



GESUNDE ERNÄHRUNG 1

Theorieteil - vollwertig essen und trinken



BEWUSST ESSEN - GESUND LEBEN

ADMEDIA Ernährungsberatung

Ernährungspyramide nach DEG

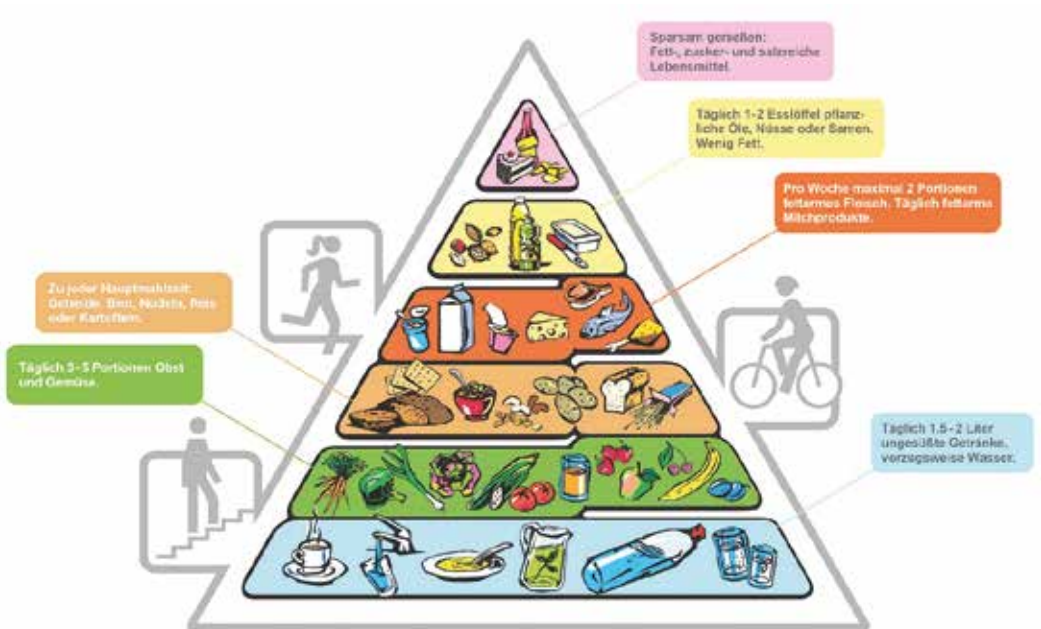
Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

die Bedeutung einer gesunden Ernährung für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihr Leistungsvermögen kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Dabei lauern die gesundheitlichen Gefahren einer falschen Ernährung in völlig unterschiedlichen Bereichen unseres Körpers. Wir möchten Ihnen in unseren Themen-Broschüren „Ernährung“ Grundlagen vermitteln, wie Sie durch die richtige Ernährung Ihren Körper gesund halten oder wieder in die Balance bringen.

Wir wünschen Ihnen viele neue Erkenntnisse und Spaß beim Lernen! Denn auch gesunde Ernährung kann schmecken und Freude bereiten.

In diesem Sinne - bleiben Sie neugierig und offen für Neues!

Ihr ADMEDIA-Ernährungs-Team.



Die Ernährungspyramide zeigt einfach und übersichtlich die vielseitige Zusammenstellung einer leckeren und ausgewogenen Ernährung. Die Kernaussage lautet:

„Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel auswählen!“

Vollwertig essen und trinken - 10 Regeln nach DEG

Lebensmittelvielfalt genießen

- Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich.
- Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
- Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe.
- Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

Gemüse & Obst - nimm „5 am Tag“

- Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag.
- Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.
- Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei.
- Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

Vollkorn wählen

- Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.
- Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte.
- Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

- Essen Sie Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche.
- Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.
- Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Calcium.
- Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren.
- Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

Gesundheitsfördernde Fette nutzen

- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und Olivenöl.
- Vermeiden Sie versteckte Fette.
- Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.
- Pflanzliche Öle liefern viele Kalorien, jedoch auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.



Zucker und Salz einsparen

- Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert, setzen Sie Zucker sparsam ein.
- Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.
- Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko.
- Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

Am besten Wasser trinken

- Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag - Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser.
- Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee.
- Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.
- Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern.
- Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

Schonend zubereiten

- Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett.
- Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln. Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schützt die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.

Achtsam essen und genießen

- Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.
- Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

- Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen.
- Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, indem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.
- Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.

Woraus besteht unsere Nahrung?

Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bilden den größten Bestandteil unserer Nahrung. Sie sind ein wichtiger Energielieferant und bilden den Treibstoff für Muskeln und Gehirn.

Kohlenhydrate bestehen aus einzelnen Zuckermolekülen. Nach der Nahrungsaufnahme werden Kohlenhydrate im Darm aufgespalten und gelangen über die Blutbahn zu den Zellen, in denen sie als Energiequelle genutzt werden. Es gibt drei Arten von Kohlenhydraten.

Einfachzucker	Zweifachzucker	Mehrfach-/Vielfachzucker
Traubenzucker	Haushaltszucker, Malzzucker, Milchzucker, Fruchtzucker	Stärke, Getreide, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte
gehen sehr schnell ins Blut, jedoch halten diese nicht lange an und führen zu Heißhunger		benötigen auf Grund des Aufspaltungsprozesses länger, um ins Blut zu gelangen und sorgen daher für eine längere Sättigung

Fett

Fett ist ein Träger von Geschmacks- und Aromastoffen. Es hat einen hohen Brennwert und bietet daher bereits auf eine kleine Menge reichlich Energie. Wir benötigen es nicht nur zur Energiegewinnung, sondern auch um die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufzunehmen. Man kann Fett in zwei Arten einteilen.

tierische Fette	pflanzliche Fette
Butter, Sahne, Fleisch, Fisch, Wurst...	Olivenöl, Rapsöl, Walnusskernöl...

Fett enthält verschiedene Fettsäuren:

gesättigte Fettsäuren	einfach ungesättigte Fettsäuren	mehrfach ungesättigte Fettsäuren
Butter, Sahne, Fleisch, Kokosfett...	Olivenöl, Rapsöl...	Fettfisch (Hering, Makrele, Lachs), Sonnenblumenkernöl, Maiskeimöl, Leinöl...

Eiweiß

Eiweiß wird aus 20 Aminosäuren gebildet und ist Basis für die Grundstruktur der Skelettmuskulatur. Es ist außerdem wichtiger Bestandteil von Enzymen und kann unter Belastung als Energiequelle genutzt werden.

Eiweiß wird in zwei Arten eingeteilt:

tierisches Eiweiß	pflanzliches Eiweiß
Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch...	Hülsenfrüchte, Kartoffeln...

Vitamine

Der Wortteil Vita ist lateinisch und bedeutet Leben. Vitamine kann der Körper nicht selbst herstellen, so dass wir darauf angewiesen sind, diese über unsere tägliche Ernährung dem Körper zuzuführen. Vitamine sind an fast jedem biochemischen Ablauf im Körper beteiligt. Vitamine stärken das Immunsystem, sie helfen Stress zu bewältigen und sorgen für schöne Haut und glänzende Haare.

Es gibt zwei Arten von Vitaminen:

wasserlösliche Vitamine (können vom Körper nicht gespeichert werden)	fettlösliche Vitamine (können vom Körper gespeichert werden)
B1, B2, B3, B5, B6, B7, Folsäure, B12 und C	A, D, E und K

Einige Beispiele für Vitamine und deren Aufgaben und Vorkommen:

Vitamin	wichtig für	enthalten in
B6 (Pyridoxin)	Nervenzellen, Gehirn, rote Blutkörperchen	Vollkornreis, Hülsenfrüchten, Bananen, Brokkoli, Grünkohl, Avocado, Lachs, Innereien
B12 (Cobalamin)	Nervenzellen, rote Blutkörperchen	Fleisch, Fisch, Ei, Sauerkraut
C (Ascorbinsäure)	Bindegewebe, Knochen, Zähne, Zahnfleisch, Blutbahn, Aufnahme von Folsäure und Eisen, Vorbeugung von Erkältungskrankheiten	Obst und Gemüse, z. B. Kiwi, Paprika, Kartoffeln, schwarze Johannisbeeren, Sanddorn, Zitrusfrüchte, Sauerkraut
D (Calciferol)	Knochen, Zähne	Fisch, Ei, Milch, Butter
Folsäure	Bildung von roten und weißen Blutkörperchen, Schleimhautzellen, Zellregeneration	Tomaten, Kartoffeln, Produkten aus Vollkorn, Weizenkeimen, Sojabohnen, Leber, Hefe

Mineralstoffe

Mineralstoffe sind anorganische Bestandteile in unserer Nahrung. Sie liefern keine Energie, spielen aber eine wichtige Rolle in unserem Stoffwechsel und sorgen so dafür, dass unser Körper funktioniert. Sie haben wichtige Aufgaben, wie zum Beispiel die Regulierung des Wasserhaushaltes, Signalübertragung der Nerven und Muskeln, Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes, Mineralisierung von Zähnen und Knochen, Bestandteil von Hormonen und spielen eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung.

Folgende Mineralstoffe gibt es:

Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink, Jod, Selen, Chrom, Fluor.

Einige Beispiele für Mineralstoffe und deren Aufgaben und Vorkommen:

Mineralstoff	wichtig für	enthalten in
Calcium	Zähne, Knochen, Blutgerinnung	Milch, Milchprodukte wie z. B. Quark, Joghurt, Käse, Brokkoli, Vollkorngetreide
Eisen	Bildung von roten Blutkörperchen, Sauerstoffversorgung	Fleisch, Fisch, Soja, Bohnen, Erbsen, Linsen
Magnesium	Muskeln, Nerven, Herzfunktion, Knochen, Zähne	Bananen, Schokolade, Vollkornprodukten, Sonnenblumenkernen, Sesamsamen, Haferflocken, ungeschältem Reis, Nüssen
Zink	Wachstum, Wundheilung, Funktion der Hormone, Immunabwehr	Fisch, Austern, Camembert, Schmelzkäse, Emmentaler, Haferflocken, Hirse, Cornflakes, Weizenvollkornmehl, Linsen Sojabohnen

Ein Vitamin- und Mineralstoffmangel kann Folgen haben, wie z. B. Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Teilnahmslosigkeit und Schlafstörungen.

Grundsätzlich besteht ein erhöhter Vitamin- und Mineralstoffbedarf bei Rauchern, Diabetikern, chronisch Kranken, Personen, welche regelmäßig Alkohol trinken oder über längere Zeit starkem Stress ausgesetzt sind. Vitamin- und Mineralstoffpräparate ersetzen eine gesunde Ernährung nicht. Diese Produkte haben nicht die gleiche Wirkung wie natürlich aufgenommene Vitamine und Mineralstoffe. Eine Überdosierung der fettlöslichen Vitamine kann zu gesundheitlichen Schäden führen.



Zucker- & Fettgehalt Süß- & Knabberwaren

Süßwaren	Fettgehalt in g	Zuckergehalt in g
1 Tafel Vollmilchschokolade, 100 g	30	58
1 Stück Vollmilchschokolade, 4 g	2	2
1 Snickers	14	24
1 Kinder Pingui	9	11
1 Kinder Maxi King	13	12
1 Milchschnitte	8	8
1 Riegel Kinderschokolade	7	11
1 Mars	8	29
1 Hanuta	7	12
1 Duplo	6	10
1 Müsli-Riegel	4	9
Speiseeis (1 Portion = 100 g)	Fettgehalt in g	Zuckergehalt in g
Fruchteis	2	24
Milchspeiseeis	4	17
Rahmeis	22	11
Domino (50 g)	8	10
Cornetto Erdbeere	7	23
Knabberartikel (1 Portion = 50 g)	Fettgehalt in g	Zuckergehalt in g
Erdnüsse	24	0
Kartoffelchips	20	0
Erdnussflips	12	0
Salzstangen	0	0
Popcorn, ungesüßt	9	0
Fast Food	Fettgehalt in g	Zuckergehalt in g
1 Pizza Salami	35	0
1 Pizza Margherita	13	0
1 Bockwurst	30	0
1 Bratwurst, grob	42	0
1 Hot Dog	18	0
1 Big Mac	26	0
1 Cheeseburger	13	0
3 Fischstäbchen	8	0
1 Portion Pommes frites, 200 g	29	0

Fettgehalt Fleisch & Wurst

Fleisch- & Wurst	Fett in 100 g	Portion in g	Fett je Portion
Teewurst	35	30	11
Mettwurst	45	30	14
Leberwurst	37	30	11
Kalbsleberwurst	30	30	9
Blutwurst	31	30	9
Bockwurst	30	115	34
Wiener Würstchen	26	70	20
Bratwurst, grob	28	150	42
Brühwürstchen	26	120	34
Frankfurter Würstchen	25	100	25
Salami	31	30	10
Cabanossi	44	30	13
Zerelatwurst	32	30	10
Schinken, gekocht	4	30	1
Schinken, roh	4	30	1
Kasseler-Aufschnitt	3	30	1
Rauchfleisch	9	100	9
Fleischwurst	25	30	8
Schinkenwurst	28	30	8
Fleischkäse	27	30	8
Bierschinken	12	30	4
Rotwurst	10	30	7
Jagdwurst	17	30	9
Mortadella	29	30	2
Geflügelmortadella	9	30	3
Corned Beef	6	30	2
Sülzwurst	8	30	2

Alkohol & Kalorien **alkoholische Getränke**

Alkoholische Getränke	kcal	Alkohol in g
Weißwein, trocken (200 ml)	144	20
Weißwein, lieblich (200 ml)	196	20
Rotwein, schwer (200 ml)	157	19
Rotwein, leicht (200 ml)	132	16
Glühwein (200 ml)	209	12
Weinschorle (200 ml)	68	8
Sekt, süß (100 ml)	110	9
Sekt, trocken (100 ml)	79	9
Malzbier (200 ml)	110	3
Radler (200 ml)	68	4
Pils (200 ml)	84	8
Weizenbier (200 ml)	76	7
Altbier (200 ml)	74	6
Diätbier (200 ml)	54	6
alkoholreduziertes Bier (200 ml)	52	5
alkoholfreies Bier (200 ml)	51	1
Portwein (50 ml)	77	7
Sherry, süß (50 ml)	69	8
Sherry, trocken (50 ml)	58	8
Kirschlikör, (20 ml)	53	4
Eierlikör (20 ml)	57	3
Kräuterlikör (20 ml)	50	6
Whisky (40 ml)	100	14
Rum, 54 Vol. % (20 ml)	46	7
Weinbrand (20 ml)	48	7
Klarer Schnaps, 38 Vol. % (20 ml)	37	5

Zucker- & Kalorien **alkoholfreie Getränke**

Getränkeportion 200 ml	Würfelszucker	Zucker in g	kcal
Apfelsaft	7	22	96
Apfelsaft, naturtrüb	9	26	110
Orangensaft	7	20	90
Ananassaft	7	22	92
Grapefruitsaft	5	16	78
Multivitaminsaft	7	21	92
Traubensaft	10	31	128
Karottensaft	6	19	79
Tomatensaft	2	6	38
Gemüsesaft	2	5	26
Eistee Pfirsich	5	16	55
Eistee Zitrone	5	15	62
Eistee Maracuja	2	7	32
Capri Sonne Multivitamin	7	21	82
Apfelschorle	4	12	55
Mehrfruchtsaftgetränk Multivitamin	3	10	50
Punica Exotische Früchte	2	6	28
Nektar Mango-Maracuja	8	24	98
Nektar Pfirsich	9	27	114
Nektar Banane	9	27	114
Kirsch-Bananen-Fruchtsaftgetränk	8	25	102
Active O2 Kirsch Limette	3	8	32
Gatorade Blutorange	2	7	31
Coca Cola	7	21	84
Fanta	6	19	78
Frucht-Tiger Multivitamin	3	10	44
Mezzo Mix Orange	7	21	87
Sprite	7	20	85
Orangina Orange	7	21	90

Fettgehalt Käse

Käse 100 g	in Trockenmasse (F.i.Tr.) in %	absolut in Gramm
Butterkäse	60	35
Butterkäse	30	15
Camembert	60	33
Camembert	30	13
Frischkäse	60	32
Magerquark	10	2
Edamer	50	30
Edamer	30	16
Tilsiter	45	28
Tilsiter	30	17
Limburger	40	20
Limburger	20	9



Energieverbrauch beim Sport



Sportart	kcal-Verbrauch	das entspricht in etwa...
30 Minuten Gymnastik	183	120 g Schweinekotelett oder 655 g Möhren
30 Minuten Radfahren	102	28 g Salami oder 95 g Putenbrust
30 Minuten Schwimmen	168	30 g Nüsse oder 1 kg Tomaten
30 Minuten Jogging	159	30 g Kartoffelchips oder 230 g Kartoffeln
30 Minuten Tanzen	168	2 Eier oder 622 g grüne Bohnen
30 Minuten Inline-Skaten	148	100 g Schokoladencreme oder 300 ml fettarme Milch

Ernährungsberatung bei ADMEDIA

Wir beraten Sie in Einzelgesprächen zu verschiedenen ernährungsmitbedingten Erkrankungen, die durch gezielte Maßnahmen im Bereich der Ernährung günstig beeinflusst werden können. Dabei gibt es verschiedene Wege zur Ernährungstherapie im Einzelgespräch. Bitten Sie Ihren Arzt um eine Verordnung (ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung nach § 43 SGB V) und wenden sich mit dieser Verordnung an Ihre Krankenkasse. Genehmigt Ihre Kasse Ihre Ernährungsberatung im Voraus, wird ein Teil der Kosten durch diese übernommen. Sobald die Bestätigung der Kostenübernahme vorliegt, können Sie einen Termin bei ADMEDIA vereinbaren. Natürlich sind alle Therapien und Beratungen auch auf Privatzahlerbasis möglich.

Bei folgenden Erkrankungen sind Einzelgespräche sinnvoll:

- Übergewicht mit Begleiterkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Fettstoffwechselstörungen
- Rheumatische Erkrankungen
- Erkrankungen der Verdauungsorgane
- Osteoporose
- Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten
- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- schwere Adipositas
- Nierenerkrankungen
- Darmerkrankungen
- Mangel- und Unterernährung
- Gicht



GESÜNDER KOCHEN UND BACKEN

Unsere Koch- und Backbücher helfen!





**ADMEDIA
Rehazentrum Chemnitz**

Planitzwiese 17
09130 Chemnitz
0371 4003-300

**ADMEDIA
Rehazentrum Freiberg**

Dörnerzaunstraße 5
09599 Freiberg
03731 2032-200

**ADMEDIA
Rehazentrum Plauen**

Stadtparkring 4 - 6
08523 Plauen
03741 2895-100