

## DIÉTÉTIQUE

### ÖLE UND FETTE

Zu dieser Gruppe gehören **Butter, Margarine, Öle...**

Sie enthalten Vitamine (A, D, E) und essentielle Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann.

Fette sollen sparsam eingesetzt werden, da Fett der energiereichste Nährstoff ist und mehr als doppelt so viel Energie (Kalorien) wie Kohlenhydrate oder Eiweiß liefert.

### SALZIGES, SÜSSES UND ALKOHO LISCHES

In der Spitze der Pyramide stehen Süßigkeiten und salzige Knabberereien. Alle diese Lebensmittel und Getränke liefern in der Regel viel Energie (= Kalorien) in Form von Zucker und/oder Fett bzw. Alkohol. Salzige Knabberereien enthalten zudem reichlich Salz.

Pro Tag sollte es nur eine kleine Portion sein : entweder eine kleine Portion Süßes oder eine kleine Portion Salziges oder eine kleine Menge Alkoholisches.

### Unser Rat :

**Ausgewogen essen heißt von allem und in Maßen essen. Es gibt kein Lebensmittel, das alle unsere Bedürfnisse an Nährstoffen in den richtigen Mengen abdeckt. Und in einer abwechslungsreichen Ernährung gibt es auch kein schädliches Lebensmittel.**

**Alles ist eine Frage von Abwechslung und Menge.**



## DIE LEBENSMITTELPYRAMIDE

## FRÜCHTE UND GEMÜSE

Diese Gruppe beinhaltet alle Früchte- und Gemüsesorten mit unterschiedlichster Zubereitung: roh, gekocht, Suppen, Mus oder Saft...

Diese Lebensmittel sind wichtige Lieferanten von Wasser, Ballaststoffen, Vitaminen (A, C, B9), Mineralstoffen (Kalium), und sekundären Pflanzenstoffen.

Früchte ergänzen die Kohlenhydrat Zufuhr mit Zucker (Fruktose).

Gemüse hat einen sehr geringen Energiewert und kann aus diesem Grund nach Belieben verzehrt werden.

Es muss jedoch darauf geachtet werden, dass die Vorteile dieser Lebensmittel nicht mit zu viel Fett, Zucker oder Salz verringert werden. In diesem Fall ändert sich der Energiewert und es kann einen Verlust von Vitaminen und Mineralstoffen geben.

## STÄRKEPRODUKTE

Zu dieser Gruppe gehören: Brot, Teigwaren, Reis, Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte (z.B. Linsen)

Sie sind wichtige Lieferanten von Ballaststoffen, von Vitaminen (aus der B-Gruppe), von Mineralstoffen (Magnesium, Eisen) und pflanzlichem Eiweiß.

Lebensmittel dieser Gruppe versorgen den Körper vor allem mit Energie in Form von Stärke und sind damit wichtige Energielieferanten für Muskeln, Gehirn und andere Organe.

## FLEISCH, FISCH, EIER

Die Vertreter dieser Lebensmittelgruppe sind Fleisch, Fisch, Eier... Sie enthalten viel Eiweiß, Vitamine (A, B1, B6, B12) und Mineralstoffe (Eisen, Phosphor, Zink, Jod).

Eiweiß ist ein wichtiger Baustein für den Körper, z.B. für den Muskelaufbau und das Immunsystem.

Da der Fettgehalt und die Qualität der Lebensmittel innerhalb dieser Gruppe sehr unterschiedlich sein kann, ist es wichtig, die Auswahl zu variieren.

Fische liefern neben Eiweiß auch Jod und Omega-3-Fettsäuren. Fette Fische (z.B. Lachs, Makrele, Sardine) enthalten entsprechend mehr dieser wertvollen Omega-3-Fettsäuren als magere (z.B. Felchen, Egli, Seehecht, Kabeljau, Flunder).

Aufschnitt ist meistens sehr fettreich (Wurst kann bis zu 70% Fett enthalten; Kochschinken enthält aber nur 5-10%).

Hier sollte man fettarme Produkte auswählen oder auf die Verzehrmenge achten, da ansonsten die Energieaufnahme wesentlich erhöht wird.

## Milchprodukte

Diese Gruppe beinhaltet Milch, Käse, Joghurt, Milchdesserts...

Sie enthalten viel Eiweiß, Vitamine (A, B, D) und Mineralstoffe (Kalzium, Phosphor, Zink, Jod).

Auch hier gilt „Abwechslung“, da der Fett- und Salzgehalt je nach Produkt und Zubereitung sehr unterschiedlich sein kann.

In der Regel gilt, desto härter ein Käse, desto mehr Fett und Salz sind enthalten. Deshalb unser Rat: wechseln Sie zwischen Hart- und Frischkäse ab.

Fruchtjoghurt/ Milchdesserts können viel Zucker enthalten. Eine zuckerarme Alternative ist Naturjoghurt mit frischen Früchten selbstgemischt.

