischung macht's: Eine vielfältige und ausgewogene Kost mit Obst und Gemüse sowie Vollkorn-Getreideprodukten als Basis der Ernährung sichert laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung eine adäquate Versorgung mit allen lebenswichtigen Stoffen. Auch Milchprodukte, möglichst fettarm, oder pflanzliche Eiweißlieferanten sollten auf dem täglichen Speiseplan nicht fehlen. Frische und naturbelassene Lebensmittel und vitaminschonende Zubereitungsarten wie Dämpfen oder Garen sind grundsätzlich zu bevorzugen. Auch wie wir essen spielt eine Rolle: Regelmäßige Mahlzeiten, mit Ruhe und Genuss zelebriert, tun der Verdauung gut. Besonders wichtig: Regelmäßig und reichlich trinken.

## Fakten

- In den Industrieländern wird tendenziell zu fett, zu kalorienreich, zu süß und zu salzig gegessen. Viele industriell hergestellte Nahrungsmittel liefern zu wenig Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.
- Viele chronische Erkrankungen wie Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose und Krebs sind durch falsche Ernährung (mit)bedingt.
- Kein Lebensmittel allein liefert alle wichtigen Nährstoffe: Ausgewogenheit heißt das Zauberwort. Darunter verstehen Ernährungsexperten das richtige Verhältnis zwischen Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.
- Satt essen sollten Sie sich an Obst, Gemüse und Kartoffeln sowie an Getreideprodukten wie Vollkornbrot. Der Verzehr von mindestens 500g Obst und Gemüse pro Tag wird empfohlen. Vermeiden Sie Produkte aus weißem Mehl.
- Lange Lagerung und Erhitzen verringern den Vitamingehalt von Obst und Gemüse: Bereits nach einem Tag verliert z.B. Salat 40% seines Vitamin C-Gehalts.
- Milchprodukte, möglichst fettarm wie Magerquark oder Joghurt, oder hochwertige pflanzliche Energieträger aus Soja oder Hülsenfrüchten liefern wertvolles Eiweiß und sollten auf dem täglichen Speiseplan nicht fehlen.
- Für tierische Lebensmittel wie Fleisch und Wurstwaren gilt: Weniger ist mehr, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt nicht mehr als 300 bis 600g Fleisch und Wurst in der Woche
- Sparsam zu verwenden sind fettreiche Lebensmittel wie Brat- und Streichfette. Verwenden Sie stattdessen zum Kochen und Braten hochwertige Pflanzenöle wie Raps- und Olivenöl.



FOTO: PILIPPHOTO/ISTOCK

- Ganz wichtig: Regelmäßig und reichlich trinken, am besten 1,5 bis 2 Liter Wasser, Tee oder verdünnte Säfte täglich.
- Zucker (z.B. in Softdrinks und vielen industriell hergestellten Nahrungsmitteln) sollte sparsam verwendet werden.

## Was Sie sonst noch tun können

**Trinken:** Wir sollten täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken. Am besten in Form von Wasser, Kräutertees oder Saftschorlen. Aber Achtung: Säfte beinhalten viel Zucker. Wenn also Schorle, dann ein Viertel Saft und drei Viertel Wasser.

**Obst und Gemüse:** Obst und Gemüse liefern Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. „5 a day“, fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, insgesamt etwa 500 bis 800g – so heißt die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Eine Portion ist eine Handvoll. Je frischer Obst und Gemüse sind, umso vitaminreicher sind sie – regionale und saisonale Produkte haben also Vorrang.

**Vollkorn-Getreideprodukte:** Ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung sollte aus Getreideprodukten – möglichst Vollkorn – bestehen. Vollkornbrot, Müsli ohne Zuckerzusatz, Reis, Kartoffeln und Vollkornnudeln liefern wichtige Kohlenhydrate, Ballaststoffe und B-Vitamine, die Gehirn und Muskeln mit Energie versorgen. Weißes Mehl verliert gegenüber Vollkorn 30% Eiweiß, 20% Ballaststoffe, 76% Eisen und 80% Magnesium, übrig bleiben „leere“ Kohlenhydrate.

**Eiweiß:** Eiweiß ist für viele Funktionen des Organismus unentbehrlich. Besonders wertvolle Eiweißquellen sind: Milchprodukte wie Quark, Joghurt, Dickmilch oder Käse; Soja; Hülsenfrüchte; Sprossen und Nüsse. Der tägliche Bedarf an Eiweiß liegt laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei etwa 0,8g pro Kilogramm Körpergewicht. Das entspricht etwa einem Becher Joghurt (150g), einem Glas Milch (200g) oder 3 bis 4 EL Quark.

**Fett:** Hochwertige pflanzliche Öle in geringen Mengen gehören zu einer gesunden Ernährung, denn sie versorgen den Körper mit fettlöslichen Vitaminen und essenziellen Fettsäuren. Pflanzliche Fette sind reich an ungesättigten Fettsäuren und sollten bevorzugt werden. Statt Butter und Schmalz also besser zu Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl greifen. Am besten kalt gepresst, da durch die schonende Herstellung noch fast alle gesunden Inhaltsstoffe enthalten sind.

**BLSV**  
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

**VereinsService**

Tel. 0 89/1 57 02-400 · Fax 0 89/1 57 02-341 · E-Mail: service@blsv.de  
www.blsv.de/blsv/vereinservice.html



Kontaktadresse:

BKK Landesverband Bayern  
Ursula Martin-Hollay  
martin-hollay@bkk-lv-bayern.de  
www.bkk-bayern.de