

## Das Wichtigste in Kürze!

apetito stellt vollwertige Mittag Mahlzeiten nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zusammen. Wir beraten darüber hinaus auch zur allgemeinen Ernährung für den ganzen Tag und geben Empfehlungen für Frühstück, Zwischen- und Abendmahlzeiten. Die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind Hilfen für die praktische Umsetzung im täglichen Speiseplan. Denn das A und O einer vollwertigen Ernährung ist neben der optimalen Zufuhr an Energie vor allem auch die richtige Auswahl der Lebensmittel.

## 1. Regel: Vielseitig essen

Eine abwechslungsreich zusammengestellte Kost gewährleistet am besten die Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen wie z.B. Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Denn jedes Lebensmittel enthält spezielle lebensnotwendige Nährstoffe.

Daher empfiehlt die DGE täglich Brot, Getreide oder Getreideprodukte und reichlich Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst in den Speiseplan einzubauen. Auch Milch und Milchprodukte dürfen nicht auf dem Esstisch fehlen. In kleinen Mengen haben auch Fisch, Fleisch, Eier, Fette und Öle ihren Platz im Speiseplan.

## 2. Regel: Getreideprodukte – mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln

Kartoffeln und Getreideprodukte, wie Brot, Reis, Nudeln, Haferflocken oder Müsli bilden die Basis einer vollwertigen Ernährung. Sie liefern uns reichlich Stärke, hochwertiges Eiweiß, wenig Fett, viele Vitamine und Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

Vollkornprodukte enthalten einen hohen Anteil an günstigen (hochmolekularen) Kohlenhydraten. Zusätzlich sind diese Lebensmittel ballaststoffreich, sättigen dadurch nachhaltig und enthalten im Vergleich zu Weißmehlprodukten mehr lebensnotwendige Nährstoffe.

### 3. Regel: Gemüse und Obst – Nimm „5“ am Tag

Obst und Gemüse enthalten reichlich Vitamine und Mineralstoffe bei einem niedrigen Energiegehalt. Dadurch tragen sie entscheidend zur Nährstoffversorgung bei, ohne viele Kalorien zu liefern. Jeden Tag sollten mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse verzehrt werden. Dabei wird nicht nur Rohkost empfohlen, sondern auch gegartes Gemüse, da unser Körper einige Inhaltsstoffe wie die Vorstufe des Vitamins A, das  $\beta$ -Carotin, besser aus gekochter Nahrung als aus Rohkost herauslösen kann.

### 4. Regel: Täglich Milch und Milchprodukte, einmal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Milch und Milchprodukte liefern dem Körper wichtiges Calcium zum Knochenaufbau. Sie sollten daher täglich im Speiseplan in Form von Milch, Joghurt oder Käse etc. vertreten sein.

Fleisch und Wurstwaren, in Maßen verzehrt, dienen dem Körper als wertvolle Eisenlieferanten. Auch hier sollte man, wie auch bei den Milchprodukten, eher die fettärmeren Sorten bevorzugen.

Zur Jodversorgung ist Seefisch der wichtigste Lieferant. Daher sollte regelmäßig mindestens einmal in der Woche zur Deckung des Jodbedarfs Seefisch verzehrt werden.

### 5. Regel: Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fette sind notwendig als Energiespender, als Bausubstanz für Körperzellen, Lieferant von Fettsäuren und Träger der fettlöslichen Vitamine. Zuviel Fett kann jedoch zu Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und weiteren Erkrankungen führen. Zur Nahrungszubereitung sollten daher hochwertige Pflanzenöle wie z.B. Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöl eingesetzt werden. Zudem sind fettarme Produkte und Zubereitungsarten zu bevorzugen.

### 6. Regel: Zucker und Salz in Maßen

Häufiger Verzehr von zuckerreichen Lebensmitteln führt zu Karies und auch zu Übergewicht. Wenn genascht wird, was durchaus einmal erlaubt ist, sollten die Leckereien genossen werden und nicht aus Langeweile verzehrt werden.

Auch Salz sollte nur sparsam verwendet werden, da die tägliche Kochsalzaufnahme im Durchschnitt bereits zu hoch liegt. Um die Jodzufuhr zu verbessern, bietet sich die Ver-

wendung von jodiertem Speisesalz an. Häufig können die Speisen sehr gut mit Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt werden, wodurch der Einsatz von Speisesalz eingeschränkt werden kann.

## 7. Regel: Reichlich Flüssigkeit

Der Körper benötigt täglich 2,5 - 3 Liter Flüssigkeit, von der mindestens die Hälfte über Getränke aufgenommen werden sollte. Die Flüssigkeitszufuhr sollte möglichst über kalorienarme bzw. -freie Getränke erfolgen wie z. B. Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen oder Früchte- und Kräutertees.

## 8. Regel: Schmackhaft und nährstoffschonend zubereiten

Einige Nährstoffe sind empfindlich gegenüber Licht, Sauerstoff, Hitze und Wasser. Daher sollten die Lebensmittel möglichst frisch und ohne lange Lagerungszeiten verarbeitet werden. Zum Garen bieten sich möglichst schonende Verfahren bei geringen Temperaturen und unter Verwendung von wenig Fett an z. B. Dünsten mit wenig Wasser oder fettarmes Braten in einer beschichteten Pfanne.

## 9. Regel: Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Essen nebenbei ist heute im Alltag durchaus üblich. Dabei bleibt jedoch keine Zeit, das Essen zu genießen, denn zum Genießen gehört Zeit. Unser Sättigungsgefühl setzt erst nach 15 - 20 Minuten ein. „Schnellesser“ spüren daher gar nicht, dass sie schon satt sind und essen wesentlich mehr als notwendig.

Zum Genießen gehört auch eine ansprechende Umgebung und ein schön gedeckter Tisch. Genießen regt an, vollwertig und gesund zu essen.

## 10. Regel: Achten Sie auf Ihr Gewicht - bleiben Sie in Bewegung

Starkes Übergewicht wie auch Untergewicht haben für den Körper negative Folgen. Daher ist ein normales Körpergewicht besonders wichtig. Die vollwertige Ernährung nach den oben beschriebenen Regeln hilft, das Gewicht zu halten oder über einen langen Zeitraum hin zu reduzieren.

Täglich 30 Minuten bewegen trägt ebenfalls dazu bei, das Gewicht zu halten bzw. zu senken. Wenn in der Woche noch zweimal zusätzlich Sport getrieben wird, steigert das den Erfolg.