

# Mehr Obst und Gemüse...



DEZEMBER 2006 N°28

# DEN INSIDER

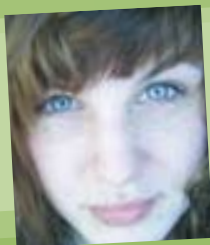
# OBST, GEMÜSE UND JUGENDLICHE

„Ich esse eigentlich überhaupt kein Obst. Wenn es hoch herkommt, mal eine Banane. Aber auch das ist selten. Ich mache aber viel Sport und trinke viel Mineralwasser, sodass ich ich zumindest etwas für meinen Körper mache.“ *Jeff, 17*



„Ich weiß, dass ich mehr Obst und Gemüse essen soll. Mittags habe ich aber einfach keine Zeit dazu. Da greife ich lieber zu einer schnellen Pizza.“ *Annick, 15*

„Ich ernähre mich hauptsächlich von Pizza, Toasts und Döner. Beim Döner ist ja Gemüse drin, das sollte genügen. Obst eher selten.“ *Marc, 13*



„Ich esse unregelmäßig Obst und Gemüse. In der Schulkantine gibt es keine große Auswahl. Unterwegs greife ich manchmal zu einem Apfel oder einer Birne, alles andere ist unpraktisch.“ *Laura, 14*

„Mein Freund Luis ist der absolute Vitamin-Verweigerer. Wenn man ihm einen Apfel gibt, dann macht er so ein Gesicht, als wollte man ihn vergiften“ *Carlos, 16*



## WARUM DER GANZE STRESS UM DAS THEMA „OBST + GEMÜSE“?!?

1. Beim Blick auf die Statements auf der linken Seite (und auf die Situation in Luxemburg) stellen viele Experten mit Schrecken fest: Obst + Gemüse kommen viel zu kurz.

2. Aus gesundheitlichen Gründen. Genügend Früchte und Gemüse führen zu:

### kurzfristig

- weniger Übergewicht und Fettleibigkeit
- Schutz vor Infektionskrankheiten
- Schutz vor Nährstoffmangel

### langfristig

- zusätzlichen Lebensjahren
- geringerer Anfälligkeit für Zuckerkrankheit
- weniger Herzkrankheiten
- weniger Krebskrankheiten



Und wie STEHT ES MIT DIR?  
Bist Du ein OGF\* oder ein OGM\*\*?

\* OGF = Obst-/Gemüse-Fan  
\*\* OGM = Obst-/Gemüse-Muffel

Das wirst Du auf den nächsten zwei Seiten entdecken.

# Wieviel Obst/Gemüse hast Du gestern gegessen?

Erinnere Dich mal daran, ob und wieviel Obst und Gemüse Du gestern gegessen hast. Versuch mal, folgende Tabelle auszufüllen:

	OBST UND GEMÜSE
<i>Beispiel</i>	<i>Apfel, Erdbeeren, Gemüsesuppe, frisch gepresster Saft, Brokkoli-Auflauf, etc.</i>
FRÜHSTÜCK	
ZWISCHENMAHLZEIT	
MITTAGESSEN	
ZWISCHENMAHLZEIT	
ABENDESSEN	
SPÄTMAHLZEIT	

Was fällt Dir auf? Meinst Du, Du hast viel Obst und Gemüse gegessen oder wenig? Bist Du ein Obst-/Gemüse-Fan (OGF) oder ein Obst-/Gemüse-Muffel (OGM)?

Wir kennen Dein Ergebnis nicht.

Mit ganz wenig Nennungen wärst Du eher in die Kategorie OGM einzuordnen.

Oder hast Du genügend Nennungen, um ein OGF zu sein?

Wie Du ein solcher werden kannst, werden wir Dir erklären.

# EINE PORTION

## WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Äpfel mit Birnen zu vergleichen ist schon schwierig genug. Aber Erdbeeren mit einem Teller Gemüsesuppe vergleichen -

kann man das? Oder eine Cocktail-Tomate mit einem Brokkoli-Auflauf?

Ernährungswissenschaftler sprechen gern von einer „Portion“, um verschiedene Obst- und Gemüsesorten sowie ihre Zubereitung vergleichen zu können.

### Was ist „1 Portion“?

Gar nicht so dumm, diese Frage.

Einfach ausgedrückt – einfach zum Merken:

**1 Portion = 1 Hand voll**

Etwas genauer:

Eine Portion ist beispielsweise...

- » 1 große Frucht (z.B. Apfel, Banane, Orange etc.)
- » 2 kleinere Früchte (Mandarinen, Kiwis etc.)
- » 6 ganz kleine Früchte (Erdbeeren, Zwetschken etc.)
- » 1 Tasse Trauben oder Beeren  
(Weintrauben, Heidelbeeren, Johannisbeeren etc.)
- » 1 Karotte oder 1 Zucchini
- » 1 mittlere Tomate oder 5 Cocktail-Tomaten
- » 1/4 einer mittleren Salatgurke
- » 1 Glas frisch gepresster Saft (150 ml)
- » 1 Schale Salat
- » 6 große Löffel Gemüsesuppe

**Aufgepasst:** Kartoffeln gehören leider nicht zur Kategorie „Gemüse“, sie gelten als stärkehaltige Nahrungsmittel (wie Nudeln und Reis). Gekochtes Gemüse, Kompott sowie Trockenfrüchte zählen aber dazu.



# Mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse

**Die Experten (u.a. die Weltgesundheitsorganisation) empfehlen: mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse**

Genauer gesagt: 5 Portionen zu je ca. 80g. Macht insgesamt 400g.

## Warum mindestens?

Weil nur diese Menge an Obst und Gemüse sicherstellt, dass der menschliche Körper ausreichend mit den notwendigen (u.a. krankheitsvorbeugenden) Stoffen versorgt wird.

## Im Idealfall sollte 3+2 gelten:

- \* 3 Gemüse-Portionen und
- \* 2 Obst-Portionen.

Mehr ist noch besser.

*PS: ‚5 am Tag‘ praktisch umzusetzen, benötigt ein wenig Übung, ist aber gar nicht so schwer.*

*Tipps dazu ab Seite 12.*

## 5 am Tag...

# 5 am Tag – Was habe ich davon?

## Mehr Power - Beispiel Guy

5 tägliche Portionen Früchte und Gemüse helfen Guy, fit und sportlich zu bleiben. Und fragwürdige Snacks und gezuckerte Soft-Drinks durch eine gesunde Alternative zu ersetzen.

Guy mit 5 Portionen:	Guy ohne 5 Portionen:
Konzentration	Unaufmerksamkeit
Ausdauer	Andere Aufputscher nötig
Gesundheit	Tendenz zu Dickmachern
Schwung	Müdigkeits-Effekt
Wellness	Schlappi-Gefühl

## Gute Figur - Beispiel Lena

5 tägliche Portionen Obst und Gemüse sind ein wichtiger Freund und Mithelfer beim Abnehmen.

Warum das so ist? Gemüse und Obst sind wasserreiche Nahrungsmittel und beanspruchen im Magen viel Volumen, enthalten aber nur wenig Kalorien. Das Essen von solchen Mahlzeiten mit Ballaststoffen sowie hohem Wasseranteil bringt ein rasches Sättigungsgefühl.

## Schönheit von innen - Beispiel Laura

Obst und Gemüse sind ein „Super-Schönheitsmittel“, und zwar in Kombination mit Bewegung, frischer Luft und ausreichend Schlaf. Wie das Zusammenspiel dieser Faktoren genau funktioniert, ist noch nicht endgültig erklärt. Die richtige Dosis an Vitaminen, Nähr- und Schutzstoffen wirkt aber wie ein „Bodyguard“ für den Körper. Und hilft gegen unreine Haut, Hautentzündungen, brüchige Nägel, sprödes Haar, Haarausfall, Blässe, etc.



Die nächste Seite kannst Du als Poster verwenden





# Obst- und Gemüsequiz

## 1 Wieviele Erdbeeren haben so viele Kalorien wie eine Tafel Schokolade (100g)?

- a) 500 g
- b) 1 Kilo
- c) 1,5 Kilo

## 2 Welche dieser Aussagen über Kartoffeln ist richtig?

- a) Kartoffeln sind Dickmacher
- b) Kartoffelprodukte wie Pommes Frites oder Chips sind besonders gesund
- c) Kartoffeln zählen nicht als Gemüse zur „5 am Tag“-Summe

## 3 In welcher Form enthält Gemüse am wenigsten Vitamine?

- a) tiefgekühlt
- b) frisch
- c) als Konserve

## 4 Welche dieser Aussagen ist richtig?

- a) Pillen können Obst und Gemüse ersetzen
- b) Rückstände von Pestiziden sind ein Grund, Obst und Gemüse zu meiden
- c) Das Gesundeste ist Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten

## 5 Warum sollte man Äpfel am besten mit Schale essen?

- a) Weil sonst zu viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe verlorengehen
- b) Weil der Apfel dann knackiger ist und besser aussieht
- c) Es ist egal, ob der Apfel geschält oder ungeschält gegessen wird

## 6 Wie viele Portionen Obst und Gemüse pro Tag sind ideal?

- a) 3 am Tag
- b) 4 am Tag
- c) 5 am Tag und mehr

Konserve ist eine Wärmebehandlung nötig. Hitzeempfindliche Nährstoffe wie Vitamine werden so teilweise zerstört. Besser als Konserven ist erntefrisches Obst und Gemüse. Erntefrisch heißt, es sollte nicht zu lange herumliegen. Tiefgekühltes Gemüse ist eine andere hervorragende Alternative. Durch diese Methode der Haltbarmachung („Schockfrost-Verfahren“) bleiben die Vitamine und Nährstoffe weitgehend erhalten.

## 4 c) Zu a: Pillen sind keine Alternative. Vitamin-

Süßigkeiten. 100g Erdbeeren haben nur ca. 1,5 Kilo. Obst hat viel weniger Kalorien als

32 Kalorien, eine 100g-Tafel Milkschokolade

de über 500!

Kartoffeln zählen nicht als Gemüse bei

„5 am Tag“ - siehe auch Seite 5.

Zu a: Kartoffeln selbst haben nur 70 Kalorien pro 100 Gramm und sind somit keine

Dickmacher. Es kommt auf die Zubereitungsart an. Saucen wie Sahnesauce oder

reichlich Käse zum Überbacken machen ein

Kartoffelgericht kalorienreich.

Zu b: Pommes Frites oder Chips enthalten viel Fett. 10g Kartoffelchips liefern 4g Fett, 20g Pommes Frites 3g. 200g Kartoffeln

enthalten hingegen praktisch kein Fett.

## 3 c)

Konservenprodukte haben einen niedrigen Vitamin Gehalt. Bei der Verarbeitung zur

## 6 c)

Die richtige Antwort („5 am Tag und mehr“) ist Dir sicher leicht gefallen. Wenn nicht: Diesen Insider noch einmal gründlich

## 5 a)

Lesen. Es lohnt sich.

## 2 c)

in keinem Verhältnis zu den Nachteilen sein. Dieses Risiko steht aber, so Experten, strengen gesetzlichen Werten überschritten

## 4 c)

Grenzwerte. In einigen Fällen können die

## 1 c)

Zu b: Für Pestizide gibt es gesetzliche

## 10



## 5 AM TAG PRAKTISCH

# EURE FRAGEN – UNSERE ANTWORTEN



**„Ich mache viel Sport, als Obst esse ich nur Bananen“ Jeff**

„5 am Tag“ heißt nicht, jetzt 5 Bananen zu essen. Das ist nicht die Idee dahinter. Bei „5 am Tag“ gilt die Ampel-Regel: Grün, gelb und rot - alles bunt gemischt während des Tages. Nur so bekommst Du alle Schutz- und Nährstoffe sowie Vitamine, die Deinen Körper (fast wie ein „Bodyguard“) schützen.

**„Ich mag nur wenige Gemüsesorten“ Sandy**

Iss die Sorten, die Du magst. Gemüse ist bei „5 am Tag“ ziemlich wichtig, man sollte nicht nur Obst essen. Es gibt so viele verschiedene Gemüsesorten zu entdecken.

Geh einmal gucken, was es sonst noch gibt. Oft schmeckt Gemüse auch besser, wenn man es anders zubereitet: wenn man es z.B. schält, schneidet, raspelt oder wenn man es schonend „al dente“ dämpft und es lecker würzt. In geraspelter Form kann man Gemüse auch prima in diverse Saucen mischen, in geschnittener Form auch in Aufläufe.

**„Obst und Gemüse sind doch mit Pestiziden belastet. Da esse ich lieber gar nichts davon“ Vanessa**

In den meisten europäischen Ländern gibt es gesetzliche Grenzwerte, die eingehalten werden müssen. Die Kontrollen können nicht lückenlos sein, dann müsste 24 Stunden lang kontrolliert werden. Es kann deshalb immer sein, dass Du ein Stück oder Obst in die Hände bekommst, das übermäßig belastet ist. Dieses Risiko steht aber in keinem Verhältnis zu den Nachteilen einer Ernährung ohne Obst und Gemüse. Lass Dir deshalb Deinen Appetit nicht verderben oder kaufe einfach „Bio“.

## 5 AM TAG PRAKTISCH

# ÜBERBLICK

Jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, ist gar nicht so schwer. Im Endeffekt ist es nur eine Frage der Gewohnheit. Probier einmal Folgendes aus:

	ERSETZE...	DURCH...
Frühstück	gezuckerte Cerealien	Cornflakes oder Müsli mit klein geschnittenem Obst
Pause in der Schule	Schokolade, Schoko-Keks-Riegel, Waffeln, Kuchen	Vollkornbrotsccheibe mit Margarine und Radieschen drauf; Gemüsesnack (Paprika, Karotten, Salatgurken, Tomaten zum Knabbern)
Arbeit daheim am Computer	Süßigkeiten	Teller mit Karottensticks, Kohlrabistiften, etc. mit einem leckeren Dip dazu
Fastfood-Restaurant	Pommes Frites	Rohkostsalat
Pizzeria	Salami-Pizza	Pizza mit Gemüsebelag
Abends vor dem Fernseher	Chips	Spieße mit Käse, Cocktailtomaten, Weintrauben, etc.
Abendessen im Restaurant	Steak in Buttersauce mit Kartoffeln in Käse überbacken, Cola, Tiramisu	mageres Fleisch mit Gemüsebeilage und Extra-Salat, frisch gepresster Frucht- oder Gemüsesaft, Fruchtsalat



## 5 AM TAG PRAKTISCH

# DEIN BAUKASTEN

## PIMP UP YOUR VOLLKORNBROT

### BROT

- 1 *Vollkornbrot*
- 2 *Knäckebrot*
- 3 *Vollkorntoast*



### AUFSTRICH

- 1 *Butter/Margarine*
- 2 *Magerquark*
- 3 *Pesto*
- 4 *Tomatenmark*
- 5 *Senf*



### BELAG

- 1 *Äpfel*
- 2 *Rote Beete*
- 3 *Käse*
- 4 *Aufschnitt*
- 5 *Ei, Spiegelei*
- 6 *Marmelade*
- 7 *Kohlrabi*
- 8 *Radieschen*
- 9 *Sellerie*
- 10 *Mais*
- 11 *Tomaten*

usw.



### GARNITUREN

- 1 *Kräuter*
- 2 *Salat*
- 3 *Körner*



## 1001 belegte Brote zum Selbermachen mit Obst und Gemüse

Obst und Gemüse schmecken auch auf Brot oder zum Brot! Wie experimentierfreudig bist Du? Welche dieser Kombinationen hast

Du schon einmal probiert? Probier einfach mal ein paar Variationen aus und entscheide dann, was Dir am besten schmeckt.



# INTERNET-LINKS

GUTE INFOS ZUM THEMA OBST UND GEMÜSE

- [www.machmit-5amTag.de](http://www.machmit-5amTag.de) (hier findest Du eine Seite nur zu diesem Thema)
- [www.talkingfood.de](http://www.talkingfood.de) (gut aufbereitete Texte für Jugendliche und Lehrer)
- [www.coolfoodplanet.org](http://www.coolfoodplanet.org) (interaktive Ernährungsseite)
- [www.flipthefruit.ch](http://www.flipthefruit.ch) (Online-Flipperspiel zum Thema „5 am Tag“)
- [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) (Informationen zum Thema auf Französisch)

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

Absender:

DEN  
**INSIDER**

c/o Fondation Luxembourggeoise  
Contre le Cancer  
209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg

Luxembourg-1  
Port payé  
P/S. 277