

## Mehr Durchblick im Ernährungsdschungel

Fast täglich berichten die Medien über neue Ernährungstrends: Grüne Smoothies, Clean Eating und Paleo-Food sind nur einige davon. Viele Verbraucherinnen und Verbraucher sind verunsichert und fragen sich: Soll ich noch Milchprodukte essen? Wie viele Kohlenhydrate sind gut für mich? Ist vegane Ernährung besser? Für den Durchblick im Ernährungsdschungel sind hier die wichtigsten Ernährungsempfehlungen mit praktischen Tipps zusammengefasst. Weitere Informationen zum Thema gesund essen und trinken finden Sie unter [www.barmar.de/s000014](http://www.barmar.de/s000014).

### Genießen Sie die Vielfalt

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

### 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.

### 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 Gramm 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.

### Als Ergänzung: tierische Lebensmittel

Fleisch, Fisch, Eier und Milch liefern wichtige Nährstoffe. Vor allem Vitamin B12 kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Wer sich vegan ernährt und vollständig auf tierische Lebensmittel 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 Gramm Fleisch 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).

### 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.

## Sparen Sie an Zucker und Salz

Für freien Zucker und Salz gilt: Weniger ist mehr. 50 Gramm freier Zucker wird als tägliche Obergrenze von der WHO (World Health Organization) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlen. Freier Zucker ist zum Beispiel 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 Gramm Salz pro Tag sollten es in der Regel nicht sein. Bitte berücksichtigen Sie hierzu auch die individuellen Empfehlungen Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes, insbesondere, wenn bei Ihnen eine Herzinsuffizienz vorliegt.
- Kochen Sie häufig selbst! Würzen Sie mit wenig Salz (ideal: Speisesalz mit Fluorid, Folsäure und Jod) und großzügig mit Kräutern und Gewürzen. Verwenden Sie wenig Zucker.

**Hinweis:** Angaben zum Gehalt von Zucker und Salz bei Fertigprodukten können Sie der Nährwerttabelle auf der Verpackung entnehmen. Bei den Zutatenangaben ist Zucker oft auch hinter Begriffen wie „Glukose-Fruktose-Sirup“ oder „Invertzucker“ verborgen.

## Trinken Sie Wasser

Trinken Sie jeden Tag mindestens 1,5 Liter – am besten Wasser! Bitte berücksichtigen Sie hierzu auch die individuellen Empfehlungen Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes, insbesondere, wenn bei Ihnen eine Herzinsuffizienz vorliegt.

- Ideale Durstlöcher 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.

## 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 schont die Nährstoffe.
- Vorsicht beim Grillen und Braten: Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe, die nicht verzehrt werden sollten.
- Tierische Lebensmittel wie Huhn oder Hackfleisch sollten Sie unbedingt ausreichend durchgaren, um Lebensmittelinfektionen zu vermeiden.

## 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.

## Bleiben Sie in Bewegung

Gesunde Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Pro Tag 30–60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern die Gesundheit. Fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt, ob für Sie Einschränkungen der Belastungsfähigkeit bestehen.

**Hinweis:** Bei chronischen Erkrankungen können ggf. andere, weitergehende Empfehlungen zur Ernährung gelten, über die Sie Ihr behandelnder Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin informieren wird.

## Impressum

### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Konzeption und Redaktion

Maike Fetzter (v. i. S. d. P.), Versorgungsmanagement/Prävention,  
[maike.fetzter@barmer.de](mailto:maike.fetzter@barmer.de)

### Konzeption und Text

Dr. Gunda Backes, Diplom-Ökotrophologin,  
14532 Kleinmachnow

### Qualitätssicherung

Micaela Schmidt, Diplom-Ökotrophologin  
Dr. Utta Petzold

### Abbildung

© Hinterhaus Productions, Getty Images (1)

### Druck

Druckhaus Dülmen, Betz Vertriebs GmbH  
Wierlings Kamp 8, 48249 Dülmen

Stand: September 2023

© BARMER 2023

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. 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 22.07.2023 abgerufen.