

Tag der gesunden Ernährung

Zum 26. Mal veranstaltet der Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) den „Tag der gesunden Ernährung“. Das Ziel ist es, im Alltagsleben der Menschen einen Kontakt zur gesunden Ernährung zu knüpfen. „Mit diesem Aktionstag machen wir seit 1998 auf die Wichtigkeit der richtigen Ernährung aufmerksam“, so Hedwig Hugot, Geschäftsführerin vom VFED. Bundesweit und in unseren deutschsprachigen Nachbarländern finden jährlich mehr als 2000 Aktionen zum Tag der gesunden Ernährung statt.

Am 26. Tag der gesunden Ernährung im März 2023 lautet das Thema:

Nachhaltige Ernährung: Regional, saisonal, fair, umweltschonend: gesund und lecker!

Die Menschheit steht heute vor großen Herausforderungen, die u.a. durch unser Ernährungsverhalten und die Agrar- und Ernährungswirtschaft beeinflusst werden: Klimawandel, Wassermangel, Lebensmittelverschwendung und die Welthungerkrise sind nur einige Faktoren. Der ökologische Fußabdruck Deutschlands resultiert zu 35 Prozent aus der Ernährung, was u.a. auf Herstellung, Transport und Lagerung, Verarbeitung, Handel und die anschließende Entsorgung unserer Lebensmittel beruht. Mehr und mehr wird deutlich, dass wir etwas ändern müssen und das betrifft auch unser Ernährungsverhalten. Experten sind sich einig, dass eine nachhaltige Ernährungsweise dazu beiträgt, die globalen Probleme zu reduzieren. Sie ist umweltschonend, fördert alle Aspekte der Gesundheit und des Wohlbefindens einer Person, ist verfügbar, bezahlbar, sicher und fair. Mit den Aktionen zum Tag der gesunden Ernährung zeigen wir, was genau unter einer nachhaltigen Ernährung zu verstehen ist und wie wir mit ihr einen Beitrag zum Schutz unseres Planeten und der Gesundheit leisten können.

Informationen unter:

<https://www.bzfe.de/inhalt/tag-der-gesunden-ernaehrung-35257.html>

<https://www.vfed.de/de/>

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE:

1. Lebensmittelvielfalt genießen

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

Treffen Sie eine bunte Auswahl aus allen Lebensmittelgruppen. So gelingt es Ihnen leicht, vollwertig zu essen und zu trinken.

Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide und Kartoffeln liefern viele Nährstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und gleichzeitig wenige Kalorien.

Pflanzenöle und Nüsse sind zwar kalorienreich, aber auch wertvolle Nährstofflieferanten.

Um die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen zu erleichtern, ist es sinnvoll, die pflanzlichen Lebensmittel durch tierische Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier zu ergänzen.

2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

Gemüse und Obst ist die mengenmäßig größte Lebensmittelgruppe in der vollwertigen Ernährung und bringt viel Farbe und Abwechslung in den Speiseplan. Die Vielfalt und das Zusammenspiel der verschiedenen Inhaltsstoffe machen die positiven gesundheitlichen Wirkungen von Gemüse und Obst aus.

Empfehlenswert sind täglich mindestens 400 g Gemüse (ca. 3 Portionen) und 250 g Obst (ca. 2 Portionen).

Bei getrockneten Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen entspricht eine Portion ca. 70 g roh bzw. 125 g gegart.

Nüsse, Ölsaaten oder Trockenfrüchte können eine Portion Obst am Tag ersetzen. Allerdings ist die Portionsgröße kleiner, weil der Kaloriengehalt höher ist: Eine Portion Nüsse, Ölsaaten oder Trockenfrüchte entspricht 25 g.

3. Vollkorn wählen

Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Getreideprodukte sind ein wichtiger Bestandteil der vollwertigen Ernährung. Sie liefern Kohlenhydrate und als Vollkornvariante zudem reichlich Ballaststoffe sowie ein Plus an Vitaminen und Mineralstoffen.

Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle für den Menschen. Getreideprodukte aus Vollkorn sättigen und haben einen hohen gesundheitlichen Nutzen.

Die DGE empfiehlt, mindestens 30 g Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst pro Tag aufzunehmen.

Neben Getreideprodukten aus Vollkorn gehören auch Kartoffeln zu den möglichen Quellen für Kohlenhydrate. Zubereitet als Salz-, Pell- oder Ofenkartoffeln sind sie eine gute Wahl, die wenige Kalorien enthält.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B₂, und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

Nur tierische Lebensmittel enthalten in nennenswerten Mengen verfügbares Vitamin B₁₂. Wer wenig oder gar keine tierischen Lebensmittel isst, muss darauf achten, Vitamin B₁₂ zusätzlich einzunehmen.

Milch und Milchprodukte täglich essen

Joghurt, Buttermilch, Kefir, Quark oder Käse – das sind nur einige Beispiele für Produkte, die aus Milch gewonnen werden. Milch und Milchprodukte werden in einer solchen Vielfalt angeboten, dass der tägliche Genuss ganz leichtfällt.

Der regelmäßige Verzehr von Milch und Milchprodukten unterstützt die Knochengesundheit und ist darüber hinaus mit einem verringerten Risiko für Dickdarmkrebs verbunden. Aktuelle Erkenntnisse legen zudem nahe, dass der tägliche Verzehr von einer Portion fermentierter Milchprodukte (ca. 150 g/Tag) wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 senken könnte.

Fisch ein- bis zweimal pro Woche essen

Fettreicher Fisch ist von besonderer Bedeutung für die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems und vermindert das Risiko für Schlaganfälle.

- **Fette Fische** wie Lachs, Makrele und Hering enthalten langkettige Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA). Auch die einheimischen Süßwasserfische wie Forelle und Karpfen sind gute Lieferanten dieser Fettsäuren.
- **Seefisch** wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod. Jod erfüllt als Bestandteil der Schilddrüsenhormone lebensnotwendige Aufgaben.

Fleisch und Wurst selten essen

Als Teil der vollwertigen Ernährung kann eine kleine Menge Fleisch die Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen erleichtern. Dafür reicht eine wöchentliche Menge an Fleisch und Wurst von insgesamt 300 g für Erwachsene mit niedrigem Kalorienbedarf bis hin zu 600 g für Erwachsene mit hohem Kalorienbedarf aus.

- **Rotes Fleisch** ist das Fleisch von Rind, Schwein, Lamm bzw. Schaf und Ziege.
- **Weißes Fleisch** ist das Fleisch von Geflügel wie Huhn.

Wer viel rotes Fleisch und Wurst isst, hat ein höheres Risiko für Darmkrebs. Für weißes Fleisch besteht nach derzeitigem Wissensstand keine Beziehung zu Krebserkrankungen.

Ab und zu Eier

Eier sind eine gute Quelle für biologisch hochwertiges Protein sowie eine Reihe von lebensnotwendigen Nährstoffen (z. B. fettlösliche Vitamine). Gleichzeitig ist das Eigelb fett- und cholesterinreich. Deshalb wurde lange Zeit ein zu hoher Verzehr von Eiern als kritisch angesehen. Aktuelle Studien, die den Zusammenhang zwischen der Anzahl gegessener Eier und den Risiken für verschiedene Erkrankungen untersuchten, zeigen jedoch widersprüchliche Ergebnisse. Demnach kann derzeit keine Obergrenze für den Verzehr von Eiern abgeleitet werden. Eine unbegrenzte Menge ist im Rahmen einer pflanzenbetonten Ernährung dennoch nicht zu empfehlen.

Eier können Ihren Speiseplan ergänzen und Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sein – planen Sie ihren Verzehr jedoch bewusst.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

Fette und Öle, die beispielsweise zum Kochen, Braten, Backen oder als Streichfett benutzt werden, sind von unterschiedlicher ernährungsphysiologischer Qualität. Eine gezielte Auswahl der Fettquellen ist wichtig, damit wir gut mit lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E versorgt sind.

Positiv wirkt es sich aus, weniger gesättigte Fettsäuren (meist aus tierischen Lebensmitteln) und dafür mehr ungesättigte Fettsäuren aufzunehmen. Letztere stecken in **pflanzlichen Ölen, Margarine, Nüssen und fetten Fischen**. Damit kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt werden.

Bei Ölen und Fetten ist die Auswahl groß:

Rapsöl ist das Öl der Wahl und ein guter Allrounder in der Küche. Rapsöl hat den geringsten Anteil an gesättigten Fettsäuren, einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren und enthält viel von der lebensnotwendigen ungesättigten Omega-3-Fettsäure „alpha-Linolensäure“ sowie Vitamin E. Hervorzuheben ist das günstige Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren in Rapsöl.

Weitere empfehlenswerte Öle mit einem nennenswerten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sind **Walnuss-, Lein- und Sojaöl**. **Olivenöl** mit seinem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren ist ebenfalls eine gute Wahl. Olivenöl, speziell natives Olivenöl, enthält darüber hinaus sekundäre Pflanzenstoffe.

Margarine hat im Vergleich zu **Butter** einen höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und damit eine bessere Fettsäurezusammensetzung.

Kokosfett, Palmöl und **Palmkernöl** enthalten wie auch **tierische Schmalze** große Mengen an gesättigten Fettsäuren. Diese haben ungünstige Wirkungen insbesondere auf die Blutfette.

6. Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann anreichert mit Jod und Fluorid.

7. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert. Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden. **Ideale Durstlöcher** und Flüssigkeitslieferanten sind **Wasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees**. Koffeinhaltige Getränke wie ungezuckerter Tee und Kaffee sind kalorienfreie Getränke, die zur Flüssigkeitsbilanz hinzugezählt werden können. Saftchorlen mit 3 Teilen Wasser und 1 Teil Saft eignen sich ebenfalls als Flüssigkeitslieferanten. Lightgetränke sind kalorienfrei oder kalorienreduziert. Sie enthalten weitere Lebensmittelzusatzstoffe wie Süß-, Farb- und Aromastoffe und sind daher weniger empfehlenswert. Als Durstlöcher ungeeignet sind Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke, Brausen, Nektare, Obstsaft, Eistees oder Milchwischgetränke (z. B. Eiskaffee). Sie enthalten viel Zucker und liefern damit viele Kalorien. Auch sogenanntes „aromatisiertes Wasser“ kann mit Zucker gesüßt sein.

8. Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

9. Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

Das Sättigungsgefühl tritt erst ca. 15 bis 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit ein. Wer zu schnell isst, kann gar nicht bemerken, dass er vielleicht schon genug gegessen hat.

Langsames, bewusstes Essen und gründliches Kauen können den Genuss fördern, entspannen und dabei helfen das Körpergewicht zu regulieren.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, indem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.

Körperliche Bewegung und Sport regen den Muskelaufbau an und erhöhen den Kalorienverbrauch. Damit hilft Bewegung dabei, das Körpergewicht zu regulieren.

Regelmäßige körperliche Aktivität senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas, Brust-/Darmkrebs und Depressionen und ist gut für die Knochengesundheit.

Weitere Informationen:

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>