

## Gesprächsforum Diätologie

### Was ist gesunde Ernährung?

Unterscheidung zwischen

- **Ernährung**
  - Versorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen
- **Essen**
  - Genuss & Freude

### Gesunde Ernährung

- ➔ Ausgewogen & abwechslungsreich
- ➔ Individuell
- ➔ Ohne Verzicht - Die Dosis macht das Gift!

### Energieliefernde Nährstoffe

- **Kohlenhydrate**
  - 4 kcal pro 1 Gramm
- **Eiweiß**
  - 4 kcal pro 1 Gramm
- **Fett**
  - 9 kcal pro 1 Gramm
  - ➔ Mehr als die doppelte Menge an Energie!

### Weitere bedeutende Bestandteile der Ernährung

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Ballaststoffe
- Wasser



## Kohlenhydrate

### Wofür brauchen wir Kohlenhydrate?

- Wichtigste Energiequelle
  - Zellen des Gehirns decken ihren Energiebedarf fast ausschließlich über Glucose
- Energiereserve
  - Werden in der Leber als Glykogen gespeichert- bei Bedarf kann schnell Energie bereitgestellt werden
- Stützfunktion
  - Komplexe Kohlenhydrate sind Bestandteile von Knochen, Sehnen und Bändern

### Kohlenhydrat-Arten

- Einfache Kohlenhydrate: Weißmehl, Süßigkeiten, Marmelade, Honig, Zucker, ...
- Komplexe Kohlenhydrate: Gemüse, Vollkornprodukte, Kartoffeln, ...

### Wirkung der unterschiedlichen Kohlenhydrate

Zucker, zuckerhaltige Getränke, Fruchtsaft		schießen ins Blut
Weißmehlprodukte (z. B. Weißmehlsemmeln, Toastbrot), Obst		strömen ins Blut
Vollkorngetreideprodukte (Vollkornbrot, -teigwaren, Vollreis), Kartoffeln		fließen ins Blut
Milch, Joghurt, Dickmilch, Kefir		tropfen ins Blut
Gemüse, Hülsenfrüchte		sickern ins Blut

### Ballaststoffe

- Enthalten in
  - Vollkornprodukten wie Vollkornreis, Vollkornbrot, Vollkornnudeln, ...
  - Erdäpfel
  - Hülsenfrüchten
  - Gemüse
  - Obst

### Die Wirkung der Ballaststoffe

- Länger anhaltendes Sättigungsgefühl
- Langsamer Blutzuckeranstieg
- Regulation der Darmtätigkeit (→ Ausreichend Flüssigkeit!)
- Cholesterinsenkende Wirkung



## Zuckerersatz

### Zuckeraustauschstoffe/Zuckeralkohole

- Weniger Kalorien als Zucker
- Beeinflussen den Blutzuckerspiegel (minimal),
- In großen Mengen abführend
- Birkenzucker/Xylit, Sorbit, Mannit, Erythrit (kalorienfrei!), ...

### Süßstoffe

- Kalorienfrei, viel höhere Süßkraft als Zucker
- Beeinflussen den Blutzuckerspiegel nicht
- Maximale Tageszufuhr festgelegt (ADI- Wert)
- Stevia, Saccharin, Aspartam, Cyclamat, ...

➔ Trotzdem Süßstoffe als auch Zucker sparsam verwenden

---

## Fett

### Wofür brauchen wir Fette?

- Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K)
- Hormonproduktion
- Gehirnleistung
- Aufbau von Zellen
- Geschmacks- und Energieträger

➔ Die Qualität der Fette ist ausschlaggebend!

### Fettqualität

- Gesättigte Fettsäuren
  - Ungünstiger Einfluss auf Cholesterin – kann LDL („schlechtes“ Cholesterin) steigen lassen und HDL („gutes“ Cholesterin) senken
  - Enthalten in: fettreichen tierischen Produkten (Salami, Speck, Schlagobers, etc.), Kokos- und Palmöl
- Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren
  - Günstiger Einfluss auf Cholesterin – können LDL-Cholesterin und Triglyceride senken
  - Enthalten in: Pflanzenölen, Nüssen



## Eiweiß

### Wofür brauchen wir Eiweiß?

- Wichtiger Baustoff für den Körper
- Aufbau von Zellen und Muskulatur
- Immunsystem und Wundheilung

### Tierisches Eiweiß – Täglich

3 Portionen fettarme Milchprodukte

- ¼ Liter Milch oder Joghurt
- ½ Packung Topfen/Frischkäse, ...
- 2 dünne Scheiben Käse

### Tierisches Eiweiß – Wöchentlich

- 2-3 Portionen mageres Fleisch
- 1-2x Fisch (heimischen Fisch bevorzugen)
- 3 Stück Eier (Gesamtaufnahme von Lebensmitteln und Speisen mit gesättigten Fettsäuren beachten)

## Orientieren Sie sich am „gesunden Teller“

**½ Teller  
Gemüse/Salat  
Obst**



**¼ Teller  
Kohlenhydrate:**

Nudeln, Reis, Hirse,  
Kartoffeln, Buchweizen,  
Mais, Quinoa, Hafer, Brot

**¼ Teller Eiweiß:**

100-120g Fleisch, 120-150g  
Fisch, 1-2 Eier, 50g Schnittkäse,  
500ml Buttermilch, 150g  
Topfen, 100g Tofu, 150g  
gekochte Hülsenfrüchte



## Flüssigkeit

→ mind. 1,5 bis 2 Liter am Tag! (30ml/kg KG)

- Erhöhter Bedarf
  - Sport, Hitze, Schwitzen, Erbrechen, Durchfall, Fieber, ...
- Eingeschränkte Flüssigkeitszufuhr
  - Nierenerkrankungen & Herzerkrankungen

### Geeignete Durstlöscher

- Leitungswasser
- Mineralwasser
- Ungezuckerte Kräuter- oder Früchtetees
- 3 – 4 Tassen Kaffee oder Grün- bzw. Schwarztee pro Tag

### Ungeeignete Durstlöscher

- Alkohol!
- Zuckerreiche Getränke/ Softdrinks
- Energydrinks
- Fruchtsäfte unverdünnt

## Zuckergehalt in Getränken

250ml Mangosaft unverdünnt	8 Stk. Würfelzucker (32 Gramm)
500ml Römerquelle Emotion	5 Stk. Würfelzucker (20 Gramm)
500ml Eistee	8 Stk. Würfelzucker (32 Gramm)
500ml Latella mit Fruchtgeschmack	11 Stk. Würfelzucker
500ml Coca-Cola	13 Stk. Würfelzucker (52 Gramm)
250ml Red Bull	7 Stk. Würfelzucker (28 Gramm)

Die WHO empfiehlt täglich max. 25g zugesetzten Zucker

## Ernährungsverhalten

Wie wäre es, wenn beim Essen das **WIE** im Vergleich zum **WAS** an Bedeutung gewinnen würde?

- Keine Ablenkungen durch Fernseher, Smartphone, ...
- Bewusst Zeit nehmen für Zubereitung und Essen
- Geschmack, Geruch, Mundgefühl der Lebensmittel bewusst wahrnehmen
- Angenehme Ess-Situationen gestalten
- Ausgewogene, regelmäßige Mahlzeiten, um Heißhunger zu vermeiden

