

ERNÄHRUNG - ZWISCHEN BIG MAC UND MOHRRÜBE

Eine gesunde Ernährung ist zentraler Bestandteil für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit des Menschen. Zahlreiche Krankheiten in den Industrienationen sind auf ungesunde Lebensstile zurückzuführen, die durch übermäßigen oder unausgewogenen Lebensmittelkonsum gekennzeichnet sind. Wie man gesunde Ernährung und Genuss miteinander verbinden kann, ist Thema dieses Expertenchats.

Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung ist die Basis für die Gesundheit des Menschen. Zur Frage der "richtigen" Ernährung gibt es eine Vielzahl von Empfehlungen, zu den bekanntesten gehören der **Ernährungskreis** der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) sowie die **Ernährungspyramide** des aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V.

Eine ideale Ernährung weist folgende Kennzeichen auf:

- Die Nahrungsmittel werden abwechslungsreich und ausgewogen gewählt.
- Sie enthält die für einen gesunden Organismus notwendigen Stoffe in ausreichendem Maße und ist gleichzeitig frei von Schadstoffen.
- Die Mengen sind dem individuellen Kalorienbedarf angepasst.
- Bei der Zubereitung von Nahrungsmitteln werden diese soweit wie möglich in ursprünglichem Zustand belassen.
- Die Nahrungsmittel stammen aus umweltfreundlicher und sozialverträglicher Produktion und haben einen kurzen Transportweg zur Verbraucherin/zum Verbraucher.

Die persönliche Essenswahl wird durch zahlreiche „neuartige“ Lebensmittel zunehmend komplizierter. Zu diesen Lebensmitteln zählen zum einen industriell vorbereitete, schnell konsumierbare Speisen (Fertiggerichte, „Convenience Food“), zum anderen Lebensmittel, die eine günstige Wirkung auf die Gesundheit versprechen. Schlagworte wie „Functional Food“ und „Designer Food“ umschreiben Lebensmittel, die durch Zusatz von Vitaminen, Ballaststoffen, Mikroorganismen oder synthetischen Substanzen z.B. das Immunsystem stärken, die Verdauung regulieren oder den Cholesterinspiegel senken sollen. Bei vielen dieser Lebensmittel ist die in Aussicht gestellte positive Wirkung jedoch bislang nicht belegt.

Die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.** empfiehlt als 10 Regeln für vollwertiges Essen und Trinken:

- **Vielseitig essen**
Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.
- **Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln**
Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.
- **Gemüse und Obst – Nimm "5" am Tag ...**
Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.
- **Täglich Milch und Milchprodukte**
Ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen. Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft. Mengen von 300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche reichen hierfür aus. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.
- **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**
Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern, möglicherweise auch Krebs. Zu viele gesättigte Fettsäuren fördern langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 70 – 90 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

- **Zucker und Salz in Maßen**
Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel, bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Bevorzugen Sie jodiertes Speisesalz.
- **Reichlich Flüssigkeit**
Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.
- **Schmackhaft und schonend zubereiten**
Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.
- **Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen**
Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.
- **Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung**
Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

Ungesunde Ernährung kann langfristig zur Minderung der Leistungsfähigkeit und zahlreichen Erkrankungen führen. Zu den häufigsten Krankheiten, bei deren Entstehung die individuelle Nahrungsmittelwahl eine zentrale Rolle spielt, zählen Typ 2-Diabetes, Gicht, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebserkrankungen der Verdauungsorgane.

Davon abzugrenzen sind Ernährungsstörungen, die eigenständige Krankheitsbilder darstellen. Zu ihnen gehören Essstörungen (z.B. Anorexie, Bulimie), unzureichende Verwertung oder Intoleranzen des Körpers der aufgenommenen Nährstoffe (z.B. durch Defekte von Verdauungsenzymen) sowie Probleme bei Nahrungsaufnahme und -verwertung, z.B. durch Erkrankungen der Speiseröhre oder des Magens.

Bücher zum Thema

- [Lexikon der populären Ernährungsirrtümer](#)
- [Die Ernährungslüge](#)
- [Unsere Nahrung, unser Schicksal](#)
- [Nahrung statt Medizin](#)
- [Die Ordnung unserer Nahrung](#)

Artikel zum Thema

- [BZgA-Materialien zur Ernährungsaufklärung](#)
- [GEO Special: Gesunde Ernährung](#)
- [stern.de, Rubrik „Ernährung“](#)
- [Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft, Rubrik „Ernährung“](#)

Links zum Thema

- [DEBInet - Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.](#)
- [Forum Ernährung Heute](#)
- [lebensmittelllexikon.de](#)