

Fette

Fett ist der Ausgangsstoff für Hormone, Gallensäuren, Träger der fettlöslichen Vitamine und lebensnotwendigen Fettsäuren, sowie der Fettspeicher des Körpers.

Fett ist lebensnotwendig, aber ein Zuviel an Fett und fettreichen Nahrungsmitteln ist gesundheitlich problematisch: Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates sind die Folge.

Tipp: Zubereitungsarten

Zubereitungsarten wie Kochen, Dünsten, im Backrohr braten, Grillen, Garen in der Folie und im Römertopf brauchen wenig oder gar kein Fett. Kräuter und Gewürze unterstreichen den natürlichen Geschmack der Speisen und regen die Verdauung an.

Wenn Öle zum Anbraten verwendet werden, dann ist das dünne Einpinseln der Pfanne eine weitere Möglichkeit, Fett zu sparen. Das Abmessen der Ölmenge mit einem Teelöffel pro Portion verhindert den meist großzügigen "Schwenk" mit der Ölflasche über dem Salat.

Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren sind hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Eiern, Butter, Schmalz und Milchprodukten enthalten. Tendenziell essen wir heute zu viele gesättigte Fettsäuren, die den Stoffwechsel (Cholesterinspiegel, Leberwerte etc.) belasten. Deshalb sollte maximal ein Drittel der Gesamtfettzufuhr durch diese Fettsäuren gedeckt werden, z.B. 1 EL Butter für das Brot.

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Einfach ungesättigte Fettsäuren findet man in Form von Ölsäure in Oliven- und Rapsöl.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren kann der Körper teilweise selbst nicht aufbauen. Sie sind aber lebensnotwendig (essenziell) und müssen mit der Nahrung zugeführt werden.

Dazu zählt die Linolsäure, die in Sonnenblumen-, Maiskeim- und Distelöl vorkommt. Genauso wichtig ist die Linolsäure, die in Leinöl, Sojaöl und Walnussöl enthalten ist.

Eine positive Wirkung in Bezug auf Blutdrucksenkung, Senkung der Sterblichkeitsrate durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben die Omega-3-Fettsäuren. Sie sind vor allem in fetten Fischen wie Lachs, Hering, Makrele und Thunfisch reichlich vorhanden.

Tipp: Bewegung im Alltag hält schlank und trainiert die Muskulatur

Einkäufe und kleine Besorgungen zu Fuß erledigen statt mit dem Auto fahren, Rolltreppe und Lift den Rücken kehren und die Treppe benutzen - all das lässt sich problemlos in den Tagesablauf integrieren.

Auch Sport, regelmäßig 2-3 pro Woche (mindestens eine 1/2 Stunde) betrieben, ist ein weiterer Schritt zum Wohlfühlgewicht und wirkt positiv auf die im Alltag häufig "gestresste Seele".

**Vollwertige Ernährung
und ausreichende Bewegung
stabilisieren die Gesundheit und
erhöhen die Leistungsfähigkeit!**

Medieninhaber (Verleger) und Herausgeber:
Vorarlberger Gebietskrankenkasse
6850 Dornbirn, Jahngasse 4
T 050 84 55-0 F 050 84 55-1040
www.vgkk.at

2015

Quelle: BMG



Ihre Gesundheit - unser Anliegen

**Ernährungs-
Tipps**



Ernährungs-Tipps

Bausteine der Ernährung

Für eine gesunde Ernährung sollten Sie die wichtigsten Nahrungsbestandteile kennen. Mit etwas Wissen und Überlegung können Sie die richtige Ernährung ohne viel Aufwand zusammenstellen und den ersten Grundstein für eine gute Gesundheit legen.

TIPP: Das Essen wirklich genießen

Nur durch langsames Essen und gründliches Kauen (mind. 20 x pro Bissen) entfaltet sich das tatsächliche Aroma der Speisen im Mund. Zu einer Hauptmahlzeit sollte man sich Zeit nehmen. Möglichst immer im Sitzen essen.

Trinken - lebenswichtig für den Organismus



Der Bedarf an Flüssigkeit richtet sich nach der Tätigkeit, dem Klima und natürlich nach dem Alter.

Ein Erwachsener benötigt täglich mindestens 1,5 Liter Trinkflüssigkeit.

Die optimalen Durstlöscher sind kalorienfreie oder kalorienarme Getränke. Die Hitliste führen Leitungswasser, kohlen säurearme Mineralwässer und ungesüßte Tees an. Gefolgt von stark verdünnten Frucht- und Gemüsesäften, im Verhältnis 1:2 - 1 Teil Saft und 2 Teile Wasser. Cola-Getränke, Limonaden und Fruchtsirupe sind nicht zu empfehlen.

TIPP: Einladungen, Urlaub und Feiertage

Solche Ereignisse gehören zum Leben. Das Motto: „Essen mit Genuss und Trinken (Alkohol) mit Verstand“ macht jede Feier zum Fest - ohne schlechtes Gewissen.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sollten mengenmäßig im Vergleich zu Eiweiß und Fett den Hauptanteil der Ernährung ausmachen. Sie kommen überwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln, wie Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst vor.

Ihre Bedeutung für den Körper:

Energielieferant

Sie sind die wichtigste Energiequelle, vor allem für Muskeln, Gehirn-, Blut- und Nervenzellen.

Vorratsstoff

Zu viele Kohlenhydrate können auch dick machen, d.h. wenn mehr Kohlenhydrate mit der Nahrung aufgenommen, als zur Energiegewinnung benötigt werden, erfolgt eine Umwandlung in den Reservestoff Glykogen. Auf lange Sicht führt ein Überschuss an Kohlenhydraten zur Fettspeicherung. Dieser erfolgt jedoch langsamer und in geringerem Maß, als bei fettreicher Ernährung. Bei starker körperlicher Anstrengung wird dieser Glykogenspeicher wieder in Energie umgewandelt.

Regulation der Verdauungstätigkeit

Die unverdaulichen Kohlenhydrate = Ballaststoffe bewirken eine Anregung der Kautätigkeit, eine höhere und länger andauernde Sättigung sowie eine schnellere Darmentleerung.

Der Körper bastelt sich aus den Kohlenhydraten, den Zucker, den er zur Aufrechterhaltung des Lebens benötigt, selber. Eine Zufuhr in Form von Haushaltszucker ist demnach absolut nicht notwendig.

Jedoch muss man Süßes nicht völlig meiden, aber "je weniger desto besser"!

Tipp: Lust auf Süßes?

Eine kleine Süßspeise (Schokoriegel, Biskuitkuchen oder 2-3 Geleefrüchte) pro Tag sind auch dann kein Problem. Zum richtigen Zeitpunkt - und nicht unbedacht - gegessen, sollte man sie dann aber auch wirklich genießen.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenbestandteile, wie Fasern oder Schalentteile, die für eine funktionierende Verdauung eine wichtige Rolle spielen. Sie regen die Darmtätigkeit an, beugen Darmkrebs vor, wirken entgiftend und sorgen für eine lange Sättigung. Besonders reich an Ballaststoffen sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist bei ballaststoffreicher Ernährung unbedingt notwendig, ansonsten sind massive Blähungen und Verstopfung die Folge. Bei Darmträgheit wirken Kleie und Leinsamen zusätzlich verdauungsfördernd. Allerdings sollte pro Teelöffel Kleie oder Leinsamen mindestens 1/4 l Wasser getrunken werden.

Eiweiß

Eiweiß (Protein) ist neben Wasser der wesentlichste Baustein des Körpers. Wichtig ist es aber auch für die Bildung von Enzymen und Hormonen sowie für den Aufbau und die Erhaltung von Muskeln und Organen. In der mitteleuropäischen Durchschnittsernährung wird täglich viel zu viel Eiweiß zugeführt.

Der Bedarf ist jedoch individuell sehr unterschiedlich. Ein Erwachsener benötigt ungefähr 0,8 g pro kg Körpergewicht und Tag oder 8-10 Prozent vom täglichen Gesamtenergiebedarf. Bei Kindern und Jugendlichen liegt dieser Wert zwischen 1 g - 0,9 g pro kg Körpergewicht und Tag.

Tierisches Eiweiß ist in Fleisch, Fleischprodukten, Geflügel, Fisch, Innereien, Ei, Milch und Milchprodukten enthalten. Diese Lebensmittel enthalten auch Cholesterin und Purine und sollten deshalb immer als "Beilage" gegessen werden.

Pflanzliche Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte, Getreide und Getreideprodukte, Nüsse, aber auch Gemüse und Obst. Positive Begleitstoffe sind pflanzliche Fette (meist nur in Spuren), Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.