

LEHRBRIEF – Kurzfassung

Wichtige 10 Leitfäden zur gesunden Ernährung

Förderung der Gesundheit und Leistungskraft
Vermeidung von Risiken
Was ist empfohlen?



W Seebauer
NESAcademy
ISBA UNIVERSITY
of Cooperative Education

Lebensmittelauswahl – Verarbeitungsprozesse und weitere Lebensstilfaktoren
Wissenschaftliche Daten und Bewertungen

Inhaltsverzeichnis

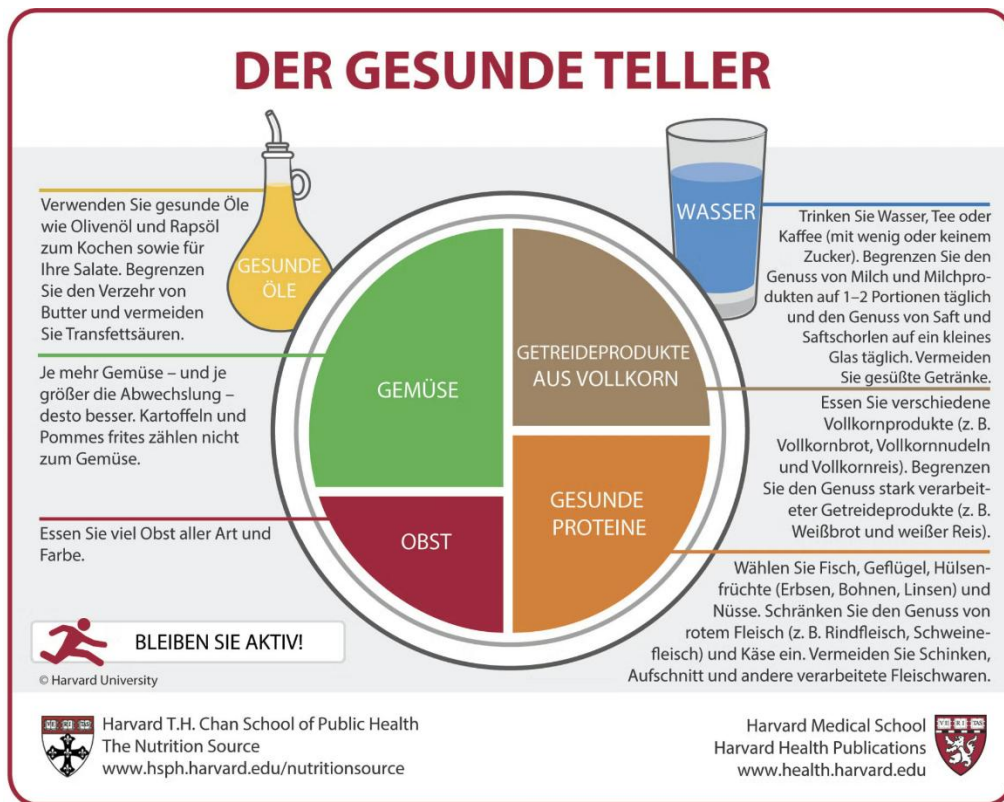
Vorwort Leitfäden zu gesunder Ernährung.....	2
Empfehlungen zur gesunden Ernährung in kurzen Stichpunkten.....	4
Mehr Details und Beispiele zu den 10 Punkten.....	5-18

Vorwort - Leitfäden zu gesunder Ernährung

Die nachfolgend aufgeführten Punkte bieten einen Leitfaden zur Förderung der Gesundheit und zur Reduzierung von Krankheitsrisiken. Diese Zusammenstellung konzentriert sich auf zehn wesentliche Aspekte der Ernährung, wobei zu beachten ist, dass zahlreiche weitere Faktoren und Themen ebenfalls von Bedeutung sind, doch aus Gründen der Übersichtlichkeit hier nicht aufgelistet werden.

Zentrale Grundlagen bilden die Konzepte der Ernährungspyramide und des Ernährungskreises. Diese visuelle Darstellung vermittelt sowohl das Auswahl- und Mengenverhältnis als auch die Qualitätsunterschiede der Lebensmittelgruppen. Darüber hinaus wird in den Beispielen zur Tellerkomposition aufgezeigt, wie Mahlzeiten gut und vorteilhaft zusammengestellt werden können. (siehe dazu den entsprechenden Lehrbrief)

Die grafische Darstellung des „Gesunden Tellers“ durch die Harvard School of Public Health (HSPH) dient hier als exemplarisches Modell mit kurzen Hinweistexten.



Ähnliche Übersichtsgraphiken sind auch von anderen renommierten Institutionen wie dem MD Anderson Cancer Center oder von kanadischen Gesundheitsprogrammen (mit Videoanleitungen) verfügbar.



Health Canada <https://www.cancercare.mb.ca/screening/cancer-prevention/eat-healthy>
Canada's food guide mit **Video-Anleitungen**
<https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/make-healthy-meals-with-the-eat-well-plate/>

Die zugrunde liegenden Prinzipien sind relativ einfach zu befolgen. Im Lehrbrief zur Ernährungspyramide finden Sie grundlegende Informationen und weitere Beispiele zu „Tellerkompositionen“. Ein Schwerpunkt sollte darauf liegen, natürliche Lebensmittel zu kombinieren, wobei ein besonderer Fokus auf pflanzliche Produkte gelegt werden sollte. Es ist entscheidend, dass mehr als 66 % unserer Nahrungsaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen. Zudem sollten qualitative Unterschiede, die durch Anbau, Herstellung und Verarbeitung entstehen, berücksichtigt werden.

In diesem Lehrbrief wird auch die Thematik von eher schädlichen* Komponenten beachtet, da diese in der Produktauswahl eine Rolle spielen. Daraus resultieren Empfehlungen, was in der Ernährung reduziert werden sollte (die Ernährungspyramide illustriert dies beispielsweise durch unterschiedliche Fett- und Fleischarten). *(Hinweis: Das komplexe Thema „Schadstoffe“ wird beachtet, jedoch nicht detailliert ausgeführt, um die Übersichtlichkeit des Leitfadens zu wahren. Detaillierte Informationen sind in den

entsprechenden Lehrbriefen zu finden. Dort wird auch auf Umweltschadstoffe sowie Herstellungs- und Verarbeitungsmethoden eingegangen)

Empfehlungen zur gesunden Ernährung in kurzen Stichpunkten (Details folgen unten):

1. **Fünf bis neun Portionen Gemüse und Obst täglich:** Bevorzugen Sie eine große Vielfalt, vor allem mit niedrigem glykämischen Index, und integrieren Sie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kräuter (auch Tees) und Gewürze.
2. **Bevorzugen Sie Bioprodukte:** Wählen Sie Produkte ohne Schadstoffe und greifen Sie auf reif geerntete Lebensmittel zurück.
3. **Konsumieren Sie auf genügend „Ballaststoffe“ und fördern Sie Ihre gesunde Darmflora:** haben Sie bei allen Hauptmahlzeiten genügend lösliche und schwerer lösliche Ballaststoffe (20-30g Pro Tag). Unterstützen Sie Ihre Darmflora auch mit fermentierten Produkten und vermeiden Sie diesbezüglich die unausgewogene Ernährung mit zu viel Zucker und Fett, aber auch zu hohen Proteinanteilen.
4. **Reduzieren Sie den Konsum von Ferticlebensmitteln:** Vermeiden Sie Produkte mit zahlreichen künstlichen Zusatzstoffen.
5. **Vermeiden Sie Übergewicht:** Reduzieren Sie den Konsum von Zucker und Fetten, insbesondere gesüßten Getränken.
6. **Sorgen Sie für ausreichende körperliche Aktivität:** Streben Sie mindestens eine Stunde zusätzliche Bewegung pro Tag an.
7. **Limitieren Sie den Fleischkonsum:** Besonders verarbeitetes und rotes Fleisch reduzieren; bevorzugen Sie weißes Fleisch und Fisch. Ernährungsgesellschaften empfehlen auf maximal 300g/Woche zu limitieren. Die Risiken hängen auch sehr von der Zubereitungsart ab (Thema Schadstoffe).
8. **Begrenzen Sie den Alkoholkonsum:** Nur 10-15 g Alkohol pro Tag. Bei bestimmten Krebsrisiken weisen die Krebsgesellschaften daraufhin, dass jegliche Dosis Alkohol die Erkrankungsrisiken steigern. Schwangere und stillende Frauen, Kinder und Jugendliche sollten immer Alkohol meiden.
9. **Reduzieren Sie den Salzverbrauch:** Achten Sie auf die Salzzusätze in Fertigprodukten. Die tägliche Dosis sollte in der Summe 5-6g pro Tag nicht überschreiten.
10. **Vermeiden Sie Schimmel:** Achten Sie bei Getreide, Nüssen, Hülsenfrüchten und Obst auf Schimmelbefall.

Berücksichtigen Sie weitere Lebensstilfaktoren: Vermeiden Sie Rauchen, schützen Sie sich vor übermäßiger Sonneneinstrahlung und achten Sie auf Umweltschadstoffe.

Die grundlegenden Empfehlungen basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen führender Institutionen, darunter Krebsgesellschaften, Herz-Kreislauf-Organisationen und ernährungswissenschaftlicher Einrichtungen, sowie von renommierten Präventionsinstituten wie die Harvard School of Public Health.



>> ergänzen Sie mit schonend verarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln, wie mit haltbar gemachten Trockenextrakte >> z.B. gefriergetrocknete Lebensmittel (auch als Shakepulver) z.B. aus Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Keimlingen, Blattgemüse und Kräutern (Kresse, Schnittlauch, Basilikum, Weizengras, etc.)



z.B. Patty aus Erbsen und Ackerbohnen

>> konsumieren Sie öfters **Hülsenfrüchte-Produkte** (Soja, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Bohnen) – z.B. zu Salaten, Suppen, als Bratlingen (Pattys), Tofu, Streichpasten (Humus) oder als Shakepulver, etc.



>> bereichern Sie mit **Salaten mit Blättern und Wurzelgemüse** >> und z.B. auch zu Smoothies mit verzehrbaren Blättern (Kresse, Basilikum, Kohl, etc.), die Sie mit Obst und Samen sowie Gemüsesaft mixen.



>> bereichern Sie die verschiedensten Gerichte häufig mit **Samen und Nüssen**



>> bereichern Sie gelegentlich mit geringen Mengen von hochprozentigem Kakao (Kakao Nibs 100% Kakao, od. Schokolade mit über 75% Kakaoanteil oder ein hochprozentiges Kakaogetränk). >> diese können Sie auch zu **Smoothies** zufügen, oder zur Soßenzubereitung verwenden; zum Backen in Keksen od. Kuchen.



auch etwas purer Kakao ist gut möglich

>> Bei **Smoothies** sollten Sie am besten verschiedene Sorten Obst, Gemüse, Speisekräuter (z.B. Kresse), und Samen kombinieren (der Synergismus verschiedener Sorten potenziert die Schutzeffekte)

Essen Sie am besten möglichst frische Lebensmittel, die Sie selbst verarbeiten



>> Konsumieren Sie möglichst eher minimal verarbeitete Fertig-Produkte.

>> je mehr verschiedene Zusätze von Zusatzstoffen, Zuckerformen und andere Stoffe in der Zutatenliste stehen, desto kritischer sind die Nahrungsmittel zu beurteilen. Manches ist unkritisch, doch das Thema ist mittlerweile so komplex, dass es teils sogar für Fachexperten eine Herausforderungen ist, alles zu entschlüsseln (und manches muss nicht deklariert werden).

In natürlichen Lebensmitteln sind diese Zusätze nicht enthalten, doch auch da kommt es darauf an, wie sie produziert wurden. Thema Pestizidart- und -Gehalt; Thema Umweltschadstoffe und andere Faktoren, wie z.B. bei Fleisch von Massentierhaltung, wegen der Hormon- und/oder Antibiotika-Gehalte, etc.)

Konsumieren Sie fermentierte Lebensmittel (Probiotika) sowie „Ballaststoffe“



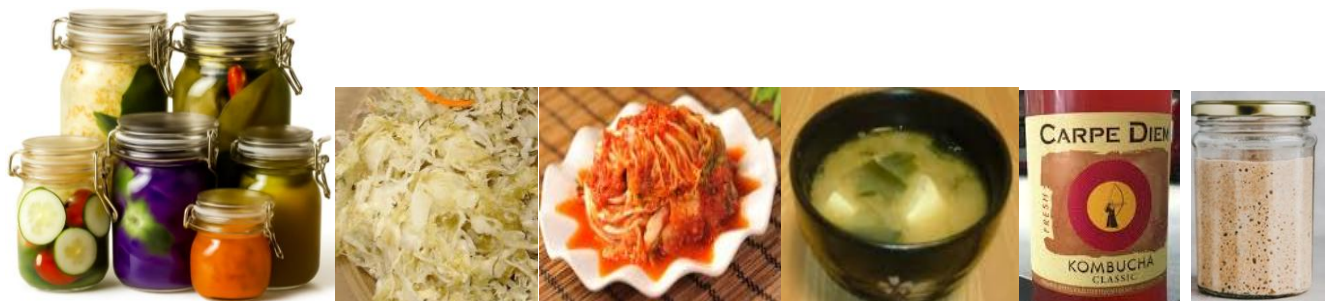
Ballaststoffe – Faserstoffe: >> konsumieren Sie täglich Lebensmittel mit genügend löslichen und unlöslichen Faserstoffen – auch als Präbiotika bezeichnet (mindestens 30g Ballaststoffe pro Tag) - nur vor dem Leistungssport sollten die unlöslichen oder schwerer verdaubaren Faserstoffe eingeschränkt sein (siehe Thema Sporternährung) – an Tagen ohne intensiven Sport sollten diese Stoffe auch von den Sportlern reichlich konsumiert werden.



>> **Probiotika** findet man in Joghurt, Kefir und fermentierten nicht pasteurisierten Lebensmitteln (s.u.). Dort bilden sich Hefen und Milchsäurebakterien, die für die gesunde Darmflora sehr wichtig sind und darüber viele wichtige Funktionen auf die Verdauung, den Stoffwechsel und das Immunsystem ausüben.



>> Zusammen mit Vollkornprodukten und anderen faserstoffreichen Lebensmitteln wirken sie synergistisch risikosenkend hinsichtlich diverser Zivilisationserkrankungen.



>> **Fermentierte Produkte** (mit Milchsäurebakterien) sind für die „gesunde symbiotische Darmflora „ sehr hilfreich. Solche Produkte sind neben Joghurt und Kefir, z.B. auch Sauerkraut, Kombucha, fermentierter Chinakohl (Kimchi), fermentierte Sojabohnen (Miso oder Tempeh), und auch Sauerteig (z.B. für Roggenbrot)*.

*Im Fall von Sauerteigbrot wird während des Backprozesses ein Großteil der lebenden Bakterien abgetötet. Dennoch kann Sauerteig weiterhin nützlich sein, da die inaktiven Bakterien und die durch die Fermentation produzierten Säuren und Enzyme auch zur Verdauung und zur Nährstoffaufnahme beitragen können. Zudem kann der hohe Gehalt an Ballaststoffen im Vollkorn-Brot ebenfalls eine positive Wirkung auf die Darmflora haben.

Haben Sie täglich genügend physische Aktivität

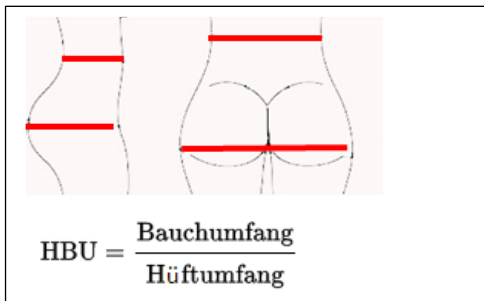


➤ Genügend physische Aktivität

PAL > 1,6 (wenigstens 30 min. forciertes Walken / Tag; und Sitzen reduzieren) >> bei verbesserter Fitness >> 60 min dynamischere physische Aktivität pro Tag extra zu Tagesaktivitäten >> täglich mehrere Bewegungseinheiten (Minimum 12x 5 Minuten od. 6x 10 Min. plus jeweils Minimum 4-5x in der Woche Sport oder ähnliche Aktivitäten länger als 30 Minuten am Stück

- bei Arbeit im Sitzen sind jede halbe Stunde Erinnerungen hilfreich >> auch kurze Bewegungseinheiten (Aufstehen und einige Muskelgruppen aktivieren) können schon helfen; freilich je mehr, desto besser!
- Machen Sie sich an verschiedenen Stellen Erinnerungen
- Trainieren Sie verschiedene Mentalübungen, die auch Ihre Willensstärke erhöhen
- Es gibt Trainingsverfahren (aktivierendes Kompetenztraining, etc.), die den Erfolg deutlich erhöhen
- Lassen Sie sich nötigenfalls persönlich betreuen und coachen
- Die Analyse des individuellen Ernährungsverhaltens (Ernährungsprotokoll über 1-2 Wochen (2x/Jahr) und des Bewegungsprofils (Tracker-Uhr, oder Bewegungstagebuch) kann wesentlich weiterhelfen (sowohl hinsichtlich verschiedener Aspekte der Leistungsoptimierung, Gesundheitsförderung und nachhaltigen Vermeidung von Übergewicht)

Übergewicht vermeiden bzw. reduzieren



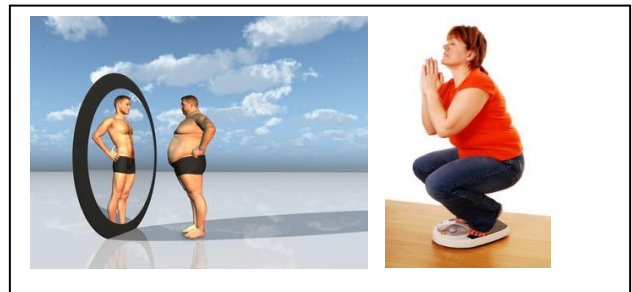
Zielwerte

Frauen

< 0,72

Männer

< 0,85



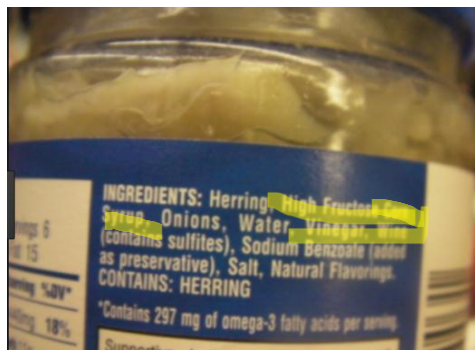
Für das Gewichtsmanagement reduzieren Sie



- besser **lediglich wenig „schnelle Kohlenhydrate“** („fast Carbohydrates“) von hohem glykämischen Index, wenn nicht reichlich Sport physische Aktivität vorliegt.
- **besonders gesüßte Getränke reduzieren oder meiden** (nur bei ausreichend intensiverem Ausdauer Sport gibt es Ausnahmen,; doch bei höherem Übergewicht auch dort die süßen Getränke auch zum Sport eher meiden)
- auch **Obstsäfte sind vorsichtig zu nutzen**. Sie liefern die Kohlenhydrate sehr schnell verfügbar (ebenso, wenn ein Teil davon Fructose mit niedrigerem glykämischen Index ist) – auch hier gilt für den Sport eine andere Einstufung; obwohl sie auch nicht das ideale Sportgetränk sind
- auch **Kartoffelgewächse** liefern schnell verfügbare Kohlenhydrate >> wenn Übergewichtsprobleme vorliegen, dann damit sowie mit weißem polierten Reis vorsichtiger umgehen.
- **ein Zuviel an Fett und Zucker** reduzieren >> der größte Teil ist häufig nicht so offensichtlich >> die meisten Fette werden in versteckter Form aus verarbeiteten Nahrungsmitteln zugeführt.



- verschiedene Zuckerformen sind vielen Fertigprodukten zugesetzt >> z.B. Fructose; Dextrose, Maltodextrin



Selbst zu Fisch und Fleisch werden öfters Zuckerformen zugesetzt

Schinken, gegart, mit Belém-Pfeffer.
Zutaten: Schweinefleisch, jodiertes Tafelsalz (Tafelsalz, Kaliumjodat), Belém-Pfeffer, **Dextrose, Maltodextrin**, Gewürze, Gewürzextrakte, Stabilisatoren: Diphosphate und Triphosphate, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, Konservierungsstoff: Natriumnitrit; Aroma. Unter Schutzatmosphäre verpackt. Ungeöffnet unter +7 °C mindestens haltbar bis: Siehe Aufdruck Oberfolie.





free
Müsliriegel Nuss-Nougat mit Milchschokolade und Süßungsmittel
Zutaten: Süßungsmittel Maltit, Vollkornweizen-Crispies (Weizenvollkornmehl 22%, Weizengluten, Gerstenmalz), geröstete Vollkorngetreideflocken 15% (Hafer-, Gersten-, Weizen-), Vollmilchschokolade mit Süßungsmittel 8% (Süßungsmittel Maltit, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Sonnenblumen-Lecithine), Haselnussmark 5%, Cornflakes 4% (Mais, Salz, Gerstenmalzextrakt), Kokosfett, Stabilisator Glycerin, fettarmes Kakaopulver 1%, Emulgator Sonnenblumen-Lecithine, Salz, natürliches Aroma.

>> Zucker-Zusätze >> täuschende Angaben beachten >> vorne steht „ohne Zuckerzusatz“ zugesetzt wurde jedoch verschiedene Zuckerformen: Maltitsirup, Gerstenmalz, Maltit, Vollmilchpulver (Milchzucker), Gerstenmalzextrakt



>> reduzieren Sie Weißmehlprodukte und Knollengewächse wie Kartoffel (besonders am Abend); gut kompensierbar sind sie, wenn genügend Bewegung folgt, und der Kohlenhydratstoffwechsel (Insulinstoffwechsel) noch nicht eingeschränkt ist. Die schnellen Kohlehydrate werden langsamer, wenn Sie Proteinquellen (Eiweiß, Magerquark, Fisch, fettarmes Fleisch oder Hülsenfrüchte damit kombinieren).



>> Bei Übergewichtproblemen ist es meist **besser nur drei Mahlzeiten am Tag** zu haben, zwischen denen jeweils ca. **5 Stunden Abstand** liegt (als Zwischenmahlzeiten eignet sich höchstens rohes Gemüse)

Intermittierendes Fasten

Mo 500 kcal - Di 2200 kcal - Mi 600 kcal - Do 2300 kcal - Fr 550 kcal - Sa 1800 kcal - So 3100 kcal

>> intermittierendes Fasten kann bei Übergewicht auch hilfreich sein. Dabei essen Sie z.B. an einem Tag die Kalorien Ihres Grundbedarfs (bei vielen Menschen mit sitzenden Berufen ca. 2000 bis 2300 kcal) und am Folgetag nur ca. 25% davon – also 500-600 kcal (am besten mit mehr Volumen – z.B. Salaten und reinen Gemüsesuppen mit etwas Hülsenfrüchten), den Tag drauf wieder Ihr Grundbedarf und dann wieder die 25%. An einem Tag können Sie essen so viel Sie wollen (doch am besten schon die gesünderen Lebensmittel). Einen Tag können Sie statt der 25% gut auch noch weniger konsumieren (am besten mit Gemüsesuppe und etwas Hülsenfrüchten).



Pro 100g 69 kcal



120 kcal



291 kcal



126 kcal

Bei Übergewicht reduzieren oder meiden Sie (je nach BMI – Body-Mass-Index) Kartoffel und Weißmehlprodukte und am besten auch Reis (Reis hat pro gleicher Gramm- Menge circa 1,5x mehr Kalorien als Mais und ca. 2x mehr als Pell-Kartoffel - Bratkartoffel und noch mehr Pommes frites haben wegen des Fettes mehr Kalorien.

Bei den Fetten (Ölen, etc.) auf die Art und Qualität der Fette achten

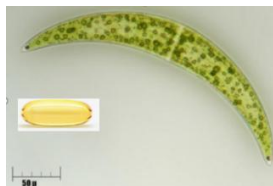


>> bei den Fetten, wählen Sie besonders die kalt gepressten Öle aus

Oliven, Raps, Lein, Chiasamen und Nüssen



>> **Avocado** hat auch gute Fettsäuren und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe (öfters Avocado für Muss oder auch Desserts verwenden) – hier bei Gewichtsproblemen auch auf die Kalorienbilanz achten.



>> Von den Fettsäuren aus tierischen Lebensmittel sind eher die **Fettsäuren (DHA und EPA)** gesundheitsfördernd >> vorwiegend aus den **Fischen** (Fischölen)
>> Die Fettsäuren **DHA und EPA** können auch gut aus **Mikroalgen** als Supplemente genommen werden



>> **andere Pflanzenöle haben jeweils Nachteile u.a. wegen der zu hohen Omega-6-Anteilen**, teils auch wegen der gesättigten Fettsäureanteile.

>> neben tierischen Fetten (mit Ausnahme der Fettsfische) sollten also auch die pflanzlichen Fette aus Ölen zu hohen Omega-6-Anteilen sowie zu hohen Anteilen **gesättigter Fettsäuren** (Kokos- und vor allem Palmfett) reduziert werden.



>> **reduzieren Sie Palmfett (Palmöl) !**

>> und auch **Kokosfett** (Kokosfett hat zwar einige gute Eigenschaften, die haben Raps- und Olivenöl auch, ohne jedoch bestimmte Nachteile des Kokosfettes zu haben)



>> reduzieren Sie gesättigte Fette auch aus tierischen Produkten (fettes Fleisch, fette Milchprodukte)

>> reduzieren Sie besonders auch gehärtete Fette (aus gehärteten Pflanzenölen)

>> und meiden Sie Transfette (diese sind leider in der EU noch nicht deklarierungspflichtig) – daher bleibt hier nur die Orientierung daran, was Transfette enthalten kann (es betrifft dabei die industriell hergestellten Transfette, die Fett länger haltbar machen sollen >> z.B. bei frittierten Produkten, fettreichem Gebäck, Chips, Tacos, oder gehärtete Fette (Margarine, etc.) – für die natürlichen Transfette aus Produkten von Wiederkäuern (Milchprodukte) wurde kein Risiko belegt.



In Gebäck und Frittiertem müssen nicht Transfette enthalten sein, denn es kommt auf die industriell veränderten Fette an. Ohne Deklarierungspflicht, kann man es leider nicht beurteilen. Daher solche Lebensmittel, die viel Fett enthalten, und insbesondere lange haltbar sein sollen, reduzieren; höchstens selten konsumieren oder meiden.

Mit **mehr Sekundären Pflanzenstoffen** und gesunden Faserstoffen können ungünstige Fette teils eher kompensiert werden und es hilft Übergewicht zu vermeiden



>> konsumieren Sie öfters vor Hauptmahlzeiten Rohkost – z.B. Salate mit **reichlich Faserstoffen (Ballaststoffen)**. Dies füllt den Magen gut, hat wenig Kalorien, fördert dennoch das Sättigungsgefühl

Nicht zu viel Salz (Speisesalz NaCl) - Salz limitieren



Achten Sie auch darauf, dass Sie nicht zu viel Salz zuführen! Ein zu oft zu hoher Salzkonsum kann die Risiken für verschiedene Erkrankungen steigern sowie zu negativen Veränderung der Darmflora führen. Etwa nur 2g Salz pro Tag wird i.d.R. ist notwendig (bei hohem Schweißverlust, wie z.B. beim Sport, ist der Bedarf deutlich höher – siehe Lehrbrief „Sporternährung“), in Deutschland werden jedoch häufig 8-10g täglich konsumiert (Nationale Verzehrsstudien). Von dieser zu hohen Menge sind schätzungsweise 70-80% auf nicht bewusst wahrgenommenes „verstecktes“ Salz in verarbeiteten Nahrungsmitteln zurückgeführt. Achten Sie auf dies und reduzieren Sie ohnehin den Konsum von solchen stark verarbeiteten Produkten. >> meist wird Salz in versteckter Form konsumiert (in Wurst, Käse, Gebäck, etc.)



In Brot (am besten Sauerteig-Vollkornbrot) kann Salz gut enthalten sein. Dort ist **jodiertes Speisesalz** (siehe Lehrbrief Jod-Versorgung) empfohlen. Der Salzgehalt variiert in Brot, liegt jedoch häufig zwischen 1-2g pro 100g Brot. Beim durchschnittlichen Brotkonsum von 200-300g pro Tag in Deutschland wäre somit bereits die die empfohlene Tagesmenge erreicht. Da meist auch andere Lebensmittel Kochsalz enthalten, sollten Sie eher auf Brot zurückgreifen, das nur circa 1g NaCl pro 100g enthält. Berechnen Sie Ihre tägliche Tagesbilanz selbst anhand Ihrer Ernährung. Wenn Sie bereits reichlich andere Salzquellen haben, sollte Ihr Brot salzarm sein.

Salzen Sie am besten nicht extra nach!



Studien zeigen, dass diejenigen, die Gerichte und Speisen extra nachsalzen deutlich höhere Herz-Kreislaufisrisiken haben.

Statt zu salzen verwenden Sie Kräuter / Gewürze und Samen / Senf / Tomatenmark / Kräuterpasten



>> erhöhen Sie die Zufuhr von Magnesium, Calcium und Kalium aus der Matrix von Lebensmitteln, wie Samen, Nüssen und Vollkorn (Obst, Gemüse können auch gute Quellen dafür sein)



>> verwenden Sie statt Salz auch mehr verschiedene Kräutergewürze und Gewürzsaamen (Pfeffer, Currymischung, etc.), sowie Ingwer, Senf, Meerrettich, Tomatenmark, Kräuter und Ähnliches

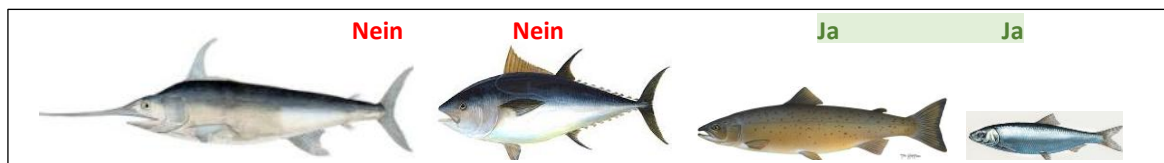
Fleisch - besonders verarbeitetes und rotes - limitieren



>> am besten wenig oder keine Wurstware



>> eher weißes Fleisch (Geflügel) und besser Fisch bevorzugen



>> jeweils auf potentielle Hormon- und Schadstoffbelastungen achten (bei Fisch eher kleinere Kaltmeeres-Fische Hering bis Lachs aus der Tiefsee (arktisch ist am wenigsten belastet) – große Raubfische wie Thunfisch nur selten.



>> Fisch und Fleisch (wie auch andere Lebensmittel) nicht zu stark rösten bzw. nicht zu stark braten

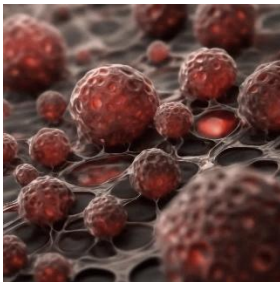
Alkohol limitieren bzw. meiden



>> limitieren auf 10-15 (20) g /Tag (ca. 2 Gläser Wein oder eine Flasche Bier)



>> Kinder, Jugendliche, Stillende und Schwangere immer Alkohol meiden!



>> bei bestimmten Krebsrisiken, immer Alkohol meiden!

Schimmel an Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten meiden



Besonders Beeren, Getreide und Nüsse sind für Schimmel anfällig. Bio-Produkte sind leider anfälliger. Achten Sie daher dort umso mehr darauf.

Sich über Verarbeitungsprozesse – Zusätze – Vermarktungen informieren



>> Informieren Sie sich am besten auf Portalen wie Foodwatch (www.foodwatch.org/de/informieren/) welche Nahrungsmittel fragwürdig sind

>> am kritischsten sind Nahrungsmittel mit viel Schadstoffen, Zuckerzusätzen und Zusatzstoffen zu sehen; ebenso wie verarbeitete Fleischprodukte aus rotem Fleisch (das ist alles Fleisch außer aus Geflügel und Fisch)



>> minimieren Sie auch den Konsum von Naschzeug wie Chips, Kracker und Süßigkeiten, wie Schokoriegel, Bonbons und Ähnliches. Bei Schokolade ist es am besten, dunkle mit über 75% Kakaoanteil zu wählen.

Als Zwischenmahlzeiten, falls nötig, essen Sie solche Lebensmittel





>> bei solchen Produkten mit „schnellen Kohlenhydraten“ am besten mit Proteinquellen kombinieren

- >> als Zwischenmahlzeiten oder Genussmittel konsumieren eher Obst oder Trockenobst (am besten gefriergetrocknetes Obst), Nüsse, Samen und z.B. gelegentlich ein wenig Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil (über 75% Kakao). >> **Popcorn (nicht zu stark gesüßt – am besten ungesüßt)** ist auch gelegentlich passabel (hat weniger Fett und gut Ballaststoffe).
- >> Zwischenmahlzeiten sind bei genügend Ausdauersport gut kompensierbar und teils nötig. >> bei Übergewicht ist eher ein Proteinhaltiger Riegel (mit wenig Fett und wenig Zucker) oder körniger Frischkäse (20g Protein) vorteilhafter >> bei stärkerem Übergewicht ist, wenn überhaupt, lediglich Gemüse als Zwischenmahlzeit angesagt (am besten hat man bei zu hohem BMI dann keine Zwischenmahlzeiten – siehe oben 3 Hauptmahlzeiten mit 5 Stunden Abstand).

Für eine gesundheitsfördernde und leistungssteigernde Komposition der Ernährung gibt es noch weitere Faktoren, die hier nicht dargestellt sind, damit der Leitfaden einigermaßen überschaubar bleibt. Insbesondere ist es zusätzlich wichtig, wie Schadstoffe der Umwelt und aus der Nahrungsverarbeitung reduziert werden können (dazu lesen Sie den Lehrbrief zum Thema Schadstoffe).

CC BY-NC-SA 3.0 DE

Gast-Prof. Dr. Werner Seebauer

Literatur-/Studienquellen beim Autor

Bilderquellen Lizenzen: Fotolia und KI Bild ChatOn bearbeitet; Free AI Playground; Wikimedia und eigene Bilder; eigene Graphiken

Nutzungsbedingungen: Die Inhalte dieses Artikels, Newsletters (Webbeitrages) oder Lehrbriefes dienen Bildungszwecken und stellen keine persönliche medizinische Beratung dar. Bei Fragen zu einer Erkrankung sollten Sie stets den Rat Ihres Arztes oder eines anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleisters einholen. Es ist wichtig, dass Sie niemals den professionellen medizinischen Rat ignorieren oder zögern, diesen einzuholen, nur weil Sie etwas auf dieser Website oder den Informationsmaterialien gelesen haben. Die bereitgestellten Informationen dienen lediglich der allgemeinen Aufklärung und sollten nicht als Ersatz für eine persönliche Beratung durch qualifizierte medizinische Fachkräfte, die Sie vor Ort beurteilen können, betrachtet werden.

Dieses Dokument ist **urheberrechtlich geschützt** © (auch Auszüge davon). **Die kommerzielle Weiterverwendung und Veränderungen sind nicht erlaubt.** Die Verwendung bei Weitergabe und Veröffentlichungen (auf Internetseiten, in E-Mails, Publikationen, erfordert die **Nennung des Autors [Dr. Werner Seebauer]**, sowie das Datum der Veröffentlichung. Bei Auszügen ist zusätzlich eine Angabe des genauen Quelltextes erforderlich. „Ernährungsleitlinien 10 Hauptpunkte“ © 2025 by Gast-Prof. Dr. Werner Seebauer is licensed under Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/> CC BY-NC-SA 3.0 DE