Ernährungs
SERVICE
einfach.bewusst.nachhaltig

EINFACH GUT ESSEN

Greif zu

famila

EINFACH GUT ESSEN

FÜR MEHR WOHLBEFINDEN UND LEBENSQUALITÄT

Alle Nährstoffe, die wir mit Lebensmitteln aufnehmen, erfüllen im Körper bestimmte Funktionen. Sie entscheiden über unsere Gesundheit, unsere Fitness und unser Wohlbefinden.

Dank ausgewogener Ernährung fühlen wir uns besser und können zusätzlich ernährungsbedingten Erkrankungen vorbeugen. Nutzen Sie also die Fülle der Natur und die Vielfalt der Lebensmittel!

Neben der Ernährung spielen aber auch Bewegung und Entspannung eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden. Sportlich aktiv zu sein hilft, Stress abzubauen, sorgt für körperlichen Ausgleich und hält fit!

Tanken Sie neue Energie durch kleine Auszeiten vom Alltag und genießen Sie Ihre Mahlzeiten bewusst – ohne Hektik und Stress und in einem netten Ambiente.

INHALT

Einfach gut essen	2
Die Ernährungspyramide	2-3
Getränke	4
Obst und Gemüse	6
Getreideprodukte, Nudeln & Kartoffeln	10
Milch und Milchprodukte	14
Fleisch, Fisch und Eier	16
Fette und Öle	19
Die Kalorienbomben	23
Einfach gut essen beginnt beim Einkauf	24
Vom Kauen und Verdauen	26

DIE ERNÄHRUNGS-PYRAMIDE

Keine komplizierten Diäten, kein Kalorienzählen, keine Verbote!
Der Weg zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung führt über die richtige Kombination aller Lebensmittel. Die optimale Zusammenstellung unseres Speiseplans zeigt uns die Ernährungspyramide. **Ein Kreis steht dabei für eine Portion. Wasser, Gemüse, Obst und Getreideprodukte** sowie **Kartoffeln** bilden die Basis. Sie liefern wertvolle Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Setzen Sie zudem auf eiweißreiche Lebensmittel wie **Milch und Milchprodukte, Fisch** oder **Fleisch** und **hochwertige Öle**.

Ernährungs SERVICE
einfach.bewusst.nachhaltig

PRO TAG NUR

- **2–3 Stückchen Schokolade oder 10 Gummibärchen oder**
- **eine kleine Handvoll Chips**

TÄGLICH HOCHWERTIGE ÖLE

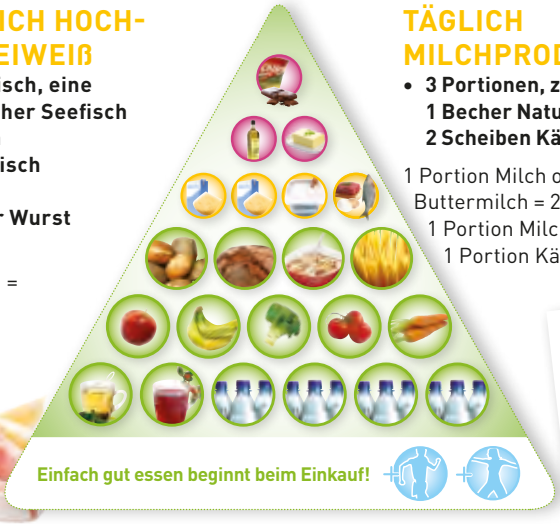
- **1 Portion Raps-, Oliven-, Nuss- oder Samenöl**
- **Bei Bedarf: 1 Portion Streichfett**

1 Portion = 1–2 Esslöffel

WÖCHENTLICH HOCHWERTIGES EIWEIß

- **2 Portionen Fisch, eine davon fettreicher Seefisch**
- **2–3 Portionen fettarmes Fleisch**
- **2–6 Scheiben Schinken oder Wurst**
- **2–3 Eier**

1 Portion Fleisch = ca. 120–150 g



TÄGLICH MILCHPRODUKTE

- **3 Portionen, z. B. 250 ml Milch, 1 Becher Naturjoghurt und 2 Scheiben Käse**

1 Portion Milch oder Buttermilch = 250 ml
1 Portion Milchprodukte = 150 g
1 Portion Käse = 60 g

TÄGLICH GETREIDE

- **2–3 Scheiben Brot und**
- **ca. 200 g Nudeln, Zartweizen z.B. Ebly (gekocht) oder**
- **ca. 150 g Reis, Quinoa, Amaranth, Couscous (gekocht) oder**
- **250 g Kartoffeln**

TÄGLICH OBST

- **2 Portionen frischs Obst**

1 Portion = 1 Handvoll

TÄGLICH GEMÜSE

- **3 Portionen frisches Gemüse oder Salat**

1 Portion = 1 Handvoll

FLÜSSIGKEIT

Täglich mind. 1,5 Liter

- **am besten kalorienfreies Mineralwasser**
- **Kaffee und Tee in Maßen**

1 Portion = 1 großes Glas Wasser

GETRÄNKE

WARUM IST WASSER SO WICHTIG FÜR UNS?

Unser Körper besteht zu 60 Prozent aus Wasser, es dient als Lösungs-, Transport- und Kühlmittel. Nährstoffe werden in Wasser gelöst und können so erst im Blut weitergeleitet werden. Auch die Endprodukte unseres Stoffwechsels werden in Wasser gelöst und über Harn, Schweiß und Atem ausgeschieden. Mit Wasser als „Kühlmittel" können wir eine konstante Körpertemperatur halten. Ohne eine ausreichende Wasserversorgung können wir nur wenige Tage überleben.

Greif zu

WIR EMPFEHLEN:
täglich mindestens **1,5 Liter** Wasser!

RICHTIG TRINKEN – ABER WIE?

Der Flüssigkeitsbedarf eines Erwachsenen liegt bei mindestens 1,5 Litern. Schwangere und stillende Frauen benötigen mehr Flüssigkeit. Ein erhöhter Bedarf besteht außerdem bei großer Anstrengung und sportlicher Aktivität, aber auch bei Hitze, trockener Luft, reichlichem Kochsalzverzehr sowie bei Krankheiten mit Symptomen wie Fieber oder Durchfall. Zum Durstlöschen eignen sich **kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.** Mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte liefern zwar wertvolle Vitamine, enthalten aber auch viel Zucker und damit Kalorien. **Achten Sie darauf, dass gesüßte Getränke nicht mehr als 2,5 g Zucker pro 100 ml enthalten.** Diese Info finden Sie in der Nährwerttabelle auf der Getränkeverpackung. Bei Zuckerbomben wie Limonaden, Cola und Energy Drinks kommen häufig mehr als 20 g Zucker auf ein Glas. Das sind immerhin fast 8 Würfelzucker! Also viele Kalorien, die Sie sich ganz leicht sparen können.

Trinktipps

VIEL HILFT VIEL!
Verteilen Sie Mineralwasser-Flaschen in der Wohnung: auf den Küchentisch, neben Ihr Bett oder im Wohnzimmer!

ZU JEDER MAHLZEIT EIN GLAS WASSER!
Kleiner Abnehm-Trick: vor dem Essen trinken! Wer zunehmen möchte, trinkt erst nach dem Essen!

ACHTUNG FLÜSSIGKEITSMANGEL!
Bei Warnsignalen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen oder trockenen Schleimhäuten schnell das Trinken nachholen!

TRINKEN NACH PLAN!
Stellen Sie sich in Abständen von 1–2 Stunden den Wecker, der Sie ans Trinken erinnert!

HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

- **Koffeinhaltige Getränke**
  2–3 Tassen Kaffee, schwarzen oder grünen Tee können Sie in Ihre tägliche Flüssigkeitsbilanz einbeziehen.
- **Milch ist kein Getränk**, sondern ein Lebensmittel und liefert viel hochwertiges Eiweiß und Calcium.
- **Ein Glas Fruchtsaft** ist eine Obstportion.
- **Alkoholische Getränke** nur selten und in Maßen genießen! Sie enthalten viele Kalorien und hemmen die Fettverbrennung!

TIPPS FÜR DIE GETRÄNKEAUSWAHL

MINERALWASSER
+ kalorienfrei
+ liefert z. B. wertvolles Magnesium oder Calcium

FRÜCHTE- UND KRÄUTERTEE
+ ohne Zucker komplett kalorienfrei
+ große Vielfalt

FRUCHT-DIREKTSAFT
+ vitamin- und mineralstoffreich
+ zählt als Obstportion
- in etwa so viel Zucker wie Limonade

KAFFEE UND TEE
+ ohne Milch und Zucker kalorienfrei
+ anregende Wirkung
- höchstens 3–4 Tassen täglich

GEMÜSESAFT
+ viele Vitamine und Mineralien

OBST UND GEMÜSE

WARUM IST ES SO WERTVOLL FÜR UNS?

Obst und Gemüse schmecken nicht nur lecker – sie sind zugleich unschlagbare **Vitamin-Lieferanten und enthalten wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente.** Gerade den sekundären Pflanzenstoffen werden viele gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben. Besonderer Vorteil von Gemüse: es hat nur wenig Kalorien und ist damit optimal für das Wohlfühlgewicht! Obst und Gemüse liefern **wertvolle Ballaststoffe,** die für eine regelmäßige Verdauung sorgen, sie wirken sättigend und unterstützen die Darmgesundheit sowie unser Abwehrsystem.

Greif zu

WIR EMPFEHLEN:
Täglich **2 Portionen Obst** + mindestens **3 Portionen Gemüse.**

OBST UND GEMÜSE IN SEINER GANZEN VIELFALT

Bei der Auswahl der knackigen Fitmacher haben Sie die Wahl: **Greifen Sie zu frischem und tiefgefrorenem Gemüse,** aber auch zu **Trockenfrüchten** und **ungezuckerten Konserven.** Auch **Obstsalat, Fruchtsaft oder ein Smoothie** zählen als Obstportion! Bei Gemüse-Snacks reicht das Angebot von fertigen Salatcups über sauer eingelegte Gurken bis zu Mini-Gemüse wie Waschmöhrchen oder Cherry-Tomaten.
Und wenn es einmal schnell gehen muss, ist Gemüse aus der Dose wie Mais, Erbsen oder Bohnen eine gute Wahl!

Unser Tipp: Nutzen Sie das leckere und abwechslungsreiche Angebot der Jahreszeiten. Genießen Sie bunt, gesund und nachhaltig! Wie das am einfachsten geht, erfahren Sie in unserem Pocket-Saisonkalender, den Sie kostenlos bei uns bestellen können.

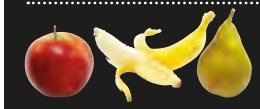
GANZ EINFACH EINE PORTION ABMESSEN!

2 HÄNDE VOLL = 1 PORTION

Blattsalat oder zerkleinertes Gemüse wie Spinat oder Brokkoliröschen

Beerenobst wie Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Kirschen (auch Tiefkühlware)

1 HAND VOLL = 1 PORTION



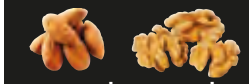
ganze Früchte wie Birnen, Orangen, Äpfel, Mangos, Bananen

Sauerkraut oder sauer eingelegtes Gemüse

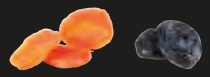
unzerkleinertes Gemüse wie Möhren, Tomaten, Kohlrabi, Porree, Gurken, Zucchini

getrocknete Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen, Kidneybohnen

½ HAND VOLL = 1 PORTION



ungesalzene und ungeröstete Nüsse



Trockenfrüchte wie Aprikosen, Pflaumen, Datteln, Apfelringe

1 GLAS = 1 PORTION

Saft aus 100 % Frucht

Gemüsesaft wie Tomatensaft, Möhrensaft, Sauerkrautsaft

HER MIT DEM BALLAST!

Obwohl der Name etwas anderes vermuten lässt, sind **Ballaststoffe** sehr wertvoll für den menschlichen Körper. Wir empfehlen, täglich mindestens 30 Gramm „Ballast" aufzunehmen. Die unverdaulichen pflanzlichen Kohlenhydrate sorgen für langanhaltende Sättigung und eine gute Darmtätigkeit und -gesundheit. Bei Diabetes und erhöhten Cholesterinwerten kann sich eine hohe Ballaststoffaufnahme vorteilhaft auswirken. Reichlich Ballaststoffe finden wir in Obst und Gemüse, z. B. in **Kohlgemüse, Pilzen und Hülsenfrüchten, in Äpfeln und Beerenobst sowie in Vollkorngetreide.** Auch Kartoffeln sind voll mit dem „gesunden Ballast".

Was sind eigentlich sekundäre Pflanzenstoffe?

Sie sind in Obst und Gemüse enthalten und schützen Pflanzen gegen Umwelteinflüsse, Bakterienangriffe, Fressfeinde sowie UV-Strahlung. Offenbar unterstützen die pflanzlichen Alleskönner auch den menschlichen Körper. Farbstoffe der roten oder blauen Weintrauben sollen Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenwirken. Phytosterine aus Soja können helfen, den Cholesterinspiegel zu beeinflussen. Sulfide aus Zwiebeln sind für ihre bakterienhemmende Wirkung bekannt. Versuchen Sie es bei Ohrenschmerzen mal mit diesem alten Hausmittel: Legen Sie ein Zwiebelpäckchen auf das entzündete Ohr. Es wirkt!

So einfach bauen Sie die knackigen Fitmacher in Ihren täglichen Speiseplan ein!

Speiseplan

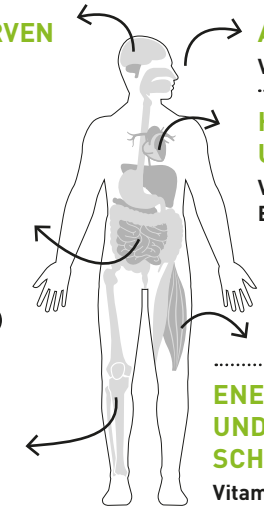
FRÜHSTÜCK
- Müsli mit einem Apfel
- Banane aufs Brot
- 1 Birne im Joghurt
- Haferflocken mit Weintrauben

ZWISCHENMAHLZEIT
- eine Handvoll Cherrytomaten
- Rohkost wie Kohlrabi
- ein Glas Gemüsesaft
- zwei Kiwis

MITTAGESSEN
- Eine Portion Brokkoli oder Blumenkohl als Beilage
- Linseneintopf mit Tiefkühlgemüse
- Paprika und Tomaten in der Pastasauce
- Pilzpfanne

ZWISCHENMAHLZEIT
- Apfelmus
- zwei Mandarinen
- ein Glas Frucht-Direktsaft

ABENDBROT
- Möhrenrohkost
- Tomate oder Gurke aufs Brot
- Rote-Bete-Salat
- Kidneybohnen-Maissalat



GEHIRN UND NERVEN
Vitamin B1, B6, B12, Biotin, Eisen

VERDAUUNG UND AUSSCHEIDUNG
Vitamin A, B-Vitamine, Vitamin C, Fluorid (Zähne)

FORTPFLANZUNG
Folsäure, Zink, B-Vitamine

KNOCHEN
Vitamin D, K, Calcium, Phosphor

AUGEN
Vitamin A,E, Biotin

HERZ-KREISLAUF UND BLUT
Vitamin B2, B6, B12, Eisen, Kalium

MUSKELN
Vitamin E, B1, Magnesium

ENERGIESTOFFWECHSEL UND IMMUNSYSTEM, SCHILDDRÜSENFUNKTION
Vitamin E, Vitamin C, Vitamin B2, B6, Panthotensäure, Biotin, Niacin, Zink, Jod, Selen

VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Vitamine und Mineralstoffe übernehmen in unserem Körper viele wichtige Funktionen. In welchen Lebensmitteln die kleinen Helfer stecken, erfahren Sie hier...

Biotin: Eier, Haferflocken, Nüsse, Sojabohnen
Folsäure: Spinat, Feldsalat, Porree, Salate, Kartoffeln, Grünkohl, Orangen, Weintrauben, Hülsenfrüchte
Vitamin B1 (Thiamin): Vollkorngetreide, mageres Schweinefleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Kartoffeln
Vitamin B2 (Riboflavin): Milch, Käse, Fleisch, Eier, Getreideerzeugnisse, Seefische
Niacin (B-Vitamin): Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte
Panthotensäure (B-Vitamin): Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Eier
Vitamin B6 (Pyrodoxin): Vollkornprodukte, Nüsse, Kohlgemüse, Fisch, Fleisch, Bananen
Vitamin B12 (Cobalamin): Fisch, Eier, Milch, Käse
Vitamin A: Leber, Butter, Käse, Betacarotin in Möhren, Paprika, grünes Blattgemüse
Vitamin E: Pflanzenöle, Nüsse und Samen
Vitamin D: fettreiche Seefische, Eier, Pilze, Milch
Vitamin K: Grünes Gemüse, Kohl, Hülsenfrüchte
Vitamin C: Beerenfrüchte, Paprika, Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Kohlgemüse
Zink: Fleisch, Milch und Milchprodukte, Vollkornprodukte
Eisen: Rotes Fleisch, Vollkornprodukte, grünes Gemüse wie Grünkohl, Endivie, Hülsenfrüchte
Fluorid: Seefisch, Muscheln, schwarzer Tee, Salz mit Fluor
Jod: Seefisch, Jodsalz
Selen: Eier, Nüsse, Fisch, Fleisch
Magnesium: Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier, Kohlgemüse, Spinat
Kalium: Kartoffeln, Bananen, grünes Gemüse
Calcium: Milch, Milchprodukte, calciumreiches Mineralwasser (ab 150 mg /l), Fenchel, Brokkoli, Grünkohl, Nüsse
Phosphor: Fleisch, Käse, Fisch, Eier

GETREIDEPRODUKTE, NUDELN & KARTOFFELN

WARUM SIND SIE SO WICHTIG FÜR UNS?

Besonders Gehirn und Muskulatur sind von einer gleichmäßigen Kohlenhydratzufuhr für andauernde Leistungsfähigkeit abhängig. Stärkehaltige Lebensmittel sind unsere **wichtigsten Energielieferanten** – und versorgen uns ganz nebenbei auch noch mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

Greif zu

WIR EMPFEHLEN:

täglich **4 Getreide- oder Kartoffel-Portionen.**

DIE IDEALEN SATTMACHER

Brot, Haferflocken, Müsli, Nudeln, Reis (am besten Vollkorn) und Kartoffeln gehören zu einer ausgewogenen Mahlzeit einfach dazu!

Eine Portion ist z. B. ca. 150 g gekochter Reis oder 200 g Nudeln oder Kartoffeln. Über den Tag verteilt versorgen Sie diese Lebensmittel optimal mit Energie. Besonders **Vollkornprodukte** sind vorteilhaft, da in den Randschichten des Getreidekorns viele **Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe** stecken. Sie bleiben bei Vollkornprodukten erhalten, da hier das ganze Korn vermahlen wird. Die **Kartoffel** hat einen hohen Wasser- und Ballaststoffgehalt, aber nur sehr wenige Kalorien und viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Kalium und die Vitamine B und C. Probieren Sie auch mal die exotischeren Varianten wie Bulgur, Hirse, Couscous, Amaranth und Quinoa!

SPITZE SCHOTEN

FÜR 4 PORTIONEN

125 G ZARTWEIZEN (Z. B. EBLY) · 3/8 L GEMÜSEBRÜHE · 3 MÖHREN · 150 G KNOLLENSELLERIE · 1 ZWIEBEL · 1 EL ÖL · SALZ · PFEFFER · CURRYPULVER · 2 EL SONNENBLUMENKERNE · JE 4 ROTE UND GELBE SPITZE PAPRIKA · 2 EL SCHMAND · 1 TL MITTELSCHARFER SENF · 2 EL SAURE SAHNE

Zartweizen in Brühe garen, abgießen, dabei die Brühe auffangen. Öl erhitzen, fein gewürfelte Möhren, Sellerie und Zwiebel darin ca. 4 Minuten unter Rühren dünsten, dabei mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Zartweizen und Sonnenblumenkerne zugeben und mitdünsten. Paprika auf einer Seite der Länge nach einschneiden, Kerne entfernen, mit der Gemüsemischung füllen. Restliche Mischung warm stellen. Die Brühe in eine Auflaufform gießen, Schoten hineinstellen, Form abdecken. Ca. 40 Minuten bei 180 °C im vorgeheizten Backofen garen. Schoten zusammen mit der restlichen Gemüsemischung auf eine Platte verteilen. Die Brühe zusammen mit Schmand und Senf in einen Topf geben, kurz kochen lassen, saure Sahne einrühren. Sauce über die Schoten geben. Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten · Backzeit: ca. 40 Minuten

KLEINE WARENKUNDE

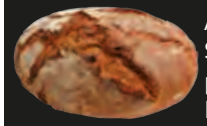
Gesunde Getreideprodukte

Brötchen

Erste Wahl: Brötchen mit Vollkorn-Mehlen, z. B. Roggen und Dinkel.

Müsli

Optimal: Auf der Zutatenliste stehen die Getreideflocken an erster Stelle! Achten Sie auch auf zugesetzten Zucker oder bei gebackenen Müslis auf den Fettgehalt!



Brot

Am besten sind Vollkorn-, Schwarz- und Roggenbrot, Pumpernickel und ballaststoffreiches Knäckebrot.

Getreideflocken

Sie bestehen immer aus Vollkorn, da bei der Herstellung das ganze Korn gewalzt wird.

Nudeln / Teigwaren

Neben Vollkorn- und Dinkelnudeln sind Nudeln aus reinem Hartweizengrieß die beste Wahl.

Reis

Besonders empfehlenswert: Vollkorn-, Natur- oder Wildreis.

Wissenswertes über Kohlenhydrate

Die wichtigsten **Einfach-Zucker** sind Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fruktose) und Schleimzucker (Galaktose). Die bekanntesten **Zweifach-Zucker** sind der „normale" Haushaltszucker (Saccharose, bestehend aus Fruktose und Glukose) und der Milchzucker (Laktose, bestehend aus Glukose und Galaktose). All diese Zuckerarten schmecken süß. Längere Ketten von aneinandergereihten Einfach-Zuckern nennt man **Vielfach-Zucker.** Ein Beispiel ist Stärke, die in Kartoffeln oder Nudeln enthalten ist. Vielfach-Zucker schmecken nicht süß.

Das passiert in unserem Körper
Unser Körper kann nur Einfach-Zucker ins Blut aufnehmen. Isst man Zwei- oder Vielfach-Zucker werden diese während der Verdauung soweit gespalten bis am Ende die Einfach-Zucker Trauben- oder Fruchtzucker übrig bleiben. Traubenzucker (Glukose) ist zum Beispiel als schnell verfügbare Energie wichtig für Muskulatur und Gehirn. Sie wird als „Blutzucker" zu den Zellen transportiert und mithilfe von Insulin in die Zellen „eingeschleust". Die Freisetzung und Aufnahme von Glukose aus Vielfach-Zuckern dauert länger als aus Zweifach-Zucker. Und das ist auch gut so: Je länger das Aufspalten dauert, desto gleichmäßiger wird die Glukose ins Blut aufgenommen. Besonders lange dauert die Spaltung und Aufnahme von Kohlenhydraten, wenn gleichzeitig Ballaststoffe im Lebensmittel vorhanden sind. Dies ist bei Vollkornprodukten oder Gemüse der Fall. Einfach- und Zweifach-Zucker liefern dagegen in kurzer Zeit viel Energie auf einmal, doch der Blutzuckerspiegel sinkt nach kurzer Zeit rasch wieder und das Hungergefühl stellt sich erneut ein.

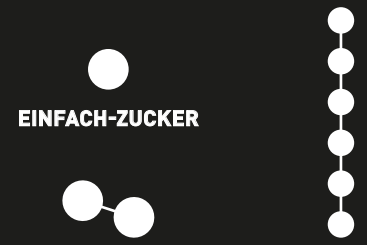
Zuviel des Guten
Wenn man mehr Kohlenhydrate isst, als für den Energiebedarf nötig, wird die überschüssige Glukose in Leber und Muskulatur als Glykogen gespeichert. Sind auch diese Energiereserven gefüllt, wandelt der Körper Glukose in Fett um.

Was ist eigentlich Low Carb?

Bei der Low-Carb-Ernährung wird der Anteil der **Kohlenhydrate** an der täglichen Ernährung **eingeschränkt** und zugleich die **Zufuhr von Gemüse, aber auch von Fett und Eiweiß erhöht.** Kohlenhydratreiche Lebensmittel sollen bis zum Mittagessen gegessen werden. Die Abendmahlzeit besteht dann z. B. aus Gemüse und Salat und einem kleinen Stück Fisch oder Fleisch. Wie man die einzelnen Nährstoffe über den Tag verteilt, ist aber letztlich Geschmackssache. Hauptsache ist: Nicht zu viele Kalorien aufnehmen, da ein Zuviel an Energie immer als Fettreserve gespeichert wird!

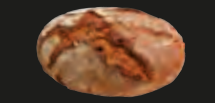
KOHLENHYDRATE

Oberbegriff für die verschiedenen Zuckerarten. Sie werden nach ihrem chemischen Aufbau unterschieden.



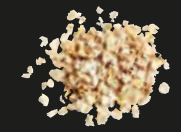
Kohlenhydrate sind unsere wichtigsten Energielieferanten für Gehirn und Muskeln.

„GUTE" KOHLENHYDRATE


Vollkornbrot

Gemüse

Obst


Getreideflocken

„SCHLECHTE" KOHLENHYDRATE

Weißmehl

Zucker und Süßigkeiten

gesüßte Getränke

gezuckertes Müsli und Flocken

Was ist eigentlich eine...

Fruchtzuckerunverträglichkeit?

Fruchtzucker (Fruktose) wird im Dünndarm an einen Transporter gebunden, der ihn durch die Darmschleimhaut ins Blut schleust. Allerdings befindet sich im Darm nur eine begrenzte Menge dieses Transporters. Bei einer Fruktosemalabsorption (Unverträglichkeit) arbeiten die meist auch in der Zahl verringerten Transporter schlechter. Deshalb kann die Fruktose nicht ins Blut transportiert werden. Sie gelangt in tiefere Darmabschnitte, wo sie von Bakterien zersetzt wird. Dies löst Verdauungsbeschwerden aus.Dann muss der Verzehr von Fruktose eingeschränkt werden, um Verdauungsprobleme zu vermeiden.

Laktoseintoleranz?

Bei einer Laktoseintoleranz fehlt das Verdauungsenzym Laktase, das den Zweifach-Zucker Laktose in die beiden Einfach-Zucker Glukose und Galaktose spaltet. Als Zweifach-Zucker kann der Milchzucker vom Körper aber nicht aufgenommen werden. Er gelangt in tiefere Darmabschnitte und löst dort Verdauungsbeschwerden aus. Bei einer Laktoseintoleranz stehen alternativ laktosefreie Produkte zur Verfügung.

Sie möchten mehr wissen? → Bestellen Sie kostenfrei unsere Themen-Broschüre "Einfach bewusst essen bei Allergien und Unverträglichkeiten"!

MILCH UND MILCHPRODUKTE

Greif zu!

WIR EMPFEHLEN:
3 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag.

WARUM SIND SIE SO WICHTIG FÜR UNS?

Milch und Milchprodukte versorgen uns mit **hochwertigem Eiweiß**, wertvollen B-Vitaminen und Vitamin A, dem Spurenelement Jod sowie den Mineralstoffen Magnesium und – ganz besonders – dem knochenstärkenden **Calcium**.

Gerade für Kinder und Heranwachsende ist es wichtig, auf eine optimale Zufuhr von Calcium zu achten. In jungen Jahren wird Calcium in die Knochen eingebaut und sorgt so im späteren Lebensalter für eine gute Knochenstabilität. Bei älteren Menschen gilt eine gute Calciumversorgung als Vorbeugung gegen Osteoporose. Diese Knochenerkrankung geht meist mit schmerzhaften Knochenbrüchen einher.
Einen weiteren Vorteil bieten milchsaure Produkte wie Joghurt. Sie enthalten **darmaktive Bakterien**, die bei regelmäßigem Verzehr die Darmgesundheit und die Abwehrkräfte stärken.

GROßE AUSWAHL BEI MILCH & CO.

Drei Portionen Milch und Milchprodukte sollten es am Tag sein, um sich mit der richtigen Menge Calcium zu versorgen. Ob als Milch, Joghurt, Quark, Buttermilch, Käse oder Kefir – die Palette ist groß. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei! Wer auf seine Linie achtet, greift zu den halbfetten oder mageren Varianten und spart so ganz einfach Kalorien!

Aber auch für Menschen, die Milch oder Milchprodukte nicht zu sich nehmen können oder wollen, stehen viele **calciumreiche Lebensmittel** zur Auswahl wie Grünkohl, Brokkoli, Fenchel sowie Kräuter oder Milch-Ersatzprodukte wie Hafer- oder Sojadrinks.

Neben diesen Lebensmitteln können Mineral- oder Heilwasser mit einem Calciumgehalt von mindestens 150 mg pro Liter einen wichtigen Beitrag zur Calciumversorgung liefern.

EINFACH GUT ESSEN MIT DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE!

Kreuzen Sie für jedes Lebensmittel, von dem Sie eine Portion gegessen haben, ein Symbol in der Pyramide an.

Ihr Wochenplan

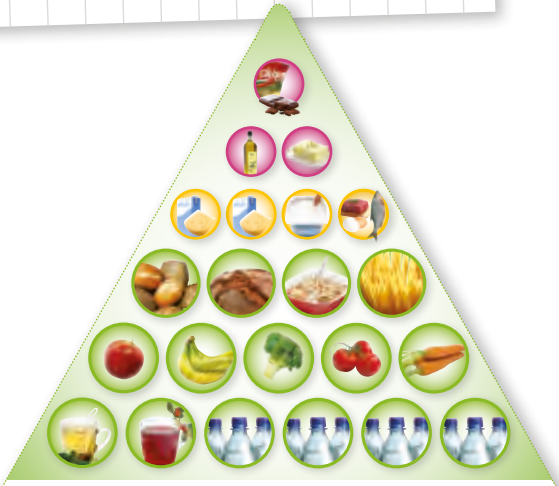
	SOLL	IST
	7	
	14	
2x		
2-3x		
2-3x		
	21	
	28	

	SOLL	IST
	14	
	21	
	42	
	7	
	7	

TAG /
DATUM:

TAG /
DATUM:

TAG /
DATUM:



Gesund & vital durch den Tag.

TAG /
DATUM:

TAG /
DATUM:

TAG /
DATUM:

TAG /
DATUM:

3 MILCHPRODUKTE AM TAG?

GANZ EINFACH MIT UNSEREN LECKEREN IDEEN!

1. Körnigen Frischkäse mit Tomatenmark verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Salatgurke und Tomate in Scheiben auflegen.
2. Magerquark auf ein Brötchen streichen, etwas Erdbeermarmelade darauf verteilen und mit frischen Erdbeeren belegen.

1. Schnelles Zaziki aus geraspelter Gurke, Vollmilchjoghurt, Knoblauch und Dill zusammen mit Salat, Tomaten und Paprika in ein Fladenbrot füllen – dazu Hackbällchen oder Falafel – fertig ist der gesunde Snack für zwischendurch!
2. Gratin aus Tomaten, Auberginen und Zucchini, mit mediterranen Kräutern und Käse überbacken.

1. Unser Tipp für extracremigen Magerquark: einfach mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser und etwas Vanillezucker kräftig verrühren. Dazu Obst nach Wahl – fertig ist die erfrischende Quarkspeise!
2. Naturjoghurt schichtweise abwechselnd mit Apfelmus in ein Glas geben, mit Schokostreuseln oder zerbröselten Keksen bestreuen.

FLEISCH, FISCH UND EIER

WAS STECKT GUTES IM FLEISCH?

Fleisch liefert **hochwertiges Eiweiß** sowie reichlich Mineralstoffe und Spurenelemente wie **Eisen, Selen und Zink.** Eisen ist wichtig für die Blutbildung. Zusätzlich kommen wertvolle Vitamine der B-Gruppe dazu, wie **Vitamin B12**, das an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt ist. Fleisch enthält aber auch – je nach Fettgehalt – viele der „ungünstigen" gesättigten Fette. Daher gilt die Empfehlung, **Fleisch nicht jeden Tag und in Maßen zu essen**. Um Fett zu sparen, bevorzugen Sie magere Fleischstücke. Einen geringen **Fettanteil bis 3% haben Roastbeef, Filetstücke von Rind, Schwein und Lamm, Kalbsschnitzel, Puten- und Hähnchenbrustfilet und roher und gekochter Schinken.**

Greif zu

WIR EMPFEHLEN:
Wöchentlich 2 x Fisch, 2–3 x fettarmes Fleisch, 2–3 Eier.

Eisen

Im Wachstum und während der Schwangerschaft wird vermehrt Eisen benötigt. **Eisen kann aus tierischen Lebensmitteln**, z. B. aus rotem Muskelfleisch, **besser aufgenommen werden als aus pflanzlichen**. Aber auch Gemüse kann zur Eisenversorgung seinen Beitrag leisten. Gerade Vollkorngetreide, Spinat, Schwarzwurzeln und Hülsenfrüchte sind bestens geeignet. Da Vitamin C die Verfügbarkeit von pflanzlichem Eisen erhöhen kann, ist es sinnvoll, zu einer eisenreichen Gemüse-Mahlzeit ein Glas Orangensaft zu trinken.

GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST MIT TOMATENSALAT

FÜR 4 PORTIONEN:

4 HÄHNCHENBRUSTFILETS · 4 SCHEIBEN SALAMI · 4 EL PAPRIKA-FRISCHKÄSE · SALZ · PFEFFER · 500 G KIRSCHTOMATEN · 1 ZWIEBEL · 1 BUND BLATTPETERSILIE · 2 EL SPEISEÖL · 2 EL WEINESSIG · ZUCKER · HOLZSPIEßCHEN

In die Hähnchenfilets längs eine Tasche einschneiden. Gewürfelte Salami mit Frischkäse vermischen, in die Fleischtaschen füllen. Mit kleinen Holzspießchen verschließen, salzen und pfeffern. Hähnchenbrust 10–15 Min. grillen. Oder scharf anbraten und im Backofen bei 180°C in ca. 15 Min. fertiggaren. Tomaten waschen, halbieren. Zwiebel in Ringe schneiden, Petersilie waschen und feinhacken. Essig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren, Öl dazugeben, kräftig schlagen. Mit den Tomaten mischen. Zusammen mit den Hähnchenbrustfilets servieren!
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

WAS MACHT FISCH SO WERTVOLL?

Fisch ist mit viel hochwertigem **Eiweiß, Vitamin D, Jod sowie den wertvollen Omega-3-Fettsäuren** ein wichtiger Baustein für die ausgewogene Ernährung. **Unsere Empfehlung: wöchentlich je eine Portion fettreicher Seefisch (z. B. Makrele, Hering, Lachs oder Thunfisch) und fettarmer Fisch (z. B. Seelachs, Kabeljau, Scholle, Steinbutt).**

Jod

Eine ausreichende Jodzufuhr sichert die optimale Funktion der **Schilddrüse**, die für viele verschiedene Körperfunktionen wichtig ist. Seefisch und Meeresfrüchte, Milch, Eier und Fleisch, aber vor allem **jodiertes Speisesalz** sind die Hauptquellen für dieses wichtige Spurenelement.

Vitamin D

Vitamin D ist u.a. für den **Einbau des Calciums in die Knochen** notwendig. Es ist das einzige Vitamin, das unsere Haut durch Sonneneinstrahlung selbst herstellen kann. In der dunklen Jahreszeit lässt die körpereigene Produktion deutlich nach. Greifen Sie daher besonders im Winter auf Vitamin-D-reiche Lebensmittel wie **fettreichen Seefisch, Milch und Milchprodukte** zurück.

EIER – WARUM SIND SIE WICHTIG FÜR UNS?

Eier sind voll mit wertvollem Eiweiß, fettlöslichen Vitaminen, Selen und Jod. **Essen Sie 2–3 Eier pro Woche, um sich optimal mit diesen wichtigen Nährstoffen zu versorgen.**

Was ist eigentlich Cholesterin?

Tierische Lebensmittel wie Fleisch oder Eier enthalten Cholesterin. Lange Zeit wurde empfohlen, bei Fettstoffwechselstörungen auf cholesterinreiche Lebensmittel zu verzichten. Neuerdings weisen Experten darauf hin, dass hohe Cholesterinwerte im Blut in vielen Fällen nicht unbedingt auf zu viel Nahrungscholesterin zurückzuführen sind. Bei erhöhten Werten wird empfohlen, vor allem **auf die Fettqualität zu achten und auf gesättigte Fette zu verzichten.**

Wissenswertes über Eiweiß

Eiweiß ist der **wichtigste Baustoff für unseren Körper**. Erwachsene benötigen täglich etwa 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht; Schwangere, Ältere und Heranwachsende etwas mehr. Eine zu hohe Eiweiß-Aufnahme belastet die Niere, da über diese die anfallenden Abbauprodukte ausgeschieden werden. Beim Eiweiß ist vor allem die **biologische Wertigkeit**, also die möglichst günstige Kombination der im Eiweiß enthaltenen unterschiedlichen Aminosäuren, entscheidend. In tierischem Eiweiß, also in Fleisch, Fisch oder Eiern, sind die Aminosäuren so günstig kombiniert, dass sie für den menschlichen Körper am besten zu verwerten sind. Diese hohe biologische Wertigkeit erzielt man aber auch durch geschicktes Kombinieren von pflanzlichem Eiweiß, z. B. aus Kartoffel und Ei, Milch und Getreide oder Hülsenfrüchten und Reis.

Greif zu

Gute Eiweißquellen für Vegetarier und Veganer: Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen & Co.

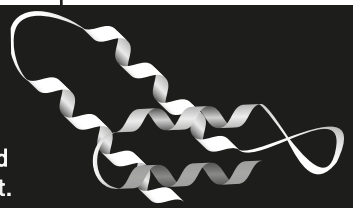
Sie möchten mehr wissen? Bestellen Sie kostenfrei unsere Themen-Broschüre "Einfach bewusst essen bei Allergien und Unverträglichkeiten"!

Was ist eigentlich Gluten?

Gluten ist in **Getreidesorten** wie Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste und Malz enthaltenes **Klebereiweiß**. Menschen, die an einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) leiden, müssen diese Getreide und alle daraus hergestellten Produkte meiden, da es sonst zu einer schweren Schädigung der Darmschleimhaut kommt. Als Alternative stehen zahlreiche glutenfreie Lebensmittel zur Verfügung.

EIWEIß

Eiweiß (Protein) ist der wichtigste Baustoff für unseren Körper. Überall wird Protein zum Aufbau und zur Regeneration von Zellen benötigt.



Proteine bestehen aus langen Ketten einzelner Aminosäuren.

PROTEINE IM KÖRPER

ENZYME
Enzyme, wie z. B. das Verdauungsenzym Trypsin, ermöglichen und kontrollieren bestimmte biochemische Reaktionen.

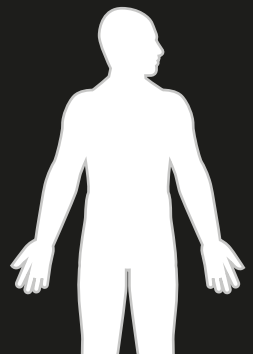
TRANSPORT-FUNKTION
z. B. Sauerstoff wird im Blut mithilfe von Hämoglobin transportiert.

ANTIKÖRPER
wie z. B. das Immunglobulin dienen zur Abwehr von Infektionen.

MUSKELZELLEN
Haut und Haare bestehen aus Keratin bzw. Collagen.

HORMONE
wie Insulin sind ebenfalls aus Proteinen aufgebaut.

0,8 g
EIWEIß PRO KG KÖRPERGEWICHT



FETTE UND ÖLE

WARUM SIND SIE SO WICHTIG FÜR UNS?

Fett ist unverzichtbar! Es ist Träger von Geschmacks- und Aromastoffen und wichtig für die Aufnahme der fettlöslichen **Vitamine A, D, E und K.** Fettsäuren sind für viele Vorgänge in unserem Körper lebenswichtig, z. B. als Bestandteil der Zellmembran.

Überschüssiges Fett im Körper wird als Depotfett gespeichert und bei Energiebedarf (z. B. im Hungerzustand) wieder abgebaut.

Greif zu

WIR EMPFEHLEN:
Maximal 60–80 g Fett täglich!

AUF DIE RICHTIGE AUSWAHL KOMMT ES AN...

Fette und Öle haben doppelt so viele Kalorien wie Eiweiße oder Kohlenhydrate. Deshalb ist es wichtig, nicht „zu fett" zu essen! **Achten Sie auf die Fettqualität,** um möglichst viel „gesundes" Fett zu sich zu nehmen. Als Faustregel gilt: **Gesättigte möglichst durch ungesättigte Fettsäuren ersetzen!** Während tierische Fette wie Butter oder Schmalz vor allem gesättigte Fettsäuren liefern, sind die meisten pflanzliche Öle reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Um uns mit ungesättigten Fetten zu versorgen, wird empfohlen, täglich 2 Esslöffel (ca. 20 g) hochwertige pflanzliche Öle aufzunehmen.
Da viele von uns aufs Streichfett für das Brot nicht verzichten möchten, bleibt von der Tagesration Fett nicht mehr viel übrig für die **versteckten Fette** in Wurst, Käse, Gebäck und Süßigkeiten.

SO VIEL FETT IST IN...

Fettreiches Lebensmittel	Fettgehalt in 100 g	Fettarme Alternative	Fettgehalt in 100 g
Fette Wurstwaren wie Salami, Mettwurst, Teewurst	45 g	Lachsschinken	7–8 g
Mittelfette Wurstwaren wie Schinkenwurst, Bratwurst, Gelbwurst	30–35 g	Corned Beef	6–7 g
Schlagsahne	30 g	Kondensmilch 10 % Fett	10 g
Schmand	20 g	Saure Sahne	10 g
Aal	25 g	Forelle	2–3 g
Edelpilzkäse (60 % F.i.Tr.)	40 g	Körniger Frischkäse	5 g
Thunfisch in Öl	20 g	Seezunge, Scholle	1–2 g
Ente	15–20 g	Hühnerbrust ohne Haut	1–2 g
Gemischtes Hackfleisch	25 g	Roastbeef, Filet	2–3 g
Leberkäse	20–25 g	Schweinefilet	10 g

Welches Öl wofür?

Achten Sie beim Braten darauf, Öl nicht zu hoch zu erhitzen. Sobald der sogenannte Rauchpunkt erreicht ist, fängt das Öl an zu qualmen. Dann haben sich schädliche Stoffe gebildet, die im Essen nichts zu suchen haben. Ersetzen Sie in diesem Fall das Öl in der Pfanne durch eine neue Portion Öl, mit der Sie dann die Lebensmittel garen.

Raps- und Olivenöl
Raps- und Olivenöl enthalten viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren in einer **optimalen Zusammensetzung**, sind also besonders „gesund". Mit diesen Ölen werden Bratkartoffeln und panierter Fisch bei mittlerer Hitze schön knusprig. Auch super zum Andünsten von knackigem Gemüse.

Aromatisiertes Öl
Wer nicht auf den leckeren Buttergeschmack bei Pfannkuchen, Kaiserschmarrn und Co. verzichten will, greift beim **Dünsten und Braten zum aromatisierten Rapsöl** (z. B. Rapsöl mit Buttergeschmack). Auch mit Chili, Kräutern oder Trüffeln aromatisiertes Öl ist im Angebot.

Bratöl
Wenn Sie Steaks scharf anbraten oder Herzhaftes bzw. Süßes frittieren möchten, verwenden Sie spezielle **hocherhitzbare Öle.** Sie haben einen besonders hohen Rauchpunkt.

Leinöl und Walnussöl
Diese Öle enthalten **viele wertvolle Fettsäuren**. Sie eignen sich, wie z. B. auch Traubenkern-, Avocado- und Mandelöl, nur für die kalte Küche oder zum Abschmecken warmer Speisen. Knackige Salate, Antipasti, selbst gemachtes Pesto oder Suppen lassen sich damit wunderbar verfeinern.

Wissenswertes über Fett

WIE UNTERSCHEIDEN SICH FETTE?

Die Nahrungsfette bestehen aus Glycerin, das mit drei Fettsäuren verbunden ist. Die Eigenschaften der Fettsäuren ergeben sich aus deren chemischem Aufbau.

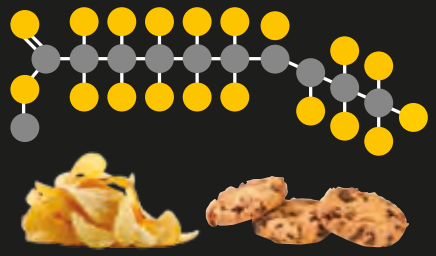
UNGESÄTTIGTE FETTE

Eine gute Qualität haben Fette mit vielen einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren. Zu den Omega-3-Fettsäuren gehören die Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Sie werden auch Fischöle genannt, da sie vorwiegend in fettreichen Seefischen vorkommen. Sie haben gefäßerweiternde, gerinnungs- und entzündungshemmende Eigenschaften und sollen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Rheuma helfen, die Sehfunktion verbessern oder die kindliche Hirnentwicklung fördern. Die pflanzliche Omega-3-Variante, die alpha-Linolensäure (ALA), findet sich in Nüssen, Samen und in Ölen wie Walnuss- oder Leinöl.

GESÄTTIGTE FETTE

Gesättigte Fette sind vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst, Eiern, Milch und Milchprodukten enthalten. Sie gelten als „ungünstige" Fette. Ihr Verzehr sollte zugunsten der ungesättigten Fette verringert werden.

TRANS-FETTSÄUREN



Besonders ungünstig sind gehärtete Fette, da bei der Fetthärtung sogenannte Trans-Fettsäuren entstehen. Diese wirken sich negativ auf den Fettstoffwechsel aus. Bei Gebäck, Snacks oder Fertiggerichten hilft ein Blick auf die Zutatenliste, denn gehärtete Fette müssen gekennzeichnet werden.

Unser Tipp für eine optimale Fettauswahl: Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen sowie fettreicher Fisch liefern mehrfach ungesättigte Fette. Avocado ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren.

©Küstengold

KRÄUTER-LACHSPÄCKCHEN VOM GRILL MIT GURKENSALAT

FÜR 4 PORTIONEN:

4 WILDLACHSFILETS (500 G) · 40 G KÜSTENGOLD PINIENKERNE · ⅓ TOPF BASILIKUM · ⅓ TOPF PETERSILIE · 75 ML OLIVENÖL · 8 CHERRY-STRAUCHTOMATEN · 1 ZITRONE (ABRIEB UND SAFT DAVON) · 2 SALATGURKEN · 1 SPEISEZWIEBEL · SALZ · PFEFFER · ZUCKER · ALUFOLIE

Lachsfilets auftauen, abspülen, trocken tupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Für die Päckchen aus Alufolie 4 Streifen (ca. 25 cm breit) schneiden. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Öl und Kräuter zu einer Marinade verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Zucker würzen. Fischfilets auf je 1 Stück Alufolie legen, mit je 2 TL Marinade bestreichen. Tomaten waschen, halbieren, auf den Fisch legen. Päckchen fest verschließen, auf dem heißen Grill oder im Backofen ca. 10–15 Minuten garen. Gurken waschen, schälen, hobeln. Zwiebel sehr fein würfeln, mit Zitronensaft und restlicher Ölmarinade zu einer Salatsauce verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken, unter die Gurken heben. Salat mit Pinienkernen bestreuen und mit den Lachspäckchen servieren.

DIE KALORIENBOMBEN

FETT- UND ZUCKERREICHE LEBENSMITTEL SOWIE GESÜßTE- UND ALKOHOLISCHE GETRÄNKE GEHÖREN IN DIE SPITZE DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE. SIE ENTHALTEN WENIG WERTVOLLE NÄHRSTOFFE, LIEFERN ABER VIEL ENERGIE. GENIEßEN SIE NUR HIN UND WIEDER KLEINE MENGEN SÜßIGKEITEN, SALZIGE SNACKS ODER EINEN GUTEN ROTWEIN.

Greif zu

WIR EMPFEHLEN:
Pro Tag
nur **1 Portion**

Zuckerreiche Lebensmittel	
Bonbons	96 %
Lakritz	78 %
Kaugummi	78 %
Kakaopulver, gesüßt	79 %
Gummibärchen	77 %
Konfitüre	60 %
Marmelade	55 bis 65 %
Schokolade	bis 56 %
Nuss-Nougatcreme	bis 58 %
Gesüßte Cerealien	40 bis 50 %
Tomatenketchup	30 bis 50 %
Fruchteis	bis 32 %
Likör	30 %
Fertigmüsli	20 bis 30 %
Fruchtnektare	bis 20 %
Milchspeiseeis	15 %
Limonade	12 %
Cola	11 %

EINFACH GUT ESSEN BEGINNT BEIM EINKAUF

UNSER ENERGIEBEDARF – WIE VIELE KALORIEN BRAUCHEN WIR PRO TAG?

INDIVIDUELLER KALORIENBEDARF/TAG
ist abhängig von der körperlichen Tätigkeit*

LEICHTE TÄTIGKEIT
z. B. Büroangestellte/r
ca. **30–32 kcal** pro kg Körpergewicht

MITTELSCHWERE TÄTIGKEIT
z. B. Verkäufer/in
ca. **33–35 kcal** pro kg Körpergewicht

SCHWERE TÄTIGKEIT
z. B. Dachdecker/in
ca. **36–45 kcal** pro kg Körpergewicht

Wie viel wovon?

FETT
Je nach Kalorienbedarf:
50–80 g/Tag*

ZUCKER
Je nach Kalorienbedarf:
max. 25–40 g/Tag*

BALLAST-STOFFE
mind. 30 g/Tag*

SALZ
max. 6 g/Tag*

*Angaben gelten für gesunde, normalgewichtige Personen.

WAS SAGT DIE ZUTATENLISTE AUS?

Ist Schwarzbrot immer Vollkornbrot? Wie viel Frucht ist in der Konfitüre? Kann ich als Nuss-Allergiker diese Schokolade essen? Die Antworten auf diese Fragen finden Sie auf jeder Lebensmittelverpackung.
Vor allem die **Zutatenliste und eine deutliche Allergenkennzeichnung helfen Ihnen, eine bewusste Kaufentscheidung zu treffen.**
Bei fertig verpackten Lebensmitteln werden alle bei der Herstellung verwendeten Stoffe **in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils** in der Zutatenliste (Zutatenverzeichnis) aufgeführt.

14 Hauptallergene sind deutlich (fett) in der Zutatenliste gekennzeichnet

Zutaten:
Wasser, 25% Schweinefleisch gewürzt (Schweinefleisch, Gewürze [enthalten **Senf**], Salz), Paprika, Champignons, Zwiebeln, Tomatenmark, modifizierte Stärke, Zucker, Gewürze (enthalten **Sellerie, Senf**), Wein, Salz, **Weizenmehl**, Rapsöl, Verdickungsmittel Guarkernmehl, **Hühnereiweiß, Magermilchpulver**, Karamellzuckersirup, Rindfleischextrakt.

Dieses Produkt kann Spuren von **Soja** enthalten!

Evtl. Mengenangaben bestimmter Zutaten in Prozent

Auch **Zusatzstoffe** und Aromen sind aufgelistet

Freiwilliger Hinweis auf mögliche Verunreinigungen im Herstellungsprozess

WELCHE ANGABEN LIEFERT DIE NÄHRWERTTABELLE?

Auf jeder Verpackung finden Sie eine Nährwerttabelle, die angibt, wie viel **Kalorien, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz (pro 100 g)** im Lebensmittel enthalten sind. Die Auflistung dieser 7 Nährwerte ist vorgeschrieben, weitere Angaben z. B. der Ballaststoffgehalt sind freiwillig. Beim Zucker handelt es sich nicht nur um zugesetzten, sondern auch um natürlicherweise im Lebensmittel enthaltenen Einfach- (z.B. Fruktose in Saft) und Zweifach-Zucker (z. B. Laktose in Milch).
Ihr Vorteil: Nährwerte verschiedener Lebensmittel sind „auf einen Blick" miteinander vergleichbar. So können Sie den **Gesundheitswert des Lebensmittels anhand der Nährwerte beurteilen.**
Orientieren Sie sich bei der Bewertung der Nährwerte an den Ampelfarben!

Immer 100 g-Angaben vergleichen!

	niedrig	mittel	hoch
Energie (kcal)	‹ 40	40–160	› 160
Fett (g)	‹ 3	3–20	› 20
Zucker (g)	‹ 5	5–12,5	› 12,5
Salz (g)	‹ 0,3	0,3–1,5	› 1,5
Ballaststoffe (g)	‹ 3	3–6	› 6

Hinweis: Bei Getränken werden die Werte in dieser farbigen Tabelle halbiert (außer der Salzgehalt).

Durchschnittliche Brenn- und Nährwerte pro 100 g	
Brennwert	285 kJ (68 kcal)
Fett	3,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	3,3 g
davon Zucker	1,7 g
Eiweiß	5,4 g
Salz	1,0 g

VOM KAUEN UND VERDAUEN

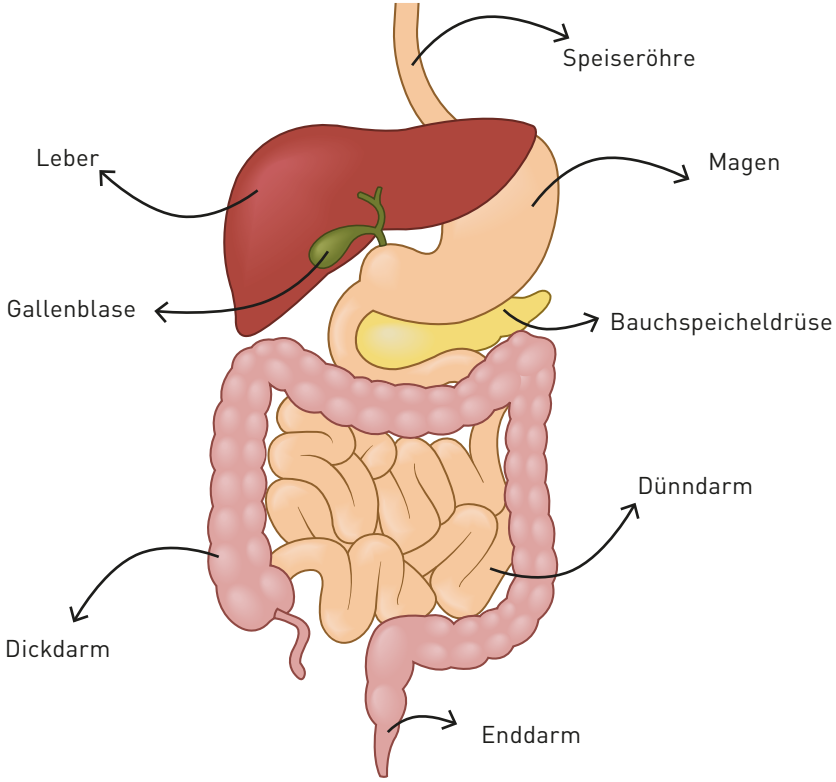
JETZT WISSEN SIE ALLES ÜBER EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG. ABER HABEN SIE SICH AUCH SCHON EINMAL GEFRAGT, WAS MIT LEBENSMITTELN IN UNSEREM KÖRPER PASSIERT? KOMMEN SIE MIT AUF EINE ENTDECKUNGSTOUR DURCH UNSEREN VERDAUUNGSTRAKT!

Durch vorwärts gerichtete Bewegungen wird die Nahrung durch den Körper transportiert. Dabei werden bildlich gesprochen aus den großen **Nährstoffen wie Fett, Kohlenhydraten und Eiweiß** kleine und klitzekleine Teilchen, zunächst durch mechanische Zerkleinerung, dann durch Enzyme. Enzyme sind Stoffe, die die Verdauungsvorgänge ermöglichen oder beschleunigen. Beginnen wir im **Mund**. Das Essen wird hier zunächst mit den Zähnen zerkleinert. Die Speicheldrüsen setzen **Amylase** frei. Sie zerteilt die in den Kohlenhydraten enthaltene Stärke in kleinere Zucker-Bestandteile. Sie können das testen: Kauen Sie Brot für einige Zeit, es fängt an, süß zu schmecken.

Durch Schlucken gelangt das Essen über die **Speiseröhre** in den **Magen**. Dank der Magenbewegungen wird es weiter zerkleinert und kommt mit dem sauren Magensaft in Kontakt. Das ist wichtig, denn so werden Bakterien abgetötet. Gleichzeitig stoppt die Kohlenhydratverdauung, sie geht erst im Dünndarm weiter. Der niedrige ph-Wert im Magen greift das **Eiweiß** an, das aus langen Ketten besteht. Enzyme gelangen durch die Magenwand in den Magen und zerkleinern die Eiweiße weiter: in ihre Grundbausteine, die Aminosäuren. Die Zusammensetzung der Nahrung entscheidet übrigens darüber, wie lange der Bissen im **Magen** verweilt. Fettreiche Nahrung bleibt am längsten im Magen, während zuckerreiche Lebensmittel sehr schnell den Magen verlassen.

Vom **Magen** geht es in den **Dünndarm**. Hier findet die eigentliche Verdauungsarbeit statt. Die erste Station ist der **Zwölffingerdarm**, wo die Spaltung der Nährstoffe in ihre Grundbausteine weitergeht. Dazu wird das Essen mit Gallensaft und einem Sekret aus der **Bauchspeicheldrüse** vermischt. Die darin enthaltenen verschiedenen Verdauungsenzyme zersetzen z. B. Eiweiß in Aminosäuren, oder Kohlenhydrate in Einfach-Zucker. Fehlt z. B. das Enzym Laktase kann **Laktose** (Milchzucker) nicht in seine Bestandteile zerlegt werden. Dieser Enzymmangel ist der Grund für eine Laktoseunverträglichkeit. Alle wasserlöslichen Nährstoffe werden durch die Darmschleimhaut ins Blut aufgenommen. Mit dem Blut werden sie zu unserem wichtigsten Stoffwechselorgan, der **Leber**, transportiert. Von hier aus werden die Nährstoffe auf die verschiedenen Körperzellen verteilt oder als Energiereserve in der Leber eingelagert.

Bei den Fetten ist die Aufnahme aus dem Darm etwas komplizierter. Fettsäuren sind nicht wasserlöslich und so müssen sie auf anderem Weg durch die Darmschleimhaut transportiert werden. Die **Fettverdauung** beginnt im Zwölffingerdarm. Hier kommt der Gallensaft ins Spiel, der die Fette verkleinert – dadurch können sie von den fettspaltenden Verdauungsenzymen in noch kleinere Bestandteile zerlegt werden. Diese gelangen dann über die Dünndarmschleimhaut in die Lymphe, werden weitertransportiert und dem Blutgefäßsystem zugeführt. Das Fett kann dann über das Blut zur Leber oder zu verschiedenen Teilen des Körpers transportiert und dort verwertet oder gespeichert werden. Die meisten **Vitamine** werden ebenfalls im Dünndarm ins Blut aufgenommen und so an die verschiedenen Wirkungsorte im Körper gebracht. Schließlich wird dem restlichen Nahrungsbrei das Wasser entzogen. Er gelangt durch Darmbewegungen in den **Dickdarm** und wird weiter eingedickt. Unverdauliche Nahrungsbestandteile wie **Ballaststoffe** übernehmen dort wichtige Aufgaben. Sie bilden eine gelartige Substanz, die den Transport des Nahrungsbreis fördert. Außerdem dienen sie der Darmflora als Nahrung und unterstützen den Aufbau der Darmbakterien sowohl im Dünn- als auch im Dickdarm. Der nicht verwertbare Rest, auch als Kot bezeichnet, wird schließlich über den **Enddarm** ausgeschieden.



Bünting Ernährungsservice
Brunnenstraße 37, 26789 Leer

Telefon 04 91 / 808 - 940
mittwochs von 14.00 - 17.00 Uhr

ernaehrungsservice@buenting.de
Bitte geben Sie bei Anfragen und Bestellungen Ihren Markt an!

Wir beraten Sie gerne!
Raphaela Greeven, Diätassistentin und
Gaby Behrends, Oecotrophologin

Ernährungs
SERVICE
einfach.bewusst.nachhaltig

In jedem famila Markt finden Sie speziell geschulte Mitarbeiter, die Ihnen in Ernährungsfragen zur Seite stehen.

www.famila-nordwest.de

famila