

Essen mit Freude und Genuss

Unser Ess- und Trinkverhalten wird durch viele verschiedene Faktoren beeinflusst wie beispielsweise die individuellen Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot oder Werbebotschaften. Generell soll Essen natürlich Genuss und Freude bereiten. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung schmeckt, weckt die Lebensgeister und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Es gibt keine guten oder schlechten Lebensmittel, alle haben ihre Berechtigung. Entscheidend sind die Menge und die Zusammenstellung der verschiedenen Lebensmittel und Getränke. Somit dürfen zwischendurch sehr wohl auch Burger und Pommes verzehrt werden, solange diese Mahlzeiten nicht zum täglichen Speiseplan gehören. Wichtig ist, sich über einen längeren Zeitraum hinweg, zum Beispiel über eine Woche, ausgewogen zu ernähren.

In der Regel haben wir nicht die Zeit oder den Willen, jeden Tag stundenlang zu kochen und aus den Mahlzeiten ein langes Ritual zu machen. Aber auch wenn es schnell gehen muss, sollten bei der Essenszubereitung folgende Punkte beachtet werden:

- Fertigprodukte sinnvoll kombinieren. Ein knackiger Salat oder eine Gemüsesuppe als Beilage oder Vorspeise sind gute Ergänzungen zu Fertiggerichten.
- Es lohnt sich, bei Fertiggerichten die verschiedenen Angebote zu vergleichen. Die Angaben auf der Verpackung, zum Beispiel zum Kaloriengehalt, bieten wichtige Informationen für eine gesunde Ernährung.
- Bei warmen Temperaturen empfiehlt es sich, beispielsweise zu Vollkornbrot, Käse und einem Apfel zu greifen. Dies ist ein schnelles und zugleich leichtes Menü.
- Am Wochenende grössere Mengen vorkochen und diese anschliessend portionsweise einfrieren. So ist jederzeit ein schnelles, selbstgemachtes Essen parat. Hervorragend geeignet hierfür sind beispielsweise Gemüsesuppen, Gulasch, Bolognese- oder Tomatensauce usw..

Neben dem Genussfaktor spielt beim Kauf von Lebensmitteln die Nachhaltigkeit eine immer grössere Rolle. Biologische Produkte und Nahrungsmittel aus fairem Handel nehmen an Beliebtheit zu. Beim Einkauf auf die entsprechenden Labels achten und regionale und saisonale Produkte bevorzugen.

Tipps für die gesunde Ernährung im Alltag

- Bei allen guten Vorsätzen für eine gesunde Ernährung soll Essen in erster Linie Freude und Genuss bereiten.
- In Ruhe essen – ohne Nebenbeschäftigung wie beispielsweise Fernsehen. Denn Ablenkung führt oft zu einem Fehlverhalten in der Ernährung.
- Essen wann immer möglich mit Familie oder Freunden. In Gesellschaft wird das Essen erst richtig zum Genuss.
- Möglichst selbst kochen, denn frisch Zubereitetes, Regionales und Saisonales schmeckt besonders gut.
- Nicht aus Gewohnheit essen, sondern auf den Körper hören. Hunger- und Sättigungsgefühle werden oft nicht erkannt.
- Verstärkt auf die Grösse der Essensportionen achten. Weniger ist oftmals mehr!
- Pro Tag mindestens 1–2 Liter Flüssigkeit trinken, bevorzugt, in Form von ungesüßten Getränken wie zum Beispiel Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee.
- Genügend Zeit für ein ausgewogenes Frühstück einplanen. Das Frühstück gibt die nötige Energie, um fit in den Tag zu starten.
- Wer am Morgen keinen Appetit hat, gönnt sich dafür ein ausgiebiges Znüni.
- Bei einem aktiven Alltag sind Zwischenmahlzeiten absolut sinnvoll. So bleibt man leistungsfähig und beugt Heisshunger-Attacken vor. Idealerweise enthält eine solche Mahlzeit keinen zugesetzten Zucker, wenig Fett und ist vitamin- und mineralstoffreich. Geeignet hierfür sind beispielsweise Früchte, Vollkornbrot, Nüsse oder Naturjoghurt.

Erlaubt ist alles, aber die Menge macht's

Ausgewogen essen heisst nicht, dass Sie hungern müssen. Entscheidend ist vor allem, was Sie essen. Zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung gehören vor allem viel Früchte und Gemüse. Ideal sind pro Tag fünf Portionen verschiedener Art: zum Beispiel drei Portionen saisongerechtes Gemüse, davon mindestens einmal roh und zwei Portionen Früchte. Es muss sich jedoch nicht immer um frische Früchte und Gemüse handeln. Es können auch Trockenfrüchte, Kompott oder Fruchtsäfte sein.

Die Lebensmittelpyramide (siehe Lehrmittel Running, Seite 72/73) stellt eine ausgewogene Mischkost dar, die eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet. Weiter trägt eine ausgewogene Ernährung massgeblich zu unserem Wohlbefinden und unserer Leistungsfähigkeit bei. Lebensmittel der unteren Stufen sollen in grösseren, die der oberen in kleineren Mengen verzehrt werden. Prinzipiell sind alle Nahrungsmittel erlaubt, auch Süssigkeiten. Diese liegen, zusammen mit den salzigen Snacks und den zuckerhaltigen oder alkoholischen Getränken, in der obersten Stufe. Von diesen Nahrungsmitteln können Sie sich einmal täglich eine kleine Portion gönnen und diese dann bewusst geniessen

Tipps für Sportler

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist für jedermann wichtig. Sowohl für diejenigen, die sich nicht bewegen, als auch für jene, die regelmässig Sport treiben. Wer sich ab und zu ein wenig bewegt, braucht nicht unbedingt ein Mehr an Nährstoffen. Dies ist nur für Personen zwingend nötig, die regelmässig und mehr als fünf Stunden in der Woche Sport treiben. Die ergänzte Lebensmittelpyramide gibt einen Überblick darüber, wie eine ausgewogene Ernährung langfristig zusammengestellt sein sollte – für Bewegungsmuffel (Basis), wie auch für Aktive (Sport).

Ein harmonisches Zusammenspiel von Bewegung und Essen setzt voraus, dass einige Richtlinien beachtet werden müssen:

- Nicht unmittelbar vor einer sportlichen Aktivität essen. Die letzte grosse Mahlzeit sollte mindestens 1-2 Stunden zurückliegen.
- Aber auch nicht mit leerem Magen Sport treiben. Eine Banane oder ein Müesliriegel gibt die nötige Energie ohne schwer im Magen zu liegen.
- Genügend trinken! Wer Sport treibt, verliert Flüssigkeit – vor allem bei hohen Temperaturen. Es eignen sich Wasser, Tee, Mineralwasser und verdünnte Fruchtsäfte (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft)-
- Nach dem Sport die Wasserspeicher möglichst rasch wieder auffüllen.

Bei Wettkämpfen

- Im Wettkampf nichts zu sich nehmen, was man nicht vorher getestet hat!
- Bis 60 Min. vorher trinken, nachher nicht mehr, um Harndrang während des Wettkampfs zu vermeiden.

Quelle: Broschüre Fit und gesund auf den Parcours / schweizbewegt.ch

Getränke

Eine erwachsene Person besteht zu ca. 50 bis 60% aus Wasser (ein Kleinkind zu ca. 60 bis 70%), bei 70 kg macht das ca. 40 kg aus.

Der Körper verliert laufend Wasser durch:

- schwitzen
- atmen
- Toilettengang

Wasser ist wichtig für unseren Stoffwechsel, es

- transportiert die Nährstoffe
- scheidet Abfallprodukte aus
- reguliert die Temperatur

Wir brauchen daher pro Tag ca. 1 bis 2 Liter Flüssigkeit:

- Wasser
- ungesüsster Tee
- stark verdünnte Fruchtsäfte
- Beim Sport schwitzen wir mehr -> das heisst, wir müssen mehr trinken!

Mögliche Folgen bei zuwenig Flüssigkeitszufuhr:

- Konzentrationsschwäche
- evtl. Kopfschmerzen
- trockene Haut
- Muskelkrämpfe

Für Sportler:

Pro Stunde Sport 0,4 bis 0,8 l zusätzliche Flüssigkeit zu sich nehmen (siehe Pyramide)

Merksatz

1 bis 2 Liter Wasser oder ungesüsster Tee ist lebenswichtig!

Aufgabe:

Überlege, wieviel du pro Tag trinkst (nur Wasser und ungezuckertes wie Tee und Kaffee)
-> Milch und Süssgetränke sind Nahrungsmittel, da sie Kalorien liefern

Gemüse und Früchte

Gemüse und Früchte liefern viel Wasser und wenig Energie, dafür wichtige Inhaltsstoffe wie

- Vitamine
- Mineralstoffe
- sekundäre Pflanzenstoffe
- Nahrungsfasern

5 Portionen am Tag sind ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit, eine Portion für Erwachsene sind ca. 120 g, (für Kinder ca. 70 bis 100 g)

Ideale Zwischenmahlzeiten sind

- frisches Gemüse
- frische Früchte
- Säfte
- Fruchtkompotte
- gedörrte Früchte (in Massen)

Die Verträglichkeit vor dem Sport ist individuell, gut reif oder gekocht wird eher vertragen.

Tiefgekühlte Produkte sind bezüglich Inhaltsstoffen gute Alternativen bei Zeitmangel oder ausserhalb der Saison.

Merksatz

5 Portionen Gemüse und Früchte sind ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit.

Aufgabe:

Erarbeite Tagesbeispiele, wie 5 am Tag eingehalten werden kann.

Lösung:

Frühstück	Fruchtsaft und/oder Frucht(salat)
Zmittag	Salat und/oder Gemüsebeilage
Abendessen	Gemüsesuppe oder gedämpftes Gemüse
Zwischenmahlzeiten	Frucht, Gemüsestängeli oder Saft

Vollkorn und Hülsenfrüchte

Brot, Reis, Teigwaren, Kartoffeln und Müesli sind Treibstoff. Sie bestehen zur Hauptsache aus Kohlenhydraten, die im Körper zuerst in Zucker und dann in Energie umgewandelt werden.

Es gibt sie auch in Vollkornqualität. Das ist wichtig, weil sie mehr Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern liefern als z. B. Produkte aus weissem Mehl. Sie sättigen darum länger.

Wichtig: genug Flüssigkeit dazu zu sich nehmen

Für Sportler:

- pro Stunde Sport 1 Portion Kohlenhydrate zusätzlich
- ab zwei Stunden pro Tag können anstelle von Lebensmitteln aus der Basispyramide auch Sportnahrungsprodukte gegessen werden:
- 60-90 g Riegel
- 50-70 g Gel
- 3-4 dl Regenerationsgetränk

Merksatz

Kohlenhydrate sind die primären Energielieferanten und sollten bevorzugt als Vollkornprodukte gegessen werden.

Aufgabe:

Stelle dir deinen Alltag vor. Brauchst du eine kohlenhydratreiche Zwischenverpflegung? (Maurer eher als der Büromensch)

Experiment

Ein Stück Brot kauen, bis es süss schmeckt.

Zum Vergleich 1 Täfel Schoggi...

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier

Eiweisse sind die Bausteine und am Muskelaufbau massgeblich beteiligt. Hier gilt aber nicht, je mehr, je besser! Ein Zuviel wird ausgeschieden und belastet die Nieren. (Muskel)Fleisch, Fisch und Eier sind die besten Lieferanten, da sie dem menschlichen Eiweiss qualitativ am nächsten sind.

Die biologische Wertigkeit der Proteine eines Lebensmittels ist ein Mass dafür, mit welcher Effizienz diese Nahrungsproteine in körpereigene Proteine umgesetzt werden können. Je ähnlicher die Nahrungsproteine den Körperproteinen in ihrer Aminosäurenzusammensetzung sind, desto weniger Nahrungsproteine werden für deren Aufbau benötigt. Besondere Bedeutung kommt hierbei dem Gehalt an essentiellen Aminosäuren zu. Als Referenzwert dient Vollei, dessen biologische Wertigkeit als 100 oder 1 (100 %) definiert wurde, da es zum Zeitpunkt der Definitionsfindung die Proteinquelle mit der höchsten bekannten biologischen Wertigkeit war.

65 % Kartoffel und 35 % Vollei	137	68 % Hühnerei und 32 % Weizen	118
75 % Milch und 25 % Weizenmehl	123	77 % Rindfleisch und 23 % Kartoffeln	114
60 % Hühnerei und 40 % Soja	122	75 % Milch und 25 % Weizen	105
71 % Hühnerei und 29 % Milch	122	52 % Bohnen und 48 % Mais	101

Das Mischungsverhältnis bezieht sich dabei auf das im Lebensmittel enthaltene Protein, nicht auf das Gesamtgewicht des Lebensmittels. Besonders die Kombination Bohnen-Mais spielt eine wichtige Rolle bei der Optimierung der meist eiweissarmen Ernährung in Entwicklungsländern.

Auch Milchprodukte liefern Eiweiss, dazu noch Kalzium für Knochen und Zähne. Kalzium gibts auch im Mineralwasser (Etikette beachten) und in dunkelgrünem Gemüse.

- 3 Milchprodukte am Tag
- weniger als 4 Portionen Fleisch pro Woche
- 1 bis 2 Portionen Fisch in der Woche

Eiweisslieferanten nicht kurz vor dem Sport zu sich nehmen, da sie etwas länger zur Verdauung brauchen.

Merksatz

Tierische Produkte liefern Eiweisse, die der Körper braucht. Milchprodukte und Mineralwasser liefern Kalzium für den Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen.

Aufgabe:

Wie kommt man ohne Fleisch zu genügend Eiweiss?

Lösung:

Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Milchprodukte, Eier, Fleischersatzprodukte (Seitan-, Sojaprodukte usw.)

Schlau kombinieren -> biologische Wertigkeit erhöhen!

Öle, Fette und Nüsse

Der Körper braucht Fett als

- Energiespeicher
- Wärmeisolator
- Schutz der Organe vor mechanischen Verletzungen
- Lieferant von Fettsäuren, die er nicht selber herstellen kann
- für die Aufnahme gewisser Vitamine (A, D, E und K)

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren kann unser Körper nicht selber herstellen. Diese finden wir vor allem in Fisch, Nüssen und pflanzlichen Ölen.

Fett versteckt sich in vielen (Fertig-)Produkten wie

- Pizza
- Süssgebäck
- Schokolade
- Wurstwaren

Eiweiss und Kohlenhydrate liefern 4 kcal pro Gramm, Fett 9 kcal, d. h. mehr als das Doppelte!

Für Sportler:

Pro Stunde Sport eine halbe Portion zusätzlich.

Merksatz

Fett brauchen wir, aber es kommt sehr auf die Qualität an.

Aufgabe:

Welche Öle brauchen wir für die kalte Küche, welche für die warme?

Lösung:

Zum Braten raffiniertes Oliven-, Raps- oder Erdnussöl oder Bratbutter, in der kalten Küche Raps-, Oliven-, Weizenkeim- oder High Oleg Sonnenblumenöl verwenden.

Zucker und Süssigkeiten, Alkohol

Diese liefern schnelle Energie und füttern das Gehirn. Allerdings mit leeren Kalorien und wenig bis keinen wichtigen Nährstoffen, oftmals auch noch mit versteckten Fetten von schlechter Qualität.

Süssgetränke zählen wie eine Süssigkeit.

Salz sparsam verwenden, vor allem bei Bluthochdruck.

Merksatz

Süßigkeiten und salzige Snacks haben durchaus Platz in der Ernährung. Eine kleine! Portion am Tag ist aber genug, muss auch nicht jeden Tag sein.

Aufgabe:

Wie viele Äpfel können anstelle eines Schoggigipfels gegessen werden? Oder wie viele Packungen Chips (à 30 g) oder wie viele Weggli?

Lösung:

6 Äpfel oder

5 Biskuit mit Schoggi oder

2 Packungen Chips oder

2,5 Weggli

Ideale Mahlzeit

Merksatz

Alles hat seinen Platz in der Ernährung – die Frage ist nur, von was wie viel...

Eine Hilfe dazu bildet die Nahrungmittelpyramide.

Aufgabe:

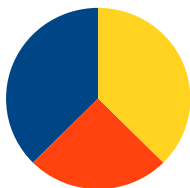
Wie sollte eine optimale Mahlzeit im Alltag aussehen? Variante für Sportler?

Lösung:

Teller aufzeichnen und in 3 Teile aufteilen

Alltag:

- 3/8 Gemüse / Salat / Früchte
- 1/4 Fleisch / Fisch / Eier / Käse
- 3/8 Salzkartoffeln / (Vollkorn-)Teigwaren / (Vollkorn-)Reis



- Gemüse / Salat / Früchte
- Fleisch / Fisch / Eier / Käse
- Kartoffeln / (Vollkorn-)Teigwaren / (Vollkorn-)Reis

Variante Sportler:

- 1/4 Gemüse / Salat / Früchte
- 1/4 Fleisch / Fisch / Eier / Käse
- 1/2 Salzkartoffeln / (Vollkorn-)Teigwaren / (Vollkorn-)Reis



- Gemüse / Salat / Früchte
- Fleisch / Fisch / Eier / Käse
- Kartoffeln / (Vollkorn-)Teigwaren / (Vollkorn-)Reis

Was bringen isotonische Getränke?

Spitzensportler, Hobbysportler und Sportanfänger – wer sich viel bewegt, greift heutzutage öfters zu isotonischen Getränken. Für wen sind sie besonders nützlich?

Der Anblick eines Leistungssportlers, der zur Flasche greift, ist dem Fernsehzuschauer vertraut. Die Fussballspieler tun es in der Pause oder nach dem Spiel: Sie trinken hastig aus Flaschen, die ihnen gereicht werden. Bei den Getränken, die Leistungssportler zu sich nehmen, handelt es sich neben Wasser vor allem um isotonische Getränke, die schnelle Energie liefern. Die bunten Flaschen füllen längst auch die Regale der Supermärkte und finden guten Absatz. Auch Freizeitsportler und Büromenschen wollen dem Bild des fitten Leistungsmenschen entsprechen.

Zuckerkalorien vermeiden

Was unterscheidet also ein isotonisches Getränk von simplem Wasser? Die schnelle Antwort: Zusatzstoffe, vor allem Mineralien, Vitamine und Kohlenhydrate. Allerdings unterscheidet sich die Konzentration von Getränk zu Getränk. Wegen der zugesetzten Kohlenhydrate (insbesondere verschiedener Zuckerarten) sollte man bei der Wahl des Getränks genau hinsehen. Viele Konsumenten ziehen isotonische Getränke dem ebenso nützlichen Wasser vor. Kalorienarme Produkte bieten sich an. Schliesslich will man mehr Kalorien verbrennen, als zu sich nehmen.

Körpersalz wird ausgeschwitzt

Sportler (auch Freizeitsportler) benötigen vor allem Natrium. Denn wer sich körperlich anstrengt und schwitzt, verliert über den Schweiß das Körpersalz Natrium. Dieser Mineralstoff ist enorm wichtig für den Blutdruck, die Nervenzellen und die Muskulatur. In einem isotonischen Getränk werden Mineralsalze in Wasser gelöst, dadurch entstehen elektrisch leitende Lösungen, die sogenannten Elektrolyten. Die wasserlöslichen Stoffe wie Natrium, Magnesium und Kohlenhydrate verändern den osmotischen Druck eines Getränks, was dazu führt, dass die Flüssigkeit im Dünndarm schneller aufgenommen wird und damit auch schneller in den Blutkreislauf kommt.

Nach einer Stunde braucht's den Kick

Ein Effekt, der spürbar ist: Der Körper bekommt schneller Energie. Nun ist es aber so, dass der Körper im Grunde über genügend Reserven verfügt, die er bei körperlicher Anstrengung und bei ausreichender Wasserzufuhr abrufen kann. Erst nach schätzungsweise sechzig Minuten Joggen beginnt der Körper mit dem intensiven Abbau des Zuckervorrats in Muskeln und Leber. Mit einem zunehmenden Flüssigkeitsverlust verstärkt sich der Energieeinbruch. Man hat das Gefühl, man «knicke» ein. Tatsächlich kann jetzt ein isotonisches Getränk schnell verfügbare neue Energie liefern. Wenn die Leistung eine Rolle spielt, können isotonische Getränke unterstützend wirken. Bei normaler sportlicher Betätigung reicht Wasser aus. Wird intensiver trainiert, kann eine Einnahme von Traubenzucker (Glukose) Sinn machen. Bei der Wahl des isotonischen Getränks soll zudem auf die Menge an Salzen geachtet werden. Empfohlen werden 0,5

Gramm Natrium pro Liter sowie weitere Elektrolyte wie Magnesium. Es lohnt sich also, die Etikette mit dem Kleingedruckten zuerst zu lesen, bevor man die Flasche ansetzt.

Wissenswertes über Sport und Trinken

- Sportgetränke, Elektrolytgetränke und Iso-Getränke sind Mischungen aus Wasser, Kohlenhydraten und Mineralstoffen.
- Vor der Anstrengung sollte man nicht zu viel trinken und auf Kaffee (auf Alkohol sowieso) verzichten.
- Faustregel: Rund einen halben bis einen Liter Flüssigkeit pro Stunde körperlicher Anstrengung trinken.
- Bei Belastungen von einer Stunde oder weniger ist Wasser ideal.
- Laufanfänger verlieren mehr Natrium als trainierte Läufer. Deshalb sollte das Sportgetränk für Anfänger auch mehr Natrium enthalten.
- Trinkmenge dem Wetter anpassen. Hitze und hohe Luftfeuchte sind besonders schweisstreibend. Ist es trocken und kalt, geht mehr Wasser über die Atemluft verloren.
- Getränke, die Zucker und Mineralstoffe enthalten, können die Flüssigkeitsaufnahme beschleunigen.
- Wer länger als eine Stunde intensiv trainiert, sollte darauf achten, dass dem Sportgetränk auch Kohlenhydrate zugesetzt sind.
- In kleinen Schlückchen trinken und nicht mehr als zwei Deziliter aufs Mal.
- Getränke sollten ungekühlt und frei von Kohlensäure sein. Sie sollten nicht zu süß oder zu sauer sein.
- Alternative Getränke: Tee, Gemüsesaft oder selber mischen: natriumhaltiges Mineralwasser mit Apfelsaft beispielsweise.