

## Wer?

Für alle, die sich (herz)gesund ernähren möchten

## Warum?

Ganz genau weiß man es nicht. Möglicherweise kann gesundes Essen zu einem längeren und gesünderen Leben beitragen. Übergewicht, Zuckerkrankheit oder Bluthochdruck können verhindert oder abgeschwächt werden. Wichtig: das Essen soll ausgewogen und abwechslungsreich sein – und schmecken! Eine strenge und einseitige Diät ist nicht empfehlenswert. Die Auswahl der Nahrungsmittel sollte zu Ihnen passen. Stellen Sie Ihre Ernährung langsam um. Wichtig ist dabei die Energiebilanz: Abnehmen funktioniert nur, wenn weniger Energie zugeführt als verbraucht wird.

Mit einer gesunden Ernährung fühlen sie sich wohler und sind leistungsfähiger. Es ist nie zu spät, mit einer Umstellung der Ernährung anzufangen!



Der DGE-Ernährungskreis

## Wie? Ausgewogene Ernährung

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist die so genannte Mittelmeerkost. Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zeigt eine gesunde Zusammensetzung der Nahrung. Die tägliche Nahrungsmittelauswahl sollte die sieben dargestellten Lebensmittelgruppen berücksichtigen.

## Ballaststoffe:

günstig für den Fettstoffwechsel, machen satt und unterstützen die Darmfunktion. Enthalten in Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten.

## Kohlenhydrate, Eiweiße (Proteine) und Fette:

Haupt-Energielieferanten in unserer Ernährung. Kohlenhydrate in Form von Gemüse und Vollkornprodukten sollten den Hauptanteil der Gesamtenergieaufnahme ausmachen.

Wie nehme ich am besten ab?

Es ist unklar: hilft dabei am besten eine Diät mit wenig Fett? Oder eine mit wenig Kohlehydraten? Schauen Sie, was am besten zu Ihnen passt.

## Salat/Gemüse und Obst:

Fünf Portionen Obst- und Salat/Gemüse (pro Portion jeweils eine Hand voll). Menschen mit Diabetes sollten bei Obst aber zurückhaltender sein.

## Welche Risiken? Kosten/Nutzen

Eine einseitige ballaststoffarme Ernährung mit viel Zucker und Fett kann sich ungünstig auf Ihre Gesundheit auswirken.

Sicherlich ist es nicht einfach, lange bestehende Essensgewohnheiten zu verändern. Gehen Sie darum in kleinen Schritten vor und versuchen Sie nicht, gleich alles auf einmal zu verändern. Setzen Sie sich kleine und realistische Ziele und freuen Sie sich über kleine Erfolge. Versuchen Sie dabei, die neu erlernten Verhaltensweisen in Ihren Alltag einzubauen und langfristig beizubehalten. Zu einem gesunden Lebensstil gehört Freude am Essen und Trinken – ohne ständiges schlechtes Gewissen, sondern mit Genuss.

## Zusammensetzung der mediterranen Kost

Verzehrempfehlungen für Erwachsene

### Täglich

#### ■ Getreide:

1-2 Portionen pro Mahlzeit in Form von Brot, Nudeln, Reis, Couscous etc. vorzugsweise als Vollkornprodukte

#### ■ Salat/Gemüse:

2 oder mehr Portionen pro Mahlzeit, mindestens eine Portion täglich als Rohkost

#### ■ Obst:

1-2 Portionen pro Mahlzeit, z. B. als Dessert (möglichst ohne Zucker und abwechslungsreich)

- **Trinken:**  
Möglichst 1,5-2 Liter täglich Wasser und ungesüßte Tees.
- **Milchprodukte:**  
2 Portionen pro Tag z. B. in Form von Joghurt oder Käse
- **Olivenöl:**  
elementarer Bestandteil, als Fettquelle reich an einfach ungesättigten Fettsäuren
- **Oliven, Nüsse, Körner/Saat:**  
z.B. als Quelle für Fette, Proteine, Vitamine
- **Gewürze, Kräuter, Knoblauch, Zwiebeln:**  
damit es schmeckt und damit Sie mit weniger Salz auskommen

## Wöchentlich

- **(See-)Fisch / Meeresfrüchte:**  
zwei oder mehr Portionen
- **Weißes Fleisch:**  
bis zu 2 Portionen
- **Rotes Fleisch:**  
weniger als 2 Portionen, möglichst dünn geschnitten, industriell weiterverarbeitet weniger als 1 Portion
- **Kartoffeln:**  
bis zu 3 Portionen, möglichst frisch zubereitet

## Gelegentlich

- Süßigkeiten, Kuchen/Gebäck (mit möglichst wenig Zucker), Fruchtsäfte, möglichst keine Getränke wie Cola, Alkohol nur in Maßen

## Welche Empfehlungen?

### Zusammensetzung einer gesunden Ernährung

- Gesättigte Fettsäuren nicht mehr als 10% der gesamten Energiezufuhr. Zum Beispiel durch Ersatz von gesättigten durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren.
- Möglichst keine „Transfettsäuren“. Sie kommen in Pommes frites, Keksen, Kartoffelchips und verschiedenen Back- und Bratfetten, Frittierölen und gehärteten Fetten vor.
- Weniger als 5 g Salz am Tag.
- Möglichst wenig Zucker.

- 30-45 g Ballaststoffe täglich. Sie kommen in Vollkornprodukten, Obst und Gemüse vor.
- Mehr als 200 g Obst täglich (2-3 Portionen; z. B. 2 mittelgroße Äpfel). Bei Diabetes aber Zurückhaltung!
- Mehr als 200 g Gemüse täglich (2-3 Portionen)
- (See-)Fisch möglichst zweimal pro Woche, davon eine Mahlzeit mit fettreichem Fisch.
- 30 Gramm ungesalzene Nüsse pro Tag
- Vermeidung zuckergesüßter Getränke.

Die Lebensmittelvielfalt genießen: Abwechslung, angemessene Menge und Kombination von Lebensmitteln. Reichlich Flüssigkeit: Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser und energiereiche Getränke (verdünnte Säfte und ungesüßte Tees). Alkoholische Getränke nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen. Schmackhaft und schonend zubereiten: Nahrungsmittel möglichst frisch verarbeiten und mit Kräutern würzen. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen: Das Sättigungsgefühl tritt erst nach ca. 20 Minuten ein. Essen Sie nicht nebenbei. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung: Regelmäßige körperliche Aktivität ist ebenso wie die richtige Ernährung unabdingbarer Bestandteil einer gesunden Lebensführung.

## Weitere Informationen

Diese Information soll Ihnen einen ersten Überblick über „Gesunde Ernährung“ geben. Für alle, die es genauer wissen wollen:

- Broschüre „Vollwertig essen und trinken“ nach den 10 Regeln der DGE.
- dge.medianservice – ISBN: 978-3-88749-226-7
- Broschüre „Herzgesund leben“. aid-Vertrieb DVG. Bestellnummer: 5-1301
- Klevers Kompass. Kalorien und Fette

Viele ausführliche Informationen und praktische Tipps, sowie weitere Materialien zum Bestellen finden Sie auf den folgenden Internet-Seiten:

- <http://www.dge.de>
- <http://www.ernaehrung.de>
- <http://www.aid.de/>

Weitere Informationen und Quellenangaben finden sich in der Langfassung der DEGAM-Leitlinie „Kardiovaskuläre Prävention“ unter [www.degam.de](http://www.degam.de)

### Sie wird überreicht durch:

Dr. Regina Beverungen  
Dr. Maike Stein

[www.dr-beverungen.de](http://www.dr-beverungen.de)  
[mail@dr-beverungen.de](mailto:mail@dr-beverungen.de)