



# WERTVOLLE ERNÄHRUNG

Um leistungsfähig und gesund zu bleiben, benötigt der Körper viele verschiedene Nährstoffe. Da kein Lebensmittel allein alle Nährstoffe enthält, soll unsere Ernährung so vielseitig und abwechslungsreich wie möglich sein. Die Basis einer ausgewogenen Ernährung bilden pflanzliche Lebensmittel, die gezielt mit tierischen Produkten kombiniert werden können. Das Essen auf deinem Teller sollte aus möglichst vielen frischen und wenig verarbeiteten Lebensmitteln bestehen.

Was eine wertvolle Ernährung ausmacht, wollen wir uns heute gemeinsam anschauen. Dafür sind insbesondere vier Bestandteile wichtig: **Gemüse und Obst**, **Kohlenhydrate**, **Eiweiß (Proteine)**, sowie **Fette**. Davon solltest du über den Tag verteilt ausreichend essen. Schauen wir uns diese Bestandteile noch ein bisschen genauer an:

## Gemüse und Obst



... enthalten unter anderem Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Ballaststoffen sind Nahrungsbestandteile, die gar nicht oder nur teilweise verdaut werden. Ballaststoffe unterstützen unsere Verdauung. Sie dienen den Bakterien, die in unserem Darm leben, als „Futter“. Ballaststoffe halten uns lange satt.

In natürlicher Form kommen Ballaststoffe nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Also zum Beispiel in Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen, aber auch in Vollkornprodukten.

## Kohlenhydrate



... liefern Energie, sättigen und sind wichtig für den Blutzucker. Sie dienen dem Körper als Brennstoffe. Kohlenhydrate können teilweise auch als Energiereserve gespeichert werden.

Kohlenhydrate stecken zum Beispiel in Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis, Kartoffeln und Haferflocken. Vollkornprodukte enthalten mehr Ballaststoffe als Lebensmittel aus Weißmehl. Sie halten länger satt. Mit Zucker gesüßte, kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten und Kuchen sättigen nur kurz. Sie enthalten viele Kalorien und meist wenige wertvolle Inhaltsstoffe.

### **Eiweiß (Proteine)**



... sind Bausteine aller Körperzellen und Körperflüssigkeiten. Sie werden für den Ablauf lebenswichtiger Funktionen gebraucht. Proteine sind wesentlicher Bestandteil des Immunsystems. Als Bausteine dienen sie für den Aufbau, die Reparatur und die Erneuerung der Muskulatur. Auch für die Erneuerung der Körperzellen werden Proteine benötigt.

Wir müssen dem Körper daher regelmäßig ausreichende Proteinmengen zuführen. Dafür eignen sich zum Beispiel proteinreiche Lebensmittel wie Fisch und Fleisch, Milchprodukte und Eier, sowie Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen, Bohnen und Erbsen. Hülsenfrüchte enthalten außerdem Ballaststoffe und sättigen lange. Auch Getreideprodukte wie zum Beispiel (Vollkorn-)Brot sind gute Proteinquellen.

Manche Proteine können vom Körper besser aufgenommen werden als andere. Proteine aus tierischen Lebensmitteln wie dem Ei können besonders gut in körpereigenes Protein umgewandelt werden. Noch besser ist es, wenn man verschiedene Proteinquellen kombiniert. Die Kombination aus zum Beispiel Milch und Weizenmehl oder Ei und Kartoffeln kann der Körper besonders gut nutzen.

### **Fette**



... stecken in tierischen und in pflanzlichen Lebensmitteln. Sie sind sehr unterschiedlich in Konsistenz (Beschaffenheit/Festigkeit) und Zusammensetzung. Dadurch werden sie auch verschieden verwendet.

Nicht alle Fette sind gleich gut für den Körper. Fette, wie sie zum Beispiel in Nüssen, Samen oder Raps-, Lein- und Walnussöl stecken, liefern gute („ungesättigte“) Fettsäuren, die das Herz unterstützen. Von tierischen Fetten wie in Wurst, Butter oder fettem Käse sollte man nur kleine Mengen essen. „Gesättigte“ Fettsäuren, die vor allem in tierischen Lebensmitteln stecken, können auf Dauer das Herz belasten. Viel Fett ist oft auch in verarbeiteten Lebensmitteln enthalten, z.B. in Milkschokolade, Leberpastete oder Salami.

Allgemein sollte Fett immer nur eine kleine Menge auf dem Teller ausmachen.

## AUFGABE

Sieh dir deine zuvor aufgeschriebenen Mahlzeiten noch einmal an und markiere mit vier Farben jeweils die Mahlzeiten, die **Gemüse und Obst**, **Kohlenhydrate**, **Eiweiß (Proteine)** oder **Fette** enthalten. Du kannst ein Lebensmittel oder eine Mahlzeit auch mehrfach unterstreichen.

Erstelle dann eine Rangordnung:



**1.**

Davon hab ich am meisten gegessen:

**2.**

Davon hab ich ausreichend gegessen:

**3.**

Davon hab ich wenig bis gar nichts gegessen: