ANZEIGE

Vielseitig essen hat viele Vorteile

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert die Leistung und das Wohlbefinden

ERNÄHRUNG IM FOKUS

Eine vollwertige Ernährung liefert uns nicht zu viel Energie, aber dennoch alle Nährstoffe und gesundheitsfördernde Stoffe, die unser Körper benötigt, um seine Stoffwechselprozesse aufrecht zu erhalten.

Kein einzelnes Lebensmittel und keine einzelne Lebensmittelgruppe erfüllt allein alle diese Kriterien. Eine vollwertige Mischkost nach Empfehlung der DGE kann diese jedoch erfüllen.
Der DGE-Ernährungskreis teilt das große Lebensmittelangebot in 7 Gruppen ein. Die Lebensmittel einer Gruppe ähneln sich in ihrer Zusammensetzung. Wer täglich aus der Gruppe der 7 isst, erhält alle lebensnotwendigen Nährstoffe, gesundheitsfördernde Stoffe sowie auch sekundäre Pflanzenstoffe.
Die Getränke sind Teil einer vollwertigen Ernährung. Mit 1,5 Litern täglicher Trinkmenge sind sie mengenmäßig die größte Lebensmittelgruppe.

In den Segmenten 1, 2 und 3 stehen die pflanzlichen Lebensmittel wie Kartoffeln, Getreide, Gemüse und Obst. Sie sollten die Basis unserer Ernährung sein. Sie liefern Ballaststoffe, reichlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
Fleisch, Wurst und Eier liefern ebenfalls wichtige Nährstoffe. Hier reichen jedoch kleine Portionen, ebenso wie bei fettreichen Lebensmitteln. Kleine Extras wie Süßigkeiten und Snacks können auch in Maßen genossen werden.
Wer täglich aus allen sieben Lebensmittelgruppen auswählt, das dargestellte Mengenverhältnis berücksichtigt und die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Lebensmittelgruppen nutzt, schafft die besten Voraussetzungen für eine vollwertige Ernährung.

Gemüse und Obst: Nimm „5 am Tag“

Gemüse und Obst sind ideale Fitmacher, denn sie sind energiearm, da sie hauptsächlich aus Wasser bestehen. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Gemüse und Obst sind sättigend, da sie viele Ballaststoffe enthalten.

Bei Gemüse und Obst gibt es eine große Auswahl. Nüsse gehören dazu. Sie sind nicht nur Fettbomben, sondern liefern einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, enthalten aber auch Proteine, Kohlenhydrate und Ballaststoffe.
Gemüse und Obst ist in der jeweiligen Saison preiswert (z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen). Sie haben reichlich Proteine oder sind kombiniert mit Getreide.
Gemüse und Obst beugen Krankheiten vor, da sie Float (beugt Arterienverkalkung vor), Vitamin C, B-Carotin und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten.
Wie kann ich diese Empfehlungen umsetzen?

- Am besten zu jeder Mahlzeit und zwischendurch Obst essen
- Fast zu jeder Brotmahlzeit passt etwas Frisches
- Für Gemüse- und Obstmuffel die Zutaten im Quark, Müsli oder Eintopf „verstecken“
- nett arrangieren
- Gleich auf dem Nachhauseweg die frischen Sachen einkaufen
- Gegartes Gemüse ist besser als sein Ruf, denn nur 30 Prozent der Vitamine gehen verloren. Gegartes Gemüse ist besser verdaulich und erhöht die Vielfalt bei den Mahlzeiten.

Ballaststoffe: Plus für die Gesundheit

Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Haferflocken und Müsli bilden zusammen mit Gemüse und Obst eine ausgeglichene Ernährung. Sie enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Vollkornprodukte

Besonders Vollkornprodukte enthalten viele Ballaststoffe. Die wasserlöslichen Ballaststoffe führen zu einer Schleimbildung im Dünndarm und verzögern damit die Glykoseaufnahme über die Dünndarmzotten. Sie tragen so zu einem Sättigungsgefühl bei. Die wasserunlöslichen Ballaststoffe reinigen den Darm und beugen so Darmerkrankungen vor. Ballaststoffe sitzen vor allem in den Randschichten des Getreidekorns. Der Umstieg auf Vollkornprodukte sollte allmählich erfolgen, damit sich der Darm daran gewöhnen kann, denn er muss aktiver werden.
Kartoffeln haben wenig Kalorien, aber viele Nährstoffe. Man kann sie als Pellkartoffeln , Salzkartoffeln oder als Folienkartoffeln zubereiten.

Tipps für die Umsetzung

1. Nutzen Sie die Vielfältigkeit des Brotes
2. Wählen Sie Vollkornbrot aus
3. Belag nur dünn aufs Brot
4. Achten Sie beim Müsli auf den Zucker, kombinieren Sie mit Obst
5. Probieren Sie neue Getreidegerichte aus: Grünkern, Hafer, Hirse, Gerste

Das Thema „Ausgewogene Ernährung“ wird in einer Serie fortgesetzt.

Qualitätsbewusste Ernährung

Die Landbäckerei Brack in Ludwigsau-Niederthalhausen ist ein familiengeführter Handwerksbetrieb in der dritten Generation. Cornelia Brack (44), gelernte Krankenschwester und Mitarbeiterin im Betrieb ihres Mannes Jörg, absolviert zurzeit einen Studiengang zur Ernährungsberaterin im Bäckerhandwerk. Der Schwerpunkt liegt auf einer ausgewogenen Ernährung mit guten Rohstoffen. Dabei spielt auch das Bäckereisortiment eine nicht unwesentliche Rolle. „Die meisten von uns wollen sich gesund ernähren. Doch die meisten wissen auch nicht so recht, wie das geht,“ begründet Cornelia Brack ihren Entschluss zu dieser weiteren Ausbildung. „Es wird immer schwieriger, da wir mit einer Fülle an Informationen aus der digitalen Welt überflutet werden. Oft steht dahinter auch ein ausgefeiltes Marketingkonzept, das für den Laien nicht zu durchschauen ist.
Ein Anhaltspunkt könnten daher die 10 Regeln sein, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse formuliert hat. Die ersten 3 Regeln möchte ich daraus vorstellen, die da lauten: 1. Vielseitig essen, 2. Reichhaltig Getreideprodukte und Kartoffeln, 3. Gemüse und Obst: Nimm „5 am Tag“.

LANDBÄCKEREI BRACK
LB
Tradition seit 1932
Am Endersbach 6 · Ludwigsau
Telefon: 0 66 70 / 2 18