

Allianz Private Krankenversicherung

Gesund essen mit Genuss

Gesundheitsmanagement



Allianz 



Inhalt

- 4 **Gesunde Ernährung – was heißt das?**
- 7 **Von Obst bis Öl – wie viel wovon gut ist**
- 11 **Ernährungs-ABC**
- 14 **Bewusst einkaufen**
- 15 **Richtig kochen**
- 17 **Obst und Gemüse – „fünf am Tag“**
- 18 **Gesunde Durstlöcher**
- 19 **Mahlzeit! Jeder Mensch hat seinen Rhythmus**
- 20 **Appetit und Sättigung – auf die richtige Menge kommt es an**
- 22 **Gesund essen im Job – Tipps für Berufstätige**

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

jeder Mensch kann selbst etwas für seine Gesundheit und Fitness tun. Dazu gehören Bewegung und Entspannung ebenso wie eine gesunde Ernährung.

In dieser Broschüre erfahren Sie Wissenswertes rund um gesundes Essen. Lesen Sie, wie viel Ihr Körper von welchen Nährstoffen braucht, warum auch die Art der Getränke wichtig ist und wie Sie schon beim Einkauf vielen Krankheiten vorbeugen können.

Für weitere Fragen steht Ihnen unser Gesundheitstelefon unter der kostenfreien Telefonnummer 08 00.4 10 01 03 montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr zur Verfügung.

Eine informative und hilfreiche Lektüre wünscht Ihre

Allianz Private Krankenversicherung

Gesunde Ernährung – was heißt das?

Jeder Mensch muss essen, denn Nahrung ist als Energielieferant unverzichtbar. Gutes Essen macht leistungsfähig, hält den Körper gesund und hat großen Einfluss auf unsere Lebensqualität. Zwar lassen sich mit Messer und Gabel keine grauen Haare verhindern, aber unschöne Rettungsringe, quälende Darmprobleme und oft sogar Zivilisationskrankheiten wie Gallensteine, Herzinfarkt oder Typ-2-Diabetes. Gesunde Ernährung heißt nicht, dass Sie nur noch Rohkost knabbern und nie wieder im Restaurant schlemmen dürfen. Im Gegenteil: Gesunde Mischkost ist abwechslungsreich und lecker. Was gesundes Essen ausmacht, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse in alltagstauglichen Leitsätzen zusammengefasst:

- **Essen Sie vielseitig:** Obst, Gemüse, Getreideprodukte, Milch, Fisch oder Fleisch – genießen Sie die Vielfalt. In der richtigen Menge und Kombination ist alles erlaubt. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Mischkost enthält alle wichtigen Nährstoffe.
- **Getreide und Kartoffeln machen satt:** Vollkornbrot, Pasta, Reis oder Kartoffeln sollten täglich auf dem Speisezettel stehen. Sie sind fettarm und sättigen. Zudem versorgen sie den Körper mit Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Achten Sie dabei auf eine fettarme Zubereitung.
- **Obst und Gemüse – „fünf am Tag“:** Früh, mittags, abends oder zwischendurch – Ernährungsexperten empfehlen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag.



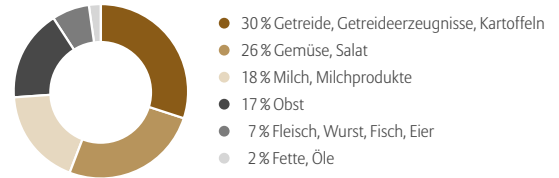
Sie können Apfel, Gurken & Co roh oder schonend gegart genießen, eine Portion gern auch als frisch zubereiteten Smoothie (Fruchtpüree) oder Saft.

- **Täglich Milch, ein- oder zweimal wöchentlich Fisch, in Maßen Fleisch, Wurst und Eier:** Milchprodukte sind eine wichtige Kalziumquelle, Seefisch ist reich an Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren. Letztere sind für das Herz-Kreislauf-System extrem wichtig. Fleisch liefert Mineralstoffe und die Vitamine B1, B6 und B12. Bevorzugen Sie grundsätzlich fettarme Produkte.
- **Sparen Sie am Fett:** Fett ist der energiereichste aller Nährstoffe, zu viel davon macht dick und begünstigt Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Fett ist aber auch Lieferant lebenswichtiger (essenzieller) Fettsäuren und fettlöslicher Vitamine. Gehen Sie sparsam damit um und bevorzugen Sie wertvolle pflanzliche Öle und Fette (z. B. kalt gepresstes Raps-, Soja- oder Olivenöl). Meiden Sie verstecktes Fett in Fertiggerichten, Wurst, Süßigkeiten oder Milcherzeugnissen.



- **Geizen Sie mit Salz und Zucker:** Essen Sie nur wenig Kuchen, Gebäck und Süßigkeiten und meiden Sie gesüßte Getränke.
- **Auch Salz ist oft ersetzbar:** Würzen Sie besser mit frischen Kräutern.
- **Trinken nicht vergessen:** Empfohlen werden rund 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag, am besten Wasser. Gut sind aber auch ungesüßte Tees und Fruchtsaftschorlen.
- **Insgesamt gilt:** Auch bei einer gesunden Ernährung müssen Sie auf die Essensmengen achten. Das gilt vor allem für kohlenhydrathaltige Speisen (z. B. Nudeln, Brot) oder ballaststoffreiche Müslis.

Von Obst bis Öl – wie viel wovon gut ist



Viel Vollkornprodukte, reichlich Gemüse und Obst, regelmäßig Milch und in Maßen Fleisch und Fett: die empfohlenen Lebensmittelmengen. (Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Kohlenhydrate bilden die Basis eines gesunden Speiseplans. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, knapp drei Viertel der Speisen (bezogen auf das Gesamtgewicht aller Lebensmittel) in Form von Gemüse und Obst, Getreideprodukten und Kartoffeln zu essen. Das deckt gut 50 Prozent des Energiebedarfs.

Obst und Gemüse haben viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, aber wenig Kalorien. Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder ungeschälter Reis sind energiereicher. Sie enthalten komplexe (langkettige) Kohlenhydrate, kombiniert mit Ballaststoffen – das ist ideal für einen stabilen Blutzuckerspiegel. Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe.

Geschälter Reis und Getreideprodukte aus Weißmehl liefern weniger Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe als Vollkornprodukte. Noch weniger davon steckt in Süßigkeiten, Kuchen und Knabbereien. Weil sie außerdem meist reichlich Fett und Zucker enthalten, genießen Sie diese besser nur gelegentlich.

Öle und Fette sollen nur einen kleinen Teil der täglichen Kost und höchstens 30 Prozent des täglichen Energiebedarfs ausmachen.

Mindestens so wichtig wie die Quantität ist die Qualität der Fette. Gesundes Fett liefert möglichst viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Zu viel gesättigte Fettsäuren (z. B. aus tierischen Produkten, Backwaren und fettreichen Süßigkeiten) erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, und damit für Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Besonders wertvoll sind native, kalt gepresste Öle. Sie haben ein besonderes, arteiliges Aroma und eignen sich hervorragend für die kalte Küche. Sie liefern viele sogenannte essenzielle Fettsäuren, die der Körper braucht, aber nicht selbst herstellen kann. Besonders zu empfehlen sind Raps- und Walnussöl, da sie eine gute Mischung aus Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren enthalten.

Raffinierte Speiseöle sind vielseitig verwendbar, weniger geschmacksintensiv und auch zum Erhitzen geeignet, enthalten jedoch weniger essenzielle Fettsäuren. Eine Ausnahme bildet das native Olivenöl: Es enthält von Natur aus viele einfach ungesättigte Fettsäuren und darf sanft bis 180° erhitzt werden. Butter und Schmalz sollten sparsam verwendet werden. Kokos- und Palmöl bestehen zum großen Teil aus gesättigten Fettsäuren, eignen sich also zum Frittieren (bitte selten!).

Über **Eiweiß** (Proteine) sollten Sie nur etwa 16 bis 17 Prozent der täglichen Kalorienmenge decken. Konkret heißt das: 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung, die sowohl tierische Lebensmittel (z. B. Fleisch, Fisch und Milchprodukte) als auch pflanzliche Kost (z. B. Getreide, Obst und Gemüse) enthält, liefert ausreichend Eiweiß. Tierische Proteine ähneln dem körpereigenen Eiweiß und sind für den Menschen deshalb hochwertiger. Trotzdem sollten Sie reichlich pflanzliche Eiweißlieferanten wie Soja, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen), Getreide und Kartoffeln essen. Sie enthalten kein Cholesterin und – bis auf wenige Ausnahmen – weniger Fett.



Empfohlene Lebensmittelmengen – eine Orientierungshilfe*	
Lebensmittel**	Menge
Getreide, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> • Brot: 200–300 g (4–6 Scheiben) oder 150–250 g (3–5 Scheiben) plus 50–60 g Getreideflocken • Kartoffeln: 200–250 g (gegart) oder • Teigwaren: 200–250 g (gegart) oder • Reis: 150–180 g (gegart) Produkte aus Vollkorn bevorzugen
Gemüse, Salat	Insgesamt 400 g und mehr
Milch, Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Milch/Joghurt: 200–250 g • Käse: 50–60 g Fettarme Produkte bevorzugen
Obst	2–3 Portionen (250 g) und mehr
Fleisch, Wurst, Fisch, Eier	Pro Woche <ul style="list-style-type: none"> • Fleisch und Wurst: 300–600 g insgesamt Fettarme Produkte bevorzugen • Fisch: Seefisch fettarm 80–150 g oder Seefisch fettreich 70 g • Eier: bis zu 3 Stück (inkl. verarbeiteter Eier)
Fette, Öle	<ul style="list-style-type: none"> • Butter, Margarine: 15–30 g • Öl (z. B. Raps-, Soja-, Walnussöl): 10–15 g
Getränke	Insgesamt mindestens 1,5 Liter bevorzugt energiearme Getränke

* Die Mengenangaben gelten für durchschnittliche Erwachsene (unterer Wert: niedriger Energiebedarf; oberer Wert: hoher Energiebedarf) und beziehen sich, wenn nicht anders angegeben, auf einen Tag. (Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

** Weniger empfehlenswerte Lebensmittel wie Snacks und Süßigkeiten sind nicht berücksichtigt. Das bedeutet nicht, dass diese verboten sind!

Ernährungs-ABC

Ballaststoffe: Pflanzliche Kohlenhydrate, die der Körper nicht verwerten kann und zum größten Teil unverdaut wieder ausscheidet, heißen Ballaststoffe. Sie können sehr viel Wasser binden. Dadurch quellen sie im Darm auf und vergrößern so das Volumen des Nahrungsbreies. Das regt die Darmbewegungen an, was wiederum den Verdauungsprozess beschleunigt und verbessert. Besonders reich an den unverdaulichen Stoffen ist Vollkorngetreide. Auch Obst und Gemüse sind gute Ballaststofflieferanten, ebenso Hülsenfrüchte. Die Wirkung kann sich jedoch nur in Verbindung mit genügend Flüssigkeit entfalten.

Eiweiße (Proteine): Sie bestehen aus Aminosäuren. Eiweiße werden im Körper laufend auf-, um- und abgebaut. Sie spielen im menschlichen Stoffwechsel eine wichtige Rolle, beispielsweise als Enzyme. Eiweißquellen sind sowohl tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Milchprodukte als auch pflanzliche Kost wie Getreide und Gemüse.

Fette: Sie sind der energiereichste Nährstoff. Nahrungsfette bestehen aus Glycerin und Fettsäuren. Es gibt gesättigte und einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Ungesättigte Fettsäuren sind für unseren Körper lebensnotwendig, gesättigte liefern lediglich Energie. Pflanzliche Produkte enthalten meist mehr ungesättigte Fettsäuren als tierische. Omega-Fettsäuren sind essenzielle Fettsäuren, das heißt, sie sind lebensnotwendig und der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Sie stecken vor allem in bestimmten Seefischen wie Lachs, Makrele, Sardine und Hering, aber auch in Lein-, Raps-, Soja- oder Walnussöl.

Kohlenhydrate: Sie sind mit vier Kilokalorien pro Gramm der wichtigste schnelle Energielieferant. Kohlenhydrate unterscheiden sich im Aufbau und damit in der Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Die Grundbausteine der Kohlenhydrate sind Einfachzucker (z. B. Glukose, Fruktose). Manche Kohlenhydrate liegen in dieser Grundform vor (Monosaccharide), andere bestehen aus zwei (Disaccharide, z. B. Haushaltszucker) oder noch mehr Einfachzuckern (Polysaccharide, z. B. Stärke). Bevor der menschliche Körper Kohlenhydrate ins Blut aufnehmen kann, müssen sie im Dünndarm in ihre Einzelzucker zerlegt werden. Je länger die Kohlenhydratkette, umso langsamer steigt der Blutzuckerspiegel an.

Mineralstoffe: Sie werden in Mengen- und Spurenelemente unterteilt. Zu den Mengenelementen zählen Natrium, Kalium, Magnesium, Chlorid, Kalzium und Phosphor. Der Körper besitzt etwa drei bis vier Kilogramm davon. Der Körperbestand der Spurenelemente liegt dagegen bei nur etwa zehn Gramm. Zu diesen Elementen gehören beispielsweise Eisen, Jod, Zink, Fluor und Mangan. Die Zahl der für den Menschen lebenswichtigen Spurenelemente lässt sich bis heute nicht genau angeben.

Sekundäre Pflanzenstoffe: Dazu gehören mehrere tausend Substanzen, die in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten oder Vollkornprodukten enthalten sind. Sie können der Pflanze als Abwehrstoffe gegen Schädlinge, als Wachstumsregulatoren oder als Farbstoffe dienen. Daher auch die Empfehlung, Obst und Gemüse täglich in allen Farben zu essen. Sekundären Pflanzenstoffen werden eine Vielzahl gesundheitsfördernder Wirkungen zugeschrieben.



Vitamine: Sie sind für zahlreiche Funktionen des menschlichen Organismus lebenswichtig. Beispielsweise braucht der Körper Vitamin B12 für die Produktion von roten Blutkörperchen; Vitamin B2 ist für den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel unverzichtbar. Mit Ausnahme von Vitamin D kann der Körper Vitamine nicht selbst herstellen, sondern holt sie sich täglich über die Nahrung.

Bewusst einkaufen

Gesunde Ernährung beginnt beim Einkaufen. Grundsätzlich sollten Sie frische Produkte industriell verarbeiteten Lebensmitteln vorziehen. Beispielsweise enthält frisches Brot vom Bäcker in der Regel weniger chemische Zusätze als abgepackte Scheiben oder Tiefkühlware zum Aufbacken.

Bei Frischwaren wie Milchprodukten, Käse oder Wurst sollten Sie besser zu fettarmen Produkten greifen. In Schmelz- oder Frischkäsezubereitungen und bunten Joghurts stecken zudem oft viele künstliche Hilfsstoffe. Besser sind magere Hart- oder Weichkäsesorten nach traditionellen Rezepten und naturbelassener Joghurt. Letzteren können Sie leicht selbst mit frischem Obst verfeinern. Kaufen Sie Fleischprodukte möglichst beim Metzger Ihres Vertrauens und fragen Sie nach den Zutaten und der Herkunft der Produkte. Magerer, milder und nicht zu salziger Schinken ist meistens gesünder als Wurstzubereitungen.

Schauen Sie genau hin, vergleichen Sie die angebotenen Produkte und studieren Sie die Nährwertangaben und die Zutatenliste auf der Packung. Insbesondere in Fertiggerichten steckt oft unnötig viel Fett, Salz oder Zucker.

An der Reihenfolge der Zutaten in der Zutatenliste können Sie den jeweiligen Anteil am Gesamtprodukt erkennen: je weiter vorn in der Aufzählung, desto mehr ist davon enthalten.

Richtig kochen

Ebenso wichtig wie die Auswahl ist die richtige Zubereitung Ihrer Lebensmittel. Kochen Sie fettarm, salzen Sie sparsam und wählen Sie eine gesunde Garmethode: Dünsten und Dämpfen sind besonders schonend für Gemüse, Fisch und Fleisch.

Zum Braten sollten Sie möglichst eine beschichtete Pfanne verwenden. Das spart Fett und damit Kalorien. In hochwertigen, hitzebeständigen Pflanzenölen wie Raps-, Oliven- oder Erdnussöl brutzelt Ihr Bratgut am gesündesten. Eine leckere, fettarme Alternative ist Grillen. Paniertes und Frittiertes saugt Fett auf wie ein Schwamm. Setzen Sie paniertes Schnitzel, Pommes & Co deshalb nur selten auf Ihren Speiseplan.





Obst und Gemüse – „fünf am Tag“

Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen können. Forscher haben sogar Hinweise darauf gefunden, dass Menschen seltener an Magen-, Darm- oder Lungenkrebs erkranken, wenn sie regelmäßig Früchte, Salat und Gemüse essen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt deshalb, jeden Tag fünfmal eine Hand voll Obst oder Gemüse auf den Speiseplan zu setzen. Für Erwachsene gelten drei Portionen Gemüse (400 g) und zwei Portionen Obst (250 g) als Richtwert.

Im Alltag sollten Sie immer etwas Frisches in Reichweite haben. Stellen Sie beispielsweise einen Obstteller auf den Tisch und lassen Sie sich durch den Anblick verlocken. Kinder greifen häufig lieber zu, wenn Obst und Gemüse mundgerecht portioniert sind. Hilfreich ist außerdem folgender Tipp: Keine Mahlzeit ohne mindestens eine Gemüsesorte oder ein Stück Obst!

Gesunde Durstlöscher

Erwachsene sollten täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Der beste Durstlöscher ist Wasser. Mineralwasser und Leitungswasser enthalten Mineralstoffe, die der Körper beim Schwitzen verliert. An heißen Tagen oder nach dem Sport ist Mineral- oder Leitungswasser also ideal, um diesen Verlust auszugleichen.

Eine gute Alternative sind Fruchtsaftchorlen oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Auch schwarzer Tee und Kaffee füllen die Wasserspeicher. Trinken Sie aber insgesamt nicht mehr als vier Tassen pro Tag.

Getränke mit sehr hohem Zucker- und damit Energiegehalt wie Softdrinks, Limonaden, Energydrinks, Nektare oder Fruchtsäfte sind als Durstlöscher ungeeignet. Das Gleiche gilt für alkoholische Getränke.



Mahlzeit! Jeder Mensch hat seinen Rhythmus

„Morgens speisen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann“ – diese alte Ernährungsweisheit gilt heute als überholt. Auch ist wissenschaftlich nicht belegt, dass es gesünder ist, fünf Mahlzeiten einzunehmen oder nach 22 Uhr nichts mehr zu essen. Entscheidend ist nicht, wann Sie essen, sondern was und wie viel im Laufe des Tages auf Ihren Teller kommt.

Deshalb sollten Sie Ihre Mahlzeiten nicht nach der Uhr, sondern nach Ihrem Lebensrhythmus planen. Für Familien ist es oft praktischer, mittags warm zu essen, wenn die Kinder aus der Schule kommen. Berufstätige genießen ihre Hauptmahlzeit dagegen häufiger nach Dienstschluss.

Appetit und Sättigung – auf die richtige Menge kommt es an

Theoretisch weiß der Körper sehr genau, wann er genug hat: Sobald genügend Nahrung die Wände des Verdauungskanals ausdehnt, melden Sensoren im Magen-Darm-Trakt ein „Satt-Signal“ an das Gehirn. Darüber hinaus steuern Nervenimpulse, Hormone und Botenstoffe Appetit und Sättigung. Mit diesem komplexen Zusammenspiel stellt der Organismus sicher, dass er ausreichend Energie und die richtigen Nährstoffe erhält.

Das Problem: Viele Menschen haben verlernt, auf die Botschaften ihres Körpers zu achten. Sie gehen zu Tisch, weil Essenszeit ist oder weil sie eingeladen sind und nicht, weil sie hungrig sind. Zudem verleitet ein Überangebot an Nahrung – zum Beispiel ein reich gefülltes Mittagsbuffet – immer wieder dazu, mehr zu essen als nötig. Die Folge: Übergewicht und Fehlernährung.

Wer auf die Signale seines Körpers hört, isst ganz automatisch nicht zu viel oder zu wenig – auch ohne Kalorienkontrolle und Waage.





Gesund essen im Job – Tipps für Berufstätige

Zwischen Terminen, Telefonaten und viel Hektik bleibt oft kaum Zeit für eine ausgewogene Mahlzeit. Diese Tipps helfen Ihnen, sich auch am Arbeitsplatz gesund zu ernähren:

- Machen Sie Pausen und nehmen Sie sich Zeit zum Essen.
- Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind und nur so viel, bis Sie satt sind. Gegen Müdigkeit und Stress hilft ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft besser als ein Schokoriegel.
- Wählen Sie in der Kantine möglichst ein Gericht mit viel frischem Gemüse. Viele Betriebsrestaurants haben eine Salatbar, bedienen Sie sich!
- Gesunde Snacks für zwischendurch halten leistungsfähig.
- Schwere Kost macht träge. Essen Sie möglichst fettarm und meiden Sie Frittiertes, Überbackenes oder Aufläufe.
- Beugen Sie Heißhungerattacken vor. Packen Sie möglichst ein paar gesunde Snacks ein (zum Beispiel Vollkornbrot, Joghurt oder Studentenfutter) oder stellen Sie einen Teller Obst griffbereit.
- Trinken Sie ausreichend, am besten Wasser.