



Essen Sie oder ernähren Sie sich? Auf keinen Fall darf Ernährung graue Theorie bleiben. Essen und Trinken sollten Sie mit allen Sinnen genießen. Gesunde Ernährung ist die Basis für unsere Fitness – und fit sein bedeutet Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen helfen, die richtige Auswahl zu treffen.

DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAKdirekt 01801-325 325 24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen. Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAKGesundheitdirekt 01801-325 326 24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22 24 Stunden an 365 Tagen.

www.dak.de

Fit-Food. Einfach richtig essen.

Die Bausteine der gesunden Ernährung.

DAK

Unternehmen Leben



Essen Sie oder ernähren Sie sich?

Wenn wir in einer Zeitschrift blättern oder den Fernseher einschalten, stoßen wir fast automatisch auf Tipps zur gesunden Ernährung. Die Tatsache, dass dieses Thema uns fast überall begegnet, beweist, wie sehr wir alle an solchen Tipps interessiert sind. Gesunde Ernährung ist die Basis für unsere Fitness – und fit sein bedeutet Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.

Auf keinen Fall darf Ernährung graue Theorie bleiben. Essen und Trinken sollten Sie mit allen Sinnen genießen. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen helfen, die richtige Auswahl zu treffen: Bewusster Genuss ist die Basis für Ihre gesunde Ernährung.

Ihre



Die Bausteine der gesunden Ernährung

Vorwort	3
Einleitung	4
Die Fit-Food-Bausteine	5
Kohlenhydrate	6
Eiweiß	10
Fett	14
Vitamine	19
Mineralstoffe	21
Sekundäre Pflanzenstoffe	24
Nahrungsergänzungsmittel	25
Wasser	26
Rundum gut versorgt	28
Zehn Regeln für eine gesunde Ernährung mit Genuss	30

Herausgeber: DAK
 Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
 Internet: www.dak.de
DAKdirekt: 01801-325 325
 Text: Bernd Klose
 Gestaltung: Studio Szczesny, Hamburg



Einfach richtig essen.

Essen ist die schönste Hauptsache der Welt! Es gibt kaum etwas, das wir in unserem Leben so häufig und so gerne tun wie essen und trinken. In der Regel versorgen wir uns drei- bis viermal täglich mit Nachschub – kleine Genusshäppchen nicht eingerechnet.

Das bedeutet rund 1.400 Mahlzeiten pro Jahr und gut 100.000 Portionen in einem ganzen Leben. Jeden Monat verputzen wir ungefähr das Gewicht unseres eigenen Körpers. Ganz grob gerechnet macht das eine Tonne pro Jahr.

Ist Hunger immer Hunger?

Echter Hunger, verursacht durch einen leeren Magen, ist in unserer Gesellschaft selten. Umso häufiger verspüren wir auch dann Hungergefühle, wenn wir eigentlich satt sein sollten. Verschiedene Faktoren können den Reiz auslösen, etwas essen zu wollen:

- ein zu niedriger Blutzuckerspiegel
- leckere Düfte und intensive Geschmacksreize
- verlockende Bilder
- privater oder beruflicher Stress
- Glücksgefühle

Muss jede Mahlzeit genau geplant sein?

Das wäre ideal. Aber Hand aufs Herz: Wer tut das schon? Einen knurrenden Magen wollen wir schnell und unkompliziert beruhigen. Morgens greifen wir kurz in den Kühlschrank, ein Pausensnack fliegt im Vorbeigehen in die Arbeitstasche – oder wir kaufen einfach etwas beim Bäcker. Mittags muss es schnell gehen, am Nachmittag locken Eisdielen oder Wurstbuden und am Abend wartet das Knabberschränkchen auf uns. Eine bewusst geplante Mahlzeit ist meist die Ausnahme.

Wenn es nach der Werbung geht, essen wir eigentlich immer und überall. Eine Impulseistruhe zum Beispiel heißt bei Werbeprofis so, weil wir das Eis spontan essen sollen, ohne nachzudenken und möglichst oft. Natürlich steht sie immer genau da, wo wir leicht zugreifen können. Die Botschaft heißt „Belohne dich im Vorbeigehen“. Das alles könnte so schön sein – schließlich belohnen wir uns gerne. Bleibt die Frage: Wie gut und gesund ist das, was wir täglich essen? Je größer und leichter verfügbar das Angebot ist, desto besser müssen wir auswählen.

Die Fit-Food-Bausteine.

Wie nutze ich das Schlaraffenland?

Wenn Sie wollen, können Sie täglich die ganze Welt auf das Laufband Ihrer Supermarktkasse legen. Frisches Saison Gemüse steht neben Bio-Eiern aus Ihrer Region, exotisches Obst, Pasta aus Italien oder duftender Basmatireis aus Indien warten auf Sie, französischer Käse lockt zusammen mit neuen Brotspezialitäten.

Der Schlüssel zu wirklich gesunder Ernährung ist, richtig auszuwählen. Dazu müssen Sie die Bausteine kennen und wissen, welche Ihr Körper braucht.

Was hat Essen mit Bausteinen zu tun?

Es gibt wohl kein Kinderzimmer ohne die berühmten bunten Plastikbausteine mit den kleinen Stecknoppen. Das Prinzip ist ebenso simpel wie genial: Aus wenigen Elementen lässt sich fast alles bauen. Die Kombination lässt immer Neues entstehen – Langeweile ausgeschlossen.

Genauso funktioniert auch unsere Ernährung: Wenige große Bausteine bilden das Gerüst, viele kleine helfen, steuern und unterstützen. Richtig zusammengestellt bringen alle Genuss und Gesundheit zugleich – Langeweile ausgeschlossen.

Das brauchen wir täglich

Ganz oben auf der Liste steht Luft zum Atmen. Auf Platz zwei finden wir Wasser. Dann kommen Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate. Als Baustoffe, Energielieferanten und Sattmacher sind sie die Schwergewichte unserer Ernährung.

Deshalb nennt man sie auch Grundnährstoffe. Auf Platz vier tummeln sich endlos viele Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralien oder sekundäre Pflanzenstoffe. Sie regeln die Feinarbeit.

Im Verhältnis zu den Grundnährstoffen brauchen wir Vitalstoffe nur in winzigen Mengen. Außerdem liefern sie keine Energie. Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen die Fit-Food-Bausteine vorstellen.



Kohlenhydrate.

Kohlenhydrate sind unser täglicher Treibstoff

Zucker, Stärke und fast alle Ballaststoffe gehören zu den Kohlenhydraten. Sie alle bestehen aus drei Bausteinen: Kohlenstoff, Sauerstoff und Wasserstoff. Hauptunterschied ist die Größe. Die Einfachzucker sind die kleinsten Vertreter dieser Gruppe. Glukose (Traubenzucker) zum Beispiel ist die wichtigste Energiequelle für unsere Muskeln und unser Gehirn. Weil nur Pflanzen Glukose herstellen können, stecken Kohlenhydrate vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln.

Steckbrief Kohlenhydrate

Aufgaben: Kohlenhydrate liefern schnelle Energie. Ballaststoffe regeln die Verdauung und binden Schadstoffe.

Bestand im Körper: etwa 80 bis 120 mg/dl im Blut, bei Hunger weniger, nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten mehr. Etwa 400 Gramm stecken in Leber und Muskeln.

100 Gramm Kohlenhydrate liefern 415 Kilokalorien.

Wie verwertet unser Körper Kohlenhydrate?

Einfachzucker (zum Beispiel Traubenzucker) geht sofort als Energie ins Blut. Alle Zuckerketten müssen erst in Einfachzucker (Glukose) zerlegt werden und je größer die Kohlenhydrate, desto länger braucht unser Körper dafür.

Beim Kauen werden die ersten Ketten geknackt, die Hauptarbeit leistet dann der Darm. Unser Blut transportiert den Einfachzucker in die Leber. Von da aus wird er im Körper verteilt. Für Gehirn und rote Blutkörperchen ist Glukose die einzige Energiequelle. Muskeln nutzen sie für alle schnellen und kurzfristigen Bewegungen.

Warum ist einfacher Zucker auf Dauer ungesund?

Eigentlich ist Zucker pure Energie. Gummibärchen zum Beispiel sind ein richtiger Zuckerberg. Das Problem: Wenn wir die Gummibärchen essen, rutscht diese Energie in einem Schwung in unser Blut.

Die Folge: Der Blutzuckerspiegel steigt schnell und heftig, unser Körper startet sofort ein Aufräumprogramm. Das Insulin aus der Bauchspeicheldrüse hilft dabei, den Zucker zu verarbeiten. Doch leider etwas zu gründlich, denn dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel so weit ab, dass wir wieder Hunger bekommen – auch wenn unser Magen noch voll ist. Das führt in eine gefährliche Ess-Spirale. Außerdem sind die möglichen Folgen von zu viel Zucker Zahnkaries und Übergewicht. Um das zu vermeiden, sind richtige Zahnpflege und Bewegung wichtig.

Gibt es gute und schlechte Kohlenhydrate?

Nur gleichmäßige Energie ist auf Dauer gute Energie. Einfachzucker pur ist nur ein Strohofer in unserem Ofen. Lange Zuckerketten, die „komplexen Kohlenhydrate“, sind die Briketts. Sie liefern über lange Zeit genau die richtigen Energieportionen.

Weil unser Blutzuckerspiegel dabei gleichmäßig hoch bleibt, sind wir lange satt. Obst, Gemüse und Vollkornprodukte enthalten komplexe Kohlenhydrate in der idealen Kombination. Außerdem liefern sie zusätzlich wichtige Vitalstoffe. Zucker- und Weißmehlprodukte sollten Sie so oft wie möglich meiden.

Training für die Zungenspitze

Wie empfindlich unsere Antenne für Süßes ist, hängt davon ab, wie viel wir ihr zumuten. Extrem süßer Geschmack durch große Zuckermengen führt auf Dauer dazu, dass wir natürliche Lebensmittel ganz ohne Zuckersatz nicht mehr als süß genug empfinden. Die Folge ist, dass wir immer mehr Zucker zu uns nehmen. Für unsere Ernährung und für unsere Zähne ist das nicht empfehlenswert.

TIPP

Entwöhnen Sie sich langsam. Die Belohnung folgt automatisch: Sie werden wieder sensibler für süßen Geschmack und sparen jede Menge Zucker. Das heißt, Sie leben gesünder, ohne auf Genuss zu verzichten.



TIPP

Essen Sie regelmäßig!

Wenn wir nicht für Nachschub sorgen, sinkt der Zuckerspiegel im Blut. Die unangenehmen Folgen sind Zittern, Unruhe, Blässe, Schweißausbrüche. Den Heißhunger, der dann entsteht, stillen wir mit allem, was gerade in der Nähe ist – und das ist oft ungesund. Lassen Sie es nicht so weit kommen und verteilen Sie kleine Mahlzeiten im Abstand von zwei bis drei Stunden über den ganzen Tag. Ganz wichtig: Nie hungrig einkaufen! Sonst stolpern Sie in die Snack-Falle.

Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe stecken zum Beispiel als Faserstoffe in den Zellwänden von Obst und Gemüse, aber auch in Vollkornprodukten. Sie liefern uns kaum Energie und werden von unserem Körper nicht direkt abgebaut. Der Name kommt daher, dass man Ballaststoffe bis in die 70er Jahre für nutzlos hielt, weil sie für den Energiestoffwechsel nicht direkt benötigt werden.

Warum sind Ballaststoffe so wichtig?

In der Gruppe der Kohlenhydrate haben Ballaststoffe eine Sonderrolle. Ihre wichtigste Aufgabe ist es, unsere Verdauung zu regeln. Weil sie schon im Magen aufquellen, machen sie satt. Außerdem saugen sie im Darm Schadstoffe auf, die dann ausgeschieden werden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 30 Gramm Ballaststoffe täglich. Mit Obst und Gemüse ist das kaum zu schaffen. Einfacher ist es mit Vollkornprodukten: 4 Scheiben Vollkornbrot zum Beispiel decken den täglichen Bedarf sehr gut.

Der Fit-Food-Check Kohlenhydrate

- **Obst und Gemüse** enthalten eine ideale Mischung aus Einfach- und Mehrfachzuckern. Dadurch liefern sie sowohl schnelle als auch langfristige Energie. Dazu kommen jede Menge zusätzliche Vitalstoffe.
Die Fit-Food-Wertung: perfekt!
- **Kartoffeln** sind ein Rundum-sorglos-Paket voll mit Stärke, wertvollem Eiweiß, Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen.
Die Fit-Food-Wertung: günstig, lecker und rundum gesund!
- **Brot und Brötchen** stecken randvoll mit Kohlenhydraten. Ganz wichtig: Vollkorn geht vor! Nur wenn alle Bestandteile des Korns verwendet werden, bleiben wichtige Ballaststoffe und B-Vitamine erhalten. Bio-Brot bleibt besonders lange frisch. Wichtig beim Einkaufen: Dunkel heißt nicht immer „Vollkorn“. Oft wird helles Brot mit Zuckersirup oder Malz gefärbt. Gesünder wird es dadurch nicht.
Die Fit-Food-Wertung: Vollkornbrot ist die ideale Basis der Fit-Food-Ernährung!
- **Getreide** liefert zum Beispiel als Müsli alle wichtigen Nähr- und Vitalstoffe in idealer Kombination.
Die Fit-Food-Wertung: uneingeschränkt empfehlenswert!
- **Nudeln und Reis** enthalten Kohlenhydrate pur. Vollkornnudeln und Naturreis liefern zusätzlich Vitamine und Ballaststoffe.

Die Fit-Food-Wertung: sehr gut – in der Vollkornvariante top!

- **Mehl** ist gesund und wertvoll, wenn die Mehltypen (Zahl auf der Tüte) hoch ist. Je höher der Ausmahlungsgrad, desto dunkler, nähr- und vitalstoffreicher ist das Mehl.
Die Fit-Food-Wertung: in der Vollkornvariante sehr gut!
- **Honig** besteht zu 80 Prozent aus Fruktose und Glukose. Der Rest ist vor allem Wasser. Zusätzliche Inhaltsstoffe sind nur in geringen Mengen vorhanden.
Die Fit-Food-Wertung: lecker, aber unterm Strich kaum gesünder als einfacher Zucker. Sparsam verwenden!
- **Ahornsirup** ist eingedickter Saft aus Zuckerahornbäumen mit 65 Prozent Zuckeranteil. Heller (Grad A) schmeckt weniger kräftig als dunkler (bis Grad C).
Die Fit-Food-Wertung: tolles Aroma zum Beispiel für Müsli. Wegen des hohen Zuckeranteils trotzdem sparsam verwenden!
- **Zucker** ist für uns in der Regel weißer Zucker (Saccharose). Nachteil: Weißer raffinierter Zucker enthält weder Vitamine noch Mineralstoffe.
Die Fit-Food-Wertung: nicht empfehlenswert, auch als brauner Zucker nicht. Das gilt sowohl für den Zucker im Kaffee als auch für gesüßte Getränke, Süßigkeiten und Fertiggerichte, die Zucker als Aromaverstärker enthalten.



Eiweiß.

Eiweiß ist der Baustoff des Lebens

Wenn Wissenschaftler unwirtliche Lebensräume oder sogar fremde Planeten auf Leben untersuchen, prostern sie sich mit Champagner zu, wenn ihre Messinstrumente Spuren von Eiweiß nachweisen. Denn Eiweiße oder Proteine gelten als Grundlage für fast alle bekannten Lebensformen. Sie sind das Material, das unseren Körper aufbaut und hilft, ihn immer wieder zu erneuern. Es gibt sowohl pflanzliche als auch tierische Eiweiße.

Steckbrief Eiweiß

Aufgaben: repariert unsere Zellen und ersetzt verbrauchtes Material, hilft, den Zellstoffwechsel zu regeln.

Bestand im Körper: rund 10 kg.

100 Gramm Eiweiß liefern 430 Kilokalorien.

Wie verwertet unser Körper Eiweiß?

Eiweiße bestehen ganz oder fast ganz aus Ketten kleinerer Bausteine, den Aminosäuren. Je günstiger die Kombination, desto wertvoller ist ein Eiweiß für uns. Unser Verdauungssystem bricht die Aminosäureketten auf. Über den Blutkreislauf gelangen die einzelnen Aminosäuren dann direkt an ihre Arbeitsplätze im Blut und in den Zellen. Pro Tag bauen wir dort etwa 250 Gramm Eiweiße ab. Ein Teil davon kann wiederverwertet werden, den Rest müssen wir über unsere Mahlzeiten ersetzen.

Zwei Eiweißquellen verstärken sich gegenseitig

Eiweiß verbinden wir meist mit Fleisch, Milch und Eiern, was auch stimmt. Richtig zusammengestellt können aber auch pflanzliche Lebensmittel ideale Eiweißquellen sein. Der Trick dabei ist die biologische Wertigkeit. Je höher dieser Wert, desto besser. Hühnereiweiß hat den Richtwert 100. Zwei Eiweißquellen zusammen können eine höhere biologische Wertigkeit bekommen als einzeln. So können pflanzliche Eiweiße die hochwertige Konkurrenz der tierischen Eiweiße sogar abhängen. Der Vorteil: Sie sparen tierische Fette und Cholesterin. In der folgenden Tabelle finden Sie einige Beispiele guter Kombinationen.

Lebensmittel/ Kombination	Biologi- sche Wertig- keit	Beispiel
Hühnerei	100	
Schweinefleisch	85	
Soja	81	
Geflügel	80	
Kartoffeln	76	
Vollmilch	72	
64 % Kartoffeln + 36 % Hühnerei	136	Kartoffelauflauf mit Ei
60 % Hühnerei + 40 % Soja	124	Omelett mit Sojasprossen
76 % Hühnerei + 24 % Milch	119	Rührei mit Milch
51 % Milch oder Milchprodukte + 49 % Kartoffeln	114	Pellkartoffeln mit Quark
88 % Hühnerei + 12 % Mais	114	Mais-Omelett
52 % Bohnen + 48 % Mais	99	Mixgemüse



Eiweiß erneuert unseren Körper

Täglich ersetzen neue Zellen verbrauchtes Gewebe. Innerhalb von etwa vier Wochen hat sich unsere Haut zum Beispiel vollständig erneuert, jeden Tag werden rote Blutkörperchen durch frische ersetzt.

Auch unser Immunsystem braucht ständig neue Abwehrkörper. Wenn wir nach einem harten Training Muskelkater haben, repariert unser Körper winzige Schäden in den Muskelfasern.

Leben Vegetarier gesünder?

Ein häufig benutztes Argument gegen eine vegetarische Ernährung ist, dass sie zu Mangelerscheinungen führen kann. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung gilt das aber nicht für Vegetarier, die auch Eier und Milch zu sich nehmen (Ovo-Lacto-Vegetarier).

Im Gegenteil: Wer sich so ernährt, beugt Bluthochdruck und hohen Cholesterinwerten vor. Außerdem essen Vegetarier besonders viele komplexe Kohlenhydrate, Ballast- und Vitalstoffe. Das senkt deutlich das Risiko für Diabetes mellitus, Gicht, Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer sich allerdings vegan (rein pflanzlich) ernähren will, sollte sich intensiv mit diesem Thema beschäftigen.

Der Fit-Food-Check Eiweiß

- **Milch und Milchprodukte** liefern reichlich wertvolles Milcheiweiß. Vorteil: sehr gute Kalziumquelle.
Die Fit-Food-Wertung: rundum empfehlenswert! Trinken Sie täglich einen halben Liter fettarme Milch. Bevorzugen Sie auch bei Käse fettarme Sorten (bis 30 Prozent Fett in der Trockenmasse). Das Gleiche gilt für Quark und Joghurt.
- **Getreide und Kartoffeln** enthalten hochwertiges Eiweiß.
Die Fit-Food-Wertung: sehr gut, vor allem in Kombination mit anderen Eiweißquellen (zum Beispiel Milch oder Milchprodukte).
- **Fisch** steht für hohe Eiweißqualität. Vorteil: Fisch enthält zusätzlich wichtige Omega-3-Fettsäuren.
Die Fit-Food-Wertung: Frischer Fisch ist rundum zu empfehlen. In Fischstäbchen und Co. steckt zu viel unnötiges Fett.
- **Hülsenfrüchte** liefern den höchsten Eiweißgehalt aller pflanzlichen Lebensmittel. Vorteil: kein Cholesterin.
Die Fit-Food-Wertung: Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen oder Sojabohnen sind eine echte Fleischalternative.
- **Eier** enthalten reichlich unentbehrliche Aminosäuren. Nachteil: hoher Cholesteringehalt.
Die Fit-Food-Wertung: Top-Eiweißquelle. Sie sollten allerdings nicht mehr als drei Eier pro Woche essen. Achten Sie auf artgerechte Tierhaltung!
- **Fleisch** enthält alle wichtigen Aminosäuren. Nachteil: viel Fett (vor allem in Wurst), viel Cholesterin.
Die Fit-Food-Wertung: Mageres Fleisch ist eine sehr gute Eiweißquelle – am besten sind Hähnchen- und Putenfleisch (weniger als ein Prozent Fett). Rindfleisch enthält generell weniger Fett als Schweinefleisch. Empfehlenswert sind zwei bis drei Portionen pro Woche. Fit-Food-Tipp: Kaufen Sie Qualität! Nehmen Sie grundsätzlich Fleisch aus artgerechter Tierhaltung. Erkundigen Sie sich beim Einkauf nach regionalen Produkten.
- **Eiweißkonzentrate** sind auch für Kraftsportler nicht nötig.



Fett.

Fett ist mehr als nur ein Dickmacher

Fett hat ein schlechtes Image. Viele würden es am liebsten aus allen Nahrungsmitteln verbannen. Aber selbst wenn das funktionieren würde, wäre es ziemlich ungesund: Fett ist als Baustoff für unsere Zellen genauso wichtig wie als langfristiger Energielieferant.

Außerdem bringt Fett echten Genuss: Es betont als Geschmacksträger alle Aromen von süß bis würzig. Im Mund sorgt Fett für ein angenehm weiches Essgefühl. Das richtige Fett in der richtigen Menge ist eine wichtige Säule der Fit-Food-Ernährung.

Steckbrief Fett

Aufgaben: liefert langfristige Energie. Dient als kompakter Energiespeicher. Wird zum Aufbau unserer Zellwände gebraucht. Sorgt unter der Haut für Wärmeschutz und dämpft rund um die Organe Stöße ab.

Bestand im Körper: sehr unterschiedlich. Unter sechs und über 40 Prozent Körperfett gelten als ungesund.

100 Gramm Fett liefern 900 Kilokalorien.

Was sind versteckte Fette?

Die Hälfte des Fetts, das wir essen, steckt unsichtbar in Pizza, Wurst, Fleisch, Käse, Kuchen oder Schokolade. In Fastfood und Fertiggerichten ist Fett oft sogar der Hauptbestandteil. Hinzu kommt, dass der hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren sehr ungünstig ist.

Für die Fit-Food-Ernährung ist es besonders wichtig, versteckte Fette zu vermeiden. Faustregel: Je stärker ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto mehr Fett enthält es. Achten Sie auf die Nährwertangaben und bevorzugen Sie natürliche Lebensmittel.

Fett ist nicht gleich Fett

Fett ist ein Sammelbegriff. Ein Fett, das bei Zimmertemperatur flüssig ist, nennt man Öl. Egal ob Schweineschmalz oder Pflanzenöl – gemeint ist immer eine Mischung verschiedener Fettsäuren. Man unterscheidet gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese Einteilung ist für die Fit-Food-Ernährung sehr wichtig: Der Anteil der Fettsäuren entscheidet, ob ein Fett für uns gesund ist oder nicht.

Gesättigte Fettsäuren bilden vor allem in tierischen Fetten den Schwerpunkt. Unser Körper kann sie auch selbst aus anderen Fettsäuren herstellen. Gesättigte Fettsäuren erhöhen den LDL- und den Gesamtcholesterinspiegel und gelten damit als Risikofaktor. Von den gesättigten Fettsäuren sollten wir so wenig wie möglich essen.

Einfach ungesättigte Fettsäuren

gelten als gesunde und lebensnotwendige Energiequelle.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

sind besonders hochwertig. Sie senken den LDL- und den Gesamtcholesterinspiegel, unterstützen Nerven und Gehirn, helfen, neue Zellen aufzubauen, und verbessern den Blutfluss.

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind echte Fitmacher! Ganz wichtig: Unser Körper kann diese Fettsäuren nicht selbst produzieren. Regelmäßiger Nachschub ist für uns lebenswichtig!





Für den Einkauf

Am besten sind kaltgepresste Öle. Dabei werden Ölfrüchte und -saaten nur mechanisch ausgepresst, alle natürlichen Aroma- und Inhaltsstoffe bleiben erhalten.

Beachten Sie auf dem Etikett die Begriffe „nativ“, „vergine“ oder „kaltgepresst“. Warmpressungen sind für die Hersteller ergiebiger und dadurch billiger. Sie enthalten aber weniger Vitamine. Außerdem geht durch den Raffinierungsprozess meist das Aroma verloren.

Gesundes Fett zum Knabbern

Nüsse bestehen zu 35 bis 70 Prozent aus hochwertigem Fett (Ausnahme: Kokosnüsse enthalten fast ausschließlich gesättigte Fettsäuren). Dazu liefern Nüsse viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Das gilt auch für Avocados (Fettgehalt etwa 24 Prozent). Allerdings sind beide echte Kalorien-schwergewichte: 100 g Avocados haben 220, 100 g Erdnüsse 570 Kilokalorien.

Beim Kochen

Beim Kochen ist besonders wichtig, dass Fette nicht überhitzt werden. Wenn der kritische Punkt (Rauchpunkt) überschritten wird, beginnt das Fett zu qualmen. Dabei zersetzt es sich und wird ungesund.

Besonders empfindliche Öle wie kaltgepresstes Sonnenblumen-, Distel- oder Maiskeimöl sollten Sie nur zum Dünsten oder für Salate nehmen. Hochwertiges Olivenöl ist ein Alleskönner mit mediterranem Aroma. Es ist ideal für kaltes und heißes Zubereiten und zum Frittieren. Als geschmacksneutrale Variante ist Rapsöl genauso gut.

Öl gehört in den Kühlschrank

Speiseöle enthalten lichtempfindliches Vitamin E. Deshalb sollten sie immer dunkel und kühl gelagert werden. Kein Problem, wenn Öl im Kühlschrank fest wird oder ausflockt: Sobald es Zimmertemperatur erreicht hat, wird es wieder flüssig. Geschmack und Qualität leiden darunter nicht. Angebrochene Flaschen sollten Sie innerhalb von etwa acht Wochen verbrauchen.

TIPP

So wird Fett ein gesunder Teil Ihrer Ernährung

- Kochen Sie mit frischen Lebensmitteln.
- Nehmen Sie dazu Pflanzenöle in guter Qualität.
- Vermeiden Sie tierische Fette, sooft es geht.
- Achten Sie auf fettarme Zubereitung. Dünsten zum Beispiel ist besser als Braten und Frittieren. Beschichtete Pfannen helfen, Fett zu sparen.
- Essen Sie nicht öfter als zwei- bis dreimal in der Woche Fleisch.
- Essen Sie ein- bis zweimal pro Woche frischen, mageren Fisch.
- Ersetzen Sie Streichfett – zum Beispiel durch Magerquark.
- Vermeiden Sie Fertiggerichte und fettige Naschereien.



Vitamine.

Vitamine sind eine sehr große Gruppe ganz unterschiedlicher Hilfsstoffe. Viele Vitamine sind richtige Multiwerkzeuge. Die wichtigsten Vertreter im Überblick:

Vitamin A ist besonders wichtig für die Augen, zum Beispiel in der Dämmerung. Vitamin A unterstützt auch das Wachstum von Knochen und Zellen. Außerdem hält Vitamin A die Schleimhäute gesund und hilft dadurch, Krankheiten abzuwehren.

Vitamin B₁ ist wichtig für den Kohlenhydratstoffwechsel und unterstützt Muskeln und Nerven.

Vitamin B₂ hilft den Zellen, Energie aus Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß zu holen, und unterstützt das Wachstum des Embryos.

Vitamin B₆ ist wichtig für den Eiweißstoffwechsel und hilft, gespeicherte Kohlenhydrate in Energie umzuwandeln.

Vitamin B₁₂ hilft, rote Blutkörperchen zu bilden und Nerven zu schützen.

Vitamin C schützt unsere Zellen vor freien Radikalen, fördert die Wundheilung, hilft, die Sauerstoffzufuhr zu den Zellen zu regeln, und unterstützt unser Immunsystem.

Vitamin D ist vor allem für den Aufbau unserer Knochen wichtig.

Vitamin E schützt unsere Zellwände vor freien Radikalen und hemmt Entzündungen.

Folsäure ist wichtig für Wachstums- und Entwicklungsprozesse, zum Beispiel während der Schwangerschaft.

Biotin hilft, Hautgewebe und Blutzellen zu bilden, und ist wichtig für die Nerven und den Energiestoffwechsel.

Niacin reguliert den Feuchtigkeitshaushalt der Haut und hilft, Botenstoffe im Gehirn zu bilden.

Pantothersäure hilft, Fettsäuren in die Zellwände einzubauen. Fördert das Haarwachstum und die Pigmentierung der Haut.

Wie viel Fett darf ich essen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung setzt eine Obergrenze: 30 Prozent unserer täglichen Energie dürfen aus Fett stammen.

Weil in Fett besonders viel Energie steckt, sind das gerade mal 70 bis 90 Gramm. Meist essen wir wesentlich mehr, ohne es zu merken.

Der Fit-Food-Check Fett

- **Öle** sind bei Zimmertemperatur flüssige Fette. Vorteil: besonders günstige Zusammensetzung der Fettsäuren.
Die Fit-Food-Wertung: Pflanzenöle sind in der Küche erste Wahl! (Ausnahme: Kokosfett enthält vor allem gesättigte Fettsäuren.)
- **Margarine** besteht vor allem aus pflanzlichen Zutaten. Entscheidend ist dabei die Qualität.
Die Fit-Food-Wertung: Diätmargarine mit der Bezeichnung „reich an ungesättigten Fettsäuren“ ist empfehlenswert. Sparsam verwenden.
- **Butter** enthält neben Fett auch andere wichtige Inhaltsstoffe der Milch (Eiweiß).
Die Fit-Food-Wertung: Echter Buttergeschmack ist unschlagbar. Als Fettquelle ist Butter weniger gut: Sie enthält vor allem gesättigte Fettsäuren und zu viel Cholesterin. Sparsam verwenden und bewusst genießen!
- **Fisch:** Man unterscheidet Fettfisch (z. B. Aal, Hering, Thunfisch, Lachs, Makrele) und Magerfisch (z. B. Seelachs, Kabeljau, Schellfisch, Hecht). Fisch enthält besonders hochwertige Omega-3-Fettsäuren.
Die Fit-Food-Wertung: Frischer Fisch gehört möglichst oft in die Fit-Food-Küche! Bevorzugen Sie die mageren Sorten (beim Fischhändler nachfragen).
- **Fleisch, Wurst, Käse und Milchprodukte** enthalten viele gesunde Nährstoffe. Was das Fett angeht, bestehen sie vor allem aus gesättigten Fettsäuren.
Die Fit-Food-Wertung: Wenn man nur das Fett betrachtet, keine guten Quellen. Achten Sie auf magere Sorten!



Vitaminquellen.

Man unterscheidet fettlösliche (A, D, E und K) und wasserlösliche Vitamine. Die besten Vitaminquellen finden Sie in der folgenden Tabelle:

	A	D	E	K	C	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	Fol-säure	Biotin	Niacin	Pantothen-säure
Getreideprodukte				★★		★★	★★	*		★★	★★	★★	
Kartoffeln					*	★★		★★					
Gemüse	*			*	*			★★		*	★★		
Hülsenfrüchte						★★						★★	
Obst	★★				*					*			
Milchzeugnisse							*		★★			★★	★★
Fleisch				★★		*		*	*			★★	★★
Fisch		*						★★	★★		★★	★★	★★
Eier				*					★★			★★	★★
Fett/Öl	★★	★★	*										

★ Guter Vitaminlieferant ★★ Sehr guter Vitaminlieferant

TIPP

Five a day!

Essen Sie fünfmal am Tag Obst und Gemüse. Zum Beispiel: eine Banane zum Morgenmüsli, eine Möhre am Vormittag, Gemüse zum Mittag, einen Apfel zum Pausenkaffee, abends einen Salat.

Diese einfache Regel garantiert, dass Sie bestens mit allen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt sind.

Unser Tipp: Sie können eine der Portionen durch ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft ersetzen.

Mineralstoffe.

Mineralstoffe helfen, unsere Knochensubstanz regelmäßig zu erneuern und zu verstärken. Sie sorgen auch für das Gleichgewicht von Spannung und Entspannung in unserer Muskulatur und für die zuverlässige Arbeit unseres Nervensystems. Die wichtigsten Mineralstoffe im Überblick:

- **Natrium** hilft, unseren Wasserhaushalt zu regeln. Ohne Natrium könnte unser Körper kein Wasser speichern. Außerdem ist es wichtig für die Funktion unserer Nerven und ein wichtiger Baustein unserer Knochensubstanz.
- **Kalium** unterstützt die Übertragung von Nervenimpulsen in unseren Zellen und wird zum Transport des Blutzuckerspiegel-Senkers Insulin gebraucht. Kalium ist vor allem bei Kindern für das Wachstum wichtig und hilft, unseren Blutdruck zu senken.

- **Kalzium** macht Knochen und Zähne stabil, hilft bei der Blutgerinnung sowie bei Muskelspannung und Nervenarbeit.
- **Magnesium** ist der Gegenspieler des Kalziums und sorgt dafür, dass unsere Muskeln sich nach einer Anstrengung wieder entspannen. Magnesium lässt den Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel in der erforderlichen Geschwindigkeit ablaufen.
- **Phosphor** ist wichtig für unsere Energiegewinnung und -speicherung. Zusammen mit Kalzium macht es Zähne und Knochen fest und hilft, Zellwände aufzubauen. Im Blut regelt Phosphor den pH-Wert.
- **Eisen** wird für die Produktion der roten Blutkörperchen gebraucht.

- **Jod** regelt als Bestandteil verschiedener Hormone unter anderem unsere Körpertemperatur, den Wasserhaushalt und die Herzfrequenz.
- **Zink** ist wichtig für unser Wachstum und die Zellerneuerung.



Muskelkrämpfe durch Magnesiummangel.

Bei einem Krampf ziehen sich Muskelfaserbündel schnell und schmerzhaft zusammen. Gerade für Sportler unter extremen Dauerbelastungen ist das typisch, weil sie über den Schweiß viele Mineralstoffe verlieren. Fehlendes Magnesium führt dazu, dass die Muskeln nach Belastungen ihre Spannung nicht mehr abbauen können. Die Folge kann ein Krampf sein. Es gibt aber auch andere Ursachen für Krämpfe:

- zu wenig Flüssigkeit im Körper
- ungünstige Schuhe (bei Wadenkrämpfen)

Als Sofortmaßnahme muss der Muskel gedehnt und der Krampfknoten herausmassiert werden. Damit er nicht wieder auftritt, sollten Sie sofort viel trinken – am besten Saftschorle. Wenn Sie häufig Krämpfe haben, können Mineralstoffpräparate (Magnesium) sinnvoll sein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

TIPP

So versorgen Sie sich mit Mineralstoffen

Jeder Profisportler füllt seine Speicher während des Trainings mit frischem Obst und Gemüse auf. Vollkornprodukte liefern die Mineralstoffe, die in allen Weißmehlprodukten wie Toast oder weißem Reis fehlen. Die Faustregel heißt „frisch, natürlich, Vollkorn“ – den Rest regelt die Natur.

Mineralstoffquellen.

	Natrium	Kalium	Kalzium	Magnesium	Phosphor	Eisen	Jod	Zink
Getreide	★	★	★	★★	★	★		★★
Kartoffeln		★★						
Gemüse	★	★★	★			★		
Hülsenfrüchte	★			★		★		
Obst		★★						
Milch/ Milchprodukte	★	★	★★	★	★		★★	★
Fleisch	★	★		★★	★	★★	★	★★
Innereien						★★		
Fisch							★★	★
Eier					★			★

- ★ Guter Mineralstofflieferant
- ★★ Sehr guter Mineralstofflieferant



Sekundäre Pflanzenstoffe.

Sekundäre Pflanzenstoffe zählen zu den ganz wichtigen Helfern aus der Zauberkiste der Natur. Die Liste der bisher bekannten sekundären Pflanzenstoffe ist mit fast einhunderttausend Einträgen unüberschaubar lang und wird ständig erweitert. Winzige Mengen dieser Stoffe sorgen in Pflanzen für Duft, Farbe und Aroma, steuern das Wachstum oder halten Schädlinge ab.

In unserem Körper helfen sekundäre Pflanzenstoffe, Krankheiten vorzubeugen, angefangen bei der einfachen Erkältung über Herz-Kreislauf-Probleme bis hin zu Krebs.

Vitamine und Mineralstoffe kann der Körper am besten ausnutzen, wenn gleichzeitig sekundäre Pflanzenstoffe mitgeliefert werden. Diese komplizierten Zusammenhänge der Natur kann ein Präparat nicht ersetzen. Deshalb ist ein Apfel zum Beispiel als frisches natürliches Lebensmittel einem Nahrungsergänzungsmittel immer überlegen.

TIPP

So versorgen Sie sich mit sekundären Pflanzenstoffen

Essen Sie möglichst häufig Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Kartoffeln und Hülsenfrüchte, immer frisch und möglichst oft roh. Die Schale enthält besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe und sollte deshalb mitgegessen werden.

Kaufen Sie Produkte aus Ihrer Region, der Jahreszeit entsprechend und achten Sie auf Freilandanbau. Zerkleinern Sie Obst und Gemüse erst kurz vor der Zubereitung. Halten Sie die Garzeiten kurz, um hitzeempfindliche sekundäre Pflanzenstoffe nicht zu zerstören. Kochen Sie Gemüse immer nur bissfest.

Nahrungsergänzungsmittel.

Brauchen wir zusätzliche Vitamine?

Apotheken, Drogerien, Reformhäuser und Supermärkte bieten ein unüberschaubares Angebot an Vitamin- und Mineralstoffpräparaten. Die Werbung vermittelt den Eindruck, dass sich dadurch Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar verbessern lassen.

Tatsächlich sind wir aber mit einer frischen, abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung bestens bedient.

Ausnahmen können für Schwangere und Senioren gelten – oder wenn Ihr Arzt es Ihnen empfiehlt.



Sind unsere natürlichen Lebensmittel schlecht?

Immer wieder ist die These zu hören, dass Stress und tägliche Belastung mehr Nährstoffe verlangen, während unsere Lebensmittel immer weniger davon enthalten. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung gibt es dafür keine Belege.

Richtig ist, dass Böden, die übermäßig genutzt werden, weniger Mineralstoffe enthalten. Daraus kann man aber keinen generellen Nährstoffmangel ableiten.

TIPP

Das ganze Jahr über ist unser Angebot an frischen Lebensmitteln heute besser als jemals zuvor. Entsprechend gut ist die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Wir müssen das Angebot nur nutzen. Wer sich ausgewogen mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ernährt, ist sogar überdurchschnittlich versorgt.

Ein Nährstoffmangel entsteht erst, wenn wir unsere Mahlzeiten über längere Zeit ungünstig zusammenstellen. Zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe sind bei normaler Belastung nicht notwendig. Eine Überversorgung kann sogar schädlich sein.

Ganz wichtig: Nahrungsergänzungsmittel sind kein ausreichender Ausgleich für frische Lebensmittel!



Wasser.

Wasser ist die Quelle des Lebens

Ohne Wasser geht gar nichts. Unser Körper besteht zu 50 bis 60 Prozent aus Wasser. Bei 70 Kilogramm Körpergewicht sind das rund 42 Liter. Allein vier Liter strömen im Blut durch Adern und Venen. Der größte Teil unseres Vorrats steckt in den Zellen.

Rund zwei Liter verlieren wir täglich über unsere Atmung, über unsere Haut und durch die Verdauung. Einen Teil davon nehmen wir über unser Essen auf, den Rest müssen wir durch Trinken ersetzen.

Wofür braucht der Körper Wasser?

Ohne Wasser könnten endlos viele Stoffwechselvorgänge in unserem Körper nicht funktionieren. Als Lösungsmittel transportiert es wichtigen Nachschub in unsere Zellen und spült Schadstoffe aus. Über Verdunstung auf der Haut hält Wasser die Körpertemperatur gleichmäßig. Wasser hält unser Blut flüssig und unsere Haut glatt. Wer zu wenig trinkt, läuft ständig auf ungesunder „Sparflamme“.

Was trinken?

Mineralwasser ist ideal. Es enthält keine Kalorien, dafür aber wichtige Mineralstoffe. Wem Wasser zu fad ist, der kann Früchte- oder Kräutertees ohne Zucker trinken. Fruchtsäfte enthalten zusätzlich zu ihren Vitaminen und Mineralstoffen Ein- und Zweifachzucker, die schnelle Energie liefern.

Am wenigsten geeignet sind zuckerhaltige Getränke: Limonaden, Cola, Eistee, Fruchtnektar (Saftanteil 25 bis 50 Prozent) und Fruchtsaftgetränke (Saftanteil 6 bis 30 Prozent). Sie liefern nur viele unnötige Kalorien, aber kaum Nähr- und Vitalstoffe.

Wie viel trinken?

Mindestens 1,5 Liter – bei Hitze, körperlicher Arbeit oder Sport können es leicht einige Liter mehr sein. Das Vorurteil, dass Kaffee oder schwarzer Tee den Körper entwässern, ist übrigens widerlegt: Beide beeinflussen den Wasserhaushalt des Körpers nicht. Sie können Ihren Wachmacher also mit gutem Gewissen trinken.

TIPP

Trinken Sie regelmäßig!

Flüssigkeitsverlust führt schnell zu körperlicher Schwäche und Kreislaufproblemen. Starker Durst ist ein absolutes Alarmsignal! Das Problem ist, dass der Durst sich erst meldet, wenn unserem Körper schon zu viel Wasser fehlt.

Die Einstellung „Ich habe keinen Durst – also trinke ich nicht“ ist gefährlich! Trinken Sie immer rechtzeitig, auch wenn Sie noch keinen Durst haben. Faustregel: ein Glas Wasser pro Stunde. Stellen Sie immer eine Flasche und ein Glas auf Ihren Tisch. Mit zunehmendem Alter lässt das Durstgefühl nach. Dadurch wird es noch wichtiger, regelmäßig zu trinken.

Mehr Power mit Sportdrinks?

Isotone Durstlöscher sollen Verluste beim Sport schnell ausgleichen. Sie enthalten ungefähr so viele Mineralstoffe wie unser Blut. Dadurch werden Flüssigkeit und Inhaltsstoffe besonders schnell aufgenommen. Saftschorlen (ein Teil Saft, ein bis zwei Teile Mineralwasser) sind dafür genauso ideal.

Fertige Elektrolytgetränke bieten gegenüber Saftschorlen keine Vorteile.





Rundum gut versorgt.

Der Schlüssel zu gesunder Ernährung ist die richtige Einteilung der Lebensmittel. Die Fit-Food-Pyramide stellt sicher, dass Sie auch ohne Kalorientabellen und Küchenwaage rundum gut versorgt sind.

Alle Lebensmittel werden dafür in neun Gruppen eingeteilt. Acht davon liefern uns wichtige Nähr- und Vitalstoffe mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten.

Gruppe	Enthaltene Nährstoffe	Empfohlene Menge pro Tag*
Wasser		Mindestens 1,5 Liter täglich
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis, Nudeln	Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eiweiß, B-Vitamine, Kalium	250–300 g Brot, 75–90 g Reis oder Nudeln (oder 4–5 mittelgroße Kartoffeln)
Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse	Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe	200 g Gemüse, 200 g Salat
Obst	Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamin C, Kalium	200–250 g pro Tag
Getränke	Wasser, Mineralstoffe	Mindestens 1,5 Liter pro Tag
Milch, Milchprodukte	Eiweiß, Kalzium, Vitamin A, B-Vitamine	0,25 l fettarme Milch, 2 Scheiben magerer Käse
Fisch, Fleisch, Wurst, Eier	Eiweiß, Fett, Magnesium, Eisen, Jod, Zink, B-Vitamine	Pro Woche: höchstens 300–600 g Fleisch und Wurst, nicht mehr als 3 Eier, 300 g Seefisch
Fett	Essentielle Fettsäuren, fettlösliche Vitamine	70–90 g, möglichst pflanzliche Fette

* Es handelt sich hier um Durchschnittsangaben. In besonderen Bedarfssituationen (z. B. Schwangerschaft) können die Werte abweichen.



Als neunte Gruppe kommen noch Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke und salzige Leckereien wie Kartoffelchips dazu. In der Liste tauchen sie nicht auf, weil sie keine Nährstoffe in nennenswerter Menge liefern. Da sie aber trotzdem sehr viele Kalorien enthalten, sollten Sie sich hier zurückhalten. Lassen Sie sich durch die Grammangaben in der Tabelle nicht abschrecken: Die genauen Zahlen sind nur Richtwerte. Halten Sie sich einfach an die Fit-Food-Pyramide.

Die Fit-Food-Pyramide: satte Basis – süße Spitze. Mit der Fit-Food-Pyramide können Sie Ihre Ernährung planen. Es reicht aus, wenn Sie die Vorgaben ungefähr einhalten.

- Wasser, mindestens **1,5 Liter**
- Brot, Nudeln, Reis, Getreide, Getreideprodukte **40 %**
- Gemüse, Kartoffeln/Obst, Salate **35 %**
- Milch, Joghurt, Käse/Fisch, Fleisch, Wurst, Eier **20 %**
- Fett, Öl, Süßigkeiten **5 %**



Die Fit-Food-Top-10.

Zehn Regeln für eine gesunde Ernährung mit Genuss

Mit diesen Tipps haben Sie den Schlüssel zu gesunder Ernährung in der Hand. Ganz wichtig: Essen Sie immer ohne Zwang! Zu gesunder Ernährung gehört Genuss. Wichtig ist nur, dass keine der Regeln über längere Zeit verletzt wird.

- 1. Jeden Tag Obst und Gemüse!** Alle Sorten stecken randvoll mit Nähr- und Vitalstoffen. Bringen Sie Abwechslung und Farbe in Ihren Küchenplan und nutzen Sie die Vielfalt.
Fit-Food-Tipp: Nutzen Sie die drei Ampelfarben Rot, Gelb und Grün! Die Mischung garantiert, dass alle wichtigen Inhaltsstoffe vertreten sind. Ganz wichtig: Frisches aus Ihrer Region hat den Vorteil der kurzen Wege. So bleiben möglichst viele der wichtigen Inhaltsstoffe erhalten. Tiefkühlgemüse wird zum idealen Frische-Zeitpunkt eingefroren, die Verluste dabei sind minimal. Eine gute Ergänzung.
- 2. Jeden Tag Milch oder Milchprodukte!** Für Käse, Joghurt, Milch und Quark gilt: Fettarm geht vor. Dazu nicht mehr als zwei bis drei Eier pro Woche.
- 3. Eineinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag!** Gerne mehr – am besten Wasser, Saftschorle oder Kräutertees. Cola und Zuckerlimos sind tabu.
- 4. Vollkorn statt Weißmehl!** Greifen Sie bei Brot, Brötchen, Müsli, Reis und Nudeln möglichst oft zu der gesunden Variante. Kuchen und Co. bleiben leckere Belohnung.
- 5. Mindestens einmal pro Woche Fisch!** Immer frisch – Fischstäbchen und Co. sind zu fettig.

- 6. Kochen Sie mit Kräutern!** Die bringen frisches Aroma und jede Menge gesunde Vitalstoffe. Auf dem Markt und beim Gemüsehändler gibt's ein reichhaltiges grünes Angebot.
- 7. Bis zu zweimal pro Woche Fleisch!** Bevorzugen Sie immer die mageren Sorten – vor allem bei Wurst.

- 8. Frisch geht vor!** Vermeiden Sie so oft wie möglich Tüten und Dosen. Faustregel: Je stärker ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto weniger wertvoll ist es für uns. Kartoffeln zum Beispiel sind ideale Kohlenhydrat- und Vitaminquellen. Kartoffelchips sind lecker – durch die industrielle Verarbeitung stecken sie aber randvoll mit Fett und Zucker, auch wenn sie salzig schmecken.
- 9. Sparen Sie Fett!** Faustregel: Insgesamt weniger, pflanzlich geht vor.

- 10. Geben Sie Zucker die rote Karte!** Weißer Industriezucker macht Hunger. Das führt zusammen mit zu viel Fett in eine ungesunde Kalorienspirale. Sie müssen sich deshalb nicht jeden Schokoriegel verkneifen – essen Sie bewusst wenig davon und genießen Sie diese süße Ausnahme.

Ihre DAK wünscht Ihnen viel Spaß und Genuss mit Fit-Food!

TIPPS

Setzen Sie die Tipps Schritt für Schritt um!
Wir essen, was wir mögen. Und das haben wir meist schon als Kind gelernt. Es ist nicht leicht, sich langfristig umzustellen. Lassen Sie sich Zeit und nehmen Sie sich Tipp für Tipp einzeln vor. Über komplizierte Theorien und Diäten brauchen Sie sich keine Gedanken mehr zu machen: Das hat die Natur für Sie ganz automatisch geregelt.