

# 10 Regeln für eine vernünftige Ernährung

## 1 Essen und Trinken – Freude am Leben

Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme; ein wichtiger Teil unseres Wohlbefagens entsteht durch den ruhigen Genuß einer guten Mahlzeit. Auch Bekömmlichkeit ist eine Sache des Genießens. Lassen Sie sich, wann immer es möglich ist, zu Hause im Familienkreis, bei geselligem Zusammensein oder ähnlichen Gelegenheiten, ausreichend Zeit, appetitlich zubereitete Speisen zu „erleben“. Zur vernünftigen Ernährung in einer hektischen Zeit gehört, daß Sie sich auf das Essen freuen und es in Muße verzehren: Vernünftige Ernährung ist ein bewußtes Vergnügen.

## 2 Nicht zu viel, aber vielseitig

Mit der Nahrung führen Sie sich Energie zu. Nahrungsenergie wird in Kalorien oder Joule gemessen. Wieviel Sie täglich brauchen, hängt von Ihrer körperlichen Aktivität, Ihrem Alter und Geschlecht ab. Ihre Waage berät Sie: Wenn sie mehr Kilogramm anzeigt, als Sie Zentimeter über einen Meter groß sind, sind Sie zu schwer! Der Appetit allein ist ein schlechter Ratgeber: Zu viel Nahrung bedeutet unver-

brauchte Energie, die zu Übergewicht führt. Übergewicht begünstigt viele Krankheiten wie Zuckerkrankheit, Krankheiten der Herzkranzgefäße, Bluthochdruck, aber auch Plattfüße und Krampfadern, um nur einige zu nennen. Getränke mit Alkohol oder Zucker schlagen ebenso „zu B(a)uch“ wie andere Lebensmittel. Mehr Bewegung, überlegtes und abwechslungsreiches Essen und Trinken können Übergewicht abbauen, was ein wichtiger Beitrag zu Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist.

## 3 Lieber regelmäßig essen

Überlisten Sie den großen Hunger, indem Sie Ihre täglichen Mahlzeiten auf 5 kleinere anstelle der traditionellen 3 größeren verteilen; die Ausnutzung der Nahrung verläuft dann günstiger, die Gefahr, übergewichtig zu werden, sinkt. Achten Sie dabei aber sehr darauf, daß es nicht 5 „größere“ Mahlzeiten werden! Die Zwischenmahlzeiten am Vormittag und Nachmittag sollten wirklich nur „Häppchen“ und nicht „Zusatzhäppchen“ sein.

## 4 Die sieben Säulen

Die richtig zusammengesetzte Ernährung enthält Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate als Bausteine und Energieträger. Hinzu kommen Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie – nicht zu vergessen – Wasser. Alle sieben sind wichtig, einige sind lebensnotwendig. Die einzelnen Stoffe müssen nicht nur in ausreichender Menge, sondern auch im ausgewogenen Verhältnis zugeführt werden. Geeignete und objektive Informationsschriften nennt Ihnen die DGE gern.

## 5 Eiweiß baut auf

Für Wachstum und laufende Erneuerung unseres Körpers wird Eiweiß benötigt. Am besten entfaltet es seine Wirkung, wenn Ihre Nahrung eine Mischung von Eiweiß tierischer und pflanzlicher Herkunft enthält. Tierisches Eiweiß liefern Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Fleischprodukte sowie Eier. Pflanzliches Eiweiß enthalten Kartoffeln, Getreideerzeugnisse (Brot!) und auch viele Gemüsearten.

## 6 Zu viel Fett macht fett

Mit 9 Kalorien (38 Joule) hat 1 Gramm Fett doppelt so viel Energie wie Eiweiß oder Kohlenhydrate. Weil aber heute Tätigkeiten mit großer Muskelleistung selten sind, also weniger Energie „ausgegeben“ wird, sollte man den Fettverzehr einschränken. 80 Gramm täglich sind bei normalem Kraftaufwand ausreichend, manchmal schon zu viel. Denken Sie dabei auch an das in vielen Lebensmitteln „versteckte“ Fett (z. B. Wurst, fetter Käse). Für die Eignung eines Nahrungsfettes ist auch dessen Zusammensetzung wichtig. Wählen Sie daher möglichst vielseitig aus: Butter oder Margarine als Streichfett, Pflanzenöle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren für Salate. Nur ungefähr 30 % der Energie in der Nahrung sollten vom Fett kommen; mehr wird oft als „Speck“ angesetzt.

## 7 Kohlenhydrate: Zu viel Zucker zehrt am Zahn

Kohlenhydrate, richtig ausgewählt, sind neben Fett die wichtigsten Energielieferanten unserer Nahrung. Verzehrt werden



sie als pflanzliche Stärke, z. B. aus Getreideerzeugnissen und Kartoffeln, oder als Zucker. Ißt man zu viel Kohlenhydrate, so wird der Überschuß im Körper in Fett umgewandelt, besonders leicht bei Aufnahme in Form von Zucker. Wer zu Übergewicht neigt, schränkt deshalb außer dem Fett in der Nahrung auch den Verzehr von Feinbackwaren und allen sonstigen „Süßigkeiten“ ein. Zu viel Zucker begünstigt überdies Karies (Zahnfäule).

## 8 Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe

Vitamine sind lebensnotwendig: Sind zu wenig davon in der täglichen Nahrung, dann kommt es zu Mangelerscheinungen. Fast alle Vitamine sind aber empfindliche Stoffe; Sie schonen sie in den Lebensmitteln (z. B. Gemüse und Obst) durch zweckmäßige kühle Lagerung, kurze Garzeiten und Vermeiden von Warmhalten und Aufwärmen. Rohes Obst, Frischsäfte, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Milch und Vollkornbrot sind Beispiele für wichtige Vitaminspender. Von den Mineralstoffen brauchen wir vor allem Calcium (Kalk) und Eisen. Besonders viel Calcium enthalten Milch und Milchprodukte; die hauptsächlichsten Eisenlieferanten sind Fleisch, Leber, Getreideerzeugnisse, Obst und Gemüse. Die Ballaststoffe von Vollkornerzeugnissen, Obst, Gemüsen und Salaten sind für die Verdauungsförderung wichtig. Denken Sie auch an diese Dinge, wenn Sie Ihre Mahlzeitenfolge abwechslungsreich zusammenstellen.

## 9 Richtig Kochen – (k)eine Kunst

Speisenzubereitung ist die Kunst, Wertvolles zu erhalten und für das Ganze harmonischen Wohlgeschmack zu erreichen. Schonend

kurz mit wenig Wasser zu garen und appetitlicher Geschmack sind durchaus keine Gegensätze. Denken Sie auch an die vielen Gewürze und Küchenkräuter, die dem guten Geschmack dienen. Besonders wenn Sie regelmäßig Mahlzeiten außer Haus einnehmen, die nicht immer individuell frisch zubereitet sein können, sollten Sie bei selbstbereiteten Speisen auch das Kochwasser für Suppen und Soßen verwenden; es enthält oft noch wertvolle wasserlösliche Nahrungsbestandteile. Mit falsch zubereiteten Soßen führen wir uns jedoch oft unerwünscht viel Fett und Kohlenhydrate zu!

## 10 Planvoll einkaufen – preiswert essen

Was man weiß, muß man nicht extra bezahlen: Denken Sie bei Vorbereitung Ihres Küchzettels auch an Ihren Geldbeutel. Richtige Ernährung hat ihren Preis, aber sie muß nicht teuer sein. Wenn Sie über die Lebensmittel und ihre Ernährungs-„leistung“ gut Bescheid wissen, sparen Sie sich viele Kauffehler. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten sorgfältig planen, können Sie in dem großen Angebot umsichtiger wählen, preisgünstiger einkaufen und Sonderangebote richtig nutzen. Ein familiengerechter Vorrat, richtig gelagert, regelmäßig mitverbraucht und ergänzt, ist eine gute Stütze für das richtig eingeteilte Ernährungsbudget. Die DGE berät Sie!

Ausgabe November 1978

Druck:

Druckerei Henrich, 6000 Frankfurt a. M.-Schwanheim  
Graphische Gestaltung:

Jochen Zeiff, Graphisches Atelier · 7989 Argenbühl-Eglöfs

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Feldbergstraße 28 · 6000 Frankfurt/Main

Nachdruck, auch auszugsweise, nur unter deutlicher Nennung des Herausgebers gestattet.

# 10 Regeln für eine vernünftige Ernährung



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E.V.

Feldbergstraße 28 · 6000 Frankfurt/M. 1

Telefon 0611 / 720146