



Sinnvoll essen – Gesund Ernähren





Ernährungsaufbau

**Sparsam mit Zucker-
und Fettreichen
Lebensmitteln**

Öle und Fette in Maßen und von hoher Qualität

**Täglich Milch und Milchprodukte
Fleisch, Wurst und Eier in Maßen, 2 x pro Woche Fisch**

Getreide und Kartoffeln: 5 Portionen die sich lohnen

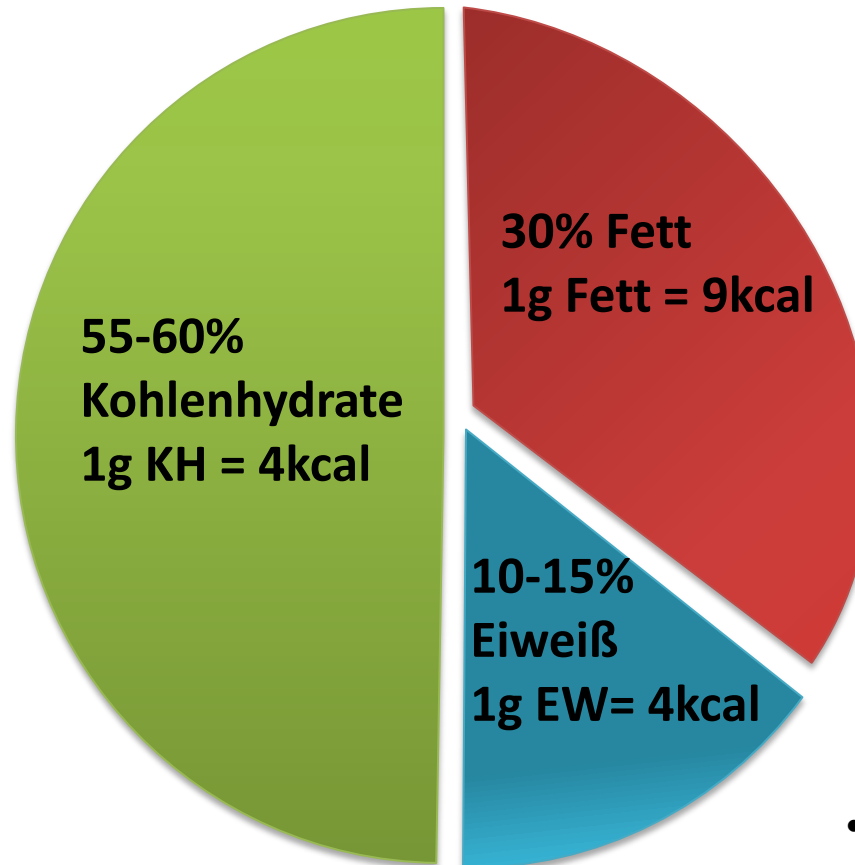
Gemüse und Obst: 5 am Tag

1,5l Trinkflüssigkeit pro Tag



Nährstoffaufteilung

- Lieferant von Leistungsenergie
- Sättigend



- Energielieferant
- Geschmacksträger
- Lieferant essentieller Fettsäuren und fettlöslicher Vitamine

- Baustoff des Körpers
- Bestandteil von Körpersubstanzen



Kohlenhydrate

- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln



- Gemüse und Hülsenfrüchte



- Obst und Nüsse



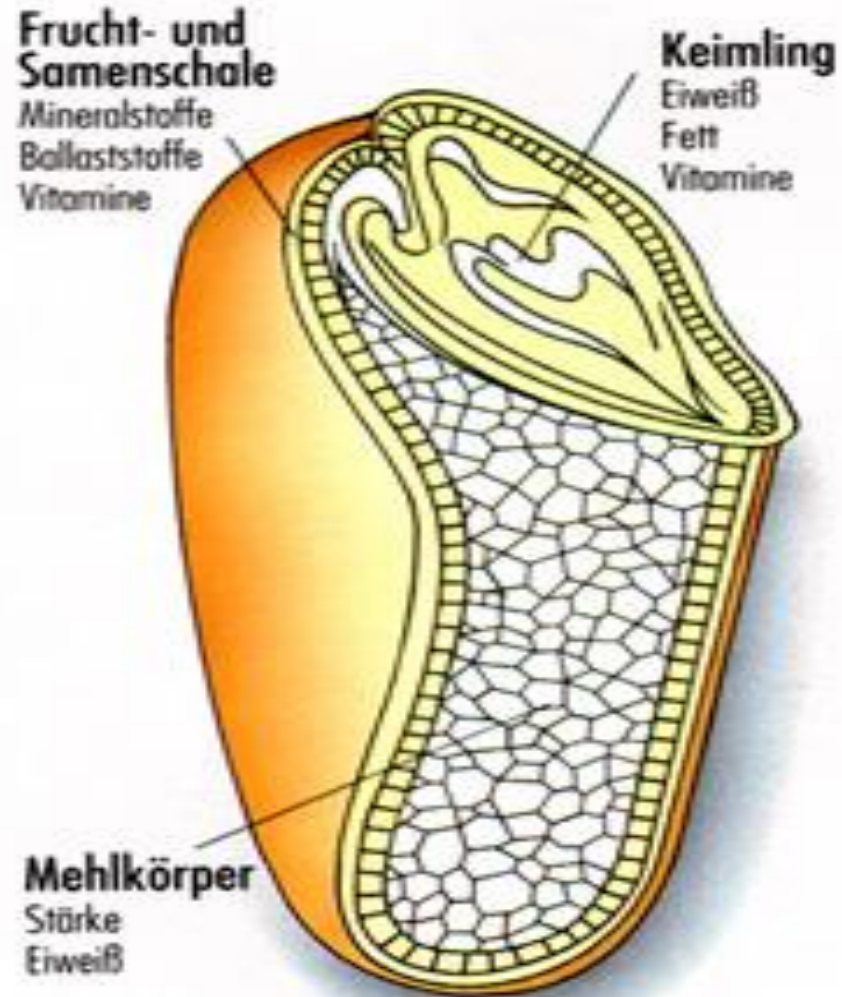


Ballaststoffe

Vollkornprodukte,
Haferflocken und
Kartoffeln

Kohlgemüse,
Hülsenfrüchte,
Möhren, Rote
Beete und
Sellerie

Beeren, Äpfel,
Birnen, Kiwi,
Banane, Nüssen
und Trockenobst



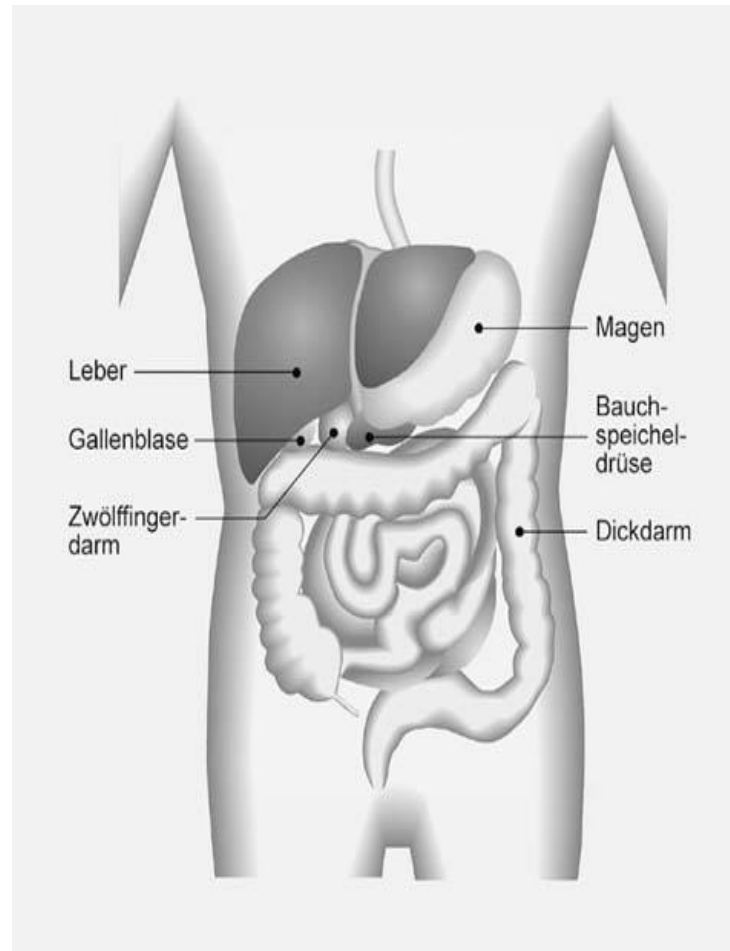


Wirkung von Ballaststoffen

**Magen füllen,
dadurch sättigend**

**Langsamer
Blutzucker anstieg**

**Senken indirekt den
Cholesterinspiegel**



**Reinigen den Darm
von innen**

**Verbessern die
Durchblutung**

**Senken das
Darmkrebs-
risiko**



Kohlenhydrate

- Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
- 3 Portionen Gemüse pro Tag
- 2 Portionen Obst pro Tag





Eiweiß

- Milch und Milchprodukte



- Fleisch, Fisch und Ei



- Getreide und Hülsenfrüchte





Eiweiß

- Weniger Fett, mehr Eiweiß
- $\frac{1}{3}$ tierisches Eiweiß, $\frac{2}{3}$ pflanzliches Eiweiß
- Kombination von tierischem und pflanzlichem Eiweiß



Eiweiß sinnvoll kombiniert

- Kartoffeln mit Kräuterquark oder Saure Sahne
- Kartoffeln mit Ei
- Müsli mit Joghurt oder Milch
- Erbsen- oder Linsensuppe mit Kochfleisch
- Fisch mit Kartoffelkruste
- Geflügelfleisch mit Nudeln, Reis oder Kartoffeln



Pro und kontra Fett

Pro

Energielieferant

Essentielle
Fettsäuren

Fettlösliche
Vitamine

Geschmacksträger

Kontra

1g Fett = 9kcal

Cholesterin als
Begleitstoff

Fördert
Übergewicht und
Ernährungs-
bedingte
Krankheiten



Fett

Sichtbares Fett

Butter
Margarine
Pflanzliches Öl
Plattenfette
Fettränder

Verstecktes Fett

Fleisch, Fisch
Wurst, Käse
Milch und
Milchprodukte
Nüsse
Gebäck, Torten
Frittierte Speisen



Fettaufnahme

- 60-80g Fett pro Tag
- $\frac{1}{3}$ Sichtbare Fette, $\frac{2}{3}$ versteckte Fette
- gesättigte FS, einfach ungesättigte FS, mehrfach ungesättigte FS



Fettsäuren

Gesättigte FS

z.B. Schokolade,
Kokosfett, Schmalz

↑ Cholesterin

Einfach ungesättigte FS

z.B. Olivenöl,
Rapsöl

↓ LDL Cholesterin

Mehrfach ungesättigte FS

z.B. Soja-, Distel-,
Sonnenblumenöl,
Fisch, Walnüsse

↓ Cholesterin

Besonderheit:
Omega 3 und 6 FS

Je Flüssiger ein Fett, desto mehr ungesättigte Fettsäuren



Fette einsparen

- Fettgehalt beachten > fettarme Produkte
- Fettarme Garmethoden
- Richtiges Kochgeschirr
- Wenig Fertiggerichte
- Keine frittierten Speisen
- Alternativen finden, z.B. Saure Sahne 10% Fett
- Streichfette einsparen
- Sparsam dosieren



Bedeutung von Cholesterin

- Bestandteil von Zellen
 - Elastizität der Zellen

- Vorstufen von
 - Gallensäure
 - Hormonen
 - Vitamine



LDL und HDL

HDL

Transport von Cholesterin aus den Zellen zum Abbau in die Leber

> Hemmt Arteriosklerose und Herzerkrankungen

LDL

Transport von Cholesterin zu den Zellen und Organen

> Fördert Arteriosklerose und Herzerkrankungen



Cholesterinreiche Lebensmittel

- Durchwachsenes und fettreiches Fleisch
- Innereien aller Art
- Fettreiche Wurstsorten
- Aal, Räucheraal
- Gans, Ente, Haut von Geflügelfleisch
- Fett am Fleisch, Speck
- Vollmilchprodukte
- Tierische Fette, Schlachtfette



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

