

## Tipps für eine ausgewogene und vollwertige Ernährung

1. **Milch und Milchprodukte:** Liefern hochwertiges Eiweiß und wichtiges Calcium!  
200 – 250 g Milch/Joghurt und 50-60 g Käse decken den täglichen Bedarf an Calcium!  
Aber: fettarme Produkte bevorzugen! Milch und Milchprodukte sollten täglich (3 Portionen) verzehrt werden! (z.B. Frischmilch, H-Milch, Joghurt, Quark, Buttermilch, Milch, Kefir, Schnittkäse, Frischkäse etc.).
2. **Fleisch:** 2-3 mal/Woche maximal Fleisch verzehren! Und maximal ein- bis zweimal pro Woche Wurst. Insgesamt sollte Fleisch nicht öfter als fünfmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen!  
**300 – 600 g Fleisch und Wurst** insgesamt pro Woche! Fettarme Produkte bevorzugen!
  - Geflügel (Pute, Hähnchen ohne Haut, etc.), Schweinefleisch (Schnitzel, Steak ohne Panade, Filet, Kasseler, etc.), Rindfleisch (Roulade, Filet, Steak, etc.)  
Wichtig: Zwischen den Fleischsorten abwechseln. Nicht nur Geflügel, Schwein oder Rind essen. Auch Wild und Lammfleisch dürfen Sie essen.
  - Wurstwaren: Schinken geräuchert oder gekocht ohne Fettrand, Bratenaufschnitt, Geflügelaufschnitt, Bierschinken, Corned Beef, Aspik, etc. (auf Nährwertangaben auf Verpackung achten! Fettgehalt bei Wurstwaren sollte unter 10 g/ 100g Produkt liegen!)
  - Empfehlung: An 2-3 Tagen zur warmen Hauptmahlzeit Fleisch (1 Portion = 150 g), also insgesamt maximal 450 g Fleisch pro Woche, an den anderen Tagen (2- 3 mal/Woche) fettarme Wurst (1 Portion = 50 g = 2 Scheiben Wurst), also maximal 150 g fettarme Wurst pro Woche.
3. **Saucen:** am besten keine Sahnesaucen! Auf fettarme Saucen achten! Oder auf Soßen ganz verzichten! Tipp: Bei gekochtem Gemüse/Kartoffeln braucht man keine Soße extra darüber. Wenn das Gemüse in Gemüsebrühe gegart wird schmeckt es auch so ganz gut. Evtl. mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Für Kartoffeln

eignet sich evtl. gut ein Dipp aus Sauerrahm (saure Sahne 10 % Fett) oder Magerquark mit Kräutern oder Bärlauchsalz.

4. **Fisch:** 1-2 mal pro Woche Fisch verzehren! See- und Süßwasserfische liefern hochwertiges Eiweiß, lebenswichtige mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Omega-3-Fettsäuren (siehe Artikel zu Omega-3-Fettsäuren) verschiedene Vitamine und v.a. Jod!

- **150 g** fettarmer Seefisch/Woche (Seelachs, Rotbarsch, Scholle etc.) und
- **Max. 120 g** fettreicher Seefisch/Woche (Makrele, Hering, Thunfisch, Wildlachs, Sprotten, Sardellen, Heilbutt, Kabeljau, Sardinen)

5. **Eier, Eierspeisen:** Keine Angst vor Eiern. Sie enthalten unglaublich viele Nährstoffe (neben hochwertigem Eiweiß auch viele Vitamine im Eidotter). 3- 4 Eier/Woche (inklusive verarbeitetes Ei!) sind unbedenklich. Außerdem lassen sich Eier gut bei vegetarischen Gerichten verarbeiten.

Achtung: Patienten mit stark erhöhten Cholesterinwerten sollten nicht mehr als 2 Eigelbe pro Woche verzehren!

6. **Brot/ Backwaren:** Nutzen Sie das große Brotsortiment und wählen Sie nach Ihrem Geschmack! Bevorzugen Sie Vollkornprodukte! Im Reformhaus oder bei einigen Bäckern bekommt man z.B. leckeres fein oder grob gemahlendes Dinkelbrot. Dinkel schmeckt besonders herzhaft.

Tipp: Fragen Sie beim Bäcker nach Brotsorten mit sehr niedrigem/keinem Weizenmehlanteil und hohem Roggenanteil (> 70 %). Oder Sie backen Ihr Brot selbst. Mit Brotbackautomat und einer leckeren Vollkornbackmischung ist dies eine sehr leichte Sache.

- 3 bis 4 Scheiben Brot/Tag oder
- 2 Scheiben Brot und 40-50 g Getreideflocken (als Müsli z.B.)

7. **Müsli:** Wenn Sie Müsli fan sind, mischen Sie sich am besten Ihre Getreideflocken-Mischung selbst. Legen Sie sich einen Vorrat an, damit Sie jederzeit schnell darauf

zurückgreifen können. Wenn Sie Müslimischungen fertig kaufen, achten Sie auf Produkte in denen kein Zucker extra zugesetzt wurde. Fruchtzucker aus Trockenfrüchten (bei Fruchtemüslis) ist o.k. Süßen Sie sich Ihr Müsli lieber selbst mit ein wenig Ahornsirup oder Honig. Oder besser: schneiden Sie etwas Obst hinein.

Tipp: Haferflocken haben viel Calcium und pflanzliches Eisen. Wenn Sie dazu ein Glas 100 %-igen Orangensaft trinken, tun Sie auch etwas für Ihre Eisenversorgung, denn das pflanzliche Eisen aus dem Hafer kann durch das Vitamin C aus dem O-Saft besonders gut aufgenommen werden.

8. **Teigwaren/Reis:** Reis (Naturreis oder Parboiled Reis, da hier noch die meisten Nährstoffe aus dem Silberhäutchen enthalten sind) und Nudeln (am besten Vollkorn) gehören auf den täglichen Speiseplan. Sie bilden mit Kartoffeln, Brot, Getreideflocken, Müsli, die Basis einer vollwertigen Ernährung. Reis (und auch andere Getreidesorten wie z.B. Hirse, Grünkern, Polenta, Quinoa, Couscous, Bulgur, Buchweizen) und Nudeln liefern wertvolle Ballaststoffe, reichlich gute Kohlenhydrate, viele Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem wird durch einen ausreichenden Verzehr ein langanhaltender Sättigungseffekt erzielt, wodurch eine Gewichtsreduktion unterstützt und erleichtert wird.

- 200-250 g Kartoffeln (3 mittelgroße) oder Teigwaren (Nudeln)/Tag oder 150 –180 g Reis (jeweils gegart)/Tag

9. **Kartoffeln:** am besten 3-4mal pro Woche verzehren. Kartoffeln haben wenig Kalorien aber viele wichtige Nährstoffe und Ballaststoffe. Außerdem machen Kartoffeln schnell und langanhaltend satt, da sie viel Wasser enthalten.

Kartoffeln als Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Folienkartoffeln verzehren! 1 Portion sind etwa 3-4 mittelgroße Kartoffeln (ca. 200-250 g).

Ab und zu dürfen es auch mal Bratkartoffeln, Kroketten, Pommes Frites (Backofen) sein - aber nicht all zu oft, da die Kartoffel durch das Frittieren, bzw. die Fettzufuhr zur Kalorienbombe wird. Die Kartoffel nimmt, v.a. zerkleinert, das Fett sehr gut auf; Wie ein Schwamm!

Tipp: Bratkartoffeln mit wenig (1-2 EL) hochwertigem pflanzlichem Öl in beschichteter Pfanne zubereitet sind meist kalorienärmer als Kartoffelpuffer oder Kroketten. Die frittierten Pommes stehen an der Spitze der kalorienreichsten Kartoffelprodukte.

10. **Gemüse und Obst:** „Nimm 5 am Tag“ heißt eine Gesundheitskampagne des Bundesministeriums für Gesundheit. Das bedeutet man soll mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag verzehren (3 Portionen Gemüse/Salat, 2 Portionen Obst), möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft. Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen und Mineralstoffen sowie Ballaststoffen versorgt. Zudem liefern Obst und Gemüse auch sekundäre Pflanzenstoffe, welche den Körper vor freien Radikalen schützen und eine vorbeugende Wirkung gegen Krebserkrankungen haben.

- Insgesamt 400 g oder mehr Gemüse: 300 g gegartes Gemüse plus 100 g Rohkost/Salat oder 200 g gegartes Gemüse plus 200 g Rohkost/Salat
- Insgesamt 250 g Obst am Tag verzehren!

11. **Fette und Öle** (Koch- und Streichfette): Fett liefert lebensnotwendige Fettsäuren. Fett ist besonders energiereich (1 g Fett = 9 kcal, 1 g KH = 4 kcal), daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht/Adipositas fördern, möglicherweise auch Krebs. Bevorzugen Sie hochwertige pflanzliche Öle und Fette, denn diese haben die lebensnotwendigen Fettsäuren, die der Körper nicht selber herstellen kann. Das sind die einfach und die mehrfach ungesättigten Fettsäuren ( so z. B. in *Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl, Leinöl, Sojaöl, Kürbiskernöl* etc.). Besonders Rapsöl hat einen hohen Anteil einfach ungesättigter und einen sehr geringen Anteil gesättigter Fettsäuren. Außerdem enthält Rapsöl auch viele Omega-3-Fettsäuren.

Tipp: Kaltgepresste Öle möglichst nur für die kalte Küche (Salatdressing z.B.) benutzen – Kochen/Erhitzen zerstört die wertvollen Inhaltsstoffe!

Tierische Fette ( z. B. in Butter, aber auch versteckt in Fleisch, Wurst, Milch und Milchprodukten, Süßigkeiten und Knabbereien) haben überwiegend gesättigte Fettsäuren, welche der Körper nicht extra braucht, da er diese selber herstellen kann und die zudem noch Übergewicht und dessen Folgeerkrankungen fördern.

Empfehlung: 1-1,5 EL Öl am Tag und 1-1,5 EL Margarine/Butter pro Tag verzehren

12. **Getränke:** Wasser ist absolut lebensnotwendig! Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag. An heißen Sommertagen und bei sportlicher Betätigung > als 2 Liter/Tag. Bevorzugen Sie Wasser- ohne oder mit Kohlensäure - und andere

kalorienarme Getränke, wie z.B. ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser), Gemüsesäfte.

Alkoholische Getränke sollten nur in kleinen Mengen und nur gelegentlich konsumiert werden. Alkohol hemmt den Fettabbau, liefert viele leere Kalorien und fördert den Appetit auf mehr Essen.

Patienten mit erhöhten Triglyzeridwerten dürfen gar keinen Alkohol trinken!

Kaffee und schwarzer Tee zählen nur bis zur 3-4 Tassen/Tag zur empfohlenen Flüssigkeitsmenge.

Tipp: Mineralwasser in einer Karaffe mit Zitronen- bzw. Orangenscheiben drin machen das Wasser besonders schmackhaft (für denjenigen, der Wasser pur nicht gerne mag).

13. **Süßwaren, fette Snacks und Knabbereien**: Gehören zu den Extras am Tag auf die der Mensch meist nicht verzichten möchte. Verboten sind sie nicht. Allerdings sollten Sie nur gelegentlich und in kleinen Mengen verzehrt werden. Zu den Süßwaren zählen neben Kuchen und Kleingebäck auch süße Erfrischungsgetränke und Limonaden (Limo, Cola, Eistee, etc.). Eine Portion am Tag (= eine Hand voll, bzw. ein Glas 0,2 l bei Getränken) an Extras ist erlaubt. Z. B. Ein Schokoriegel (z.B. kleines Mars) passt in eine Hand. Dies wäre eine Portion. Oder eine Hand voll Chips oder Gummibärchen. Auch die leckeren Pommes Frites gehören in die Kategorie der Extras.

Patienten mit erhöhten Triglyzeridwerten sollten Süßigkeiten/Extras ganz meiden, da diese sich sehr ungünstig auf die Triglyzeridwerte auswirken!

Patienten mit Diabetes mellitus sollten Süßwaren mit Haushaltszucker eher selten und am besten gar nicht verzehren und wenn, dann nicht in isolierter Form, sondern unmittelbar nach/mit einer fetthaltigen Mahlzeit. Beispiel Schokolade: durch den hohen Kakaofettanteil geht der Zucker nicht all zu schnell ins Blut über.

14. **Gerichte fleischlos**: Man sollte an 2– 3 Tagen /Woche ohne Fleisch oder Fisch auskommen. Allerdings sollte man bei fleisch- und fischlosen Gerichten auf eine angemessene und qualitativ gute Proteinzufuhr achten (denn tierische Lebensmittel sind für den Menschen eine bessere Eiweißquelle als pflanzliche). Auch aus pflanzlichen Lebensmitteln lässt sich aber durch sinnvolle Kombination verschiedener Eiweißquellen eine im Eiweißgehalt vollwertige Kost zusammenstellen (=

Ergänzungswirkung). Da Fleisch und Wurst nicht täglich auf dem Speiseplan stehen sollten, kann man gut verwertbares Eiweiß durch eine Kombination von pflanzlichen und tierischen Eiweißträgern erhalten.

Folgende Kombinationen schmecken gut, sind leicht bekömmlich und liefern besonders hochwertiges Eiweiß:

<b>Lebensmittelkombination</b>	<b>Beispiel</b>
<b>Kartoffeln + Milchprodukte</b>	Pellkartoffeln mit Kräuterquark Kartoffelpüree (selbst zubereitet) Kartoffelauflauf mit Gemüse und Käse überbacken
<b>Kartoffeln + Ei</b>	Kartoffeln mit Rührei und Spinat Kartoffelauflauf Bauernomelett
<b>Getreide + Milchprodukte</b>	Müsli Haferflockenbrei Milchreis Käsebrot Hirseauflauf
<b>Hülsenfrüchte + Milchprodukte</b>	Linsensuppe mit Joghurt oder Quarkspeise als Dessert Bohneneintopf, Hüttenkäse mit Obst als Dessert

Auch **Tofu**, ein pflanzliches Erzeugnis aus der Sojapflanze gewonnen, eignet sich gut für eine fleischlose, aber proteinreiche Kost. Denn das darin enthaltene Eiweiß ist für den Menschen biologisch sehr hochwertig ( es gibt sehr leckere Tofurezepte!).

Außerdem enthält Tofu viel Calcium.

Tofu bekommt man mittlerweile in zahlreichen Supermärkten und auch Discountern.

Anmerkung: Tofu pur schmeckt fast nach nichts! Wenn man aber weiß, wie man diesen zubereiten kann (z.B. mariniert), dann ergeben sich aus dem Sojaerzeugnis leckere vollwertige und eiweißreiche Gerichte.