



# GESUND ESSEN

WICHTIGE TIPPS



BKK

[www.bkk-wf.de](http://www.bkk-wf.de)



BKK WIRTSCHAFT  
UND FINANZEN



©vituschka - iStockphoto.com

„Man ist, was man isst.“ Denn fast jedes Atom des Körpers stammt aus der Nahrung. Die Ernährung kann nicht nur Krankheiten verursachen oder verhindern, sondern steht auch für Lebensqualität. Ob man aktiv oder träge, konzentriert oder zerstreut, schlank oder mollig ist oder gesunde Haut, Haare, Nägel, und Zähne hat, wird durch die Nahrung wesentlich mitbestimmt.

Ohne Zucker (Kohlenhydrate), Eiweiß und Fett würden alle Lebensfunktionen zum Erliegen kommen. Doch es kommt auf die Menge und Mischung an: Die zugeführte Energie sollte zu mindestens 55 % aus Kohlenhydraten, höchstens 30 % aus Fett und etwa 15 % aus Eiweiß bestehen. Bei einem Bedarf von 2.000 Kilokalorien (kcal) täglich sind dies etwa 270 g Kohlenhydrate (entspricht 270 g Traubenzucker oder 380 g Weizenmehl), je 70 g Fett und Eiweiß. Doch bei den meisten Menschen liegen Fett und Eiweiß weit darüber. Praktisch bedeutet dies, dass gegenüber Kohlenhydratträgern wie Kartoffeln, Reis oder Vollkorngetreide deutlich zu viel (fettes) Fleisch, minderwertige Fette (z. B. in Backwaren, Gebratenem oder Frittiertem) und Milchprodukte verzehrt werden. Übrigens benötigen Männer mehr Kalorien (ca. 2.500 kcal

pro Tag) als Frauen (ca. 2.000), Junge mehr als Ältere und Sportler oder Arbeiter (bis zu 4.000 kcal) mehr als Bewegungsmuffel. Den Großteil einer Mahlzeit sollten allerdings nicht Kalorien, sondern Wasser und Ballaststoffe ausmachen – wie dies z. B. bei den meisten Gemüseahlzeiten der Fall ist. Zu energiereiche Nahrung überlastet die Verdauungsorgane wie Darm, Leber und Bauchspeicheldrüse (daher die Müdigkeit nach dem Essen), fördert Übergewicht und damit auch Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, bestimmte Krebsformen, Gelenk- und Rückenschäden.

### KOHLHYDRATE: STÄRKE STATT ZUCKER

Zucker und Stärke werden als Kohlenhydrate bezeichnet. Sie sind der „Treibstoff“ für nahezu alle Lebensvorgänge. Natürlicherweise gewinnt der Mensch den Zucker aus pflanzlicher Stärke, die dann im Darm in Zucker aufgespalten wird. Wer hingegen täglich Süßes isst oder trinkt, wird damit auf Dauer seine Zähne zerstören, da sich der Zucker im Mund in Säure umwandelt. Daher sollten Sie Stärke statt Zucker essen: Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte, Vollkornnudeln und -brot statt süße Snacks. Probieren Sie auch einmal Alternativen wie Hirse, Amarant, Quinoa oder Buchweizen aus – sie sind lecker, besonders mineralstoffreich und enthalten kein allergieauslösendes Gluten.

## ERNÄHRUNGSFALLE:

### „FALSCH“ UND HEIMLICHE FETTE

Weil es sich bei Fett um den wichtigsten Energiespeicher und Baustein (20 %) des Körpers handelt, nutzt der Organismus jeden Trick, um es zu speichern. Zu fettes Essen, zu große Portionen, „versteckte Fette“ und Alkohol sind heute die Hauptursachen für Übergewicht. Doch „Fettfallen“ lassen sich vermeiden, die Ihnen insbesondere in Form von Fleisch, Milchprodukten, Frittier- und Bratfett, Backwaren, Snacks, Fertiggerichten oder Alkohol (Umbau zu Fett im Körper) begegnen. Pro Tag benötigen wir umgerechnet 4–5 Esslöffel Fett, die bereits mit einer Portion Pommes frites, 5 Scheiben Käse oder einem panierten Schnitzel erreicht werden. Im Schnitt essen wir rund 50 % mehr!

## ESSEN: IM RICHTIGEN VERHÄLTNISS

### Fett, Zucker, Alkohol:

Fettes Fleisch (Schnitzel, Haxe, Fleischkäse, Würstchen), Pommes, Butter, Öl, Käse, Wurst, Backwaren, Süßes, Frittiertes

### Eiweiß:

Ei, Fisch, mageres Fleisch (Hühnchen)

### Milchprodukte:

Milch, Joghurt

### Kohlenhydrate:

Kartoffeln, Erbsen, Bohnen, Vollkornbrot und -nudeln, Müsli

### Gemüse (mit etwas Obst):

Saisongemüse, z. B. Grün- und Rosenkohl, Fenchel, Feldsalat, Paprika, Zwiebeln, Mangold

### Wasser/ungesüßter Kräutertee



## KURZE CHECKLISTE DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

- Mindestens 2 x täglich buntes Gemüse, z. B. Salate oder Gemüsetopf mit Kohl, Brokkoli, Fenchel, Möhren oder Paprika – auch zwischendurch als Snack („5 x Gemüse oder Obst am Tag“)
- Schonend garen, dämpfen oder kurz kochen.
- frische statt verarbeitete oder lang gelagerte Nahrungsmittel (Vitamin- und Geschmacksverlust)
- 1 x wöchentlich Seefisch wie Lachs, Makrele, Hering
- 1,5 l Wasser oder Kräutertee pro Tag, keine Fruchtsäfte oder Limonaden
- Wenig salzen (empfohlen: 5 g pro Tag, Durchschnitt: 15 g), um Nieren und Blutgefäße zu schonen.
- Vollkorn- statt Weißmehlprodukte (wie z. B. Brot oder Nudeln), diese enthalten wertvolle Ballaststoffe und Mineralien.
- mehrmals wöchentlich Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen)
- Milchprodukte sowie Fleisch sparsam und fettarm auswählen.
- höchstens 1 Ei täglich (inkl. verarbeitetes Ei, z. B. in Backwaren oder Aufläufen)
- Höchstens 2 x wöchentlich:
  - Fleisch als Hauptmahlzeit
  - Gebratenes oder Frittiertes (z. B. Pommes frites, Kroketten, Schnitzel, Braten)
  - „Knabber-Snacks“ oder Süßigkeiten (einschließlich Kuchen und süße Backwaren).

Tierische Fette aus Milchprodukten, Fleisch und Eiern bestehen neben dem belastenden Cholesterin überwiegend aus gesättigten Fettsäuren, die hauptsächlich für Übergewicht verantwortlich sind. Pflanzenöle sind hingegen nicht nur cholesterinfrei, sondern enthalten neben Vitaminen wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Besonders empfehlenswert sind z. B. Oliven- oder Leinöl, aber auch das Fett der Meeresfische. Doch auch gesunde Fette sollten den Tagesbedarf nicht überschreiten.

Vorsicht bei gehärteten Fetten, die sich v. a. in Süßigkeiten, Frittier- und Backfett sowie Backwaren finden: Sie begünstigen besonders die Entstehung von Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ziel ist nicht, fettreiche Nahrungsmittel durch fast identische fettarme „Attrappen“ zu ersetzen, sondern eine möglichst bunte, abwechslungs- und gemüsereiche Kost mit leckeren frischen Zutaten auf den Speiseplan zu bringen. Vollkornbrot und -nudeln sowie Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen und Erbsen) haben sich darüber hinaus als „Fettsenker“ bewährt: Sie verringern das Hungergefühl und sind in der Lage, einen Teil der Fette im Darm zu binden.

## ESSEN SIE MEHR – GEMÜSE

Üppige, bunte Gemüseportionen liefern nahezu alle Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Pflanzenfarbstoffe, die der Körper für Muskeln, Nervensystem, Organe und Stoffwechsel benötigt. Je nach Saison können Sie mit den Gemüsesorten stark variieren. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen oder Kichererbsen bestehen fast zur Hälfte aus Kohlenhydraten sowie zu rund einem Viertel aus hochwertigem Eiweiß und enthalten reichlich Mineralien wie Kalium, Magnesium und Eisen. Kohlgemüse wie Grünkohl, Rosenkohl und Kohlrabi sowie Feldsalat im Winter und grüne Blattgemüse (Mangold, Brennessel, Rucola oder Löwenzahn) sowie Fenchel im Sommer liefern darüber hinaus alle notwendigen Mineralstoffe und Vitamine. Sie enthalten fast keine Kalorien und eignen sich daher nicht zuletzt ideal zum Abnehmen. Gemüse wird übrigens meist besser vertragen und enthält wesentlich mehr Mineralien und Vitamine als Obst, das nur als Ergänzung dienen sollte. Für eine noch bessere Verträglichkeit und Nährstoffaufnahme sollten Sie Gemüse kurz garen (z. B. dünsten oder einige Minuten in Gemüsebrühe kochen und diese mitverwenden).

## ACHTUNG DICKMACHER: FETTREICHE LEBENSMITTEL (mittlerer Fettgehalt pro 100 g)

Butter	83 g	Fleischwurst	27 g
Margarine	80 g	Blätterteiggebäck	26 g
Mayonnaise	80 g	Frischkäse	25 g
Speck	65 g	Wiener Würstchen	24 g
Haselnüsse	62 g	Avocado	24 g
Erdnüsse	48 g	Fleischkäse	22 g
Pommes frites, Chips	39 g	Sauerrahm/ Crème fraîche	20 g
Salami	33 g	Marzipan	18 g
Eigelb	32 g	Schweinekotelett	13 g
Milchschokolade	32 g	Haferflocken	7 g
Schlagsahne	32 g	Rindfleisch (Filet)	4,4 g
Leberwurst	31 g	Joghurt	3,8 g
Hartkäse (Gouda)	29 g	Vollmilch	3,8 g
Lyoner	29 g		





## BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN

Zentrale

Bahnhofstr. 19

34212 Melsungen

Niederlassung Kassel:

Frankfurter Straße 174

34134 Kassel

Rechtssitz: München

Telefon: (05661) 7374-0

Telefax: (05661) 7374-129

E-Mail: [info@bkk-wf.de](mailto:info@bkk-wf.de)

Internet: [www.bkk-wf.de](http://www.bkk-wf.de)

Titel-Foto: ©Monkey Business - stock.adobe.com

Hinweis: Diese Broschüre dient der BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN dazu, ihre gesetzliche Verpflichtung zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung. Druckstücknummer: BKKWF\_892-2017 © 2017 FKM Verlag GmbH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe, Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH, Redaktion: Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, Grafikdesign: Martina Keller, [www.fkm-verlag.com](http://www.fkm-verlag.com).



[www.bkk-wf.de](http://www.bkk-wf.de)



BKK WIRTSCHAFT  
UND FINANZEN