



Den

INSIDER

APRIL 2005 - N°21

Gesunde
Ernährung -
was steckt
dahinter?

FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER



Gesunde Ernährung – ein Schlagwort, das heute in aller Munde steckt, und dennoch weiß kaum einer, was er überhaupt noch essen darf. Ein **Lebensmittel-Skandal** jagt den nächsten, und auch die **Ernährungsempfehlungen** der Experten widersprechen sich häufig. Was bzw. wem soll man da noch glauben?



Tatsache ist auch, dass die Menschen in der entwickelten Welt noch nie ein solches **Übermaß** an Nahrungsmitteln zur Verfügung hatten wie heute und vor der **Fülle des Angebots** die Qual der Wahl haben.

Leider hat das zur Folge, dass die Menschen häufig zu viel essen und zunehmend **verfetten**.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Kennst du dich aus mit gesunder Ernährung? Wir wollen dir mal auf den Zahn fühlen und prüfen, welche gängigen Irrtümer und Halbwahrheiten in deinem Kopf herumschwirren. Oder bist du vielleicht ein Experte?

Die folgenden Tests verschaffen dir den Überblick!



ZUCKER – DER SÜSSE VERFÜHRER

1. Eine Tüte Gummibärchen (200g/ ca. 50-100 Stück) enthält angeblich 49 Stück Zucker.

- a) Das kann nicht sein, die passen gar nicht alle in eine Tüte.
- b) Das ist mir egal, Hauptsache es schmeckt.
- c) Stimmt. Gummibärchen bestehen aus purem Zucker.

3. Die in der Werbung viel gepriesenen Frühstücksflocken enthalten neben Getreidemehl vorrangig Weißzucker.

- a) Nein. Sie sind vor allem reich an Vitaminen, Mineralien und Kalzium. Das steht auf jeder Packung drauf.
- b) Mag sein, aber sie sind noch immer die gesündeste Frühstücksvariante.
- c) Das ist leider eine oft verkaante Tatsache.



2. Milchschnitten sind ein Supermix aus Zucker und Fett!

- a) Falsch. Sie sorgen vor allem für die extra Portion Milch.
- b) Mag sein, aber der Körper braucht viel Zucker und Fett.
- c) Stimmt! Du musst 17 Schnitten verzehren, um auf ein einziges Glas Milch zu kommen.

4. Um ihren Umsatz zu steigern, süßt die Industrie ihre Produkte, wo es nur geht.

- a) Zucker ist in fast allen industriell gefertigten Nahrungsmitteln enthalten.
- b) Die meisten Lebensmittel sind nicht gesüßt und verkaufen sich trotzdem gut.
- c) Das glaube ich nicht.



5. Rate mal, wie viele Zuckerstücke sich in folgenden „Lebensmitteln“ verstecken!

- a) Ein Glas Nuss-Nougat-Creme (à 400 Gr.).
- b) Eine kleine Flasche Cola (à 0,33 L.).
- c) Ein Schoko-Riegel.

Zucker ist in fast allen Lebensmitteln enthalten, doch ist uns oft nicht bewusst, in welchem Maße; sicher ist jedoch, dass wir unserem Körper keinen Gefallen tun, wenn wir ihm eine zu große Zuckerzufuhr zumuten. Ein paar Überraschungen gefällig?

6. Wer sich wie bisher ernährt, aber täglich zusätzlich 1 Liter gesüßte Limo trinkt, nimmt in einem Jahr 8 Kg an Gewicht zu.

- a) Das ist ein Witz!
- b) Ja. Massive Zuckerzufuhr und Gewichtszunahme gehen eben Hand in Hand.
- c) Trinken macht nicht dick. Man soll doch gerade viel trinken.



ZUCKER – DER SÜSSE VERFÜHRER

Auflösung Zuckerquiz:

1c / 2c / 3c / 4a

5a: 87(!) Stück Zucker

5b: 12 Stück Zucker

5c: 13 Stück Zucker/ 6b.

Kalorien aus Zucker sind so genannte „**leere Kalorien**“. Unser Körper braucht sie gar nicht - sie haben absolut **keine Nährstoffe**, die für Wachstum, Gesundheit oder körperliches Wohlbefinden unentbehrlich sind.

Zucker muss deshalb nicht verteufelt werden, aber sollte stets in Maßen verzehrt werden.

Zucker dient außerdem zur Konservierung von Lebensmitteln. Mit anderen Worten, je länger das Frischhaltedatum, desto mehr Zucker ist enthalten. **Also immer lieber frische, nicht verarbeitete Lebensmittel bevorzugen.**



Achtung! Oft versteckt sich Zucker auch unter **anderen Bezeichnungen:**

- Saccharose
- Laktose
- Maltose
- Glukose
- Dextrose
- Fruktose

OBST UND GEMÜSE

– für die Extra-Portion Energie!

1. Obst und Gemüse – wie oft bzw. wie viel sollen wir davon essen?

- a) Täglich mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse.
- b) 5 Portionen pro Woche sind ausreichend.
- c) Obst und Gemüse sind längst nicht so wichtig wie Fleisch.
- d) Obst und Gemüse ist was für Kaninchen.

2. Der Apfel – ein kleines Naturwunder?

- a) Es ist gesünder, gar keinen Apfel zu essen als einen gespritzten!
- b) Ein Apfel enthält viele verschiedene Vitamine und Mineralien.
- c) Wer täglich seinen Apfel isst, wird nie krank.

3. Wo findet man ganz viel Vitamin C?

- a) Klarer Fall – in Orangen, Zitronen, Kiwi, aber auch in Paprika!
- b) In Vitamin-Bonbons.
- c) In Vollkornbrot.

4. Vitamine aus Obst und Gemüse – wie überleben sie am besten?

- a) Gemüse aus dem Tiefkühlregal enthält die meisten Vitamine und Mineralstoffe.
- b) Obst und Gemüse vom Markt sind am gesündesten.
- c) Das Gemüse muss besonders lange gekocht und das Obst zu Mus verarbeitet werden.
- d) Man muss das „Grünzeug“ über Nacht in einer Vitamin-Lösung einweichen.



OBST UND GEMÜSE

– für die Extra-Portion Energie!



Auflösung Obst- und Gemüsequiz:
1a/2b/3a/4a

1a: Jeder sollte täglich **fünf Portionen Obst und Gemüse** verzehren – mehr wäre sogar noch besser. Eine Portion entspricht einer **Handvoll**, also nicht viel. Ein paar Beispiele gefällig? Eine Banane, eine Tasse Suppe, eine kleine Möhre, ein Glas frischer Saft.

Es ist eindeutig wissenschaftlich bewiesen, dass die farbigen Muntermacher das Immunsystem stärken, das Wohlbefinden steigern und vor vielen Krankheiten **schützen**, auch vor Krebs.

2b: Direkt unter der Schale ist die Vitamindichte am größten. Aber Schale vorher bitte waschen. Es ist auf jeden Fall gesünder, einen gespritzten Apfel zu essen als gar keinen. Auch behandeltes Obst ist sehr reich an Vitaminstoffen und Mineralien!



3a: Vitamin-Bonbons enthalten künstliche Vitamine, nebst reichlich Zucker, Geschmacksverstärkern und Farbstoffen. Also Finger weg davon! **Viel Vitamin C findet man in allen Orangensorten, in Orangensaft, Kiwis, Zitronen und in der Tat auch in Paprika!**

4a: Was viele Menschen nicht wissen - **tiefgekühltes Gemüse weist eine optimale Vitamindichte auf.** Und zwar deshalb, weil es erst reif geerntet und noch vor Ort eingefroren wird. So bleiben alle Vitamine und Mineralstoffe erhalten, was bei frischem Obst und Gemüse wegen der oft langen Lagerungszeiten häufig nicht der Fall ist. Je länger Gemüse gegart wird, desto mehr Nährstoffe gehen verloren, insbesondere wenn das Kochwasser abgeschüttet wird. Obst und Gemüse sollten auch immer erst kurz vor dem Verzehr geschnitten und zubereitet werden.

So viel steht fest: **5 Portionen Obst und Gemüse sollte sich jeder täglich schmecken lassen. Mehr ist noch besser.**



ACHTUNG FETTFALLE!

1. Unser Körper sollte seine tägliche Ration Fett erhalten.

- a) Je mehr, desto besser!
- b) Auf jeden Fall. Fett ist nicht so schädlich wie sein Ruf.
- c) Fett ja, aber in geringen Mengen. Und auf die Herkunft kommt es an – lieber pflanzliche als tierische Fette.
- d) Überhaupt kein Fett – das ist am besten.



Fast Food ist die reinste Fettfalle.

2.

- a) Nein, Fast Food ist auch eine gesunde Alternative.
- b) Besonders, wenn man auf Soßen und Pommes zurückgreift.
- c) Das Salatblatt und die Tomatenscheibe auf dem Burger gleichen den Fettgehalt aus.

Ein konkretes Beispiel: was hat so ein Doppel-Burger mit Käse tatsächlich in sich?

3.

- a) 450 Kalorien und 18 Gramm Fett.
- b) 350 Kalorien und 14 Gramm Fett.
- c) Ganze 573 Kalorien und 36 Gramm Fett.

- 4.** 1 Portion Pommes (mittel) mit Mayo und 1 Limonade
- a) deckt den Tagesbedarf an Fetten und damit einen Drittel des Kalorienbedarfs;
 - b) stoppt das Hungergefühl für lange Zeit;
 - c) ist gerade mal ein Snack für zwischendurch.

- 5.** Fett und Fettleibigkeit verursachen gefährliche Krankheiten.
- a) Übergewicht und fettreiche Ernährung können langfristig zu Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs führen.
 - b) Abspecken kann ich auch in 10 Jahren noch, wenn es wirklich notwendig ist.
 - c) Dicke entsprechen nicht den gängigen Schönheitsvorstellungen, gefährlich leben sie deshalb aber nicht.

- 6.** Stundenlanges Fernsehen macht dick.
- a) Falsch. Auch Fernsehen erfordert Konzentration und verbraucht daher reichlich Kalorien.
 - b) Nur, wenn man gleichzeitig Chips, Erdnüsse oder Schokolade futtert.
 - c) Das kommt ganz auf das Programm an!

Ebenso wie Zucker lauern auch überall versteckte Fette in unserer Nahrung. Dabei braucht unser Körper nur wenig Fett, um optimal zu funktionieren. Überflüssige Fette werden jedoch nicht etwa ausgeschieden, sondern machen sich in Form ungesunder Fettpolster am ganzen Körper breit.

ACHTUNG FETTFALLE!

Auflösung Fettquiz:

1c/2 b/3c/4a/5a/6b

Damit unser Körper den idealen Nährstoffmix erhält, **benötigt** er neben Eiweiß und Kohlenhydraten auch **Fett**, das stimmt, aber in **geringen Mengen**. Denn jedes Gramm Fett liefert mehr als doppelt so viele Kalorien wie Eiweiße oder Kohlenhydrate!

Und aufgepasst: immer lieber **nicht-tierische, d.h. pflanzliche Fette bevorzugen**.

Gesunde, pflanzliche Fette findet man beispielsweise in Raps-, Oliven- und Nussöl, aber auch in Nüssen und Avocados.

Tierische Fette findet man vor allem in Käse, Fleisch und Butter.

Ein einfacher Hamburger an sich ist kein Fettnäpfchen; wer dazu einen Salat isst, die Pommes mit der Extra-Portion Mayo weglässt und die Cola durch ein Mineralwasser ersetzt, kann auch im Fast Food eine ausgewogene Mahlzeit zu sich nehmen. Nur sollte das nicht alle zwei Tage der Fall sein.





TEST: WIE STEHT'S EIGENTLICH MIT DEINER ERNÄHRUNG?

Oder: Sag' mir, was du isst, und ich sag' dir, wer du bist!

Wenn du wissen willst, wie gesund (oder ungesund) du dich ernährst, dann mach einfach den folgenden Test!

Wie oft bist du im Fast Food oder im Pizza-Restaurant zu Gast?

- Hier bin ich fast nie anzutreffen 4 P.
- Ungefähr 1 x pro Monat 3 P.
- Da lass' ich es mir 1 x die Woche schmecken 1 P.
- Schon mehrmals pro Woche 0 P.

Du sitzt vor der Glotze und

- ...stopfst alles in dich hinein, was du finden kannst 0 P.
- ...knabberst an einer Möhre oder einem Apfel 3 P.
- ...isst überhaupt nichts, denn es ist gleich Zeit fürs Abendbrot 4 P.

Wie steht's mit Süßigkeiten und Co.?

- Ohne Süßes kann und will ich nicht leben 0 P.
- Ich esse fast täglich Süßigkeiten, aber in Maßen 1 P.
- Ich nasche schon gern, aber eher selten 3 P.

Wie viel zuckerhaltige Limonade (auch Cola) trinkst du?

- So was trinke ich nicht 4 P.
- Limonade trinke ich nur bei besonderen Gelegenheiten 3 P.
- 1 Dose bzw. 2 Gläser täglich 1 P.
- 1 Literflasche und mehr täglich 0 P.

Obst und Gemüse werden viel gegessen – aber langst du jeden Tag zu?

(5 Portionen täglich sollten es mindestens sein, wobei 1 Portion = 1 Handvoll bzw. 1 Stück Obst bzw. ein Glas Frucht-/Gemüsesaft) (Kartoffeln gelten übrigens nicht als Gemüse).

- | | | |
|----------------------|--------------------------|------|
| 0 Portionen | <input type="checkbox"/> | 0 P. |
| 1-2 Portionen | <input type="checkbox"/> | 1 P. |
| 3-4 Portionen | <input type="checkbox"/> | 2 P. |
| 5 Portionen und mehr | <input type="checkbox"/> | 4 P. |

Wie oft gibt's Wurst oder Wurstwaren?

- | | | |
|--------------------|--------------------------|------|
| Fast nie | <input type="checkbox"/> | 4 P. |
| Mehrmals pro Woche | <input type="checkbox"/> | 2 P. |
| Täglich | <input type="checkbox"/> | 0 P. |

Ist Futtern eine Freizeitbeschäftigung für dich oder hältst du dich an feste Mahlzeiten?

- | | | |
|---|--------------------------|------|
| Ich esse allein vor dem Computer oder dem Fernseher – immer, wenn mir gerade danach ist | <input type="checkbox"/> | 0 P. |
| Ich esse zu geregelten Zeiten am Familientisch | <input type="checkbox"/> | 4 P. |
| Ich esse regelmäßig am Familientisch, aber zwischendurch genehmige ich mir auch was | <input type="checkbox"/> | 3 P. |

Summe:

Auflösung Seite 16



Die Freude am Essen ist wichtig, und die brauchst du dir nicht zu vermiesen, nur weil du **ausgewogen und gesund isst!** Du kannst auch weiterhin Pizza, Schokoriegel und Co. verzehren – sie müssen nicht der Vergangenheit angehören, nur sollten sie nicht zur Gewohnheit werden – diese Leckerbissen schmecken übrigens viel besser, wenn man sie sich bewusster und seltener zu Munde führt ...

Gesund essen ist gar nicht schwer – iss von allem ein bisschen und von nichts zu viel! Einzige Ausnahme: Obst und Gemüse kann man so viel essen wie man will.

Wer sich zudem noch regelmäßig bewegt, ist eigentlich schon auf der gewonnenen Seite!

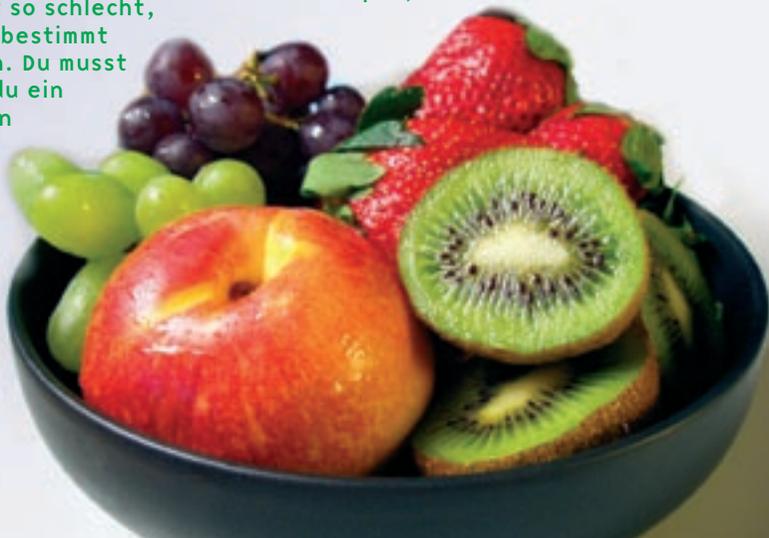


Auswertung:

18 bis 26 Punkte: Herzlichen Glückwunsch! Du ernährst dich richtig gesund – doch das spürst du bestimmt, denn wer sich so ernährt, der kann nur topfit sein!

9 bis 17 Punkte: Deine Ernährungsweise ist gar nicht so schlecht, doch könntest du bestimmt einiges verbessern. Du musst nur wollen. Wenn du ein paar Gewohnheiten änderst, wird deine Gesundheit davon profitieren – was nicht heißt, dass Essen fortan nicht mehr schmecken darf.

0 bis 8 Punkte: Du achtest überhaupt nicht auf deine Ernährung und läufst Gefahr, deine Gesundheit zu ruinieren. Du solltest dir ernsthaft Gedanken über eine Ernährungsumstellung machen. Du bist noch sehr jung, das stimmt, doch legst du heute den Grundstein für deine spätere Gesundheit – jetzt ist es noch nicht zu spät, was zu verändern!



adrem

Luxembourg-1
Port payé
P/S. 277

Den **I**NSIDER

c/o Fondation Luxembourgeoise
Contre le Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
Tel.: 45 30 33-1
email: ficc@pt.lu