

Audi BKK

Bewusste Ernährung.

Essen Sie sich fit und gesund.



Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

Inhalt



10

Willkommen im Reich der Vitamine!



14

Ran an die Kalorien.



22

Ernährungsmythen auf dem Prüfstand.



32

Unsere Ernährung.Trends, Ernährungsformen und Lebenseinstellungen.

Leckerer Leben.

Vital und fit im Alltag.



Gesunde Ernährung ist ein wichtiges Thema. Und immer mehr Menschen schauen genauer hin, was da in ihrem Einkaufswagen, Kühlschrank und schließlich in ihrem Körper landet. Aber mal ehrlich: Wer hat heute in Sachen Ernährung eigentlich noch den Durchblick? Wir wollen für etwas mehr Klarheit sorgen. Und für mehr Genuss in Ihrem Leben.

Keine Frage: Beim Einkauf im Supermarkt kann man schon mal überfordert sein, wenn man sich möglichst gesund ernähren möchte. Worauf muss ich eigentlich achten? Was braucht mein Körper? Und wie lässt sich gesundes Essen einfach in den Alltag integrieren? Das Thema Essen ist so präsent wie nie zuvor – Kochsendungen im Fernsehen boomen und in den sozialen Netzwerken wimmelt es nur so von gesunden Trends, ausgefallenen Rezepten und Bildern, die uns das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen.

Doch im Alltag nehmen wir uns für unsere Mahlzeiten oft zu wenig Zeit. Da wird das Mittagessen

mal eben am Schreibtisch verschlungen, abends das Fertiggericht erwärmt und morgens ein kleiner Snack von der Bäckerei geholt. Das ist ab und an auch gar kein Problem – solange es nicht zur Gewohnheit wird.

Haben Sie den Mut und hinterfragen Sie Ihren Ernährungsstil. Achten Sie auf sich und das, was Sie essen und trinken. Und vielleicht stellen Sie fest, dass jetzt ein guter Zeitpunkt ist, die eine oder andere Gewohnheit gegen etwas Neues, etwas Besseres einzutauschen. Um gesünder, leichter und vitaler durchs Leben zu gehen. Mit dieser Broschüre begleiten wir Sie auf Ihrem persönlichen Ernährungsweg ein Stück weit: für mehr Freude am Essen – und ein genussvolles Leben.

Ihre Audi BKK

Nutzen Sie auch die weiteren Angebote und Broschüren der Audi BKK rund um das Thema Ernährung unter:

www.audibkk.de/mediocenter
(Auswahl Broschüren und Ernährung)

Wissenshungrig? Mehr Tipps für einen gesunden Ernährungsalltag finden Sie auch in unserem Online-Magazin unter: www.audibkk.de/coach



Gesunder Genuss.

Beim Essen ist vor allem eines wichtig: die Vielfalt. Bringen Sie Abwechslung auf Ihren Teller und essen Sie bewusst. So schaffen Sie eine gute Grundlage, um Ihren Körper gesund zu halten.

Kein Lebensmittel enthält alle Nährstoffe, die man braucht. Erst eine bunte Nahrungsvielfalt sorgt für einen gesunden Nährstoffmix und damit für die richtige Basis. Wer kombiniert, ist also klar im Vorteil. Und sorgt mit jedem Bissen dafür, dass die lebenswichtigen Funktionen von Stoffwechsel, Körper und Psyche sichergestellt sind. Lebensmittel sollen das Leben fördern – oder anders ausgedrückt: Sie sollen helfen, Krankheiten zu vermeiden. Bringen Sie daher Abwechslung auf Ihren Teller und essen Sie bewusst. Dann sind Sie schon auf dem richtigen Weg.

Wussten Sie, dass ...

- > eine hohe Ballaststoffaufnahme das Risiko für Darmkrebs verringern kann?
- > ein hoher Fleischkonsum dieses Risiko dagegen leicht erhöhen kann?
- > Übergewicht das Risiko erhöht, an Typ-2-Diabetes zu erkranken?

Diese Beispiele sollen keine Panikmache sein, sondern lediglich zeigen, wie sehr Sie mit Ihrem Ernährungsstil selbst zu einem gesunden Leben beitragen können. Und dabei ist auch klar: Kein Mensch is(s)t wie der andere. Schauen Sie also immer selbst, was Ihnen ganz persönlich guttut.

Tipps für einen gesunden Lebensstil

- > Trinken Sie ausreichend: 35 Milliliter Flüssigkeit (optimal Wasser) je Kilogramm Körpergewicht, ab 60 Jahren 30 Milliliter je Kilogramm.
- > Essen Sie bunt. Zu jeder Mahlzeit gehört entweder Gemüse oder Obst auf den Tisch.
- > Ersetzen Sie Weißmehlprodukte durch Vollkornprodukte.
- > Greifen Sie seltener zu Fertiggerichten. Die enthalten meist viel Fett und Zusatzstoffe.
- > Treiben Sie Sport oder gehen Sie einfach mal zu Fuß. Bewegung bringt Ihren Organismus in Schwung!
- > Lassen Sie sich Zeit beim Essen und hören Sie auf Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl: Bin ich wirklich hungrig oder habe ich nur Appetit? Muss es noch der zweite Teller sein oder bin ich eigentlich schon satt?
- > Essen Sie achtsam! Kauen und schmecken Sie ganz bewusst. Sie werden erstaunt sein, was Sie alles wahrnehmen, wenn Sie dem Essen mehr Aufmerksamkeit schenken.

Vielfältige Lebensmittel.

Die Mischung macht's.

Eine gesunde Mischung aus Eiweißen, Kohlenhydraten, Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Wasser und Ballaststoffen schenkt dem Körper alles, was er braucht. Klingt erst mal kompliziert. Aber es bedeutet einfach nur, dass der Schlüssel zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung bereits in der richtigen Wahl der Lebensmittel liegt. Doch was genau benötigt mein Körper? Und wie viel davon sollte ich zu mir nehmen? Wer die verschiedenen Bausteine kennt, kann wesentlich besser für sich sorgen.

Für mehr Überblick

Zur Orientierung lohnt es sich, einen Blick auf die Ernährungspyramide zu werfen. Denn generell gilt: Es gibt keine guten und keine schlechten Lebensmittel. Die Mischung und die Menge sind entscheidend. Die Pyramide verrät Ihnen, wo Sie zugreifen können und welche Lebensmittel Sie eher sparsam genießen sollten. Je nachdem auf welcher Stufe ein Nahrungsmittel zu finden ist, sollte es häufiger

beziehungsweise seltener auf dem Teller landen. Vor Kurzem wurde die Ernährungspyramide überarbeitet und an unsere aktuelle Lebensweise angepasst, die oft aus zu wenig Bewegung und viel Stress besteht.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat zehn einfache Regeln zusammengestellt, die auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen. Sie dienen als gute Orientierung für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge

Die wichtigsten Ernährungsbausteine.

Vielfalt ist gesund. Wer für Abwechslung auf dem Teller sorgt, erhält automatisch einen guten Nährstoff- und Vitaminmix.



1. Wasser

Wasser ist der wichtigste Grundbestandteil unserer Ernährung, denn unser Körper verliert in der Regel täglich rund 2,5 Liter Wasser. Das muss mindestens zur Hälfte durch die Zufuhr von Flüssigkeit ausgeglichen werden. Mit dem Wasser nehmen wir außerdem Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium zu uns, sichern die Entgiftungsfunktion unserer Nieren und die Regulation der Körpertemperatur.



2. Vitamine und Mineralstoffe

Ohne Vitamine läuft in Sachen Stoffwechsel nichts. Denn nahezu alle Körperprozesse werden durch Vitamine beeinflusst. Mit Ausnahme von Vitamin D kann der Körper Vitamine nicht selbst herstellen – und auch nicht lange speichern. Deshalb müssen wir ihm die meisten täglich zuführen, am besten mit frischem Obst und Gemüse. Ähnlich ist es mit Mineralstoffen. Sie spielen eine große Rolle für unser Immunsystem, unsere Knochen, Muskeln sowie Zähne und müssen ebenfalls über die Nahrung aufgenommen werden. Ebenfalls positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind wichtig für unseren Stoffwechsel und in Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen sowie Vollkornprodukten enthalten.



3. Eiweiß

Eiweiß ist der Baustein des Lebens. Die sogenannten Proteine gelten als Grundlage für fast alle bekannten Lebensformen. Sie sind das Material, das unseren Körper aufbaut und ihm hilft, sich immer wieder zu erneuern. Meist verbinden wir Eiweiß mit Eiern, Fleisch und Milch, was auch absolut richtig ist. Aber auch pflanzliche Lebensmittel können ausgezeichnete Eiweißlieferanten sein: zum Beispiel Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Sojaerzeugnisse.



4. Kohlenhydrate

Sie gehören zu den wichtigsten Energielieferanten. Man unterscheidet dabei zwischen einfachen (Süßwaren, Honig, Zucker) und komplexen (Nudeln, Reis, Kartoffeln) Kohlenhydraten. Während die einfachen den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben, werden die komplexen Kohlenhydrate nur langsam verdaut und lassen dadurch den Blutzuckerspiegel allmählich ansteigen. Sie liefern so gleichmäßig Energie und machen dadurch länger satt.



5. Fett

Fett ist ein wichtiger Baustein für unsere Zellen und ein langfristiger Energielieferant. Doch Fett ist nicht gleich Fett! Gesund sind alle Fette mit hohem Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie senken den Cholesterinspiegel, sind gut für Nerven und Gehirn. Als Faustregel gilt: Pflanzliche Fette enthalten mehr ungesättigte Fettsäuren als tierische Fette. Gesund sind vor allem Omega-3-Fettsäuren, die wir in Fisch (zum Beispiel Hering), Nüssen (wie in Walnüssen) und pflanzlichen Ölen (beispielsweise Rapsöl) finden.



6. Ballaststoffe

Ballaststoffe sind für unseren Körper weitgehend unverdaulich. Sie stecken in den Zellwänden von Obst und Gemüse, aber auch in Vollkornprodukten. Ihre wichtigste Aufgabe ist es, unsere Verdauung zu regeln. Ballaststoffe regen zudem zum gründlicheren Kauen an, quellen im Magen auf und machen satt. Außerdem binden sie Schadstoffe im Darm und helfen, diese wieder auszuscheiden. Auch resistente Stärke zählt zu den Ballaststoffen. Sie fördert eine gesunde Darmflora und stärkt so das Immunsystem. Quellen sind wieder erwärmte Kartoffeln, Nudeln oder Reisgerichte.

Willkommen im Reich der Vitamine!

Für unsere Gesundheit unentbehrlich.

Vitamine müssen wir mit der Nahrung aufnehmen, denn bis auf wenige Ausnahmen kann unser Körper sie nicht selbst herstellen. Wer sich gesund und abwechslungsreich ernährt, kann davon ausgehen, gut mit Vitaminen versorgt zu sein. Der Bedarf ist jedoch individuell verschieden: Wer viel Sport treibt und schwitzt, raucht, gestresst, schwanger oder fortgeschrittenen Alters ist, hat sicherlich einen besonderen Bedarf an Vitaminen. Sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrer Ärztin beziehungsweise Ihrem Arzt oder nehmen Sie an einer Ernährungsberatung teil.

Fett- oder wasserlöslich?

Generell unterscheidet man zwei verschiedene „Vitaminsorten“: die wasserlöslichen (C- und B-Vitamine, Biotin, Folsäure, Niacin, Pantothen säure) und die fettlöslichen (A, D, E, K). Während wir die wasserlöslichen immer wieder neu zu uns nehmen müssen, kann der Körper die fettlöslichen speichern. Und gerade wegen dieses Speichers ist bei der Einnahme von zusätzlichen Vitaminpräparaten Vorsicht geboten: Denn hier kann es schnell zu einer Überdosierung kommen!

Starke Helfer

Im Zweifelsfall sind Obst und Gemüse immer eine bessere Wahl als Nahrungsergänzungsmittel. Sie liefern nämlich nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe. Und die zählen zu den ganz besonderen Helfern: Sekundäre Pflanzenstoffe (auch bioaktive Substanzen genannt) sind ideale Krankheitsvorbeuger. Zusammen mit Mineralstoffen und Vitaminen unterstützen sie unseren Stoffwechsel und unser Immunsystem. Ein reines Vitaminpräparat kann diese wichtigen Vorgänge nicht ersetzen.

Wichtig in der Schwangerschaft

Das auch als Folsäure bekannte Vitamin B9 ist wichtig für schwangere Frauen. Bei Mangel kann es zu einer Frühgeburt kommen. Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure kann zudem beim Neugeborenen das Risiko für Erkrankungen wie „offenen Rücken“, Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, angeborene Herzfehler und Fehlbildungen der Harnwege deutlich reduzieren. Wo ist es drin?



In Leber, Eigelb, Weizenkeimen, grünblättrigem Gemüse. Oft empfiehlt sich für Schwangere jedoch eine zusätzliche Einnahme von Folsäurepräparaten, da der erhöhte Bedarf nur schwer über die Nahrung zu decken ist.

Schwanger? Dann erstatten wir Ihnen im Rahmen von GesundheitExtra die Kosten für Ihre Folsäure-Präparate. Alle Infos finden Sie unter: www.audibkk.de/folsäure

Schutz für die Zellen

Einige Vitamine helfen unserem Körper auch, freie Radikale zu stoppen und so unsere Haut, Nerven und Muskeln vor Schäden zu schützen. Zu diesen sogenannten Antioxidantien gehören zum Beispiel Vitamin C, B2 oder auch E. Vitamin E schreibt man zudem eine Schutzwirkung vor Rheuma und Herzinfarkten zu. Wo ist es drin? In Nüssen, Mandeln, Sonnenblumenkernen, Sojabohnen, pflanzlichen Ölen und Schwarzwurzeln.

So bleiben die Vitamine im Essen:

- › Vitamine sind licht- und hitzeempfindlich. Vorräte daher kühl und dunkel lagern.
- › Salat und Gemüse vor dem Schneiden waschen, sonst werden die wasserlöslichen Vitamine ausgeschwemmt.
- › Unbehandeltes Obst und Gemüse mit der Schale verzehren. Hier sitzen die meisten Vitamine!
- › Speisen am besten nur mit wenig Wasser dünsten oder dämpfen.
- › Fertige Speisen nicht stundenlang warmhalten, lieber abkühlen lassen und erneut erhitzen.

Mit dem Gewicht im Gleichgewicht.

Essen soll nicht nur sättigen, sondern auch Spaß machen. Wer jedoch zu oft über die Stränge schlägt und sich nicht ausreichend bewegt, bekommt die Folgen am eigenen Körper zu spüren. Doch wie viel Gewicht ist eigentlich gesund? Und was kann man tun, wenn Essen zum Problem wird?

Was ist eigentlich normal?

Wann das Normalgewicht endet und das Übergewicht anfängt, lässt sich ganz einfach mit unterschiedlichen Methoden berechnen. Dazu können Sie zum Beispiel das Verhältnis zwischen Ihrer Taille und Hüfte (Waist-to-Hip-Ratio) ermitteln. Eine erste Einschätzung gibt auch der Taillenumfang alleine. Dieser sollte bei Frauen maximal 88 Zentimeter und bei Männern maximal 102 Zentimeter betragen. Überschreiten die gemessenen und errechneten Werte die empfohlenen Maße, sollten Sie Gewicht reduzieren, denn das hat viele positive Auswirkungen. Ob Übergewicht erblich ist, lässt sich pauschal nicht sagen. Vererbt werden häufig die Anlagen für Körpergröße und Hüftform, insbesondere bei Frauen. Vererbt wird vermutlich

auch die Veranlagung, mehr Körperfettgewebe aufzubauen, vor allem im Bauchraum. Aber kein Grund zur Sorge: Fettzellen, die sich vergrößert haben, lassen sich auch wieder verkleinern.

Abnehmen lohnt sich, weil ...

- es die Blutdruckwerte senkt.
- es Zuckerkrankheit vermeiden hilft.
- es ungünstige Cholesterinwerte verbessert.
- sich die Gefahr von Herzschwäche, Herzinfarkt oder Schlaganfall bei Normalgewicht deutlich verringert.
- es bei Schnarchen hilft, schnarchfrei durchzuschlafen.
- weniger Gewicht auch Wirbelsäule und Gelenke entlastet.



Ist der BMI noch aussagekräftig?

Seit langem gilt der BMI (Body-Mass-Index) als Indikator dafür, ob eine Person für ihr Alter unter-, normal- oder übergewichtig ist. Dabei wird anhand der Relation von Gewicht und Körpergröße der Körperfettanteil bestimmt. Mittlerweile stufen aber viele Expertinnen und Experten den BMI als nicht aussagekräftig ein.

Sie bemängeln, dass der BMI die Körperfettzusammensetzung verfälscht. So können durchtrainierte Menschen einen hohen BMI erreichen, da sie durch den größeren Muskelanteil mehr auf die Waage bringen. Andersherum können Menschen mit niedrigem BMI dennoch einen hohen Körperfettanteil im Vergleich zur vorhandenen Muskelmasse vorweisen. Die Faktoren Größe und Gewicht geben demnach keinen Aufschluss über Ihre Körperkondition.

Waist-to-Hip-Ratio

Taille-Hüft-Verhältnis

Empfohlen wird dagegen, mit der sogenannten Waist-to-Hip-Ratio (WHR) zu arbeiten, um Ihr Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und Gefäßkrankheiten einzuschätzen. Mit Hilfe der WHR kann die individuelle Körperfettverteilung bestimmt werden. Der Hüftumfang wird auf der Höhe der größten Breite, der Taillenumfang in der Mitte zwischen dem Unterrand der untersten Rippe und dem Beckenkamm gemessen, etwa in Nabelhöhe. Der beste Zeitpunkt für eine Messung ist morgens vor dem Frühstück.

Berechnung:

Taillenumfang (in cm)
Hüftumfang (in cm)

Beispiel für eine Frau:

Taillenumfang (60 cm)
Hüftumfang (90 cm)

Ergebnis: 0,67

Auswertung:

Ein erhöhtes Risiko besteht bei Frauen mit einer WHR > 0,85 und bei Männern mit einer WHR > 1,00.

Es handelt sich hierbei um von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Maximalwerte bzw. um Risikogrenzen. Frauen sollten einen Wert unter 0,8 und Männer einen Wert unter 0,9 anstreben.

Ran an die Kalorien.

Wer Gewicht verlieren möchte, sollte neben einer ausgewogenen Ernährung auch auf ausreichend Bewegung und Sport setzen. Denn das steigert den Grundumsatz, der eine wichtige Rolle beim Abnehmen spielt.

Was bedeutet „Grundumsatz“?

Der Kalorienverbrauch eines Erwachsenen hängt vom Grundumsatz ab sowie vom Kalorienbedarf, der bei zusätzlichen Aktivitäten wie Sport und körperlicher Arbeit anfällt. Der Grundumsatz beschreibt dabei die Energiemenge, die ein Mensch in 24 Stunden, in völliger Ruhe und im Liegen benötigt, um die Körpertemperatur und den Grundstoffwechsel aufrechtzuerhalten. Wie hoch der Grundumsatz ist, hängt im Wesentlichen vom Alter, vom Geschlecht, von der Körpergröße und vom Gewicht ab. Eine allgemeine Richtgröße liegt in etwa bei 24 Kilokalorien Grundumsatz pro Kilogramm Körpergewicht.

Rund 60 Prozent der Energie, die wir durch die Nahrung aufnehmen, wird benötigt, um alle Körperfunktionen wie Gehirn, Kreislauf, Atmung

und Verdauung aufrechtzuerhalten. Dabei gilt: Je größer die Muskelmasse ist, umso höher ist auch der Energieverbrauch. Wer also Sport treibt und sich bewegt, steigert zum einen den „normalen“ Energieumsatz. Zum anderen nimmt aber auch die Muskelmasse zu. Und damit steigt gleichzeitig der Grundumsatz an Energie, der dann rund um die Uhr erhöht ist.

Ernährung und Sport

Wer viel leistet, muss umso mehr auf eine ausgewogene Ernährung achten. In unserer Broschüre „So isst man sportlich.“ finden Sie wertvolle Tipps und leckere Rezepte. Erhältlich unter: www.audibkk.de/mediencenter

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Darum unterstützen wir Sie und bezuschussen die Teilnahme an Gesundheitskursen zum Beispiel aus den Bereichen Bewegung und Ernährung. Weitere Informationen finden Sie unter: www.audibkk.de/gesundheitskurse

So gelingt die Ernährungsumstellung.

Ganz einfach mit unseren Tipps.

> Setzen Sie auf Zeit

Übergewicht entsteht nicht über Nacht. Deshalb sollten Sie sich auch beim Abspecken ausreichend Zeit lassen. Etwa ein bis zwei Kilo pro Monat sind optimal.

> Die Macht der Gewohnheiten

Gewohnheiten sollten nach und nach geändert werden. Versuchen Sie also nicht, Ihre komplette Ernährung von heute auf morgen umzustellen, sondern Schritt für Schritt.

> Langsamer essen

Nehmen Sie sich für jede Mahlzeit ausreichend Zeit. Kauen Sie jeden Bissen ausgiebig und essen Sie nicht zu hastig. Ein Sättigungsgefühl tritt meistens erst nach rund 20 Minuten ein.

> Nährwerttabelle im Blick

Statt Kalorien einzusparen, lohnt sich ein Blick auf die Nährwerttabelle, um versteckte Fette und versteckten Zucker zu erkennen und zu vermeiden.

> Ein Snack vorweg

Vor dem Essen eine klare Gemüsesuppe, ein Teller Salat, ein Glas Wasser oder eine Saftschorle dämpfen den Hunger und helfen, das Gewicht zu halten beziehungsweise abzunehmen.

> Süßigkeiten genießen

Auch etwas Süßes darf mal auf dem Teller landen. Doch das sollte mit Bedacht gewählt und mit Genuss gegessen werden, damit es etwas Besonderes bleibt.

> Viel trinken

Legen Sie im Laufe des Tages auch regelmäßige Trinkpausen ein. Dadurch steigern Sie Ihre Leistungskurve und sorgen für Ausdauer und Konzentration.

Gesunde Ernährung beginnt schon im Supermarkt. Unsere zuckerfreie Einkaufsliste ist da der ideale Begleiter. Einfach hier herunterladen:

www.audibkk.de/zuckerfrei-einkaufsliste



Bunt = gesund? Nicht unbedingt!

So erkennen Sie Mogelpackungen
im Supermarkt.

Im Supermarkt locken zahlreiche Verpackungen mit bunten Farben und Versprechungen wie „ohne Geschmacksverstärker“ oder „frei von Zusatzstoffen“. Doch ein Blick auf die Zutaten bringt oft die Wahrheit ans Licht. Was bedeuten die Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen und wie können Sie Zusatzstoffe erkennen?

Nährwerttabelle

Seit 2014 müssen Hersteller auf den Verpackungen ihrer Produkte den Gehalt an Zucker, Fett, Salz und Kalorien pro 100 Gramm oder 100 Milliliter angeben. Somit können Sie Lebensmittel sehr gut miteinander vergleichen. Es lohnt sich also, einfach mal genauer hinzuschauen. Vorgeschrieben ist die Angabe von:

- › Brennwert/Energiegehalt
- › Fett und gesättigten Fettsäuren
- › Kohlenhydraten und deren Zuckeranteil
- › Eiweiß
- › Salz

Zusätzlich dürfen noch einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, mehrwertige Alkohole, Stärke, Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe aufgelistet werden. Die ein-

heitliche Nährwertkennzeichnung macht eine bessere Orientierung beim Einkaufen möglich. Nährwerte lassen sich gut miteinander vergleichen und man kann sich einfach und schnell über die enthaltene Menge von Salz, Zucker oder Fett informieren.

Das steckt drin

Die Zutatenliste ist ein wichtiger Bestandteil von Lebensmittelverpackungen und gibt Aufschluss über die Inhaltsstoffe unserer Nahrung. Sie zeigt alle Zutaten in der Reihenfolge ihres prozentualen Anteiles an. Zu Beginn stehen die Hauptzutaten des Produktes, am Ende finden sich Zutaten, die oft nur in geringer Menge enthalten sind. Meistens handelt es sich dabei um Gewürze, Aromen und Zusatzstoffe. Wird eine bestimmte Zutat in der Bezeichnung des Lebensmittels genannt, zum Beispiel Erdbeerjoghurt oder Salamipizza, muss auf der Verpackung angegeben sein, zu wie viel Prozent die Zutat enthalten ist. Bei unverpackter Ware, zum Beispiel Wurst, Käse und Brot von Bedientheken, findet sich kein Zutatenverzeichnis. Über Zusatzstoffe oder Allergene können sich Verbraucherinnen und Verbraucher beim Verkaufspersonal informieren.

Zusatzstoffe und E-Nummern

Ob für den Geschmack, die Haltbarkeit oder die Farbe – Zusatzstoffe sind in zahlreichen (Fertig-) Lebensmitteln zu finden. Sind Zusatzstoffe enthalten, müssen diese auch auf der Zutatenliste stehen. Doch oft kommen sie als komplizierte Namen oder Nummern daher. Das macht es schwieriger, zu erkennen, was wirklich drinsteckt. Einige Zusatzstoffe sind auch nach ihrem Anwendungsgebiet benannt und zeigen den Zweck an, wie zum Beispiel Süßungsmittel oder Verdickungsmittel. Doch auch Vitamine, Mineralelemente und Spurenelemente sind Zusatzstoffe, wenn sie aus technologischen Gründen eingesetzt werden.

> Farbstoffe

Wie der Name es schon verrät, werden Farbstoffe genutzt, um das Aussehen von Lebensmitteln zu verändern. Häufig dienen sie dazu, einen Farbverlust, der zum Beispiel beim Kochen entsteht, auszugleichen. Eine bestimmte Farbgebung soll außerdem einen bestimmten Geschmack signalisieren und die Nahrungsmittel attraktiver wirken lassen. Farbstoffe finden sich daher vor allem in Süßwaren, Getränken und Desserts, aber auch in Käse und Wurst. Farbstoffe lassen sich meistens durch E-Nummern ab 100 erkennen, zum Beispiel: E 104 für Chinolingelb oder E 110 für Gelborange.

> Konservierungsstoffe

Sie machen Lebensmittel haltbar und schützen vor Verderb. Klassische Konservierungsmittel wie Zucker, Salz und Essig gelten nicht als Zusatzstoffe. Oft werden Lebensmittel durch Kälte, Hitze oder Bestrahlung haltbar gemacht. Werden Konservierungsstoffe zugefügt, müssen sie in der Regel auch in der Zutatenliste als solche gekennzeichnet sein. Bei E-Nummern ab 200 handelt es sich in der Regel um Konservierungsstoffe, zum Beispiel: E 200, E 202, E 203 für Sorbinsäure und Sorbate.

> Süßungsmittel

Um unseren Lebensmitteln mehr Süße zu verleihen, fügen Lebensmittelhersteller oft Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe hinzu. Beides hat weniger Kalorien als Haushaltszucker und ist auch für Menschen mit Diabetes geeignet. Dennoch ist dies kein Freifahrtschein für einen übermäßigen Konsum, denn gerade Zuckeraustauschstoffe können in großen Mengen zu Durchfall oder Blähungen führen. Süßungsmittel lassen sich an E-Nummern über 900 erkennen. Häufig finden sich bei den Süßstoffen Aspartam (E 951) oder auch Saccharin (E 954). An Zuckeraustauschstoffen begegnen Ihnen zum Beispiel Sorbit (E 420) oder Isomalt (E 953).

> Geschmacksverstärker

Sie intensivieren den Geschmack oder den Geruch von Lebensmitteln. Natürliche Geschmacksverstärker wie Hefeextrakt müssen nicht gekennzeichnet werden. Alle industriell hergestellten Stoffe, wie auch Glutamate (geschmacksverstärkendes Salz), müssen in der Zutatenliste aufgeführt werden – meistens mit E-Nummern ab 600, zum Beispiel stehen: E 620–E 625 für Glutaminsäure und Glutamate. Darüber hinaus gibt es noch Antioxidationsmittel, Emulgatoren

sowie Säuerungs- und Verdickungsmittel, die als Zusatzstoffe gelten und in der Zutatenliste aufgeführt werden müssen. Da kommt ganz schön was zusammen. Wer beim Einkaufen einen Blick auf die Nährwertangaben wirft sowie auf kurze Zutatenlisten achtet oder Bioprodukte kauft, trifft meistens eine gute Wahl. Ansonsten gilt: Möglichst naturbelassene Produkte kaufen und lieber öfter selbst kochen – da weiß man, was drin ist und auf dem Teller landet.

Nutri-Score



Der Nutri-Score sorgt dafür, dass die Nährwertkennzeichnung auf Produkten gut erkennbar und leicht verständlich ist. Eine Skala von A bis E zeigt den Nährwert eines Produktes, die Farben (von Grün über Gelb bis Rot) sollen einen ersten Eindruck vermitteln, ob ein Lebensmittel empfehlenswert ist oder eher ungesunde Mengen an Kalorien, Zucker oder gesättigten Fettsäuren enthält. Das hilft, Produkte miteinander zu vergleichen – allerdings nur innerhalb einer Kategorie. So erhält beispielsweise eine Tiefkühlpizza den Nutri-Score „B“, weil sie im Vergleich zu anderen Tiefkühlpizzen eine bessere Nährstoffzusammensetzung hat. Über die genaue Zusammensetzung der Nährwerte oder der Zutaten sagt der Nutri-Score nichts aus. Da hilft weiterhin nur ein Blick auf die Nährwertangaben und Inhaltsstoffe.



Alles Bio?

Bio boomt. Denn immer mehr Menschen achten darauf, wo ihre Lebensmittel herkommen und unter welchen Bedingungen sie produziert werden. Aber ist Bio wirklich besser und wie erkennt man gute Bioprodukte im Supermarkt?

In der regulären Landwirtschaft kommen oft Kunstdünger sowie, Unkraut- und Insektenvernichtungsmittel zum Einsatz. Ein Teil dieser Gifte kann in den Pflanzen zurückbleiben – und wird so von uns mitgegessen. Die ökologische Landwirtschaft verzichtet dagegen auf Pestizide und Kunstdünger. Hier kommt stattdessen reiner Tiermist auf den Acker. Und weil immer wieder unterschiedliche Pflanzen angebaut werden, bleibt der Boden auf natürliche Weise fruchtbar.

Auch bei der Fleischproduktion sind die Unterschiede groß: Auf dem Biobauernhof gibt's kein Gedränge in riesigen oder sehr kleinen Ställen, sondern eine artgerechtere Haltung. Die Tiere werden nicht gemästet, sondern mit ökologisch produzierten Futtermitteln versorgt. Chemische oder synthetische Zusätze und Hormone sind bei Bio tabu – und das ist vielen Menschen wichtig.

So erkennen Sie Bioqualität

Die Biosiegel Deutschland und EU kennzeichnen Produkte, die den Mindeststandard der EG-Öko-Verordnung und damit strenge Auflagen bei der Produktion erfüllen. Tiere müssen zum Beispiel möglichst artgerecht gehalten werden und Lebensmittel dürfen keine künstlichen Aromen, keine Farbstoffe und keine Geschmacksverstärker enthalten. Verbände wie Demeter, Bioland, Naturland und Biopark erfüllen die hohen ökologischen Standards der deutschen Anbauverbände.



So sehen ihre Siegel aus:



Die Vorgaben, die von den Mitgliedern eingehalten werden müssen, um die Biosiegel zu erhalten, sind deutlich strenger als die des EU-Siegels.

Das Siegel der Initiative Tierwohl zeichnet Geflügel- und Schweinefleischprodukte aus, die von einem Betrieb stammen, der an der Initiative Tierwohl teilnimmt. Dieser setzt zum Beispiel auf mehr Platz, Beschäftigungsmöglichkeiten und ein gesundes Stallklima. Eine alternative Kennzeichnung ist die Haltungsform-Skala. Diese wurde ebenfalls von der Initiative Tierwohl entwickelt und markiert die Haltungsart anhand vier verschiedener Stufen – von Einhaltung der Mindestanforderungen bis zu größeren Ställen und Zugang zu frischer Luft. Diese Skala wird jedoch häufig kritisiert, da sie keine Angaben zur Gesundheit, zum Transport und zur Schlachtung der Tiere macht.



Achtung bei Verpackungstexten!

Diese Angaben klingen zwar nach Bio, sind es aber nicht:

- > alternativ
- > kontrollierter Anbau
- > integrierter Landbau
- > natürliche Herstellung
- > kontrollierter Vertragsanbau



Ernährungsmythen auf dem Prüfstand.

Was stimmt, was nicht?

1. Kohlenhydrate machen dick

Tatsächlich kommt es auf die Art der Kohlenhydrate an. Komplexe Kohlenhydrate, wie sie zum Beispiel in Vollkornprodukten und Kartoffeln zu finden sind, liefern viele wichtige Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe und machen lange satt. Kurzkettige Kohlenhydrate, wie zum Beispiel Haushalts- und Traubenzucker, lassen dagegen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und begünstigen Heißhungerattacken.

2. Mit „Light“-Produkten nimmt man ab

In „Light“-Produkten werden bestimmte Inhaltsstoffe, wie zum Beispiel Fett, reduziert. Allerdings bedeutet das nicht, dass das Lebensmittel wirklich weniger Kalorien enthält. Viele dieser Produkte sättigen außerdem weniger. Das liegt daran, dass Fett durch Wasser ersetzt wird oder Produkte durch Aufschäumen voluminöser gemacht werden. Zudem enthalten „Light“-Produkte oft unnötige Zusatzstoffe.

3. Wer abnehmen möchte, muss Diät halten

Nein, denn oft sind die Abnehmerfolge nur von kurzer Dauer und das Gewicht ist schnell wieder auf der Waage zu sehen. Eine dauerhafte Ernährungsumstellung ist sinnvoller.

4. Dunkles Brot ist gesünder als helles Brot

Nicht unbedingt. Denn eine dunkle Brotfarbe ist heute längst kein Hinweis mehr auf Vollkorn. Oft greift die Industrie in die Trickkiste und setzt Farbstoffe ein, um Vollkornbrot zu imitieren. Ein Blick auf die Zutatenliste oder den Ballaststoffgehalt lohnt sich.

5. Kaffee entzieht dem Körper Wasser

Stimmt nicht. Nach heutigem Erkenntnisstand sind bis zu 400 Milligramm Koffein (entspricht vier bis fünf Tassen Kaffee) über den Tag verteilt für Erwachsene gesundheitlich unbedenklich. Aber: Bereits eine Einzeldosis ab 500 Milligramm Koffein (z. B. in Energydrinks) kann Nebenwirkungen wie Schlafprobleme verursachen.

6. Früh essen wie ein Kaiser

Stimmt, es gibt immer mehr Studien, die darauf hindeuten, dass wir mehr Kalorien verbrennen, wenn wir ausgiebig frühstücken und abends weniger essen. Zudem schläft es sich mit vollem Bauch oft schlechter.

7. Intervallfasten macht schlank

Beim Intervallfasten wird stunden- oder tagesweise auf Nahrung verzichtet. Das kann durchaus einen positiven Effekt haben und auf lange Sicht zu einer Gewichtsreduzierung führen.



Wenn Essen auf den Magen schlägt.

Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten sind auf dem Vormarsch und viele Menschen müssen bestimmte Nahrungsmittel meiden. Doch es gibt Möglichkeiten, gut damit umzugehen.

Essen sollte Genuss sein. Für viele Menschen wird dieser Genuss allerdings dadurch eingeschränkt, dass sie von bestimmten Nahrungsmitteln krank werden. Ihr Körper reagiert darauf. Bei jedem Einkauf müssen sie genau schauen: Was ist eigentlich drin in der Verpackung? Kann ich hier unbesorgt zugreifen? Ein Weg durch den Supermarkt kann so schnell zu einem Hindernislauf werden. Bei Diabetes ist die Sache meist relativ klar: Das medizinische Wissen rund um diese Krankheit ist groß und sie kann daher heute schon frühzeitig erkannt und erfolgreich therapiert werden. Auch bei erhöhten Blutfettwerten, spricht einem zu hohen Cholesterinspiegel, weiß man heutzutage, was zu tun ist, und kann durch Ernährungsumstellung und Bewegung viel bewirken. Schwieriger wird es bei Allergien und Unverträglichkeiten. Denn hier geht es nicht nur um Zucker oder Fett, hier muss der Auslöser erst einmal gefunden werden. Und das ist die eigentliche Herausforderung.

Allergie oder Intoleranz?

Bei einer Lebensmittelallergie handelt es sich um eine Abwehrreaktion des menschlichen Immunsystems. Der Körper reagiert auf bestimmte Nahrungsmittel oder Nahrungsmittelbestandteile mit der Produktion von Antikörpern. Kommt er ein weiteres Mal mit dem Auslöser in Kontakt, werden entzündungsfördernde Substanzen freigesetzt (zum Beispiel Histamin). Und das führt zu Beschwerden, im schlimmsten Falle sogar zum Schock – die meisten Symptome treten schon nach wenigen Minuten auf. Eine Unverträglichkeit oder Intoleranz wird dagegen durch einen Enzymmangel verursacht. Der Körper kann einzelne Bestandteile der Nahrung nicht verdauen oder verarbeiten. Es kommt zu Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Erbrechen. Meistens treten die Beschwerden nicht unmittelbar nach dem Essen auf, sondern erst Stunden oder Tage später.



Laktose: Die Milch macht's?

Viele Menschen leiden unter einer Laktoseintoleranz, die Bauchkrämpfe, Übelkeit und Durchfall verursachen kann.

Da die Symptome unterschiedlich ausfallen, ist die Diagnosestellung oft nicht leicht.

Was passiert da im Körper?

Bei der Laktoseintoleranz fehlt dem Körper das Enzym Laktase, das den Milchzucker normalerweise im Dünndarm zersetzt. Ist das Enzym dort nicht oder in zu geringer Menge vorhanden, wird der Milchzucker in den Dickdarm transportiert und von Bakterien vergoren. Und das führt zu Beschwerden.

Wie lässt sich eine Unverträglichkeit erkennen?

Beobachten Sie sich selbst: Treten Symptome immer dann auf, wenn Sie Milchprodukte gegessen haben? Das würde den Verdacht nahelegen, dass Sie Milchzucker nicht abbauen können. Nachweisen lässt sich die Milchzuckerunverträglichkeit durch einen Atemtest bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Typische Symptome einer Laktoseintoleranz sind Völlegefühl, Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfall und Übelkeit. Aber auch Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, depressive Verstimmungen, chronische Müdigkeit und Störungen der Konzentration können unter Umständen auf Milchzuckerunverträglichkeit zurückzuführen sein.

Was kann ich tun?

Bei Laktoseintoleranz gilt: Die Symptome sind umso stärker, je mehr Milchzucker Sie zu sich nehmen. Essen Sie also möglichst nur so viel Laktose, wie Sie vertragen. Wie heftig die Beschwerden sind, hängt auch davon ab, was Sie außerdem noch gegessen haben, welchen pH-Wert der Darm hat, welche Bakterien er enthält und wie lange die Nahrung in Magen und Darm bleibt.

Wo ist es drin?

Lebensmittelhersteller müssen auf der Verpackung angeben, was in ihren Produkten steckt. Ein Blick aufs Etikett verschafft also Klarheit. Aber aufgepasst: Milchzucker verbirgt sich oft dort, wo man ihn nicht vermutet: in tiefgefrorenen Fleisch- und Gemüsezubereitungen, in Süßstofftabletten, Wurst, Knäckebrötchen, Müsli und Medikamenten. Bei allen Fertigprodukten ist grundsätzlich Vorsicht geboten.

Laktose gegessen, was nun?

Falls Sie mal zu viel Milchzucker gegessen haben, ist das nicht gefährlich – nur die Wirkung ist unangenehm. Wer im Restaurant oder im Urlaub mal sorgenfrei schlemmen will, kann sich das Enzym Laktase (als Kautabletten oder Pulver) in der Apotheke besorgen. Es sollte jedoch nicht zu leichtfertig eingenommen werden und nur gut bedacht zum Einsatz kommen.

Was bringen Ersatzprodukte?

Die Auswahl an laktosefreien Produkten ist im Supermarkt mittlerweile sehr groß. Von Milch über Quark bis hin zu Sahne und Crème fraîche können Betroffene auf viele Ersatzprodukte zurückgreifen. Viele Käsesorten sind zudem weitestgehend unproblematischer, als die meisten vermuten. Denn sie verlieren den Laktoseanteil durch die Fermentation, wobei Milchzucker in Milchsäure umgewandelt wird. Auch Joghurt, Kefir und Dickmilch werden mitunter gut vertragen.

Tipp

Wer auf Milch und Co. verzichtet, kann den Kalziumbedarf auch über andere Quellen abdecken. Zum Beispiel mit Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Mangold, Fenchel oder Sellerie. Auch Tofu, Sesam und Mandeln liefern viel Kalzium. Zudem ist kalziumreiches Mineralwasser eine gute Wahl.

Zöliakie: krank durch Gluten.

Brot und Brötchen, Pizza, Nudeln und viele Fertiggerichte schlagen manchen Menschen auf den Magen. Oder vielmehr auf den Darm. Der Grund: Sie vertragen kein Gluten – ein Klebereiweiß, das in vielen Getreidesorten enthalten ist.

Essen Betroffene glutenhaltige Lebensmittel, kann das zu einer chronischen Darmentzündung führen. Die für die Nährstoffaufnahme zuständigen Darmzotten bilden sich zurück. Dadurch wird die Oberfläche des Dünndarms immer kleiner und der Körper kann nicht mehr ausreichend Nährstoffe aufnehmen.

Die Folgen: Nährstoffmangel, Durchfall, Gewichtsverlust, Magenkrämpfe, aber auch Müdigkeit und Antriebschwäche. Besteht Verdacht auf eine Unverträglichkeit, nimmt die Ärztin oder der Arzt in der Regel erst einmal Blut ab. Bei einer Unverträglichkeit haben sich Antikörper gebildet, die im Blut nachgewiesen werden können. Eine sichere Diagnose liefert allerdings nur eine Gewebeprobe im Rahmen einer Darmspiegelung.



Weizenallergie, Zöliakie oder Weizensensitivität?

Bei einer **Weizenallergie** besteht eine Überempfindlichkeit gegenüber dem Eiweiß im Weizen. Der Körper bildet Abwehrstoffe und das Immunsystem reagiert fälschlicherweise stark auf das Eiweiß. Bereits kleinste Mengen von weizenhaltigen Lebensmitteln genügen, um Symptome auszulösen. Betroffene sollten auf eine weizenfreie Ernährung umstellen.

Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) ist eine Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem zeigt eine Überreaktion auf das Klebereiweiß Gluten und es kommt zu einer Entzündung der Darmschleimhaut. Zöliakie ist behandelbar, aber nicht heilbar, und kann in jedem Lebensalter auftreten. Eine glutenfreie Ernährung ist oft lebenslang notwendig.

Wer unter einer **Weizensensitivität** leidet, zeigt oft ähnliche Symptome wie bei einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie). Laut aktuellem Stand der Forschung ist Gluten wahrscheinlich nicht der entscheidende Auslöser, sondern es sind die natürlichen Abwehrstoffe der Pflanze gegen Fraßfeinde, Alpha-Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI), die in jeder Weizenzüchtung vorkommen. Betroffene sollten sich glutenarm ernähren, brauchen aber meistens nicht auf alle getreidehaltigen Produkte verzichten.

Glutenunverträglichkeit – und nun?

Durch eine Ernährungsumstellung lässt sich die Funktion der Schleimhaut wiederherstellen und aufrechterhalten. Supermärkte bieten bereits ein großes Sortiment glutenfreier Lebensmittel, welche mit einer durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet sind. Gluten muss zudem im Zutatenverzeichnis auf Lebensmittelverpackungen angegeben werden. Bevor auf eine glutenfreie Diät umgestellt wird, sollte auf jeden Fall die vom Arzt oder der Ärztin gestellte Diagnose Zöliakie vorliegen. Diese ist nach einer Ernährungsumstellung sonst nicht mehr möglich.

Cholesterin: das Fett im Blut.

Zu viel Fett im Blut ist ungesund. Denn sind die Blutfette unbemerkt über längere Zeit erhöht, können die Arterien verkalken. Die Gefahr: Durchblutungsstörungen, Schlaganfall, Herzinfarkt.

Cholesterin ist für den Körper absolut unverzichtbar. Und genau deshalb stellt der Körper es auch selbst her. Aber auch mit der Nahrung wird Cholesterin aufgenommen. In erster Linie steckt es in tierischen Produkten, pflanzliche Nahrungsmittel sind cholesterinfrei. Gesättigte Fettsäuren, wie sie in Wurst und fetten Käsesorten vorkommen, sind für den Cholesterinspiegel im Blut besonders ungünstig. Positiv wirken sich dagegen einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus. Dies gilt insbesondere für Omega-3-fettsäuren. Also öfter mal zu pflanzlichen Ölen greifen oder leckeren Seefisch wie Hering, Lachs und Makrele auf den Tisch bringen!

Gutes und schlechtes Cholesterin

Man unterscheidet LDL-Cholesterin (low-density lipoprotein) und HDL-Cholesterin (high-density lipoprotein). Das schädliche LDL führt zu Ablagerungen, das nützliche HDL dagegen nimmt das LDL aus den Gefäßwänden auf und trans-

portiert es zur Leber, wo es abgebaut werden kann. Ist zu viel vom „schlechten“ LDL-Cholesterin im Blut, dann lagert es sich an den Gefäßwänden ab. Mit der Zeit werden die Adern immer enger und das Blut kann nicht mehr richtig fließen. Organe und ganze Körperbereiche werden nicht mehr ausreichend versorgt, der Blutdruck steigt und es kann zu Durchblutungsstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen. Wer seinen Speiseplan auf eine cholesterinbewusste Ernährung mit vielen Ballaststoffen umstellt, senkt nicht nur seinen Blutfettspiegel, sondern auch das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte.

Das „gute“ Cholesterin steigt durch:

- > Bewegung, Ausdauersport und Aktivität
- > Gewichtsreduktion

Das „schlechte“ Cholesterin sinkt durch:

- > einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- > viele Ballaststoffe
- > Gewichtsabnahme



Risiko Zucker

Auch ein hoher Zuckerkonsum ist ein Risiko für die Gesundheit. Er trägt ebenfalls zu erhöhten Fettwerten bei, führt zu Übergewicht und Bluthochdruck. Das metabolische Syndrom oder Diabetes können die Folgen sein. Weitere Informationen finden Sie in unseren Broschüren „Das metabolische Syndrom“ und „Diabetes – behandeln und vorbeugen“ unter:

www.audibkk.de/mediocenter

Unsere Ernährung.

Trends, Ernährungsformen und Lebenseinstellungen.



Viele Menschen bevorzugen besondere Ernährungsweisen oder probieren gerne Neues aus. Gerade in den sozialen Medien steht unser Essverhalten oft im Mittelpunkt. Exotische Zutaten, Ernährungspläne oder Bilder von ausgefallenen Rezepten werden der Leserschaft präsentiert und schmackhaft gemacht. Auch das Internet an sich ist voll von Empfehlungen rund ums Essen. Doch welche Ernährungsweise für uns die richtige ist und uns guttut, entscheiden letztendlich wir selbst.

Vegetarisch und vegan

Etwa 7,5 Millionen Menschen in Deutschland ernähren sich zurzeit vegetarisch, mehr als 1,4 Millionen leben vegan* – Tendenz steigend. Wer sich vegetarisch ernährt, verzichtet auf den Verzehr von Fleisch und Fisch. Andere tierische Produkte wie Milch, Käse und Eier dürfen durchaus auf dem Tisch landen. Veganer und Vegane verzichten dagegen auf sämtliche tierische Lebensmittel. Ist der Verzicht auf Fisch und Fleisch meistens kein Problem, muss bei veganer Ernährung besonders auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen, Zink, Kalzium, Vitamin B12 und B2 sowie Omega-3-Fettsäuren geachtet werden.

Intervallfasten

Intervallfasten ist keine Diät, sondern eine Ernährungsmethode, die zwei Möglichkeiten bietet:

- > 16:8-Methode: Bei dieser Methode wird 16 Stunden am Stück gefastet, danach darf acht Stunden lang normal gegessen werden.
- > 5:2-Methode: An fünf Tagen in der Woche darf normal gegessen werden, an zwei Tagen wird die Kalorienzufuhr auf rund 500 Kalorien heruntergefahren.

Durch die Essenspausen werden im Körper bestimmte Prozesse umgestellt, der Insulinspiegel sinkt und die Fettverbrennung wird angeregt. In den Phasen, in denen gegessen werden darf, sollte natürlich ausgewogen gegessen werden, sonst ist der Effekt sehr begrenzt.

Low Carb

Wer auf Low Carb setzt, reduziert Kohlenhydrate auf ein Minimum. Menschen, die auf diese Ernährungsform setzen, verzichten unter anderem auf Brot, Nudeln, Reis, zuckerhaltige Speisen und Kartoffeln. Sie streichen Kohlenhydrate jedoch nicht komplett vom Speiseplan, denn sie sind ein wichtiger Energielieferant für den Körper. Verstärkt wird aber auf Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Eier sowie bestimmte Obst- und Gemüsesorten gesetzt. Der Vorteil dieser Ernährungsform ist, dass sie sich mitunter positiv auf den Stoffwechsel auswirkt und zu einem Gewichtsverlust führt. Aber die erhöhte Fett- und Eiweißaufnahme kann auch das Risiko für verschiedene Krankheiten wie koronare Herzkrankheit und Gicht erhöhen.



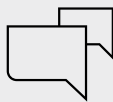
Superfood

Chia, Goji oder Açaí – bei den sogenannten Superfoods handelt es sich um exotische Früchte und Samen, die getrocknet, als Püree oder in Pulverform angeboten werden. In den Medien werden vor allem ihre wertvollen Inhaltsstoffe und die damit verbundenen gesundheitsfördernden Wirkungen angepriesen. Doch oft sind sie teuer und haben einen weiten Weg hinter sich, was der Umwelt schadet. Dabei gibt es allerlei heimische Alternativen, die mit den exotischen Kollegen in puncto Nährstoffgehalt locker mithalten können, wie zum Beispiel Leinsamen, Hirse, Haferflocken und Heidelbeeren.

Meal Prep

Hinter „Meal Prep“ steckt keine komplizierte Ernährungsweise, sondern der Trend, sein Essen für einen oder mehrere Tage vorzukochen. Wer seine Mahlzeiten vorbereitet, fördert eine gesunde Ernährung und spart zudem Zeit und Geld. Wählen Sie Gerichte, die sich einige Tage halten oder eingefroren werden können. Wichtig ist, dass Sie zu ausgewogenen Zutaten greifen und sich die Gerichte für den Alltag eignen. Alles was Sie brauchen sind verschiedene Behälter zur Aufbewahrung sowie ein Plan mit passenden Rezepten für mehrere Tage. Vorteile: Nur ein größerer Einkauf ist nötig und man hat immer etwas Selbstgekochtes. Auf den Gang zum Imbiss in der Mittagspause können Sie dann gestrost verzichten.

Sie haben noch
weitere **Fragen?**



Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an unter **0841 887-887** (Ortstarif). Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei. www.audibkk.de/kontakt

Kennen Sie schon
unser **Online-Magazin?**

„Ihr Gesundheitscoach“ liefert Ihnen aktuelle News und spannende Artikel rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Gesundheit und Entspannung. Schauen Sie doch mal rein unter: www.audibkk.de/gesundheit

Bildnachweis:

Titel: istockphoto.com/Foxys_forest_manufacture; Seite 3: istockphoto.com/Anchiy; Seite 4: istockphoto.com/domoyega; Seite 6: z. T. freepik.com/rawpixel.com; Seite 7: istockphoto.com/skynesher; Seite 8–9/15: Hintergrund: istockphoto.com/Nenov, Wasser: fotolia.com/cdrcom, Vitamine und Mineralstoffe: fotolia.com/volff, Eiweiß: fotolia.com/Maksim Shebeko, Kohlenhydrate: fotolia.com/Engine Images, Fett: fotolia.com/akf, Ballaststoffe: fotolia.com/victoria p.; Seite 11: istockphoto.com/romrodinka; Seite 12–13: istockphoto.com/AJ_Watt; Seite 16: istockphoto.com/Vera_Petrunina; Seite 19: istockphoto.com/LukaTDB; Seite 21: istockphoto.com/vgajic; Seite 22–23: istockphoto.com/ridvan_celik; Seite 25: istockphoto.com/sutlafk; Seite 26–27: istockphoto.com/trigga; Seite 28–29: photocase.de/Beate Wätzel Fotodesi.; Seite 31: photocase.de/Mar Castellanos; Seite 32–33/35: istockphoto.com/mixetto

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 100160
85001 Ingolstadt

Stand: April 2023

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung; rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.



MIX
Papier | **Fördert gute Waldnutzung**
FSC® C014340