

Gesunde Ernährung

Empfehlungen für die Praxis

In der folgenden Übersicht werden die Grundsätze für eine gesunde Ernährung zusammengefasst, die zum Erhalt Ihres allgemeinen Wohlbefindens, zur Vorbeugung von Herz- und Gefäßerkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck sowie einer Mangelernährung und zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen.

Kann mit dieser Ernährungsweise auch Krebs vorgebeugt werden?

Ja, die folgenden Grundsätze einer gesunden Ernährung gelten ebenso zur Vorbeugung ernährungsbedingter Krebserkrankungen. Die einzige Ausnahme bildet der Alkohol: aus Sicht der Krebsvorbeugung sollte der Alkoholkonsum hier gleich „null“ sein.

Wählen Sie reichlich aus der Vielfalt des Gemüse- und Obstangebotes

- Essen Sie möglichst mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag. 5 Portionen entsprechen insgesamt 400 – 800 Gramm. Als 1 Portion gilt beispielsweise 1 Apfel, 1 Banane, 2 Hände voll Himbeeren, 1 kleiner Kohlrabi, 1 Paprikaschote, 1 Hand voll getrocknete Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Linsen. Gelegentlich kann eine Portion Gemüse oder Obst durch 1 Glas Gemüse- oder Obstsaft ersetzt werden. Ein halbe Hand voll bzw. 25 Gramm Trockenfrüchte und ungesalzene, ungeröstete Nüsse zählen ebenfalls als 1 Portion.
- Essen Sie Gemüse als Zwischenmahlzeit, in einer vegetarischen Hauptmahlzeit, als Suppe oder Beilage.
- Obst schmeckt gut zu Frühstückscerealien (Getreideflocken, Müsli etc.), ist ein köstliches Dessert und eine hervorragende Zwischenmahlzeit.
- Obst und Gemüse enthalten relativ wenig Kalorien, liefern dafür aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Gemüse und frisches Obst tragen zu einer guten Sättigung und damit ausgeglichenen Energiebilanz bei.

Essen Sie reichlich Brot, Müsli, Getreideflocken, Nudeln und Reis - möglichst als Vollkornprodukte -, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

- Vollkornprodukte, Kartoffeln (insbesondere gekochte Kartoffeln, nicht als Fertigprodukt oder Pommes frites) und Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) sind stärke- und ballaststoffreich, liefern Vitamine, Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und haben einen hohen Sättigungsgrad.

Essen Sie mindestens 2mal pro Woche Fisch, bevorzugen Sie mindestens 1mal pro Woche Fettfisch

- Fettfisch (Hering, Makrele, Thunfisch, Sardinen, Lachs) ist aufgrund seines Gehalts an wertvollen Omega-3-Fetten besonders empfehlenswert. Omega-3-Fettsäuren haben günstige Einflüsse auf die Blutfette (Triglyceride), Gerinnungswerte des Bluts und Entzündungsfaktoren.
- Magerfisch (z.B. Hecht, Kabeljau, Scholle, Seelachs, Zander) enthält nur wenig gesättigte Fette.

- Seefisch (z.B. Flunder, Scholle, Seelachs) ist der wichtigste natürliche Jodlieferant (wichtig für die Schilddrüsenfunktion).

Verzehren Sie regelmäßig Milch und Milchprodukte

- Bevorzugen Sie fettarme Produkte oder Magermilchprodukte. Damit können Sie
 - gesättigte Fette einsparen und
 - trotz der Fettreduktion ausreichend Calcium aufnehmen.
- Wählen Sie aus der Vielfalt der fettarmen Produkte: fettarme Milch, Molke, Buttermilch, fettarmer Joghurt, Dickmilch, Kefir, fettarmer Käse, gekörnter Frischkäse, Quark usw.

Verzehren Sie Fleisch nur in kleinen Mengen und beschränkt auf 2- bis 3-mal pro Woche

- Durch nachfolgende Empfehlungen verringern Sie Ihren Verzehr von Fett im Allgemeinen und gesättigten Fetten und Cholesterin im Besonderen.
- Bevorzugen Sie weißes Fleisch wie Geflügel (ohne Haut) oder mageres Fleisch wie Kalb, Kaninchen, Lamm, Wild, mageres Schweine- oder Rindfleisch. Allerdings sollte ein Fleischverzehr von 500 Gramm pro Woche nicht überschritten und rotes Fleisch nur selten verzehrt werden.
- Verwenden Sie als Brotbelag möglichst mageren Aufschnitt wie Geflügel- oder Bratenaufschnitt und rohen oder gekochten Schinken ohne Fettrand.
- Verzichten Sie weitestgehend auf fette Wurst, Wurstaufschnitt, Salami, fettes Fleisch, Schinken, Ente, Gans, Innereien und Fleischpasteten. Insbesondere sollten gepökelte und geräucherte Fleischwaren vermieden werden.

Wählen Sie Oliven- oder Rapsöl und meiden Sie gehärtete Fette

- Oliven- und Rapsöl gelten aufgrund ihres hohen Gehalts an einfach ungesättigten Fetten als besonders empfehlenswert. Rapsöl enthält zusätzlich bedeutende Mengen an Omega-3-Fettsäuren.
- Verwenden Sie Streichfette, die bevorzugt aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen. Beachten Sie die Liste der Fettsäurezusammensetzung oder Zutatenliste!
- Meiden Sie gehärtete Fette (Transfettsäuren), die häufig in industriell gefertigten Backwaren oder Gebäck, Pommes frites, Fertiggerichten oder salzigen Snacks (z.B. Chips) enthalten sind. Beachten Sie die Zutatenliste!

Bereichern Sie Ihren Speiseplan gelegentlich mit Nüssen!

- Nüsse haben einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (mit Ausnahme der Kokosnuss, die reich an gesättigten Fettsäuren ist). Die Fettzusammensetzung von Nüssen ist sehr unterschiedlich. Einige sind beispielsweise reich an einfach ungesättigten Fetten (z.B. Mandeln, Hasel-, Erd- und Macadamia-Nüsse), während andere eine gute pflanzliche Quelle für die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sind (Walnüsse).
- Bestimmte Nüsse enthalten große Mengen an Antioxidantien (z.B. Mandeln, Haselnüsse und Erdnüsse).

Begrenzen Sie Ihren Verzehr salziger Lebensmittel und verwenden Sie nur mäßig Salz (weniger als 5 g pro Tag)

- 5 g Salz entsprechen einem Teelöffel Salz.
- Heben Sie den natürlichen Geschmack der Lebensmittel durch die Verwendung von Kräutern und Gewürzen hervor.
- Meiden Sie den Verzehr von eingelegten oder geräucherten Fleisch- und Wurstwaren sowie gesalzenem, geräuchertem oder mariniertem Fisch.
- Verzicht auf Kracker, Salzstangen, Kartoffelchips etc.
- Vermeiden Sie möglichst den Verzehr von Convenience- (halbfertigen) oder Fertigprodukten.

Trinken Sie ausreichend

- Trinken Sie mindestens 1 ½ Liter am Tag.
- Kalorienfreie oder kalorienarme Getränke insbesondere Leitungswasser, Mineralwasser und Tafelwasser sowie ungesüßte Tees (Früchte- oder Kräutertees) sind besonders empfehlenswert. Sie können sich ebenfalls Frucht- oder Gemüsesäfte verdünnt mit Wasser und begrenzte Mengen an Kaffee oder schwarzem Tee ohne Zucker schmecken lassen.
- Alkoholische Getränke sollten Sie nicht als Durstlöscher verwenden.

Verzichten oder mäßigen Sie den Verzehr von Süßigkeiten und Zucker in Lebensmitteln oder Getränken

- Lebensmittel mit hinzugefügtem Zucker enthalten in der Regel keine oder wenige lebenswichtige Nährstoffe und keine Ballaststoffe.

Alkohol, wenn überhaupt - in Maßen

- Der Konsum alkoholischer Getränke soll bei Männern auf zwei Gläser pro Tag und bei Frauen auf ein Glas pro Tag Bier oder Wein (entsprechend 10 – 15 Gramm Ethanol pro Glas) begrenzt werden. Die Schutzwirkung mäßigen Alkoholkonsums auf die Entwicklung der koronaren Herzkrankheit (Herzinfarkt) gilt für alle alkoholischen Getränke. Entscheidend ist die konsumierte Menge an Ethanol. Allerdings sollte entsprechend der Datenlage für Krebserkrankungen auch auf geringste Mengen an Alkohol verzichtet werden.

Beachten Sie:

- Alkoholkonsum kann insbesondere Bluthochdruck bewirken, Triglyceridwerte nachteilig beeinflussen oder zu Übergewicht führen.
- Regelmäßig übermäßiger Alkoholkonsum birgt darüber hinaus ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Alkoholabhängigkeit, Lebererkrankungen sowie Mund-, Rachen-, Kehlkopf- und Speiseröhrenkrebs.
- Wenn Sie bisher keinen Alkohol getrunken haben, sollten Sie sich auch jetzt nicht veranlasst sehen, aus gesundheitlichen Gründen Alkohol zu trinken.

Reduzieren Sie Ihr Übergewicht!

- Übergewicht wird in der Regel mittels des Body-Mass-Indexes (BMI) bestimmt:
 - Übergewicht: BMI 25,0 – 29,9 kg/m²
 - Adipositas (Fettleibigkeit): BMI ab 30,0 kg/m²
- Versuchen Sie, Ihr Ausgangsgewicht um 5 bis 10 % über einen Zeitraum von 6 Monaten (beziehungsweise um ½ bis

1 kg pro Woche) zu senken und dann Ihr niedrigeres Körpergewicht zu halten.

- Reduzieren Sie die Energiezufuhr um ca. 500 bis 800 kcal pro Tag. Achten Sie darauf, dass die Energiezufuhr je nach Körpergröße nicht unter folgende Werte sinkt:
 - 1.200 - 1.600 kcal pro Tag bei Männern bzw.
 - 1.000 - 1.200 kcal pro Tag bei Frauen.
- Die Reduktion der Energiezufuhr sollte hauptsächlich durch die Einsparung der Nahrungsfette, insbesondere fette(s) Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Fast Food, Snacks, Kekse etc. erreicht werden. Außerdem sollte die Kalorienzufuhr in Form von Zucker (Süßigkeiten, Lebensmittel und Getränke mit Zuckerzusatz), raffiniertem Getreide und Alkohol auf ein Mindestmaß reduziert werden. Diese Lebensmittel sind kalorienreich und sättigen wenig. Sie verfügen über wenig essenzielle Nährstoffe.
- Ernähren Sie sich vorwiegend von Gemüse, Obst und Vollkornprodukten.
- Machen Sie sich Ihre Essgewohnheiten und Ihre körperliche Bewegung bewusst (z. B. Protokolle, Tagebuch) und suchen Sie nach Möglichkeiten einer dauerhaften Veränderung.
- Suchen Sie soziale Unterstützung durch Freunde, Familie, Arzt, bei Ihrer Krankenversicherung oder in einer Gruppe.
- Körperliche Bewegung zusätzlich zur Ernährungsumstellung erleichtert eine Gewichtsreduktion und den langfristigen Erhalt des niedrigeren Körpergewichts. Bewegung fördert die Gesundheit, unabhängig vom Körpergewicht oder davon, ob es zu einer Gewichtsreduktion kommt.
- Bei Personen mit starkem Übergewicht und nach Scheitern konservativer Behandlungsmaßnahmen können im Einzelfall chirurgische Eingriffe erwogen werden.

Wenn Ihre Triglyceride erhöht sind, sollten Sie

- möglichst weitgehend auf alle alkoholischen Getränke verzichten.
- bevorzugt Fettfisch wie Makrele, Lachs, Sardinen, Thunfisch oder Hering essen (alle reich an Omega-3-Fettsäuren).
- den Verzehr von Zucker und zuckerhaltigen Lebensmitteln einschränken.

Wenn Ihr Blutdruck erhöht ist, ist es besonders wichtig

- reichlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und regelmäßig fettarme Milchprodukte, Geflügel und Fisch zu essen.
- die Salzzufuhr zu begrenzen.
- den Alkoholkonsum einzuschränken oder ganz auf Alkohol zu verzichten.

Gibt es ein Beispiel für die beschriebene Kost in der Praxis?

Die **traditionelle Mittelmeerkost** ist ein besonders gutes Beispiel für eine gesunde Lebensmittelauswahl. Sie enthält viel Obst, Gemüse, Brot, Cerealien, Bohnen, Nüsse und Samen. Es werden nur frische und wenig bearbeitete Produkte verwendet. Hauptfettquelle ist Olivenöl. Milchprodukte werden täglich, aber in geringen bis mäßigen Mengen verzehrt, meist in Form von Käse oder Joghurt. Fisch und Geflügel werden in kleinen bis mäßigen Mengen gegessen. Rotes Fleisch wird selten verzehrt und es werden maßvolle Mengen Wein getrunken, in der Regel zu den Mahlzeiten.