



Gesunde Ernährung

Fit und vital durch den Tag

Ein Service von *Lilly*

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine chronische Erkrankung stellt für den Körper und die Seele eine außergewöhnliche Belastung dar. Bisher ist noch keine Ernährungsform bekannt, die gezielt gegen Ihre Erkrankung oder das Fortschreiten der Erkrankung wirkt. Sicher ist jedoch, dass eine ausgewogene Ernährung wesentlich zu Ihrer allgemeinen Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden beiträgt. Dies kann sich auch positiv auf Ihren Krankheitsverlauf auswirken.

Ziele der ausgewogenen Ernährung:

- Verbesserung Ihres Allgemeinbefindens
- Stärkung des Immunsystems
- Schadstoffe vermeiden
- Erkrankungen vorbeugen oder stabilisieren
- Nebenwirkungen lindern, die durch die Therapie aufgetreten sind
- Mangelernährung vorbeugen und die Zufuhr an benötigten Nährstoffen sicherstellen
- Körpergewicht stabilisieren, sowohl einem ungewollten Gewichtsverlust vorbeugen als auch Übergewicht reduzieren
- Freude und Genuss am Essen erhalten

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen ein paar praktische Anregungen für Ihre alltägliche Ernährung geben und Sie mit wertvollen Tipps unterstützen. Durch den bewussten Umgang mit Ihrer Ernährung können Sie aktiv dazu beitragen, Ihren Gesundheitszustand zu verbessern.

Ihr Lilly Team



1 | Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß

Was ist das genau?

4

2 | Wie kann ich meine Ernährung optimieren?

Die Lebensmittelpyramide

12

3 | Wie viel sollte ich essen?

Das Tellermodell

22

4 | Wie oft sollte ich essen?

24

5 | 10 Regeln zur gesunden Ernährung

26

1 | Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß

Was ist das genau?

Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß gehören zu den Hauptnährstoffen.
Kohlenhydrate und Fette sind für die Energiezufuhr zuständig.
Eiweiß (auch Protein genannt) dient als Baustoff der Körpermasse.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate liefern unserem Körper die notwendige Energie für viele Körperfunktionen, wie z. B. des Gehirns, der Nervenzellen, der Muskeln und der Organe.

Kohlenhydrate werden in 2 Gruppen unterteilt:

- Einfache Kohlenhydrate (Zucker)
- Komplexe Kohlenhydrate (Stärke)

Komplexe Kohlenhydrate sind den einfachen Kohlenhydraten mengenmäßig vorzuziehen, da sie den Blutzucker gleichmäßiger und langsamer ansteigen lassen. Dies ist grundsätzlich besser als ein schnell ansteigender Blutzuckerspiegel.

Welche Kohlenhydrate gibt es und wo findet man sie?

- Stärke (Kartoffeln und Getreide)
- Fruchtzucker (Obst)
- Milchzucker (Milchprodukte)
- Traubenzucker (Obst, Honig)
- Haushaltszucker



Ein Maß für die Wirkung von kohlenhydratreichen Lebensmitteln auf den Blutzucker stellt der glykämische Index dar. Generell wird empfohlen Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index zu bevorzugen. Diese Lebensmittel lassen neben dem Blutzucker auch den Insulinspiegel nicht so stark ansteigen. Die folgende Tabelle zeigt den glykämischen Index einiger ausgewählter Lebensmittel.

Glykämischer Index

Lebensmittel	Glykämischer Index	
Traubenzucker	100	100-70 Hoher GI
Gekochte Kartoffel	85	
Reis	73	
Haushaltszucker	70	70-50 Mittlerer GI
Vollkornbrot	70	
Haferflocken	55	
Möhren	47	50-0 Niedriger GI
Apfel	38	
Joghurt	27	

Was haben Kohlenhydrate mit Ballaststoffen zu tun?

Kohlenhydratlieferanten mit einem hohen Ballaststoffanteil sind **besonders günstig** für unseren Körper. Sie lassen nicht nur den Blutzucker langsamer ansteigen, sondern sie sorgen auch für eine gute Verdauung und stärken das Immunsystem. Ballaststoffe sind in **pflanzlichen Lebensmitteln** wie Obst und Gemüse (besonders mit Schale), Hülsenfrüchten und sämtlichen Vollkornprodukten enthalten. Empfohlen wird eine tägliche Zufuhr von 30 g. Wenn Sie sich bisher ballaststoffarm ernährt haben, könnte Ihnen folgende Tabelle helfen, Ihren Ballaststoffanteil langsam zu steigern. Ihr Darm wird es Ihnen danken, denn nur so können sich die Verdauungsorgane besser auf eine faserreiche Kost einstellen. Achten Sie auch darauf, dass Sie genügend trinken, damit die Ballaststoffe ihre vollen Wirkungen ausüben können.

Beispiel für das Erreichen der empfohlenen Tagesdosis an Ballaststoffen:

Zeit	Lebensmittel	Ballaststoffe in g
Morgens	1 Vollkornbrötchen	4
	150g Banane	3
Mittags	200g Kartoffeln	5
	200g Erbsen + Karotten	9
	150g Apfel	3
Abends	2 Scheiben Vollkornbrot	8
Gesamt		32

Eiweiß

Eiweiß ist die **Grundsubstanz** unseres Körpers. Es ist notwendig für Aufbau und Reparatur unserer Körperzellen und der Muskulatur. Des Weiteren ist Eiweiß unverzichtbar für die Bildung von Hormonen und Enzymen sowie für unser Immunsystem. Eiweiß kann nicht durch andere Nährstoffe ersetzt werden. Unser Körper benötigt täglich 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht (bei einer 70 kg schweren Person also 56 g Eiweiß).

Aminosäuren sind die Bausteine der Eiweiße. Für uns sind sie zum Teil essentiell, also überlebenswichtig. Für eine optimale Kombination der Aminosäuren empfiehlt sich eine Mischung aus pflanzlichem und tierischem Eiweiß. Je mehr essentielle Aminosäuren in einem Eiweiß enthalten sind, desto höher ist die **biologische Wertigkeit**.

Eiweiß tierischer Herkunft:

Mageres Fleisch und Wurstwaren, Fisch, Eiklar, Käse, Milch und Milchprodukte

Eiweiß pflanzlicher Herkunft:

Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse



Durch bestimmte Lebensmittelkombinationen erhalten Gerichte eine hohe biologische Wertigkeit. Wie z. B.:

- Pellkartoffeln mit Ei
- Vollkornbrot mit Milch
- Kartoffeln mit Quark

Fett

Fett ist aufgrund seines hohen Energiegehaltes ein besonders wichtiger **Energielieferant**. 1 g Fett liefert 9 Kilokalorien, also mehr als doppelt so viel wie Kohlenhydrate und Eiweiß mit etwa 4 Kilokalorien pro Gramm. Daher sollte Fett nicht mehr als 30 % der Gesamtenergiezufuhr ausmachen.

Fett ist notwendig, um die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufzunehmen. Des Weiteren enthält Fett die für den Körper lebensnotwendigen, mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Diese beiden Fettsäuren haben einen positiven Effekt auf das körperliche Befinden und die Gesundheit, wie z. B. auf Ihre Herzgesundheit. Außerdem ist Fett ein wichtiger Geschmacksträger und sorgt für eine cremige Konsistenz der Lebensmittel. Es dient als Wärmeschutz und Schutzpolster einiger Organe.



Verhältnis Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren

Die lebensnotwendigen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind an zahlreichen Aufgaben des Körpers beteiligt, z. B. am Aufbau von Zellhäuten, den sogenannten Zellmembranen, an der Blutdruckregulation und an Entzündungs- und Immunreaktionen.

Da Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren teilweise als Gegenspieler fungieren können, ist bei der Aufnahme das richtige Verhältnis entscheidend. Dieses liegt bei Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren bei 1 : 5. In der Realität ist das Verhältnis jedoch viel unausgewogener, so dass deutlich mehr Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden.

Quellen Omega-3-Fettsäuren

- Raps-, Lein- und Walnussöl
- Walnüsse und Leinsamen
- Fetter Seefisch wie Makrele, Hering und Lachs

Quellen Omega-6-Fettsäuren

- Distel-, Soja- und Sonnenblumenöl
- Tierische Fette

Übergewicht

Nach den neuesten Auswertungen ist in Deutschland jeder zweite Mensch übergewichtig. Über 20%, also jeder Fünfte, sind dabei sogar schwer übergewichtig, was man auch adipös nennt. Unter Adipositas (Fettsucht) wird eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Fettgewebes verstanden. Es besteht ein Zusammenhang zwischen einem erhöhten Körpergewicht und vielen Erkrankungen. Dazu zählen Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettstoffwechselstörungen. Aber auch Psoriasis, Psoriasis-Arthritis oder rheumatoide Arthritis. Deswegen wird eine Gewichtsreduktion zum Erreichen des Normalgewichts empfohlen.

Der Body-Mass-Index (BMI) gilt als Maß zur Einteilung des Gewichts in Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht und Adipositas.

Mit folgender Formel können Sie Ihren BMI ganz schnell berechnen:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht (in kg)} : \text{Körpergröße (in m)}^2$$

BMI	Kategorie
<18,5	Untergewicht
18,5–24,9	Normalgewicht
25,0–29,9	Übergewicht (Präadipositas)
30,0–34,9	Adipositas, Grad I
35,0–39,9	Adipositas, Grad II
≥40	Adipositas, Grad III

Eine Person, die 66 kg wiegt und 1,70 m groß ist, hätte einen BMI von 22,8 ($66 : 1,70^2 = 22,8$). Das fällt in die Kategorie normal.



Tipps zur Gewichtsreduktion

- Ernähren Sie sich ausgewogen (wie das genau geht, erfahren Sie ab Seite 12)
- Halten Sie regelmäßige Mahlzeiten ein, essen Sie immer etwa zur gleichen Zeit
- Achten Sie auf ausreichend Bewegung, dabei geht es nicht nur um Sport, nehmen Sie doch z. B. mal die Treppe anstatt des Fahrstuhls
- Bevorzugen Sie Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index (siehe Abschnitt Kohlenhydrate auf Seite 4 und 5)
- Essen Sie zu jeder Mahlzeit etwas Eiweiß (siehe Abschnitt Eiweiß auf Seite 6)
- Erhöhen Sie Ihren Obst- und Gemüsekonsum (2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse pro Tag)
- Bevorzugen Sie nährstoffreiche und gleichzeitig energiearme Lebensmittel, wie z. B. Gemüse
- Trinken Sie ausreichend, 1,5 Liter pro Tag sollten es mindestens sein
- Schlafen Sie ausreichend und versuchen Sie Stress zu vermeiden
- Pflegen Sie Ihre Darmflora, achten Sie auf die Zufuhr von Ballaststoffen
- Achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl – essen Sie langsam, kauen Sie gut
- Vermeiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel, wie Fertigprodukte



2 | Wie kann ich meine Ernährung optimieren? Die Lebensmittelpyramide

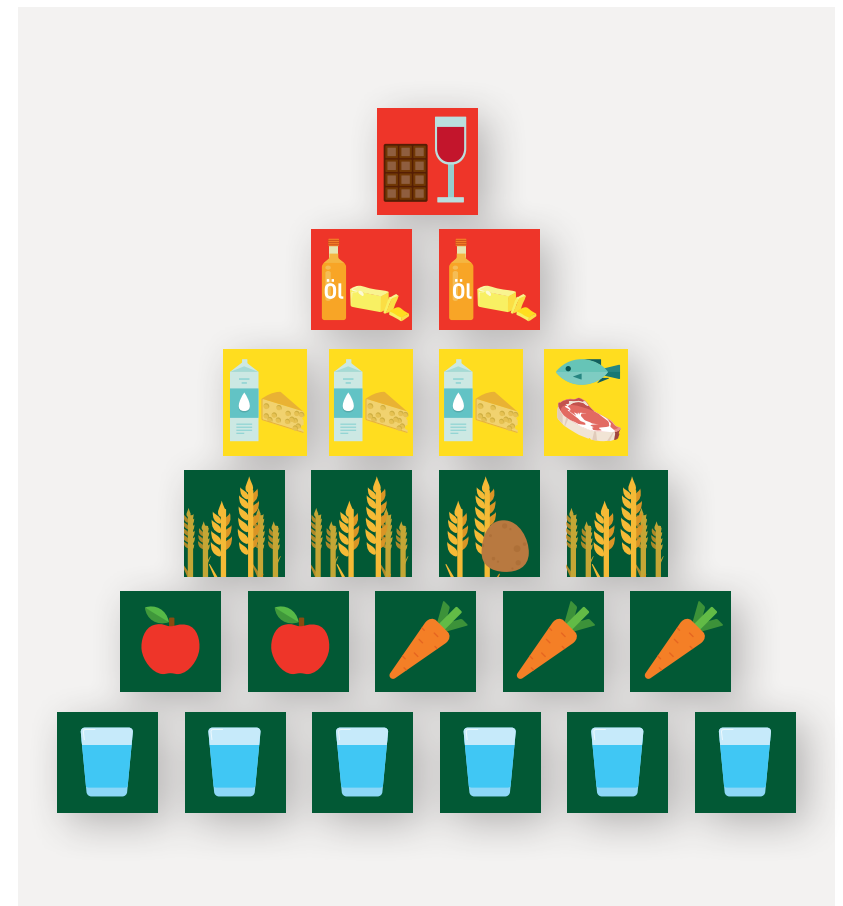
Durch die richtige Lebensmittelauswahl versorgen Sie Ihren Körper mit den Nährstoffen, die er für die unterschiedlichsten Situationen benötigt. Dazu gehören nicht nur die großen Energieträger wie Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette, sondern auch Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Dabei hat jedes Lebensmittel eine unterschiedliche Zusammensetzung der Inhaltsstoffe.

Vielleicht haben Sie schon mal von der **Lebensmittelpyramide** gehört? Sie stellt ein einfaches und alltagstaugliches System dar, das Ihnen eine gute Stütze und Orientierung bietet, Ihr Ernährungsverhalten zu optimieren und zu kontrollieren. Das Gute dabei ist: Es gibt **keine Verbote**. **Es kommt auf die richtige Menge und Kombination an**. Die Lebensmittel können dabei nach Ihrem persönlichen Geschmack und Ihren individuellen Gewohnheiten ausgesucht werden.

Die Lebensmittelpyramide beinhaltet **8 Lebensmittelgruppen, die in 6 Ebenen aufgeteilt sind**. Die Basis stellen die Getränke dar. In zweiter und dritter Reihe folgen die pflanzlichen Lebensmittel. Dazu gehören Gemüse und Obst, aber auch Getreide. In der vierten Ebene treffen Sie auf tierische Lebensmittel, worauf Öle und Fette folgen. An der Spitze der Tabelle stehen dann Süßigkeiten, Snacks und Alkohol.

Auch das Ampelsystem soll dabei eine Stütze bieten. Grün steht für den reichlichen Verzehr, Gelb zeigt Lebensmittel, die mäßig verzehrt werden sollten, und mit rot hinterlegten Kästchen sollten Sie sparsam umgehen. Dadurch erhalten Sie eine erste Orientierung für die Menge. **Doch wie viel Gramm sind denn nun gut für mich?**

Alle Lebensmittelgruppen sind in Kästchen aufgeteilt. Jedes Kästchen steht für eine Portion. Insgesamt kommt man so auf 22 Lebensmittelportionen. Um eine Portion zu bemessen, orientieren Sie sich an Ihrer Hand. Eine Portion entspricht dabei einer Handvoll. Das Gute daran ist: Sie haben sie immer dabei und damit wird das Kalorienzählen überflüssig. Außerdem ist Ihre Hand an Ihren Körper angepasst. So hat z. B. ein Kind eine kleinere Hand als ein Erwachsener. Auch alltägliche Mengen wie ein Glas oder eine Scheibe kommen in der Lebensmittelpyramide zum Einsatz.



Quelle: in Anlehnung an das Bundeszentrum für Ernährung (www.bzfe.de)



Getränke

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist **besonders wichtig**. Deswegen sind die Getränke in der Lebensmittelpyramide grün hinterlegt und stellen die Basis der Lebensmittelpyramide dar. **Pro Tag** sollten Sie mindestens **1,5 Liter zu sich nehmen**, das entspricht mindestens 6 Portionen. Eine Portion stellt dabei ein Glas (0,33 Liter) dar. Dies ist wichtig, damit Ihr Körper und seine Stoffwechselvorgänge optimal funktionieren können. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr dient der Wärmeregulation und hilft darüber hinaus einem Hungergefühl vorzubeugen. Wussten Sie, dass viele Menschen das Hungergefühl mit dem Durstgefühl verwechseln? Außerdem ist die ausreichende Flüssigkeit wichtig, um aufgenommene Nährstoffe und Medikamente besser im Körper verteilen zu können. Abfallstoffe, darunter auch Überreste von Medikamenten, können besser ausgeschieden werden. Als Folge kann die Therapiewirksamkeit und -verträglichkeit erhöht werden.

Besonders wichtig ist auch, dass Sie ganz **regelmäßig über den Tag verteilt trinken**, und zwar am besten so, dass das Durstgefühl nicht aufkommt. Das Durstgefühl kann man mit dem Schmerzgefühl vergleichen. Verliert Ihr Körper nur 1–2% an Flüssigkeit, kann er nicht mehr optimal arbeiten.

Besonders empfehlenswerte Getränke sind Wasser, ungesüßter Tee oder gut verdünnte Saftschorlen (Verhältnis Wasser zu Saft 3:1). Man könnte auch sagen, dass besonders Getränke ohne Kalorien zu bevorzugen sind. Getränke mit Süßstoffen gehören nicht dazu. Lightgetränke sind zwar kalorienfrei oder kalorienreduziert, sie enthalten jedoch weitere Lebensmittelzusatzstoffe wie Süß-, Farb- und Aromastoffe und sind daher weniger empfehlenswert.

Nektare, Fruchtsaftgetränke und Softdrinks wie Limonaden, Cola oder Eistee enthalten viel Zucker und damit unnötige Kalorien. Zuckergesüßte Getränke erhöhen das Risiko für Adipositas und Diabetes mellitus Typ 2 und natürlich auch für Karies. Selbst Obst-

säfte sind sehr zuckerreich und daher nicht für die generelle Flüssigkeitszufuhr geeignet. Aber es darf auch mal eine Saftschorle sein. Das Verhältnis mit mindestens 3 Mal so viel Wasser wie Saft sollte dabei angestrebt werden.

Koffeinhaltige Getränke wie ungezuckerter schwarzer oder grüner Tee und Kaffee sind ebenfalls kalorienfreie Getränke, die zur Flüssigkeitsbilanz hinzugezählt werden können. Sie enthalten jedoch Koffein. Daher sollten es nicht mehr als 3–4 Tassen pro Tag sein.



Tipp: Sollte Ihnen Geschmack fehlen, schneiden Sie doch einfach eine Scheibe Zitrone oder Orange ins Wasser. Oder würzen Sie das Wasser mit Minze oder Ingwer.

Wie kann ich ausreichend viel trinken?

Manchen fällt es nicht leicht, 1,5 Liter zu trinken. Wenn es Ihnen auch so geht, dann schaffen Sie eine optische Erinnerung an das Trinken oder führen Sie Rituale ein. Stellen Sie sich Flaschen oder Gläser auf den Tisch und machen Sie sich eine Kanne Tee fertig. Nehmen Sie sich für unterwegs eine kleine Flasche mit oder nehmen Sie sich vor, jede Stunde ein Glas zu trinken. Oder führen Sie einen Trinkplan, der Ihnen hilft, einen Überblick über Ihre Trinkmenge zu erhalten.

Alkohol

Alkohol ist ein Genussmittel und zählt nicht zur ersten, grünen Ebene der Lebensmittelpyramide. Bitte vergessen Sie nicht, dass Alkohol ein Nervengift darstellt. Außerdem enthält 1 g Alkohol 7 Kalorien. Damit sind alkoholische Getränke auch mit einer gesteigerten Kalorienzufuhr verknüpft. Das Trinken alkoholischer Getränke ist mit einem Risiko für verschiedene Erkrankungen verbunden. Mal von der Suchtgefahr abgesehen, können auch die Bauchspeicheldrüse oder der Herzmuskel geschädigt werden.



Für gesunde Menschen gilt: Männer sollten am Tag nicht mehr als einen halben Liter Bier oder einen viertel Liter Wein (250 ml) trinken, dies entspricht etwa 20 g Alkohol. Frauen sollten am Tag nicht mehr als einen viertel Liter Bier (250 ml) oder einen achteil Liter (125 ml) Wein trinken, was etwa 10 g Alkohol entspricht. An mindestens 2 Tagen in der Woche sollte man ganz auf Alkohol verzichten. Generell kann keine regelmäßig konsumierte Alkoholmenge als gesundheitlich unbedenklich eingestuft werden.

Obst und Gemüse



Obst und Gemüse stellen mengenmäßig die größte Lebensmittelgruppe der Lebensmittelpyramide dar. Diese Lebensmittelgruppe hat daher auch grüne Kästchen. Obst und Gemüse **liefern wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und auch sekundäre Pflanzenstoffe.**

Diese Nährstoffe erfüllen viele wichtige Funktionen im Körper. Zum Beispiel halten Sie die Ballaststoffe länger satt. Da viele Obst- und Gemüsesorten einen hohen Wassergehalt haben und damit eine geringe Energiedichte aufweisen, liefern sie wenige Kalorien, obwohl sie sehr nährstoffreich sind.

Die Empfehlung lautet daher, 5 Mal am Tag eine Portion (eine Handvoll) Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, wobei dies in 2 Obstportionen (etwa 250 g) und 3 Gemüseportionen (etwa 400 g) aufgeteilt werden sollte. Deswegen finden Sie in der Lebensmittelpyramide auch 5 Kästchen. Sie können diese Lebensmittelgruppe in jede Mahlzeit mit einbauen. Dabei sollten saisonale und regionale Obst- und Gemüsesorten bevorzugt werden. Es gilt das Motto:

„Je bunter, desto besser!“

Getreide



Getreide gehört bereits seit Jahrtausenden zu den Hauptnahrungsmitteln der Menschheit. Dabei gehört zu dieser Gruppe viel mehr

als Brot, Nudeln, Kartoffeln oder Mehl. Getreide kann in zahlreichen Variationen zubereitet werden, beispielsweise als Getreideflocken, Kleie, Grieß, Bulgur, Couscous oder Amarant. Wichtiger Bestandteil des Getreides ist die Stärke. **Der Verzehr von Vollkornprodukten ist zu empfehlen.** Denn bei Verwendung des vollen Kornes sind neben der hauptsächlich vorkommenden Stärke wertvolle Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe in den Randschichten enthalten. Wie Sie anhand der grünen Kästchen der Lebensmittelpyramide erkennen können, gehören **4 Portionen Getreide und Kartoffeln zur täglichen ausgewogenen Ernährung dazu.** Für eine ausgewogene Mahlzeit sollte Getreide mit eiweißreichen Lebensmitteln sowie Obst oder Gemüse kombiniert werden.

Milchprodukte



Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Kefir, Quark oder Käse enthalten vor allem gut verfügbares tierisches Eiweiß, Fett, Kalzium, aber auch andere Mineralstoffe und Vitamine. Der Gehalt an fettlöslichen Vitaminen ist vom Fettanteil abhängig. So sollten täglich **3 Portionen (3 Handvoll) Milchprodukte verzehrt werden.** Sie unterstützen damit Ihre Knochengesundheit und auch Ihre Darmflora. Greifen Sie am besten zu Naturprodukten. Stark verarbeitete Milchprodukte wie z. B. Fruchtquark, -joghurt und Milchmischgetränke (z. B. Kakao) enthalten oft viel zugesetzten Zucker. Wenn Sie Kalorien sparen möchten, wählen Sie die fettarmen Milchprodukte wie Magerquark, Milch und Joghurt mit 1,5% Fett oder Schnittkäse mit 30% Fett i. Tr. (in der Trockenmasse).

Bei einer Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) sind enzymatisch behandelte oder laktosefreie Milchprodukte zu bevorzugen. Auch Sojaprodukte, Ziegenkäse oder lange gereifte Milchprodukte stellen eine Alternative dar.



Fleisch, Fisch und Eier

Fleisch, Fisch und Eier liefern **wertvolles Eiweiß und Fett**. Je nach Lebensmittel sind sie reich an Vitaminen und Mineralstoffen, z. B. fettreicher Fisch an Vitamin D oder Fleisch an Eisen. In der Lebensmittelpyramide gehören diese Lebensmittelgruppen in die Reihe der Eiweißprodukte. Sie finden dort ein gelbes Kästchen. Wählen Sie beim Fleisch die **fettarmen Varianten** wie Fleischstücke der Ober- und Unterschale, Filet oder Hüfte. Fettarme Wurst sind z. B. Geflügelwurst, Putenbrust, Braten- oder Aspikaufschnitt sowie Schinken (ohne Fettrand). Denn den schlechten Ruf verdankt das Fleisch (insbesondere das rote Fleisch) übrigens seinen ungünstigen Inhaltsstoffen wie den gesättigten Fettsäuren. Es enthält aber auch positive Inhaltsstoffe, wie gut verfügbares Eisen, Selen und Zink.

Beim Kochen sollten Sie auf zu langes Erhitzen, langes Grillen und gepökelttes Fleisch sowie Wurstwaren verzichten, da Schadstoffe anfallen können. Fleisch und Fisch sollten **möglichst schonend** zubereitet werden: durch Schmoren, Dünsten und Kochen.



Mögliche wöchentliche Zufuhr:

- 300–600 g fettarmes Fleisch (zubereitet) und fettarme Wurst, z. B. 3 Portionen Fleisch (à 150 g) und 3 Portionen Wurst (à 30 g),
- eine Portion (80-150 g) fettarmer Seefisch (zubereitet) und
- eine Portion (70 g) fettreicher Seefisch (zubereitet) und Eier in Maßen.



Tipp: Ein Mal pro Woche sollte fettreicher Meeresfisch wie z. B. Hering, Lachs oder Makrele verzehrt werden, denn sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren wirken sich z. B. entzündungshemmend auf unseren Körper aus und haben positive Auswirkungen auf den Blutdruck. Auch einheimische Süßwasserfische wie Forelle und Karpfen sind gute Lieferanten dieser Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod, das als Bestandteil der Schilddrüsenhormone lebensnotwendige Aufgaben erfüllt.



Fette und Öle

Rot hinterlegt finden Sie in der Lebensmittelpyramide den Bereich der Fette und Öle. Auch wenn Sie diese nur in geringeren Mengen verzehren sollten, gehören sie unbedingt zur gesunden Ernährung dazu. Sie sind z. B. wichtige Energieträger, auch wenn sie vergleichsweise viele Kalorien enthalten. Fette und Öle, die beispielsweise zum Kochen, Braten, Backen oder als Streichfett eingesetzt werden, variieren in ihrer Fettsäurezusammensetzung. Man unterscheidet zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Generell sind die einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren den gesättigten Fettsäuren vorzuziehen.

Tierische Fette enthalten vor allem gesättigte Fettsäuren (z. B. Schmalz). Eine Ausnahme ist fettreicher Fisch, der einen hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren) enthält.

Pflanzliche Fette enthalten hauptsächlich einfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. Rapsöl und Olivenöl, Mandeln und Haselnüsse) und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. Leinöl und Walnussöl).

Ausnahmen sind Palmfett und Kokosfett, die überwiegend gesättigte Fettsäuren enthalten und sich negativ auf Ihre Blutfettwerte auswirken können.

Eine **optimale Fettsäurezusammensetzung hat das Rapsöl**. Es weist den geringsten Anteil an gesättigten Fettsäuren sowie einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren auf. Außerdem enthält es vergleichsweise viel von der lebensnotwendigen ungesättigten pflanzlichen Omega-3-Fettsäure „ α -Linolensäure“ sowie Vitamin E. Hervorzuheben ist das günstige Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren in Rapsöl. Olivenöl mit seinem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren ist ebenfalls eine gute Wahl. Olivenöl, speziell natives Olivenöl, enthält darüber hinaus sekundäre Pflanzenstoffe.

Im Vergleich zur Butter hat das Olivenöl einen höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und damit eine bessere Fettsäurezusammensetzung. Trotzdem dürfen Sie auch weiterhin Ihr Brot mit Butter bestreichen.



Folgendes gilt es zu beachten:

- Verwenden Sie kalt gepresste Öle (nicht erhitzen)
- Achten Sie auf kleine, dunkle Flaschen, weil Öle licht- und sauerstoffempfindlich sind
- Lagern Sie die Flaschen kühl und dunkel
- Mittelkettige Fettsäuren (MCT-Fette) wie Butter, Kokos- und Palmfett sind besser verdaulich

Setzen Sie Fette bewusst ein und vermeiden Sie versteckte Fette, die sich oft in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten verbergen.

Snacks

Sparsam sollten Sie mit der letzten Ebene der Lebensmittelpyramide umgehen. Hinter dem roten Kästchen verbergen sich Süßigkeiten und süße Getränke, salzige Snacks, aber auch alkoholische Getränke.

Man könnte auch sagen, dass sich hier die Genussmittel verbergen. Da sie nicht lebensnotwendig sind, ist es keine Pflicht, täglich zu dieser Lebensmittelgruppe zu greifen. Wer aber zugreifen möchte, sollte versuchen, den Verzehr möglichst auf eine Portion am Tag zu

beschränken. Diese Lebensmittel enthalten nämlich viel Zucker oder auch eine ungünstige Fettsäurezusammensetzung. Sie sind oft nährstoffarm, aber kalorienreich.

Der süße Geschmack von Lebensmitteln kann übrigens aus ganz unterschiedlichen Quellen kommen. Am bekanntesten ist der Haushaltszucker (Saccharose). Jedoch werden auch brauner Zucker, Honig, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, Sirupe sowie der Zucker aus Früchten (Fructose), der zum Süßen der unterschiedlichen Lebensmittel genutzt wird, dazugezählt. Sie sind wie Haushaltszucker zu bewerten.

Besonders verarbeitete Lebensmittel, wie z. B. Fruchtjoghurt, sind mit Zucker angereichert. Generell gilt, dass Zucker in vielen Lebensmitteln versteckt ist. So wird er z. B. Ketchup, Grillsoßen, Dressings oder Fertigmahlzeiten wie Pizza zugesetzt. Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis ist daher immer lohnenswert. Sie werden überrascht sein, in welchen Lebensmitteln Sie Zucker finden.

Praktische Umsetzung

- Täglich mindestens 1,5–2 Liter Flüssigkeit
- Obst und Gemüse: täglich 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse
- Getreide und Kartoffeln: täglich 4 Portionen Getreide bzw. Kartoffeln
- Milch und Milchprodukte: täglich einen viertel Liter Milch oder 250 g Joghurt und 2–3 Scheiben Käse
- Fleisch und Fisch: pro Woche maximal 3 Portionen Fleisch und maximal 3 Mal Wurst sowie 3 Eier
- Öle und Fette: täglich maximal 40 g Streich- und Zubereitungsfett
- Snacks: Eine Portion (Handvoll) Süßes oder salzige Knabberien oder auch ein alkoholisches Getränk am Tag darf es sein, muss aber nicht



3 | Wie viel sollte ich essen? Das Tellermodell

Das Tellermodell bietet Ihnen eine Orientierung für die Auswahl und die Mengen der Lebensmittel sowie die Kombination der Hauptnährstoffe.

Folgende Punkte sind dabei zu beachten:

- Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk
- Eine Hauptmahlzeit soll Lebensmittel aus mindestens 3 verschiedenen Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide enthalten, 2 davon aus dem grünen Bereich, z.B. Gemüse, ein Getreideprodukt/Kartoffeln und Eiweiß
- Die Hälfte des Tellers einer Hauptmahlzeit sollte mit Gemüse abgedeckt werden. Jeweils ein Viertel würde dann auf ein Getreideprodukt oder Kartoffeln und ein eiweißreiches Lebensmittel entfallen.
- Eine Zwischenmahlzeit enthält 2 verschiedene Lebensmittelgruppen. Dabei sollte auch hier mindestens die Hälfte des Tellers mit Lebensmitteln aus dem grünen Bereich der Lebensmittelpyramide abgedeckt werden.



Teller Hauptmahlzeit



Beispiel Teller Zwischenmahlzeit



Auch beim Außer-Haus-Verzehr können Sie nun ganz einfach darauf achten, ob Sie von jeder Lebensmittelgruppe ausreichend oder zu wenig gegessen haben. Dies gilt natürlich auch für eine Mahlzeit in der Mittagspause in Ihrer Kantine.

4 | Wie oft sollte ich essen?

In vielen Studien konnte gezeigt werden, dass regelmäßige Mahlzeiten einen positiven Effekt auf die Gesundheit und das Gewicht haben. Denn wer sich unregelmäßig und unreflektiert durch den Tag snackt, isst deutlich mehr. Leider wird dann oft auch zu kalorien- sowie fett- und zuckerreichen Lebensmitteln gegriffen. Mit regelmäßigen Mahlzeiten bekommen Sie eine Struktur in den Alltag und die Mahlzeit bekommt einen festen Stellenwert.

Wichtig ist auch, dass Sie Zeit für eine Mahlzeit einplanen und die Ernährung nicht nur nebenher abläuft. **Eine Mahlzeit sollte bewusst wahrgenommen werden**, im besten Fall ohne Ablenkung, wie die eines laufenden Fernsehers oder eines Buches. Haben Sie schon mal darauf geachtet, wie oft Sie einen Bissen kauen, bevor Sie ihn runterschlucken? 15–30 Mal Kauen sollten es schon sein.

Das **langsame Essen** steht damit im Vordergrund. Dies ist nicht nur wichtig, damit Ihre Verdauung optimal ablaufen kann, sondern auch, damit Sie Ihr **Sättigungsgefühl wahrnehmen** können.

Dieses stellt sich nämlich erst etwa 20 Minuten, nachdem Sie mit der Mahlzeit angefangen haben, ein. Die Sättigung ist das Zeichen des Körpers, dass die Nahrungsaufnahme zu beenden ist. Essen Sie zu schnell, kann es dazu führen, dass Sie gar nicht bemerken, dass Sie satt sind und die Mahlzeit bereits ausreichend war. Seien Sie daher achtsam und beobachten Sie, ob Sie sich vielleicht durch Ihren Appetit und nicht durch den Hunger und das Sättigungsgefühl leiten lassen. Übrigens kann ein verloren gegangenes Sättigungsgefühl auch wieder erlernt werden.

Auch ein **fester Essplatz** unterstützt Sie darin, Ihre Mahlzeiten strukturiert und bewusst aufzunehmen. Dies alles kann Ihnen dabei helfen, Ihr Körpergewicht zu halten oder zu regulieren.



Pro Tag sollten Sie 3–5 Mahlzeiten zu sich nehmen. Diese können Sie z. B. ganz klassisch in 3 Hauptmahlzeiten und 2 kleine Zwischenmahlzeiten aufteilen.

Gerade um Heißhungerattacken vorzubeugen, bieten sich Zwischenmahlzeiten an. Wenn Sie das Gefühl von Heißhunger kennen, sollten Sie daher Mahlzeiten nicht ausfallen lassen.

Für Kinder werden generell 5 Mahlzeiten am Tag empfohlen. Für Erwachsene können auch 3 Mahlzeiten ausreichend sein, um ohne Hungergefühl durch den Tag zu kommen. Weniger als 3 Mahlzeiten sollten es jedoch nicht werden. Hören Sie auf Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl und schauen Sie, wie Sie die Mahlzeiten in Ihren Alltag integrieren können. Da jeder Mensch einen individuellen Lebensrhythmus hat, gibt es keine starren Vorgaben für die Essenszeiten.

5 | 10 Regeln zur gesunden Ernährung

Auf Basis der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

1. Genießen Sie die Vielfalt der Lebensmittel

Egal, ob es um die Form, die Farbe, den Geruch oder den Geschmack geht, versuchen Sie abwechslungsreich zu essen und greifen Sie auf alle Gruppen der Lebensmittelpyramide zurück. Denn in jedem Lebensmittel sind unterschiedliche Inhaltsstoffe enthalten. Durch die Vielseitigkeit verringern Sie das Risiko einer einseitigen Ernährung.

2. Gemüse und Obst – die Kampagne „5 am Tag“

Gemüse und Obst stellen mengenmäßig die größte Lebensmittelgruppe der Lebensmittelpyramide dar. 5 Portionen Gemüse und Obst sollten es am Tag sein! Dabei sollten Sie 3 Mal zum Gemüse und 2 Mal zum Obst greifen. Achten Sie darauf, dass Sie diese Lebensmittelgruppe zu jeder Mahlzeit mit einplanen. Greifen Sie abwechslungsreich zu unterschiedlichen Sorten und wählen Sie saisonale und regionale Produkte aus.



3. Greifen Sie zu Vollkorn

Wählen Sie bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl die Vollkornvariante. Die darin enthaltenen Ballaststoffe halten Sie nicht nur länger satt, sondern grundsätzlich enthalten Vollkornprodukte auch mehr Nährstoffe.



4. Ergänzen Sie die Auswahl der Lebensmittel durch tierische Produkte

Greifen Sie täglich zu Milch und Milchprodukten wie Joghurt, Buttermilch, Kefir, Quark oder Käse. Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B₂ und Kalzium. Fisch sollten Sie 1–2 Mal pro Woche wählen. Aufgrund der darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren ist insbesondere der fettreiche Fisch wie Hering, Lachs oder Makrele von Bedeutung. Auch Fleisch und Wurst (300–600 g pro Woche) sind Teil der vollwertigen Ernährung.

5. Nutzen Sie gesundheitsfördernde Fette

Fette und Öle sind von unterschiedlicher ernährungsphysiologischer Qualität. Dabei geht es nicht nur um die hohe Anzahl der Kalorien, die in jedem Fett enthalten sind. Eine gezielte Auswahl der Fettquellen ist wichtig, damit Sie gut mit lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E versorgt werden. Diese kommen vor allem in pflanzlichen Fetten und fettreichem Fisch vor. Deswegen sollten Sie pflanzliche Fette wie Rapsöl bevorzugen. Achten Sie auch auf versteckte Fette, die sich häufig in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten verbergen.

6. Sparen Sie bei Zucker und Salz

Zucker und Salz stellen zwar ebenso lebensnotwendige Nährstoffe dar, jedoch kommen sie bereits schon ganz natürlich in unterschiedlichen Lebensmitteln und Getränken vor. Lebensmittel, die zusätzlich gesüßt oder gesalzen sind, sind nicht empfehlenswert. Sie sind meist nährstoffarm, enthalten aber unnötige Kalorien. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel, der in verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot, Käse, Fleisch, Wurst und Fertigprodukten besonders hoch ist. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen, um auch in Ihrer eigenen Küche Salz zu reduzieren. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck und – damit verbunden – auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, wird der Einsatz von mit Jod und Fluorid angereichertem Salz empfohlen.

7. Bevorzugen Sie Wasser

Die Empfehlung sagt, dass man mindestens 1,5 Liter täglich trinken sollte. Mengenmäßig ist das sehr viel. Deswegen ist Wasser oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee die beste Wahl, um hier Kalorien zu sparen. Zuckergesüßte (egal ob Säfte oder z. B. Limonaden) und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert. Außerdem ist die Flüssigkeit, die Ihr Körper benötigt, allein das Wasser. Auch Kaffee oder grüner/schwarzer Tee darf getrunken werden. Aufgrund des darin enthaltenen Koffeins sollten es jedoch nicht mehr als 3–4 Tassen am Tag sein. Natürlich dürfen Sie auch mal zu einer Saftschorle (Verhältnis Wasser zu Saft 3:1) greifen. Von Lightgetränken wird eher abgeraten.

8. Schonendes Zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser oder wenig Fett. Dann bleiben der natürliche Geschmack des Lebensmittels sowie dessen Nährstoffe erhalten.





Daher bieten sich Garmethoden wie Dünsten oder Dampfgaren für eine nährstoffschonende Zubereitung an. Auch sollten Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln vermeiden, da verbrannte Stellen schädliche Stoffe enthalten. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Sie vor allem tierische Lebensmittel ausreichend durchgaren, um Lebensmittelinfektionen zu vermeiden.

9. Achtsam essen und bewusst genießen

Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden. Gönnen Sie sich daher Pausen für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen, kauen Sie gründlich.

10. Achten Sie auf das Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Sowohl Über- als auch Untergewicht können mit gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen einhergehen. Eine gesunde Ernährungsweise und Bewegung gehören zusammen. Dabei ist ein aktiver Alltag genauso hilfreich wie regelmäßiger Sport. Gehen Sie z. B. öfter zu Fuß, nutzen Sie die Treppe anstatt des Fahrstuhls



oder fahren Sie mit dem Fahrrad anstatt mit dem Auto oder der Bahn. Mit nur 30–60 Minuten moderater körperlicher Aktivität täglich fördern Sie nicht nur Ihre Gesundheit, sondern können auch Ihr Gewicht besser halten oder regulieren. Durch körperliche Aktivität und Sport regen Sie den Muskelaufbau an und erhöhen damit den Kalorienverbrauch. Gleichzeitig senken Sie das Risiko für viele Erkrankungen wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus Typ 2. Auch besteht ein positiver Zusammenhang zu Psoriasis, Psoriasis-Arthritis und rheumatoider Arthritis.

Kaum jemand kann sich jeden Tag zu 100% an diese vielen Empfehlungen halten. Lassen Sie sich jedoch nicht entmutigen. Wenn ein Tag mal nicht so optimal war, folgen noch viele weitere Tage, an denen Sie voll durchstarten können. Sie müssen keine Verbote aufstellen oder ständig auf Lebensmittel verzichten, solange die Wochenbilanz etwa ausgeglichen ist.

Lilly Deutschland GmbH
Werner-Reimers-Str. 2-4
61352 Bad Homburg
www.lilly.com/de

