VOLLWERTIG ESSEN UND TRINKEN

nach den 10 Regeln der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung)

MEDICLIN
BLIESTAL KLINIKEN

HERZLICH WILLKOMMEN

Die Ernährungstherapie heißt sie
recht herzlich in unserem Haus willkommen.

Wir sind ein Team von staatlich anerkannten
examinierten Diätassistenten*innen,
eine Mitarbeiterin besitzt die Zusatzqualifikation
zur Diabetesassistentin.

*Gerne sind wir für Sie da,
auch ohne Termin*

SPEISESAAL 1 (HAUS A)

Montag bis Freitag (außer an Feiertagen)

Aktuelle Zeiten siehe Aushang

Für alle Rehabilitanden*innen

HILFESTELLUNG ZUR

- Essensauswahl
- Menüauswahl
- Komponentenauswahl entsprechend ihrer Kostform

ALLGEMEINE SPRECHSTUNDE (B120)

Aktuelle Zeiten siehe Aushang

Für alle Rehabilitanden*innen

THEMEN
- ernährungsassoziierte Fragen
- Infomaterial zu bestimmten Ernährungsthemen

FRAGESTUNDE (A120)

Aktuelle Zeiten siehe Aushang

Für alle Rehabilitanden*innen nach Teilnahme an unseren Gruppenschulungen

THEMEN
- Gezielte Fragen zu den Schulungsinhalten

Ihr*e Arzt / Ärztin wird Sie entsprechend Ihrer Indikation
für die Gruppenschulungen bei der Therapiedisposition anmelden.

VOLLWERTIG ESSEN UND TRINKEN

nach den 10 Regeln der DGE
(Deutschen Gesellschaft für Ernährung)

Quelle:
www.ernaehrung.de/tipps/vollwertig/vollwert11.php#dge
Stand: 31.05.2022

01 GENIESSEN SIE DIE LEBENSMITTELVIELFALT

Kein Lebensmittel liefert alle Nährstoffe in ausreichender Menge, die der Mensch braucht, um körperlich und geistig gesund und fit zu sein. Damit der Körper alle Nährstoffe erhält, müssen die Lebensmittel kombiniert werden.

HIERBEI GILT:
Je abwechslungsreicher und ausgewogener Speisen und Mahlzeiten aus überwiegend pflanzlichen aber auch tierischen Lebensmitteln zusammengesetzt sind, umso leichter ist es, den Nährstoffbedarf zu decken, und umso geringer ist das Risiko eines Nährstoffmangels durch eine einseitige Ernährung.

02 GEMÜSE UND OBST – NEHMEN SIE „5 AM TAG“

Obst und Gemüse gehören in den Mittelpunkt unserer Ernährung.
Mindestens 3 Portionen Gemüse (ca. 400 g) und 2 Portionen Obst (ca. 250 g) sollten auf die Mahlzeiten des Tages verteilt sein. Sie sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Außerdem wirken sie sättigend, bei gleichzeitig hohem Wassergehalt und niedriger Energiedichte, und senken das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse, wobei hier die Portionsgrößen kleiner ausfallen – eine Portion entspricht hier 25 g. Bei getrockneten Hülsenfrüchten entspricht eine Portion ca. 70 g roh bzw. 125 g gegart.

Um Vitaminverluste zu vermeiden, sollten Obst und Gemüse möglichst frisch verzehrt oder kurz und nährstoffschonend gegart werden. Durch Hülsenfruchtgerichte und eine saisonale Auswahl werden Mahlzeiten übers Jahr bunter, reicher und vielseitiger in ihren Inhaltsstoffen. Täglich eine kleine Hand voll ungesalzener Nüsse, Samen oder Saaten in Müsli, Salat, Gemüse, Brot oder als Knabberei liefert zudem wertvolle Fettsäuren.

03 WÄHLEN SIE VOLLKORNPRODUKTE

Setzen Sie bei Getreide und Getreideprodukten auf „Vollkorn". Denn Vollkornprodukte bieten mehr Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe sättigen und sorgen für eine bessere Verdauung. Zudem wirken sie sich günstig auf den Blutzuckerspiegel und die Blutfettwerte aus und senken dadurch das Risiko für Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Dies sind allesamt wichtige Gründe, um mehr Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln, Getreidegerichte wie Bratlinge, Eintöpfe oder Aufläufe, Getreideflocken und Müsli zu essen!

Im Rahmen einer gesunden Ernährung werden 30 g Ballaststoffe / Tag empfohlen – besser wäre ein Zielwert von 40 g Ballaststoffen pro Tag.

Durchschnittlich nehmen dennoch Männer und Frauen nur ca. 18 – 19 g Ballaststoffe pro Tag zu sich (12. Ernährungsbericht 2012, NVS II).

Folgendes Beispiel zeigt, wie eine Aufnahme von 40 g Ballaststoffen am Tag zu erreichen ist.

LEBENSMITTEL	BALLASTSTOFFE
Haferflocken (60 g)	6,0 g
2 Scheiben Vollkornbrot (100 g)	8,0 g
3 Kartoffeln (200 g)	3,5 g
1 Apfel, ungeschält (150 g)	3,0 g
1 Birne, ungeschält (150 g)	5,0 g
Bohnen, gekocht (150 g)	3,5 g
1 Paprikaschote, rot (200 g)	7,0 g
Gemischter Salat mit Mais (120 g)	2,5 g
Walnüsse (20 g)	1,0 g
GESAMT	**39,5 g**

Neben Vollkornprodukten sind Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst und Nüsse ebenfalls wichtige Ballaststoff-Lieferanten.

BITTE BEACHTEN SIE

Ihre Flüssigkeitszufuhr mindestens auf 2 – 2,5 l am Tag mit steigender Ballaststoffzufuhr zu erhöhen, damit diese im Darm ausreichend quellen können. Eine langsame Steigerung der Ballaststoffzufuhr geht mit weniger Beschwerden und Unverträglichkeiten einher.

04 ERGÄNZEN SIE MIT TIERISCHEN LEBENSMITTELN DIE AUSWAHL

ZU DEN TIERISCHEN LEBENSMITTELN ZÄHLEN

- Milch, Milchprodukte und Käse
- Fisch, Fleisch und Wurstwaren
- Eier

MILCH, MILCHPRODUKTE UND KÄSE

Milch, Milchprodukte und Käse enthalten vor allem gut verfügbares Eiweiß, Vitamin A, Vitamin D, B-Vitamine, Jod und Calcium.

Milch, Milchprodukte und Käse gelten aufgrund ihrer Verzehrsmengen und der besseren Verwertbarkeit im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln als wichtigste Calciumlieferanten für unsere Knochensubstanz. Sie sollten daher täglich auf dem Speiseplan stehen. Mengenmäßig werden 200 – 250 ml Milch, Joghurt, Kefir oder Buttermilch und 50 – 60 g Käse (2 Scheiben pro Tag) empfohlen. Fettärmere Produkte enthalten weniger tierische Fette und sind daher zu bevorzugen. Für Erwachsene liegt die täglich empfohlene Zufuhr für Calcium bei 1000 mg um einer Osteoporose vorzubeugen.

FISCH

Fisch sollte ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Fettarme Seefische wie Seelachs, Rotbarsch, Scholle oder Kabeljau enthalten wichtiges Jod für die Schilddrüse. Fettreiche Fische wie Lachs, Hering oder Makrele liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren für das Herz-Kreislauf-System.

FLEISCH UND WURSTWAREN

Fleisch und Wurstwaren enthalten neben hochwertigem Eiweiß auch Eisen, Vitamin B12, Selen und Zink. Allerdings nehmen wir über Fleisch und insbesondere Wurstwaren auch ungünstige Inhaltsstoffe wie tierische Fette, Cholesterin und Purine zu uns, die sich negativ auf den Fettstoffwechsel, die Harnsäurewerte und das Körpergewicht auswirken können. Rotes Fleisch sowie geräucherte und gepökelte Wurstwaren werden zudem mit der Entstehung von Dickdarmkrebs und Mastdarmkrebs in Verbindung gebracht.

Daher sollten tierische Lebensmittel pflanzliche nur ergänzen und pro Woche nicht mehr als 300 bis 600 g Fleisch und Wurstwaren verzehrt werden. Eine fettärmere Auswahl und Zubereitung ist auch hier empfehlenswert.

EIER

Eier sind als wertvolle Proteinquelle bekannt und enthalten nennenswerte Mengen an Eisen, Jod, Vitamin D und B-Vitaminen. Aufgrund ihres hohen Fett- und Cholesterinanteils sollten sie dennoch nicht übermäßig verzehrt werden. Drei Eier pro Woche (inkl. verarbeitetes Ei) gelten als maßvoll.

05 NUTZEN SIE GESUNDHEITSFÖRDERNDE FETTE

Fette und Öle sind Energieträger, liefern wichtige essentielle (lebensnotwendige) Fettsäuren, unterstützen bei der Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K und dienen als Geschmacksträger.

Aufgrund der hohen Energiedichte (1 g Fett enthält 9 kcal) sollte mit sichtbaren und versteckten Fetten in Lebensmitteln dennoch sparsam umgegangen werden, um Übergewicht zu vermeiden. Bei einem Energiebedarf von 2000 – 2500 kcal pro Tag (Durchschnittswerte) sind 60 bis 80 g Fett ausreichend. Empfohlen werden 10 – 15 g hochwertiges Öl und 15 – 30 g Butter oder Margarine. Damit verbleiben noch ca. 35 – 55 g für nicht sichtbare Fette aus Lebensmitteln.

Neben der Fettmenge ist die Fettqualität von entscheidender Bedeutung. Als „gesundheitsfördernd“ gelten Fette mit einem hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Öle mit vielen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die gleichzeitig einen höheren Anteil an alpha-Linolensäure (Omega-3) im Vergleich zur Linolsäure (Omega-6) aufweisen, sind ebenfalls besser zu bewerten, um insgesamt das empfohlene Fettsäureverhältnis von 5 : 1 (Omega-6 : Omega-3) zu erreichen.

Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Olivenöl und Sojaöl sind hierfür ideal geeignet.

Zudem sind die essentiellen Fettsäuren in Lebensmitteln wie Nüssen, Samen und Saaten sowie fettreichem Seefisch wie Lachs, Hering und Makrele enthalten.

Um die empfohlene Fettmenge und -qualität zu erreichen, ist es auf der anderen Seite auch erforderlich, eine fettarme Lebensmittelauswahl bei Fleisch, Wurstwaren, Milch, Milchprodukte und Käse sowie bei Fertigprodukten, Süßwaren und Knabbereien zu bevorzugen und/oder eventuell die ein oder andere Portionsgröße zu überdenken.

Tierische Lebensmittel enthalten überwiegend gesättigte Fette. In Fertigprodukten und Süßwaren sowie Margarine sind zudem unter Umständen gehärtete Fette mitverarbeitet. Gehärtete Fette sowie zu viel gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für die Entstehung einer Fettstoffwechselstörung und der Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren kann durch eine fettbewusste Lebensmittelauswahl reduziert werden. Lebensmittel, die gehärtete Fette enthalten, sollten nach Möglichkeit vermieden werden.

06 ZUCKER UND SALZ EINSPAREN

WARUM ZUCKER EINSPAREN?

Zucker, zuckerreiche Lebensmittel und Getränke enthalten kaum Nährstoffe, liefern aber viele sogenannte „leere Kalorien". Dadurch begünstigen sie insbesondere die Entstehung von Übergewicht und Karies. Wer häufig zu viel Süßes isst und dadurch auf andere, nährstoffreiche Lebensmittel verzichtet, riskiert zudem eine Mangelernährung.

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollte die Aufnahme an zugesetztem Zucker 10 % der Energiezufuhr nicht überschreiten. Dies entspricht bei einem Energiebedarf von 1500 – 2500 kcal / Tag ca. 40 bis 60 g Zucker pro Tag.

Zu der Gesamtmenge an Zucker zählen zum einen der Zucker, der von Natur aus in Lebensmitteln wie Honig, Sirup, Fruchtsäften oder Fruchtsaftkonzentraten enthalten ist, und zum anderen Einfach- und Zweifachzucker, die vom Hersteller Lebensmitteln wie z.B. Getränken, Konfitüren, Desserts, Süßspeisen, Milchprodukten wie Früchtejoghurt, Kuchen, Feinbackwaren und vielen Convenience-Produkten beigemengt werden. Die von Natur aus enthaltenen Einfach- und Zweifachzucker in Milch, frischem Obst und Gemüse sind von der WHO-Richtlinie ausgenommen.

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sollten daher nach Möglichkeit vermieden werden. Zucker sollte im Haushalt nur sparsam und nicht in Getränken zum Einsatz kommen.

WARUM SALZ EINSPAREN?

In Deutschland nehmen Erwachsene pro Tag ca. 9 bis 10 g Kochsalz (NaCl) zu sich und überschreiten damit die von der DGE empfohlene Kochsalzzufuhr von max. 4 bis 6 g Kochsalz pro Tag.

Eine zu hohe Kochsalzaufnahme begünstigt die Entstehung von Bluthochdruck, beeinflusst dessen Therapie und erhöht dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Speisesalz sollte in der Küche daher sparsam zum Einsatz kommen und wenn, dann mit Jod und Fluorid angereichert sein. Durch den Einsatz von frischen Kräutern oder Gewürzen und geschmacks-intensive Garmethoden wie Dämpfen, Grillen und Braten gelingen Speisen auch ohne Salz.

07 AM BESTEN WASSER TRINKEN

Wasser gilt als das wichtigste Lebensmittel für den menschlichen Organismus. Der Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser und benötigt eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr für die Aufrechterhaltung seiner Funktionen.

Täglich sollten rund 1,5 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Wasser und andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßter Früchte- und Kräutertee gelten als ideale Durstlöscher. Koffeinhaltige Getränke wie ungezuckerter Tee (grüner und schwarzer Tee) und Kaffee sind kalorienfreie Getränke, die zur Flüssigkeitsbilanz hinzugezählt werden können. Saftschorlen mit 3 Teilen Wasser und 1 Teil Saft eigenen sich ebenfalls als Flüssigkeitslieferanten. Light- oder Zerogetränke sind kalorienfrei oder kalorienreduziert. Sie enthalten weitere Lebensmittelzusatzstoffe wie Süß-, Farb- und Aromastoffe und sind daher weniger empfehlenswert.

Erwachsene benötigen unter normalen Umständen zwischen 30 und 40 ml Gesamtflüssigkeit pro kg Körpergewicht und Tag (ca. 2 bis 3 Liter pro Tag). Im Rahmen einer gesunden vollwertigen Ernährung werden über wasserreiche Lebensmittel wie Gemüse und Obst bereits 700 bis 900 ml Wasser aufgenommen. Wer also wenig davon isst, sollte mehr trinken!

AUCH DIE RICHTIGE AUSWAHL DER GETRÄNKE IST WICHTIG!

2017 hat die DGE bewusst die siebte Regel von „Reichlich Flüssigkeit“ zu „Am besten Wasser trinken“ umformuliert.

Mit Zucker gesüßte und alkoholische Getränke wie Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke, Brausen, Nektare, Obstsäfte, Eistees oder Milchmischgetränke (z.B. Eiskaffee) sind nicht empfehlenswert, denn sie liefern kaum wichtige Nährstoffe, dafür aber viele unnötige Kalorien.

Auch sogenanntes „aromatisiertes Wasser“ kann mit Zucker gesüßt sein. Zudem fördern zuckerreiche Getränke die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2. Alkohol birgt viele gesundheitliche Risiken und fördert die Entstehung von Krebs.

08 BEREITEN SIE IHRE MAHLZEITEN SCHONEND ZU

Nicht nur die bewusste Auswahl der Lebensmittel sind für eine vollwertige Ernährung bedeutsam, sondern auch die Lagerung und eine schonende Zubereitung.

Viele lebensnotwendige Inhaltsstoffe sind sehr empfindlich gegenüber Sauerstoff, Licht, Hitze und Wasser. Durch falsche Lagerung und unsachgemäße Vor- und Zubereitung gehen viele Vitamine verloren.

TIPPS

- Frische Lebensmittel wie z. B. Obst und Gemüse am besten dunkel und kühl lagern.
- Gemüse und Obst erst nach dem Waschen zerkleinern und sofort verarbeiten, ohne es lange in Wasser liegen zu lassen.
- Nährstoffschonende Garverfahren mit wenig Wasser und wenig Fett wählen.
- Die Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich garen.
- Das Lebensmittel nicht anbrennen lassen.
- Zubereitete Speisen nicht warmhalten, sondern rasch abkühlen und erst bei Bedarf wieder erwärmen.

09 ESSEN SIE ACHTSAM UND GENIESSEN SIE

Die Hektik des Alltags bewusst unterbrechen, sich eine Pause gönnen und in Ruhe eine vollwertige gesunde Mahlzeit genießen. Das ist womöglich der Grundbaustein einer gesunden vollwertigen Ernährung, denn in Eile isst man unbewusst oft mehr als man eigentlich möchte.

Zudem besteht die Gefahr, dass die Mahlzeiten einseitig zusammengestellt werden. Langsames, bewusstes Essen und gutes Kauen unterstützen die Verdauung, fördern das Sättigungsgefühl (tritt erst ca. 15 bis 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit ein), den Genuss und helfen dabei, das Körpergewicht zu regulieren.

10 ACHTEN SIE AUF DAS GEWICHT UND BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

Körpergewicht und körperliche Aktivität haben einen starken Einfluss auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Sowohl deutliches Übergewicht als auch Untergewicht sind auf Dauer ungesund: Übergewicht (BMI: 25 - 29,9 kg / m^2) und Adipositas (BMI ≥ 30 kg / m^2) sind Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Gicht, Verschleißerkrankungen an Gelenken und Krebserkrankungen.

Untergewicht (BMI < 18,5 kg / m^2) birgt die Gefahr einer Unter- und Mangelernährung mit gravierenden Ernährungsdefiziten, die mit Funktionseinbußen des Körpers verbunden sind sowie verminderte Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, Gereiztheit bis hin zu Gesundheitsstörungen wie Herz-Kreislauf-Problemen.

Im Rahmen einer gesunden, vollwertigen Ernährung sollte daher die Energiezufuhr dem individuellen Energiebedarf angepasst sein.

Regelmäßige körperliche Aktivität erhält die Muskelmasse, fördert den Muskelaufbau, erhöht damit den Grundumsatz, hilft dadurch langfristig, das Gewicht und die Leistungsfähigkeit zu halten und hat zudem eine positive Auswirkung auf Herzkreislauferkrankungen, Blutdruck, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas, Brust- / Darmkrebs, Depressionen, Knochengesundheit sowie auf Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Nicht zuletzt wirkt sich Bewegung positiv auf Psyche und Wohlbefinden aus und ist somit für viele Menschen ein Ausgleich zu Stress.

Neben regelmäßigen sportlichen Aktivitäten ist auch ein aktiver Alltag mit Treppensteigen, Fahrradfahren, öfter zu Fuß gehen oder im Garten arbeiten wirkungsvoll. Pro Tag werden von der DGE 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität empfohlen, um die Gesundheit zu erhalten.

01 Lebensmittelvielfalt genießen	> Abwechslungsreiche und ausgewogene Mahlzeiten
02 „5 am Tag" Gemüse und Obst	> 3 Portionen Gemüse, täglich > 2 Portionen Obst, täglich
03 Vollkornprodukte bevorzugen	> 30 – 40 g Ballaststoffe, täglich
04 Ergänzung mit tierischen Lebensmitteln	> Milch, Milchprodukte und Käse, täglich > Fisch, wöchentlich > Fleisch und Wurstwaren, wöchentlich > Eier, wöchentlich

- Überwiegend aus pflanzlichen und auch aus tierischen Lebensmitteln zusammengesetzt

- ca. 400 g Gemüse am Tag
- ca. 250 g Obst am Tag

- In Form von Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln, Getreideflocken und Müsli

- 200 – 250 ml Milch, Joghurt, Kefir oder Buttermilch
- 50 – 60 g Käse
- fettärmere Produkte bevorzugen

- 1 – 2 x Fisch in Form von
  - fettarmen Seefisch
  - fettreichen Fisch

- 300 – 600 g Fleisch oder Wurstwaren pro Woche
- fettärmere Produkte bevorzugen

- 3 Eier pro Woche (inkl. verarbeitetes Ei)

05 Einsatz von gesundheitsfördernden Fetten	> Sparsamer Umgang mit sichtbaren und versteckten Fetten
06 Zucker und Salz einsparen	> Zucker > Salz
07 Am Besten Wasser trinken	> Mindestens 1,5 – 2 Liter am Tag
08 Mahlzeiten schonend zubereiten	> Schonende Zubereitung
09 Achtsam essen und genießen	> Sich Pausen gönnen und in Ruhe die Mahlzeit genießen
10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben	> Die Energiezufuhr sollte dem Energiebedarf angepasst sein

- max. 60 g Fett am Tag
- Pflanzenöle bevorzugen
- auf die Fettqualität achten

- max. 50 g Zucker am Tag
- max. 4 bis 6 g Kochsalz am Tag

- Wasser
- kalorienfreie Getränke

- Vitamin- und nährstoffschonende Zubereitungen bevorzugen

- Langsames, bewusstes Essen und gutes Kauen
- Sättigungsgefühl tritt erst 15 – 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit ein

- 30 – 60 Minuten am Tag moderate körperliche Aktivität

MEDICLIN Bliestal Kliniken
Zur Kurklinik 18
66440 Blieskastel
Telefon 0 68 42 54-0
Telefax 0 68 42 54-2541
ernaehrungstherapie.bliestal@mediclin.de

- Akuteinrichtung
- Rehabilitations-Zentrum
- Privatklinik
- Pflegeeinrichtung
- Medizinisches Versorgungszentrum

Stand 05/2022

Unsere Standorte – ein starkes Netzwerk medizinischer Versorgung.

www.bliestal-kliniken.de

© MEDICLIN, 11/2022; Fotos: MEDICLIN, AdobeStock, Satz und Layout: www.TineK.net