



## Mehr Durchblick im Ernährungsdschungel

Fast täglich berichten die Medien über neue Ernährungstrends: Grüne Smoothies, Clean Eating und Paleo-Food sind nur einige davon. Viele Verbraucher sind verunsichert und fragen sich: Soll ich noch Milchprodukte essen? Wie viele Kohlenhydrate sind gut für mich? Ist vegane Ernährung besser?

Für den richtigen Durchblick im Ernährungsdschungel sind hier die wichtigsten Ernährungsempfehlungen mit praktischen Tipps zusammengefasst:

### 1. Genießen Sie die Vielfalt

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt, denn kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Eine abwechslungsreiche Ernährung senkt das Risiko für einen Nährstoffmangel.

### 2. Essen Sie bunt

Gemüse und Obst versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und haben kaum Kalorien.

- Essen Sie möglichst häufig Gemüse und Hülsenfrüchte.
- Genießen Sie täglich etwas Obst. Auch Trockenfrüchte und Nüsse zählen dazu.
- Smoothies sind schmackhafte Trendgetränke, enthalten aber meist viele Kalorien und machen nicht satt. Genießen Sie sie sparsam.

### 3. Vollkorn ist Trumpf

Lebensmittel aus Vollkorn machen länger satt und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Sie liefern auch deutlich mehr Ballaststoffe, die die Gesundheit fördern.

- Mit Brot, Nudeln, Reis und Mehl in der Vollkornvariante erhält der Körper besonders viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- Pro Tag werden 30 g Ballaststoffe empfohlen. Kombinieren Sie dafür Vollkornprodukte mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Obst.

- Die Qualität der Kohlenhydrate (also weniger freier Zucker, mehr Ballaststoffe) ist wichtiger als ihre Menge.

### 4. Zur Ergänzung: tierische Lebensmittel

Fleisch, Fisch, Eier und Milch liefern wichtige Nährstoffe. Vor allem Vitamin B12 kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Wer darauf vollständig verzichtet, sollte Vitamin B12 ergänzen.

- Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Kefir oder Käse liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Kalzium.
- Fisch sollte ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Vor allem fetter Seefisch wie Hering, Lachs und Makrele liefert neben Jod wertvolle Omega-3-Fettsäuren.
- Fleisch weist gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink auf. Empfohlen werden nur 300 – 600 g pro Woche. Seien Sie sparsam mit Wurst, denn diese enthält meist sehr viel Fett.
- Eier liefern hochwertiges Protein und lebensnotwendige Nährstoffe (z. B. fettlösliche Vitamine).

### 5. Wählen Sie das richtige Fett

Pflanzliche Öle sind sehr empfehlenswert, denn sie enthalten gesunde Fettsäuren und Vitamin E.

- Rapsöl ist besonders günstig zusammengesetzt und kann in der Küche äußerst vielseitig angewendet werden.
- Daneben sind Walnuss-, Lein- und Sojaöl sowie auch Olivenöl eine gute Wahl. Natives Olivenöl enthält zudem sekundäre Pflanzenstoffe.
- Nüsse liefern ebenfalls gesunde Fettsäuren.
- Achten Sie auf „versteckte“ Fette in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Käse, Gebäck, Fast Food und Fertigprodukten.

**BARMER**

## 6. Sparen Sie an Zucker und Salz

Für freien Zucker und Salz gilt – weniger ist mehr. 50 g freier Zucker wird als tägliche Obergrenze von der WHO (World Health Organisation) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlen. Freier Zucker ist z. B. erkennbar als Haushaltszucker oder Fruchtzucker und enthalten in fast allem, was süß schmeckt.

- Viel Zucker ist zudem versteckt in verarbeiteten Lebensmitteln wie Fruchtjoghurt oder -quark, aber auch in Ketchup, Dressings oder Pizza.
- Augen auf! Mehr als 6 g Salz pro Tag sollten es nicht sein. Salz ist ebenfalls in vielen verarbeiteten Lebensmittel und Fertigprodukten enthalten.
- Die Lösung: Kochen Sie häufig selbst! Würzen Sie mit wenig Salz (ideal: Speisesalz mit Fluorid, Folsäure und Jod) und großzügig mit Kräutern und Gewürzen.

**Hinweis:** Angaben zum Gehalt von Zucker und Salz bei Fertigprodukten können Sie der Nährwerttabelle auf der Verpackung entnehmen.

## 7. Trinken Sie Wasser

Trinken Sie jeden Tag mindestens 1,5 l – am besten Wasser!

- Ideale Durstlöscher außer Wasser sind ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees sowie stark verdünnte Saftschorlen (1:3 oder 1:5).
- Koffeinhaltige Getränke wie ungezuckerter Tee und Kaffee tragen ebenfalls zur kalorienarmen Flüssigkeitszufuhr bei.

## 8. Achten Sie beim Kochen auf eine schonende Zubereitung

Viele Lebensmittel wie Obst und die meisten Gemüsesorten können roh gegessen werden. Einige Lebensmittel wie grüne Bohnen müssen jedoch vor dem Verzehr gekocht werden. In manchen Fällen werden die Inhaltsstoffe (z. B. aus Möhren) durch den Kochvorgang auch

besser für den Körper verfügbar. Tipp: Wenn Sie kochen, dann möglichst schonend. Garen Sie Lebensmittel mit wenig Wasser und wenig Fett, nach dem Motto: so lange wie nötig und so kurz wie möglich.

- Dünsten oder Dampfgaren erhält den natürlichen Geschmack und schon die Nährstoffe.
- Vorsicht beim Grillen und Braten: Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe, die nicht verzehrt werden sollten.
- Tierische Lebensmittel wie Huhn oder Hackfleisch unbedingt ausreichend durchgaren, um Lebensmittelinfektionen zu vermeiden.

## 9. Genießen Sie Ihr Essen

Nehmen Sie sich Zeit für eine genussvolle Mahlzeit.

- Langsames, bewusstes Essen fördert das Sättigungsgefühl. Dieses tritt erst etwa 15 – 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit ein. Wer zu schnell isst, bemerkt oft nicht, dass er schon satt ist.

## 10. Bleiben Sie in Bewegung

Gesunde Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen.

- Pro Tag 30 – 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern die Gesundheit.

## Der Klick zu unserem Ratgeber Ernährung

Mehr zum Thema gesund essen und trinken finden sie unter [www.barmer.de/s000014](http://www.barmer.de/s000014).

Dieses Infoblatt gibt es auch im Broschürencenter der BARMER unter [www.barmer.de/a001644](http://www.barmer.de/a001644). Rubrik „Ernährung“.

**Hinweis:** Bei chronischen Erkrankungen können ggf. andere weitergehende Empfehlungen gelten, über die der behandelnde Arzt den Patienten informieren wird.

## Impressum

### Herausgeber

BARMER

Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Redaktion und fachliche Prüfung (verantwortl. i. S. d. PR)

Micaela Schmidt, Diplom-Ökotrophologin  
Versorgungsmanagement und Prävention  
[micaela.schmidt@barmer.de](mailto:micaela.schmidt@barmer.de)

### Konzeption und Text

Dr. Gunda Backes, Diplom-Ökotrophologin,  
14532 Kleinmachnow

### Abbildung

Hinterhaus Productions/Getty Images

### Druck

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

Stand: September 2019

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 29.04.2019 abgerufen.

© BARMER 2019

Alle Rechte vorbehalten.