



DAS TELLERMODELL

Wertvolle Ernährung

Um leistungsfähig und gesund zu bleiben, benötigt der Körper eine Reihe an Nährstoffen. Da kein Lebensmittel allein alle Nährstoffe enthält, soll unsere Ernährung so vielseitig und abwechslungsreich wie möglich sein. Die Basis einer ausgewogenen Ernährung bilden pflanzliche Lebensmittel, die dann gezielt mit tierischen Produkten kombiniert werden können. Die Lebensmittelauswahl sollte dabei auf möglichst viele frische und wenige hochverarbeitete Produkte fallen.

Was eine wertvolle Ernährung ausmacht, wollen wir uns heute gemeinsam anschauen. Dafür sind insbesondere vier Bestandteile wichtig: **Eiweiß, Kohlenhydrate, Gemüse und Obst** sowie **Fette**. Davon solltest du über den Tag verteilt ausreichend essen. Schauen wir uns diese Bestandteile noch ein bisschen genauer an:

GEMÜSE UND OBST



Gemüse und Obst enthalten unter anderem Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Ballaststoffe sind weitgehend unverdauliche, pflanzliche Nahrungsbestandteile und haben eine Vielzahl an positiven Eigenschaften für uns Menschen, allem voran sind sie wichtig für unsere Verdauung. Sie sind „Futter“ für unsere Darmbakterien, haben eine Sättigungswirkung und beeinflussen die Masse und Konsistenz unseres Stuhls. Bei höherer Ballaststoffzufuhr wurde auch eine schützende Wirkung vor Krankheiten festgestellt.

Ballaststoffe kommen in natürlicher Form ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor, also z.B. in Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen, aber auch in Vollkornprodukten.

Gemüse und Obst liefern außerdem wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Calcium und auch Vitamine.

Es gibt zudem noch die Hülsenfrüchte, z.B. Linsen, Bohnen, Erbsen, etc., die eine ganz eigene und wichtige Rolle spielen: Sie enthalten mehr Stärke (Kohlenhydrate) und Eiweiß als andere Gemüsearten und sind außerdem eine gute Ballaststoffquelle, wodurch sie für eine lange Sättigung sorgen.

EIWEISS



Eiweiß ist Baustein aller Körperzellen und Körperflüssigkeiten und für den Ablauf lebensnotwendiger Funktionen zuständig, sowie wesentlicher Bestandteil des Immunsystems. Eine wichtige Aufgabe ist der Aufbau und die Reparatur bzw. Regeneration der Muskulatur, aber auch die Körperzellen werden ständig erneuert und sind daher auf eine regelmäßige, ausreichende und qualitativ gute Eiweißzufuhr an-



gewiesen. Zu den proteinreichen Lebensmitteln zählen insbesondere Fisch, Fleisch, Milchprodukte und Eier sowie auch die zuvor bereits erwähnten Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen, Bohnen und Erbsen. Auch Getreideprodukte wie z.B. (Vollkorn-)Brot können zur ausreichenden Versorgung beitragen.

Wie gut das Eiweiß aus der Nahrung vom Körper verwertet werden kann, unterscheidet sich von Lebensmittel zu Lebensmittel. Je ähnlicher die Zusammensetzung des Nahrungseiweiß dem körpereigenen Eiweiß ist, desto besser kann der Körper es nutzen. Das Eiweiß aus manchen tierischen Lebensmitteln wie z.B. einem Hühnerei kann besonders gut ausgenommen werden. Bei einer rein pflanzlichen Ernährungsweise hilft es, verschiedene eiweißhaltige Lebensmittel miteinander zu kombinieren und damit das Nahrungseiweiß für den Körper besser verfügbar zu machen.

Beispiele dafür sind die Kombination Bohnen und Mais, Erbsen und Reis oder Kartoffeln und Sojaprodukte.



KOHLLENHYDRATE

Kohlenhydrate sind wichtig für die Energiegewinnung, die Sättigung und den Blutzuckerhaushalt. In begrenztem Umfang können sie auch als Energiereserve gespeichert werden.

Gute und somit empfehlenswerte Kohlenhydratlieferanten sind z.B. Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, -nudeln oder Naturreis, aber auch Kartoffeln oder Haferflocken. Vollkornprodukte sind im Vergleich zu Weißmehlprodukten ballaststoffreicher und tragen daher zu einem längeren Sättigungsgefühl bei. Mit Zucker gesüßte Lebensmittel wie Süßigkeiten und Kuchen sind kalorienreich, enthalten meist wenige wertvolle Inhaltsstoffe und sättigen nur kurz.



FETTE

Fette können tierischen (z.B. Butter, Schmalz) oder pflanzlichen (z.B. Margarine, Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl oder Leinöl) Ursprungs sein und sehr unterschiedlich in Konsistenz und Zusammensetzung und dadurch auch in ihrer Verwendung. Oftmals ist aber auch viel Fett in bereits verarbeiteten Lebensmitteln vorhanden, das man dann sehr leicht vergisst mitzubedenken, wie z.B. in Milkschokolade, Leberpastete oder Salami, welche einen Fettgehalt von ca. 30 Prozent aufweisen.

Bei den Fetten ist zu berücksichtigen, dass man pflanzliche den tierischen vorziehen sollte, da die sogenannten gesättigten Fettsäuren, die vor allem in tierischen Produk-

AUFGABE:

Sieh dir deine zuvor aufgeschriebenen Mahlzeiten noch einmal an und markiere mit vier Farben jeweils die Mahlzeiten, die **Eiweiße**, **Kohlenhydrate**, **Gemüse und Obst** oder **Fette** enthalten. Du kannst ein Lebensmittel oder eine Mahlzeit auch mehrfach unterstreichen.

Erstelle dann ein Ranking:

1. Davon hab ich am meisten gegessen:

2. Davon hab ich ausreichend gegessen:

3. Davon hab ich wenig bis gar nichts gegessen:

