



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 1: Willkommen zum Foodie-Freitag



Hallo lieber Studienteilnehmer,

schön, dass Sie an der LeKD-Studie teilnehmen! Gemeinsam wollen wir versuchen Ihren Lebensstil an der einen oder anderen Stelle etwas zu verbessern. Dazu zählt neben der körperlichen Aktivität auch die Ernährung. Sie haben bereits das erste Ernährungsprotokoll geführt und die dazugehörige Auswertung, eine kurze Anleitung für die Ernährung nach dem Energiedichteprinzip, sowie eine Ampel-Übersicht einiger Lebensmittel erhalten. Falls das nicht der Fall sein sollte, kontrollieren Sie doch bitte, ob Sie Ihr Protokoll an uns abgeschickt haben. Falls Sie das Protokoll erst vor wenigen Tagen geschickt haben, sollten Sie demnächst die Auswertung erhalten.

Ergänzend dazu bekommen Sie ab jetzt jeden Freitag einen Newsletter zu den Themen Ernährung und Energiedichte. Bei unserem „**Foodie-Freitag-Newsletter**“ werden jede Woche ergänzendes Hintergrundwissen, Tipps und Strategien zur individuellen Umsetzung Ihres Ernährungszieles behandelt. Außerdem sollen Sie durch kleine Wochenaufgaben versuchen, die neuen Informationen gleich im Alltag anzuwenden.

Wichtig ist zunächst, dass Sie sich ein Ziel setzen. Überlegen Sie sich, was Sie in den nächsten Monaten erreichen möchten! Möchten Sie Ihr Gewicht reduzieren? Gerade bei Diabetes und Herzerkrankungen wird bei Übergewicht eine Körpergewichtsreduktion aufgrund vieler positiver Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden stark empfohlen. Oder möchten Sie sich einfach nur ausgewogen ernähren und Ihr aktuelles Gewicht halten? Wie groß die gewünschte Veränderung ist und ob Sie Ihre Ziele erreichen werden liegt ganz in Ihrer Hand. Aber achten Sie bitte darauf, dass Sie Ihr Ziel so realistisch wählen, dass Sie es auch umsetzen können. Wichtig ist, dass Sie nicht hungern und sich dabei wohl fühlen.



Foodie-Freitag-Newsletter

Wir helfen Ihnen gerne dabei! Dazu starten wir gleich mit der ersten Wochenaufgabe.

Wochenaufgabe:

Machen Sie sich mit dem Ampelprinzip vertraut und überprüfen Sie Ihre gewohnten Lebensmittel und täglichen Mahlzeiten auf die Ampelfarben. Nehmen Sie sich dazu unsere Lebensmitteltabelle zur Hilfe oder berechnen Sie die Energiedichte einfach selbst anhand des Nährwertetiketts.

Zur Erinnerung:

	$\leq 1,5 \text{ kcal/g}$
	$1,6 - 2,4 \text{ kcal/g}$
	$\geq 2,5 \text{ kcal/g}$



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 2: Grundlage schaffen – Planen und Einkaufen



In der vergangenen Woche haben Sie sich bereits mit dem Energiedichteprinzip und den Ampelfarben vertraut gemacht und Ihre Lebensmittel und Mahlzeiten etwas genauer unter die Lupe genommen. Haben Sie schon versucht die ersten Mahlzeiten danach zusammenzustellen?

Heute wollen wir mit der Umstellung richtig starten und in den kommenden Wochen und Monaten ein stärkeres Bewusstsein für unsere tägliche Ernährung entwickeln. Im ersten Schritt konzentrieren wir uns auf das Einkaufen. Ganz nach dem Motto: Wenn die Schokolade oder die Chips nicht zuhause im Schrank liegen, können Sie sie auch nicht essen. Es ist nicht nötig, dass Sie jetzt alle „**roten**“ Lebensmittel aus Ihrem Haushalt verbannen, allerdings sollten Sie vielleicht in Zukunft gezielt auf Ihren Einkauf achten, um sich selbst vor dem täglichen Kampf mit dem inneren Schweinehund zu bewahren.

Die Umsetzung der gewollten Veränderung fällt Ihnen vor allem zu Beginn leichter, wenn Sie sich einen Plan erstellen, was Sie in den kommenden Tagen essen wollen. So behalten Sie auch den Überblick und können Ihre Mahlzeiten abwechslungsreich gestalten. Später, wenn Sie das neue Ernährungsprinzip verinnerlicht haben, wird Ihnen das auch ohne Tabellen oder einen größeren Plan gut gelingen. Grundsätzlich fällt die Kontrolle über die eigenen Mahlzeiten am einfachsten, wenn Sie selbst einkaufen und die Mahlzeiten auch selbst zubereiten, sofern der Alltag das zulässt.



Foodie-Freitag-Newsletter

ACHTEN SIE FÜR DEN START BEIM EINKAUFEN EINFACH AUF FOLGENDE PUNKTE:

- ✓ Gehen Sie **niemals hungrig** einkaufen! Hunger, aber auch Appetit, verleiten uns oft dazu unkontrolliert und impulsiv einzukaufen, ohne auf unsere Vorsätze zu achten.
- ✓ **Planen** Sie Ihre Mahlzeiten für einige Tage **im Voraus**. Schreiben Sie sich einen Einkaufszettel und kaufen Sie danach ein.
- ✓ Füllen Sie Ihren Einkaufskorb reichlich in der Obst- und Gemüseabteilung, also mit **„grünen“ Lebensmitteln**.
- ✓ Versuchen Sie den Gang mit den Süßigkeiten und Knabbereien zu vermeiden. Wenn Sie gar nicht darauf verzichten können, wählen Sie eine möglichst **kleine Packung** aus und verstauen Sie sie zu Hause sofort im Schrank. Alternativ greifen Sie lieber bei süßen Desserts und Milchprodukten wie z.B. Pudding zu, diese sind häufig energieärmer.
- ✓ Fett- oder zuckerreduzierte Produkte können ebenfalls eine energiegünstigere Alternative sein. Aber Vorsicht: Wo „fettreduziert“ draufsteht, kann oftmals mehr Zucker als Geschmacksträger enthalten sein – und umgekehrt. **Prüfen** Sie daher immer das **Nährwertetikett**, ob es sich nicht doch noch um ein „rotes“ Lebensmittel handelt!
- ✓ Bestellen Sie Wurst und Käse besser an der **Verkaufstheke**. So können Sie sich auch kleinere Portionen geben lassen.
- ✓ Lassen Sie sich **nicht durch Sonderangebote und Rabattaktionen ködern**. Dadurch wird gerne ungeplant mehr gekauft als eigentlich benötigt wird.

Wochenaufgabe:

Nutzen Sie das Wochenende, um sich einen Plan für die kommende Woche zu erstellen. Überlegen Sie sich welche Mahlzeiten Sie zubereiten möchten und achten Sie dabei auch immer auf eine möglichst günstige Energiedichte.

Schreiben Sie sich anschließend einen Einkaufszettel und kaufen Sie danach ein.



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 3: Hunger, Appetit und Sättigung



Wir alle kennen dieses Gefühl kurz vor der Mittagspause: der Magen knurrt und wir haben Hunger! Nach dem Essen fühlen wir uns oft voll und mehr als satt. Wenige Stunden später wäre gegen ein Stück Kuchen wieder nichts einzuwenden. Aber handelt es sich dabei wirklich schon wieder um Hunger?

Die Nahrungsaufnahme wird von den Gegenspielern „Hunger“ und „Sättigung“ gesteuert. Geleitet werden diese beiden Zustände dabei durch das Zusammenspiel des Magens und des Gehirns. Im Gehirn befinden sich zwei Zentren: das Hunger- und das Sättigungszentrum, welche über die Freisetzung von Botenstoffen die Nahrungsaufnahme regulieren.

Das Auftreten des **Hungergefühls** wird durch die Freisetzung von appetitstimulierenden Botenstoffen in Folge eines Blutzuckerabfalls ausgelöst. Hunger äußert sich als ein subjektiv unangenehmes Gefühl in der Magengegend oder eben dem hörbaren Magenknurren.

Viele Menschen haben verlernt, zwischen Hunger und **Appetit** zu unterscheiden. Während Hunger die allgemeine Nahrungsaufnahme in den Vordergrund stellt, beschreibt Appetit eher die Lust auf bestimmte Mahlzeiten oder Lebensmittel, oft auch trotz einer vorliegenden Sättigung. Der Appetit wird stark von Sinneswahrnehmungen aus der Umgebung beeinflusst. Wenn wir die Kartoffelchips oder die Schokolade sehen oder riechen, bekommen wir Lust darauf. So werden häufig größere Mengen an Kalorien aufgenommen, obwohl kein Bedürfnis des Körpers nach Energie vorhanden ist. Um zu testen, ob es sich bei dem Verlangen um echten Hunger oder nur um Appetit handelt, hilft es sich selbst die Frage zu stellen, ob man an Stelle der Schokolade auch einen Apfel oder ein Vollkornbrot essen würde. Bei echtem Hunger würde man auch einen Apfel essen, da in diesem Fall tatsächlich die Sättigung im Vordergrund steht.



Foodie-Freitag-Newsletter

Das **Gefühl der Sättigung** wird über die Füllung und die daraus resultierende Dehnung des Magens und bei der Aufnahme von Nährstoffen in die Leber ausgelöst. Diese Signale werden über Nervenbahnen an das Sättigungszentrum des Gehirns weitergeleitet. Dieses wird auch durch erhöhte Insulinkonzentrationen im Blut aktiviert. Im Sättigungszentrum wird eine vermehrte Freisetzung von appetithemmenden Botenstoffen veranlasst. Nachdem das Maximum der Sättigung erreicht wurde, nimmt die Freisetzung dieser Botenstoffe nach und nach wieder ab. Bis allerdings die ersten Sättigungssignale wahrgenommen werden, dauert es in der Regel etwa 20 Minuten oder mehr. Daher empfiehlt es sich tatsächlich, die Mahlzeit möglichst langsam zu sich zu nehmen. So hat man einerseits mehr und vor allem länger etwas vom Geschmack und wird andererseits mit weniger Nahrung satt und spart einige Kalorien.

Da Getränke bzw. Flüssigkeiten nicht lange im Magen verweilen, kommt es nicht zur Dehnung des Magens und daher auch nicht zur Auslösung des Sättigungsgefühls. So kann ein halber Liter Flüssigkeit innerhalb von 20 Minuten bereits den Magen wieder verlassen haben und die vorhandenen Nährstoffe und Kalorien stehen direkt zur Aufnahme in den Körper bereit. Das Hungergefühl wird dabei allerdings nur für ca. 30 Minuten in einem sehr geringen Ausmaß gedämpft und die nachfolgenden Nahrungsaufnahmen bleiben dadurch größtenteils unbeeinflusst. Folglich bedeutet das Trinken kalorienhaltiger Getränke eine zusätzliche Energieaufnahme ohne einen Einfluss auf das Sättigungsempfinden.

Auch das Gefühl für Sättigung wird häufig nicht richtig oder erst zu spät wahrgenommen, sodass es zu einem unangenehmen Völlegefühl im Magen und einer auftretenden Müdigkeit kommt. Spätestens dann signalisiert der Körper, dass diese Menge zu viel war. Alles, was über das ursprüngliche Sättigungsgefühl hinaus aufgenommen wurde, ist dann lediglich ein zusätzliches Plus auf dem Kalorienkonto. Deswegen ist es wichtig, die Signale des Körpers richtig zu deuten und vor allem rechtzeitig zu erkennen, was Übung und ein geschärftes Gefühl für die Signale des eigenen Körpers voraussetzt. Das wollen wir in der kommenden Woche verstärkt trainieren!

Wochenaufgabe:

Achten Sie vor Ihren Mahlzeiten auf Ihr Hungergefühl. Wie fühlt es sich an? Nehmen Sie sich eine Portion und versuchen Sie jeden Bissen gründlich zu kauen. Warten Sie mindestens 20 Minuten nachdem Sie zu Essen begonnen haben, bevor Sie sich Nachschlag nehmen. Wann bemerken Sie die ersten Gefühle von Sättigung? Wenn Sie das Gefühl haben satt zu sein, hören Sie auf zu Essen selbst wenn noch Reste der Mahlzeit auf dem Teller sind!



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 4: Die Tücken der Energiedichte



Sie haben sich jetzt schon drei Wochen mit dem Energiedichteprinzip beschäftigt und vielleicht auch versucht Ihre Ernährung danach auszurichten. Eigentlich ist das Grundprinzip der Energiedichte doch relativ simpel, oder? Grüne Lebensmittel sind toll zum Sattessen, bei den gelben Lebensmitteln muss das richtige Maß gehalten werden und die roten, also die hochkalorischen Lebensmittel, sollten nur eingeschränkt genossen werden.

Das Prinzip ist also sehr einfach und pragmatisch, wobei der Fokus vor allem auf dem Energiegehalt der Lebensmittel liegt. Aber natürlich ist Essen und Trinken weit mehr als nur die Einteilung nach der Energiedichte. Unser Ziel ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit einer ausreichenden Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen, die eine Gewichtszunahme verhindert und die Grundlage für ein gesundes Leben legt. Es lohnt sich also immer einen zusätzlichen Blick auf die Nähr- und Inhaltsstoffe des Lebensmittels zu haben und auch gesunde „rote“ Lebensmittel sollen in entsprechender Menge in unseren Speiseplan integriert werden. Im Gegensatz dazu sollten nicht alle grünen Lebensmittel aufgrund einer niedrigen Energiedichte völlig unvoreingenommen als gesund kategorisiert werden. Wie bei vielen Dingen kommt es hier auch auf das richtige Maß bzw. die richtige Menge an.

Nehmen wir beispielsweise das Obst. Fast alle Obstsorten haben eine grüne Energiedichte. Trotzdem enthalten viele davon einen großen Anteil Fruchtzucker und auch normalen Zucker, was gerade bei Diabetes eine Rolle spielt. In natürlichen Mengen ist Obst aufgrund seiner gesunden Mineralien, Ballaststoffen und Vitaminen allerdings unbedenklich. Der Schokopudding hat ebenfalls eine grüne Energiedichte. Trotzdem sollten wir uns nicht überwiegend von Schokopudding ernähren, da er einen hohen **Zuckeranteil** und wenig Vitamine und Mineralstoffe enthält.



Foodie-Freitag-Newsletter

Nüsse und Samen wiederum haben eine rote Energiedichte aufgrund ihres hohen Fettanteils. Nichtsdestotrotz versorgen Sie uns mit gesunden „**ungesättigten**“ **Fettsäuren**. Dasselbe gilt auch für Olivenöl. Im Gegensatz dazu besitzen Chips und Erdnussflips zusätzlich zu der roten Energiedichte vor allem ungesunde **Transfettsäuren**. Es lohnt sich also auch innerhalb einer Farbkategorie nochmal genauer hinzuschauen und zu unterscheiden.

Anhand dieser Beispiele sehen wir, dass neben der **Energie** bzw. der Energiedichte auch auf die weiteren Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel geachtet werden sollte. Dabei hilft die Nährwerttabelle auf den Lebensmittelverpackungen. Laut der EU-Lebensmittelverordnung müssen die folgenden Angaben auf jedem Etikett eines vorverpackten Lebensmittels vorhanden sein:

Durchschnittliche Nährwerte		
	Je 100 g	Pro Portion (60 g)
Energie /Brennwert	1087 kJ/ 258 kcal	702 kJ/ 165 kcal
Fett	2,5 g	1,7 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g	0,1 g
Kohlenhydrate	46,0 g	29,8 g
- davon Zucker	3,2 g	2,0 g
Eiweiß	7,3 g	4,5 g
Salz	1,20 g	0,70 g

Diese Angaben können durch Erweiterungen wie beispielsweise Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren oder den Gehalt an Vitaminen freiwillig ergänzt werden. Lose verkaufte Ware wie Obst muss keine Angabe zu den Inhaltsstoffen enthalten.

In den folgenden Newslettern werden wir die einzelnen Bestandteile der Nährwerttabelle genauer unter die Lupe nehmen.

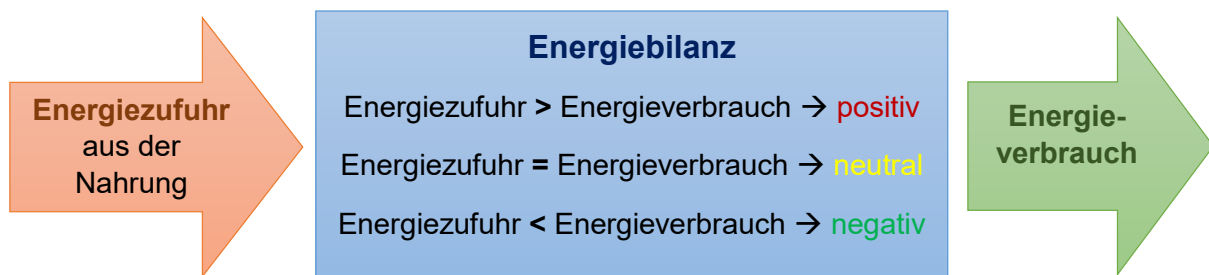
Wochenaufgabe:

In dieser Woche wollen wir gezielt auf die Nährwerttabelle unserer Lebensmittel achten. Vergleichen Sie doch beim Einkaufen die verschiedenen Produkte eines Lebensmittels, damit Sie ein Gefühl für den Energiegehalt und die Zusammensetzung der Nahrung bekommen. Finden Sie vielleicht ein energetisch günstigeres Produkt als das, welches Sie für gewöhnlich kaufen?



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 5: Energie der Lebensmittel und Energiebilanz



Sie haben bereits gelernt, dass für eine Stabilisierung des Gewichts eine neutrale Energiebilanz bzw. für eine Gewichtsabnahme eine negative Energiebilanz notwendig ist. Das bedeutet, dass die Aufnahme der Energie gleich bzw. geringer sein muss als der Verbrauch. Aber wodurch entsteht denn eigentlich diese Bilanz und von welchen Faktoren wird sie beeinflusst?

Die tägliche Energiebilanz wird von der Energie, die aufgenommen wird, und der Energie, die der Körper im Laufe des Tages verbraucht, bestimmt. Die **aufgenommene Energie** stammt dabei aus der Nahrung. Die wichtigsten Energielieferanten sind die Fette mit einem Brennwert (bzw. Energie) von etwa 9 Kalorien (Abkürzung: kcal) pro Gramm Fett und die Kohlenhydrate mit 4 kcal pro Gramm. Die dritte energieliefernde Nährstoffgruppe sind die Proteine (Eiweiße), ebenfalls mit 4 kcal pro Gramm. Den Energiegehalt eines Lebensmittels erfahren Sie bei verpackten Lebensmitteln durch die Nährwerttabelle auf der Verpackung.

Der **Energieverbrauch** des Körpers setzt sich aus drei Komponenten zusammen: dem Grundumsatz, der nahrungsinduzierten Thermogenese und der körperlichen Aktivität.

Der *Grundumsatz* beschreibt die Energie, die benötigt wird, um alle grundlegenden Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Dazu zählen z.B. die Atmung, Verdauung, der Wärmehaushalt und das Herz-Kreislaufsystem. Beeinflusst wird der Grundumsatz vom Alter, dem Geschlecht, dem Körperbau (Größe, Gewicht, Muskelmasse) und dem Gesundheitszustand, aber auch von der Genetik. Der Grundumsatz entspricht in etwa 60 - 75% des täglichen Energieumsatzes und lässt sich nur schwer beeinflussen, außer durch Muskelmasse und Gewicht.

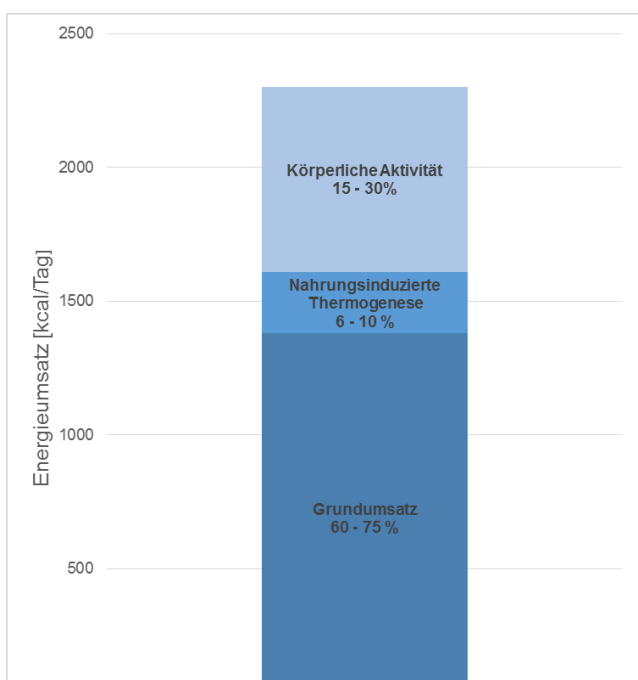


Abbildung 1 Komponenten des täglichen Energieumsatzes



Foodie-Freitag-Newsletter

Die *nahrungsinduzierte Thermogenese* beschreibt die Wärmeproduktion des Körpers durch ablaufende Stoffwechselvorgänge nach der Nahrungsaufnahme. Sie trägt mit 6-10% den quantitativ geringsten Anteil zur gesamten Energiebilanz bei und ist geschlechts- und altersunabhängig. Lediglich die Art und Menge der aufgenommenen Energieträger beeinflusst das Ausmaß der nahrungsinduzierten Thermogenese.

Die dritte Komponente des täglichen Energieverbrauchs besteht mit 15-30% aus der *körperlichen Aktivität*. Diese Komponente lässt sich im Gegensatz zu den anderen beiden Bestandteilen stark beeinflussen. Allerdings wird dieser Anteil subjektiv gerne weit überschätzt. Trotzdem kann durch jede Steigerung der körperlichen Aktivität im Alltag, sei es durch Sport oder durch Kleinigkeiten, wie zum Beispiel Treppensteigen statt Aufzugnehmen, der Energieumsatz beeinflusst werden.

Zur Bestimmung des Energieumsatzes bzw. des Grundumsatz gibt es verschiedene Formeln, die zur Berechnung herangezogen werden. Oftmals spiegeln die Ergebnisse allerdings nur näherungsweise den tatsächlichen Energieverbrauch wider, da viele individuelle Faktoren nicht in die Berechnung mit eingehen. Es gibt die Möglichkeit, durch indirekte Kalorimetrie den Grundumsatz messen zu lassen. Allerdings sind die weiteren Bestandteile des Energieumsatzes ebenfalls mehr als annähernde Richtwerte zu sehen, was die genaue Bestimmung wiederum erschwert. Daher sollte auch die Energieaufnahme nicht rein auf solchen rechnerischen Durchschnittswerten basieren.

Für das Abnehmvorhaben nach dem Energiedichteprinzip ist es auch nicht notwendig, den genauen Energiebedarf bzw. Verbrauch zu kennen, da das strikte Kalorienzählen möglichst vermieden werden soll. Viel wichtiger ist es, dass Sie Ihre Energieaufnahme durch ein gesundes Hunger- und Sättigungsempfinden steuern und durch eine überlegte Auswahl an niedrigkalorischen Mahlzeiten eine übermäßige Kalorienaufnahme begrenzen.

Wochenaufgabe:

Versuchen Sie diese Woche bewusst auf Ihre Energiebilanz zu achten. Während Sie bei der Nahrungsaufnahme eine möglichst grüne Energiedichte erreichen, versuchen Sie neben Ihrem regelmäßigen Training auch Ihre Alltagsaktivität zu steigern. Nehmen Sie statt der Rolltreppe oder dem Aufzug lieber die Treppe. Gehen Sie kurze Strecken doch einfach zu Fuß. Oder wie wäre es denn, auf dem Heimweg mal eine Station früher auszusteigen oder das Auto eine Straße weiter zu parken?



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 6: Grundbausteine der Ernährung – Kohlenhydrate



Kohlenhydrate sind neben den Fetten die Haupt-Energielieferanten des Körpers. Allerdings sind Kohlenhydrate nicht gleich Kohlenhydrate. Man unterscheidet zwischen drei Gruppen:

- Einfachzucker (Monosaccharide) wie Glukose (Traubenzucker) und Fruktose (Fruchtzucker)
- Zweifachzucker (Disaccharide) wie Milchzucker (Laktose), Haushaltszucker (Saccharose) und Malzzucker (Maltose)
- Mehrfachzucker (Polysaccharide) wie Ballaststoffe, Stärke und tierisches Glykogen

Die Kohlenhydrate sind quantitativ sogar die wichtigste Energiequelle. Laut Empfehlung sollen rund 50 % der Energiezufuhr mit Kohlenhydraten abgedeckt werden. Der Körper verarbeitet die Kohlenhydrate aus der Nahrung unterschiedlich schnell. **Einfach- und Zweifachzucker** werden im Darm resorbiert und gehen schnell ins Blut über, wodurch der Blutzuckerspiegel schnell und deutlich ansteigt. Der Nachteil ist, dass der Sättigungseffekt nur von kurzer Dauer ist und der Blutzuckerspiegel auch schnell wieder abfällt. Mono- und Disaccharide finden sich vor allem in Lebensmitteln mit zugesetztem Zucker (v.a. Saccharose). Darüber werden Sie in den kommenden Lektionen noch mehr erfahren.

Zum Sattwerden sind **komplexere langkettige Kohlenhydrate (Polysaccharide)** günstiger. Lebensmittel mit dieser Art von Kohlenhydraten besitzen einen großen Anteil an pflanzlicher Stärke oder tierischem Glykogen. Dazu zählen Getreide und Getreideerzeugnisse (v.a. Vollkorn), Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Sie sorgen für einen langsameren Blutzuckeranstieg, da sie durch ihren komplexeren Aufbau langsamer verdaut werden und so langsamer ins Blut gelangen. Daher und aufgrund des großen Volumens sättigen diese Lebensmittel auch länger. Besonders bei einer energiearmen Kost wie beim



Foodie-Freitag-Newsletter

Energiedichteprinzip wird eine Ernährung mit komplexen Polysacchariden empfohlen, da sie die Versorgung mit essentiellen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen sicherstellen.

Besonders eine hohe **Ballaststoffaufnahme** wirkt sich positiv auf viele ernährungsbedingte Krankheiten aus. Ballaststoffe sind Pflanzenfasern, die für den Körper weitestgehend unverdaulich sind. Allerdings haben sie positive Auswirkungen auf die Verdauung, den Darm und die Gesundheit allgemein. Als Richtwert für die tägliche Aufnahme gelten mindestens 30 Gramm. Am einfachsten gelingt das durch einen reichlichen Verzehr von Gemüse, Obst, Reis und Vollkornprodukten. Allerdings sollte gerade beim Vollkornbrot aus dem Handel genauer hingeschaut werden. Viele Brote und Brötchen schauen auf den ersten Blick wie ein Vollkornprodukt aus, wurden aber tatsächlich aus niedrig ausgemahlenem Getreide des Mehltyps 405 hergestellt, Körner dazu gemischt und mit Malzsirup oder Zuckercouleur nachgefärbt. Zur Orientierung hilft immer die Mehlsorte, aus der das Brot hergestellt wurde: Je höher die Type desto mehr „Vollkorn“ enthält das Brot.

Bei den Ballaststoffen ist allerdings zu berücksichtigen, dass je nach Ballaststoffquelle eine große Menge aufgenommen werden muss, um die empfohlene Menge zu erreichen. Besonders bei den niedrigenergetischen Lebensmitteln, wie Gemüse oder Obst, sind teilweise weitaus mehr als 1 kg notwendig, wohingegen bei Haferflocken oder Vollkornprodukten schon geringere Mengen ausreichen. Im Hinblick auf die Energiedichte schlagen letztere allerdings ein deutlich größeres Plus auf das Kalorienkonto als Obst und Gemüse. Hierbei zeigt sich wieder die Wichtigkeit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung.

Ballaststoffreiche Lebensmittel sind:

- | | |
|--------------------------|---|
| Obst: | Äpfel, Birnen, Beeren, Kiwis oder Zitrusfrüchte |
| Gemüse: | Brokkoli, Karotten, Kartoffeln, Rosen- und Weißkohl |
| Vollkornprodukte: | Brot oder Nudeln |
| Hülsenfrüchte: | Erbsen, Linsen und Bohnen |
| Samen: | Leinsamen, Flohsamen |

Wochenaufgabe:

Welche Kohlenhydratquellen finden sich regelmäßig in Ihrem Speiseplan? Überlegen Sie sich, wie Sie vermehrt Ballaststoffe in Ihre Mahlzeiten einbauen können. Haben Sie schon kontrolliert, ob Ihr Vollkornbrot wirklich aus Vollkornmehl besteht?



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 7: Der Kampf mit dem Zucker



In der letzten Woche haben Sie bereits gelernt, dass der klassische Haushaltszucker (Saccharose) unter den Kohlenhydraten separat betrachtet werden muss. Zucker kommt in Lebensmitteln entweder natürlich vor oder wird künstlich zugesetzt. Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) lautet: Am Tag nicht mehr als **50 Gramm zugesetzten Zucker** zu sich zu nehmen, also in etwa 16 Stück Würfelzucker. Dieser zugesetzte Zucker treibt den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe und lässt ihn nach kurzer Zeit wieder absinken, was zu erneutem Hunger oder auch Heißhungerattacken führen kann.

Durch den Konsum von Fertig-Produkten und gesüßten Getränken verliert man leicht den Überblick über deren Inhalt und es wird schwer die empfohlenen 50 Gramm am Tag nicht zu überschreiten. Wenn die eigenen Mahlzeiten selbst zubereitet werden, fällt es leichter den zugesetzten Zucker zu überschauen und zu begrenzen.

Hier ein paar wichtige Tipps für den täglichen Umgang mit Zucker:

- Zucker ist nicht gleich Zucker! Wir unterscheiden zwischen dem natürlich enthaltenen Zucker wie zum Beispiel Milchzucker (Laktose) und Fruchtzucker (Fructose) und dem zugesetztem Zucker, dem Haushaltszucker (Saccharose).
- Lesen Sie aufmerksam die Nährstoffangaben auf der Verpackung des Lebensmittels. Zucker hat viele Namen und Quellen: *Saccharose, Dextrose, Raffinose, Glukose, Fructose-Sirup, Fructose-Glukose-Sirup, Glukose-Sirup, Stärkesirup, Karamell-Sirup, Laktose, Maltose oder Malzextrakt, Maltodextrin, Dextrin oder Weizendextrin, Süßmolkepulver, Gerstenmalz/-extrakt etc.*
- Weitere verwendete natürliche Süßungsmittel sind: Honig, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, Sirup und Süße aus Früchten wie durch Fruchtputee, getrocknete Früchte oder Fruchtkonzentrate.



Foodie-Freitag-Newsletter

- Schauen Sie bei Lebensmitteln wie Fruchtojoghurt, Fruchtquark, Milchmischgetränken (Kakao), Nektar und Fruchtsaftgetränken lieber genauer hin. Aber auch Brot, Wurst, Ketchup, Grillsoßen, Dressings oder Fertiggerichte wie Pizza enthalten oft versteckten zugesetzten Zucker.
- Zuckergesüßte Erfrischungsgetränke wie Eistee, Cola und Limonaden sind nur Kalorienlieferanten. Sie beinhalten keine Nährstoffe und tragen, wie Sie bereits gelernt haben, auch nicht zur Sättigung bei.
- Kalorienfreie Süßstoffe wie Saccharin oder Aspartam können eine sinnvolle Alternative zum Süßen von Speisen sein.
- Lebensmittelhersteller müssen die verwendete Menge der einzelnen Zuckerarten nicht angeben. Daher wird nicht klar, ob es sich dabei um natürlichen oder zugesetzten Zucker handelt. Als Faustregel gilt: Wenn in der Nährwerttabelle eines Lebensmittels mehr als 10 g Zucker angegeben sind, wurde wahrscheinlich Zucker zugesetzt.

Wochenaufgabe:

An Zucker kann man sich gewöhnen, aber auch wieder entwöhnen! Versuchen Sie nächste Woche den zugesetzten Zucker so weit wie möglich zu reduzieren und im Idealfall vollständig darauf zu verzichten. Schaffen Sie den Zuckerentzug?



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 8: Glykämischer Index und glykämische Last



Zuallererst: Für Diabetiker gibt es keine spezielle Ernährungsform und auch keine verbotenen Lebensmittel. Die Empfehlungen entsprechen größtenteils denen für Gesunde: viel Obst und Gemüse, gesunde ungesättigte Fettsäuren aus Olivenöl, Nüssen, Samen und Fisch, sowie eine begrenzte Menge bevorzugt helles Fleisch (Geflügel) und eine großzügige Versorgung mit Ballaststoffen. Nichtsdestotrotz wird Diabetikern häufig eine Ernährung mit Lebensmitteln mit einem niedrigen **glykämischen Index** (GI) empfohlen.

In den vergangenen Lektionen haben Sie bereits erfahren, dass verschiedene Kohlenhydrate zu unterschiedlich schnellen Anstiegen des Blutzuckerspiegels führen können. Der GI ist ein Maß dafür, wie schnell und wie stark ein Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lässt. Als Referenzwert dient dafür der Traubenzucker (Glukose). Dieser sorgt für den schnellsten Anstieg des Blutzuckers, hat also einen GI von 100 %. Alle anderen Lebensmittel haben einen geringeren Wert, je nachdem wie sie den Blutzuckerspiegel im Verhältnis zum Traubenzucker ansteigen lassen. Die Angabe des GI ist folglich in Prozent und bezieht sich immer auf den Verzehr von 50 Gramm Kohlenhydraten des Lebensmittels.

Anhand ihres GI werden kohlenhydrathaltige Lebensmittel folgendermaßen kategorisiert:

< 55% = niedriger GI

55 - 70% = mittlerer GI

> 70% = hoher GI

Der GI ist umso höher, je mehr schnell verwertbare Kohlenhydrate (Einfach- und Zweifachzucker) ein Lebensmittel besitzt. Ein hoher Blutzucker sowie starke Blutzuckerspitzen können sich schädlich auf die Innenwände unserer Blutgefäße auswirken, weswegen gerade für Diabetiker und Patienten mit koronarer Herzkrankheit oft eine Ernährung mit niedrigem GI empfohlen wird. Ballaststoffe oder ein hoher Fett- und Eiweißanteil verlangsamen wiederum den Blutzuckeranstieg und senken so den GI. Auch die Verarbeitung des Lebensmittels wirkt sich auf den GI aus: Je geringer der Verarbeitungsgrad und je größer der Anteil der komplexen Kohlenhydraten (Polysaccharide) und Ballaststoffe, desto niedriger der GI und desto flacher



Foodie-Freitag-Newsletter

verläuft die Blutzuckerkurve nach dem Essen. Der gleichzeitige Verzehr von Lebensmitteln mit hohem und niedrigem GI kann den ausgelösten Blutzuckeranstieg also normalisieren und verhindert plötzliche Blutzuckerspitzen. Dadurch wird die sichere Einschätzung des GIs von gemischten Mahlzeiten erschwert.

Aber: Der GI sagt nichts darüber aus, ob ein Lebensmittel gesund ist bzw. wie viele Kalorien darin stecken. Trotz niedrigem GI, wie ihn Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Hülsenfrüchte, Gemüse und viele Milchprodukte besitzen, können noch eine große Menge Fett und dadurch auch viele Kalorien vorhanden sein.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die tatsächlich verzehrte Menge des Lebensmittels und damit die verzehrten Kohlenhydrate. Manche Lebensmittel haben zwar einen hohen GI, besitzen aber wenig Kohlenhydrate, sodass dieser bei ihnen weniger ins Gewicht fällt als bei anderen. Eine Wassermelone hat beispielsweise mit 72% einen hohen GI. Um aber auf 50 g reine Kohlenhydrate zu kommen, müssten etwa 800 g Wassermelone gegessen werden. Eine übliche Portion ist ca. 120 g groß, was den Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigen lässt, wie der GI vermuten lässt. Aussagekräftiger ist daher die sogenannte **glykämische Last (GL)**. Dieser Wert berücksichtigt neben der Qualität auch die verzehrte Menge der Kohlenhydrate. Tabellen zum GI und zur GL finden Sie im Internet.

Zusammenfassend ist eine Ernährung rein nach dem glykämischen Index nicht sinnvoll, da es im Alltag schwer anwendbar ist und die Gefahr einer einseitigen Ernährung mit zu hohem Fett- und Proteinanteil besteht. Allerdings kann es als Orientierungshilfe für eine ausgewogene Ernährung dienen, da der GI Hinweise auf die Qualität der Kohlenhydrate in dem

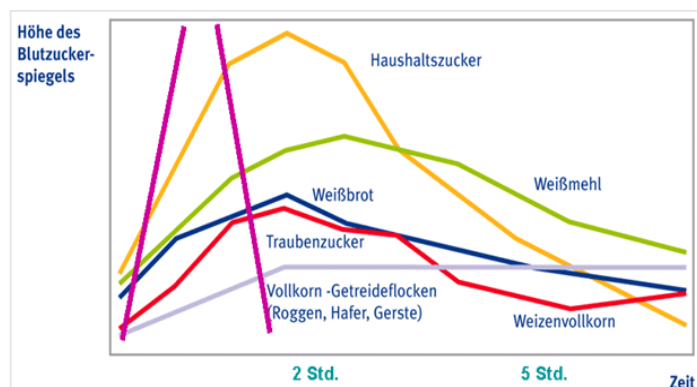


Abbildung 1: Blutzuckerverlauf nach dem Verzehr verschiedener Nahrungsmittel.

Quelle: <http://www.balanced-food.ch/index.php?page=ernaehrung>

entsprechenden Lebensmittel gibt. Insulinpflichtige Diabetiker müssen dementsprechend ihre Insulinmenge an die aufgenommene Kohlenhydratmenge anpassen.

Wochenaufgabe:

Sie haben im Rahmen der Studie ein Blutzuckermessgerät bekommen und bereits ein Blutzuckertagebuch geführt. Testen Sie diese Woche doch wieder bei Gelegenheit die Auswirkungen von einzelnen Mahlzeiten auf Ihren Blutzucker.



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 9: Fette und Öle



Fette werden gerne als Dickmacher abgestempelt. Das mag zwar auf den ersten Blick richtig scheinen und auch die durchgehend rote Energiedichte scheint dafür zu sprechen. Tatsächlich steckt in Fett aber viel mehr als nur reine Kalorien. Neben der Versorgung mit lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren hilft es auch bei der Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K), zum Beispiel im Salat. Fette werden primär in tierische und pflanzliche Fette unterteilt. Wenn dabei auf die richtige Menge und eine gute Qualität geachtet wird, lässt sich Fett nicht mehr so leicht als Dickmacher abstempeln.

- *Hochwertiges Fett*: enthält viele „ungesättigte Fettsäuren“ wie z.B. Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E. Diese wirken sich protektiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus und sind vor allem in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten. Beispiele hierfür sind: Oliven-, Raps-, Soja-, Nuss- und Samenöl.
- Avocados enthalten ebenfalls hochwertige Fettsäuren. Auch eine Portion Nüsse gilt als gesunder Snack. Achten Sie wegen der hohen Energiedichte wiederum auf die Menge!
- Fetter Fisch (Lachs, Hering, Karpfen) enthält als tierisches Lebensmittel viele gesunde ungesättigte Fettsäuren wie die Omega-3-Fettsäuren.
- *„Schlechtes Fett“*: enthält viele „gesättigte Fettsäuren“ und sollten nur in einem kleineren Umfang verwendet werden. Diese sind vor allem in tierischen Produkten wie Fleisch und Wurst, Milchprodukten, Eiern und vielen verarbeiteten Produkten (Kartoffelchips etc.) enthalten.



Foodie-Freitag-Newsletter

- Tierische Fette enthalten oft viel Cholesterin, was sich in zu großen Mengen schlecht auf unser Herz-Kreislauf-System auswirken kann.
- Margarine hat einen höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren als Butter und damit eine bessere Fettsäurezusammensetzung.
- Kokosfett, Palmöl und Palmkernöl enthalten wie auch tierische Schmalze einen großen Anteil an gesättigten Fettsäuren.
- Transfettsäuren entstehen bei starker oder langer Erhitzung (z.B. in der Fritteuse) oder bei der Erhärtung von pflanzlichen Ölen (z.B. Margarine) und spielen eine Rolle bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie sind vor allem in Fastfood und Fertiggerichten, Backwaren wie Croissants oder Knabbereien wie Chips oder Popcorn enthalten. Begrenzen Sie daher Lebensmittel mit den Etiketten „gehärtetes“, „teilgehärtetes“ oder „hydrogenisiertes“ Pflanzenfett in Ihrem Einkaufswagen.

Wochenaufgabe:

Überlegen Sie sich, welche Fettquellen Sie in Ihrer Ernährung regelmäßig zu sich nehmen. Können Sie vielleicht „bessere“ Quellen einbauen und dadurch die „schlechteren“ ersetzen?



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 10: Proteine - Grundbausteine der Ernährung



Nach den Kohlenhydraten und den Fetten beschäftigen wir uns heute mit der dritten energieliefernden Nährstoffgruppe, den Proteinen.

Proteine bzw. Eiweiße besitzen eine **Energiedichte von 4 kcal pro Gramm**. Obwohl sie damit der Energiedichte von Kohlenhydraten entsprechen, spielen die Proteine als Energielieferanten im Vergleich zu den Fetten und Kohlenhydraten nur eine untergeordnete Rolle. Im Durchschnitt decken die Proteine aus der Nahrung nur ca. 15-20% des täglichen Energieumsatzes ab. Nichtsdestotrotz braucht der Körper das Eiweiß für zahlreiche biologische Prozesse. Empfohlen werden ca. **0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht**, solange keine Schädigung der Nieren vorliegt.

Grundbausteine der Proteine sind Aminosäuren. Der Körper benötigt sie für seine Zellen, Enzyme, Hormone und Bestandteile des Immunsystems, sowie zum Muskelaufbau – kurz gesagt für eine optimale Funktionsweise des Organismus. Neben der Menge kommt es vor allem auch auf die Art und die Qualität der Aminosäuren an. Da der Organismus nicht alle Aminosäuren selbst herstellen kann, ist eine ausreichende Aufnahme über die Lebensmittel dementsprechend wichtig.

Gerade im Hinblick auf die Ernährung sorgen Proteine für eine länger anhaltende Sättigung, weswegen sie wunderbar bei der Gewichtsstabilisierung oder auch beim Abnehmen helfen können. In der Nahrung gibt es zwei unterschiedliche Proteinquellen: tierische und pflanzliche Lebensmittel.

Bei den **tierischen Lebensmitteln** sollte immer noch etwas auf den Fettgehalt geachtet werden. Durch das Cholesterin kann es sich dabei schnell um ein „rotes“ Lebensmittel



Foodie-Freitag-Newsletter

handeln, weswegen es vernünftig ist die Portionen von Fleisch oder Wurst gering zu halten. Zu den grünen Lebensmitteln mit großem Proteinanteil zählen unter anderen Eier, Milchprodukte wie Magerquark oder Harzer Käse, mageres Schweinefleisch, Putenfleisch und Thunfisch.

Bei den **pflanzlichen Lebensmitteln** gelten Hülsenfrüchte wie Sojabohnen bzw. Tofu und rote Linsen, Getreideprodukte, Kartoffeln, Nüsse, vor allem Mandeln, und Keime als hochwertige Proteinquellen. Der Verzehr von pflanzlichen Proteinquellen darf auch großzügiger ausfallen, solange dabei die Energiedichte berücksichtigt wird. Gerade Getreideprodukte liefern zudem noch viele Ballaststoffe und Vitamine.

Zur Orientierung einige Beispiele für den Proteingehalt in Nahrungsmitteln:

Lebensmittel	Eiweißmenge
Fleisch (120 g Rohgewicht)	25 g
Glas Milch (1/4 l)	8 g
Becher Joghurt (150 g)	5 g
Scheibe Fleischwurst (30 g)	5 g
Mittelgroße Scheibe Brot (60 g)	4 g
Mittelgroße Kartoffel (80 g)	1,5 g
Linsen (100 g)	23 g

Die Angaben zum Proteingehalt der Lebensmittel finden Sie, wie immer, auf der Nährstofftabelle der Verpackung.

Wochenaufgabe:

Berechnen Sie die empfohlene Proteinmenge für Ihr Körpergewicht. Achten Sie die kommende Woche auch auf die Nährwerttabelle der Lebensmittel. Wie viel Protein nehmen Sie täglich zu sich?



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 11: Das Salz in der Suppe – auf die Menge kommt es an!

Gehören Sie auch zu den Menschen, die ihr Essen erstmal ordentlich nachsalzen, bevor Sie zu essen beginnen?



Grundsätzlich benötigen wir Salz (Natriumchlorid) zur Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushaltes und zur Regulation des Blutdrucks. Da der Körper es nicht selbst herstellen kann, muss es über die Nahrung aufgenommen werden. Empfohlen wird eine Tageszufuhr von höchstens **6 Gramm Salz am Tag**. Diese Menge entspricht dabei in etwa einem Teelöffel.

Neben seinen geschmacksgebenden Eigenschaften wird Salz auch oft zur Konservierung von verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot, Fleisch, Wurst und Käse verwendet. Auch in Desserts oder Kuchen findet sich häufig Salz, da es den Süßgeschmack verstärken soll. Das heißt: Wir nehmen häufig mehr Salz zu uns, als uns direkt bewusst ist. Besonders Fertigprodukte enthalten oft eine große Menge Salz, sodass die empfohlene Tagesmenge schnell erreicht und auch überschritten wird. Tatsächlich liegt die Speisesalzzufuhr bei einem großen Anteil der Bevölkerung deutlich über diesem Wert.

Ein zu hoher Salzkonsum kann sich allerdings negativ auf die Gesundheit auswirken. Zu viel Salz verursacht eine Erhöhung des Blutdrucks und steigert das Risiko an Hypertonie (Bluthochdruck) zu erkranken. Da Bluthochdruck ein wichtiger Risikofaktor bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist, steigert eine zu hohe Salzaufnahme somit auch das Risiko für solche Erkrankungen. Manche „salzsensitive“ Menschen reagieren auf eine veränderte Speisesalzzufuhr empfindlich mit Blutdruckveränderungen, wohingegen andere nur sehr geringe oder auch gar keine Reaktionen des Blutdrucks aufweisen.

Wer seinen täglichen Speisesalzverzehr einschränken möchte, kann das vor allem durch den Verzicht von verarbeiteten oder Fertigprodukten zu Gunsten unverarbeiteter Lebensmittel wie



Foodie-Freitag-Newsletter

Obst und Gemüse erreichen. Für den eigenen Gebrauch beim Kochen oder zum Nachsalzen sollte sparsam mit fluoridiertem Jodsalz oder mit Kräutern als Würzmittel gearbeitet werden.

Am einfachsten fällt es, wenn das Kochsalz Schritt für Schritt reduziert wird, um sich langsam an den schwächeren Salz-Geschmack zu gewöhnen. Zunächst sollten Sie sich einen Überblick über Ihre tägliche Salzaufnahme verschaffen. Hierfür lohnt sich ebenfalls immer der Blick auf die Salzmenge in der Nährwerttabelle der Lebensmittel, denn auch beim Salz kommt es in erster Linie auf die Menge an!

Wochenaufgabe:

Versuchen Sie in der kommenden Woche besonders auf Ihren Salzkonsum zu achten. Wie viel Salz nehmen Sie täglich zu sich? Können Sie diese Menge irgendwie reduzieren bzw. wo könnten Sie versuchen Salz einzusparen?



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 12: Obst und Gemüse – Fünf am Tag



Obst und Gemüse sind wahre Alleskönner: Sie tragen zur Sättigung bei und versorgen uns mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Dadurch wirken sich Obst und Gemüse auch positiv auf die Gesundheit aus. Außerdem hat beides eine geringe Energiedichte und kann so bei einer ausgewogenen und kalorienarmen Ernährung behilflich sein. Die allgemeine Empfehlung von Fachgesellschaften lautet mindestens fünf Portionen (2 Portionen Obst und mindestens 3 Portionen Gemüse) am Tag zu essen. Eine Portion entspricht dabei in etwa der Größe Ihrer Hand.

Im Folgenden sind kurz einige Fakten zu Obst und Gemüse zusammengestellt:

- Gemüse eignet sich ideal zum Sattessen! Ob als Hauptgericht, Beilage oder Snack - Gemüse macht satt und bringt nur wenige Kalorien auf das Kalorienkonto. Hier darf die Portion auch gerne etwas größer ausfallen.
- Obst hat zwar aufgrund des hohen Wasseranteils eine geringe Energiedichte, aber manche Sorten besitzen auch einen hohen Fruchtzuckeranteil. Gerade zum Abnehmen und auch bei einem vorliegenden Diabetes mellitus sollte neben der Energiedichte auch auf den Fruchtzuckeranteil bzw. den glykämischen Index geachtet werden. Der Fruchtzucker aus Obst ist für Diabetiker allerdings in der Regel nicht bedenklich, da viele Ballaststoffe enthalten sind.
- Wussten Sie, dass die Avocado aus botanischer Sicht eine Beere ist? Die allseits beliebte Avocado hat eine Sonderstellung bei den Früchten: Sie enthält zwar wenig Kohlenhydrate, dafür aber viele gesunde ungesättigte Fettsäuren, die für eine hohe Energiedichte sorgen. Deswegen muss aber nicht auf sie verzichtet werden!



Foodie-Freitag-Newsletter

- Obst und Gemüse bitte nur schälen, wenn es wirklich notwendig ist, wie bei Banane, Kürbis etc. In bzw. direkt unter der Schale sind wertvolle Vitamine und Mineralstoffe enthalten, die sonst im Abfall landen.
- Obst und Gemüse sollte nicht zu lange erhitzt werden. Viele Vitamine sind hitzeempfindlich und gehen beim Erhitzen schnell verloren. Am schonendsten ist das Dünsten in wenig Wasser. So bleibt das Gemüse und Obst schön frisch und knackig.
- Frisches Obst und Gemüse ist zwar zu bevorzugen, aber fertige Tiefkühlprodukte können gerade bei Zeitmangel auch mal eine gute Lösung sein. Trotzdem sollte vorher ein Blick auf das Nährstoffetikett geworfen werden. Genauso wie bei Obst- oder Gemüse-Gläsern und Konserven verstecken sich hier oft viel Zucker, Fett oder Salz. Alternativ können Sie frisch einkaufen und das Gemüse schnippeln und es anschließend selbst einfrieren. Wenn Sie danach einmal keine Zeit haben, frisch einzukaufen, können Sie jederzeit darauf zurückgreifen.
- Vorsicht bei getrocknetem Obst! Hier wurde der Wasseranteil entzogen, weswegen die Trockenfrüchte einen hohen Zuckeranteil enthalten. Getrocknetes Gemüse (Gemüse-Chips) ist in der Regel sehr salzig und fettig und sollte ebenfalls nur in kleinen Portionen verzehrt werden.
- Smoothies (100 - 200 ml) können gelegentlich eine Portion Obst oder Gemüse ersetzen. Allerdings sorgt die flüssige Form des Obsts oder Gemüses nur für eine kurze Sättigung im Vergleich zur ursprünglichen Menge. Auch hier gilt: Passen Sie auf bei Fertigprodukten! Hier wird gerne mal zusätzlich Zucker zugesetzt. Am besten schmeckt der Smoothie sowieso selbst gemacht und Sie wissen sicher, was drin ist.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Je abwechslungsreicher Sie essen, desto besser ist die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Außerdem macht eine ausgewogene und vielfältige Ernährung mehr Spaß, besonders bei der Zubereitung.

Wochenaufgabe:

Schaffen Sie in der nächsten Woche täglich die 5 Portionen (3-mal Gemüse und 2-mal Obst) am Tag? Das schaffen Sie bereits? Dann versuchen Sie doch mal innerhalb dieser Portionen möglichst viele verschieden farbige Sorten an einem Tag zu essen. Zum Beispiel: rot (Tomaten), gelb (Mais), grün (Rucola), blau (Blaubeeren) etc.



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 13: Tricks um mehr Wasser zu trinken



Schaffen Sie die empfohlenen **1,5 bis 2 Liter Flüssigkeitsaufnahme am Tag**? Oft ist man einfach zu beschäftigt, um daran zu denken und schon ist der halbe Tag vorbei, ohne auch nur einen Schluck getrunken zu haben. Dabei hilft regelmäßiges Trinken das Sättigungsgefühl zu kontrollieren und den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Sie haben bereits gelernt, dass vor allem kalorienhaltige Getränke problematisch sind, da sie gar nicht oder nur kurzfristig durch das aufgenommene Volumen zu einem Sättigungsgefühl führen, dabei aber ordentlich die Kalorienbilanz in die Höhe treiben. Nichtsdestotrotz ist es wichtig, den Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen. Die kalorienhaltigen Getränke sollten allerdings eher bewusst zum Genießen getrunken werden, wohingegen zum Durststillen besser auf die kalorienfreien Varianten (Mineralwasser, ungesüßter Tee) zurückgegriffen werden sollte.

Wir haben fünf Tricks zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen ausreichend, idealerweise kalorienfrei, zu trinken:

1. Beginnen Sie den Tag mit einem Glas Wasser.

Gewöhnen Sie sich an, direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser zu trinken. So ist der erste Schritt in Richtung Tagesziel direkt nach dem Aufstehen getan und Sie haben ein gesundes Morgenritual zum Wachwerden. Irgendwann wird es zur selbstverständlichen Gewohnheit, sodass Sie bald nicht mehr darüber nachdenken müssen.



Foodie-Freitag-Newsletter

2. Wasser immer griffbereit haben!

Ob am Arbeitsplatz, Zuhause aber auch Unterwegs: Stellen Sie sich eine Trinkflasche oder ein Wasserglas bereit. Wenn Sie ein Getränk im Blickfeld und in Reichweite haben, fällt es Ihnen leichter, regelmäßig einen Schluck zu trinken.

3. Zwei Mal am Tag die Flasche füllen.

Nehmen Sie sich selbst vor, mindestens zwei Mal am Tag (je nach Größe) Ihre Trinkflasche aufzufüllen. So haben Sie einen Überblick, wie viel Ihnen zum Erreichen des Tageziels noch fehlt!

4. Zum Essen trinken.

Am besten trinken Sie vor der Mahlzeit erstmal ein Glas Wasser und während des Essens gleich das nächste Glas hinterher. Solange das Getränk kalorienarm ist, darf hier ruhig ordentlich zugegriffen werden.

5. Resistenter Trink-Verweigerer? Stellen Sie sich einen Wecker!

Die üblichen Tricks, um mehr zu Trinken, helfen bei Ihnen nichts? Stellen Sie sich alle paar Stunden einen Wecker oder nutzen Sie eine Handy-App, die Sie an das Trinken erinnert.

Wochenaufgabe:

Falls Sie nicht eh schon fleißig täglich Ernährungsprotokoll führen, versuchen Sie die kommende Woche ein Trinkprotokoll zu führen. Schaffen Sie die täglichen 1,5 bis 2 Liter? Was trinken Sie und wie viele flüssige Kalorien werden dabei aufgenommen?



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 14: Wie Sie Geschmack ins Wasser bringen können



In der vergangenen Woche haben Sie bereits erfahren, wie wichtig eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist und wie Sie sich selbst dabei helfen können, diese zu erreichen. Wenn Sie bei den Getränken kalorienfrei durch den Tag kommen wollen, bleiben auf den ersten Blick nicht viele Möglichkeiten: Wasser, Tee und Kaffee (ohne Zucker und Milch) sowie Light-Produkte. Letztere sollten aber möglichst vermieden werden, da sie Appetit und Heißhunger auf Süßes anregen, obwohl damit eigentlich Kalorien eingespart werden sollen. Auch mit Kaffee sollten Sie nicht Ihren gesamten Tagesbedarf an Flüssigkeit abdecken, da er das Herz-Kreislaufsystem stark anregt. Die bekannte Aussage, Kaffee entziehe dem Körper Wasser, hat sich aber als Irrtum herausgestellt.

Da waren es also nur noch Tee und Wasser. Tee ist an warmen Tagen meist zu warm, also bleibt dann nur noch das Wasser. Wenn Ihnen dieses aber auf Dauer zu langweilig wird, peppen Sie es doch einfach auf! Wir haben hier ein paar Zutaten gesammelt, die sich wunderbar eignen, um etwas Geschmack ins Wasser zu bringen:

Kräuter: Rosmarin, Thymian, Salbei, Estragon, Minze, Basilikum, Lavendel

Gewürze: Zimtstangen, frischer Ingwer, Kardamom, Vanille

Früchte: Beeren, Melone, tropische Früchte, Zitrusfrüchte, Äpfel, Birnen

Gemüse: Salatgurke, Sellerie, Fenchel

Tee: Grüner Tee, Kamille





Foodie-Freitag-Newsletter

Also werden Sie kreativ und testen eigene Kreationen. Wie wäre es denn mal mit Melonen-Ingwer-Wasser? Oder eine Kombination von Gurke, Minze und Limetten? Manchmal hilft auch schon ein Schuss Zitronen- oder Limettensaft, um etwas Geschmack ins Spiel zu bringen.

Bereiten Sie einen großen Krug davon vor und bewahren ihn im Kühlschrank auf, damit das Getränk schön frisch bleibt. Außerdem entwickelt sich das volle Aroma erst nach ein paar Stunden. Auch optisch sind diese Getränke ein echter Hingucker - nicht nur im Sommer!

Wochenaufgabe:

Versuchen Sie in der kommenden Woche ohne gesüßte bzw. kalorienhaltige* Getränke auszukommen. Wenn das für Sie aktuell noch unvorstellbar ist, versuchen Sie wenigstens jeden zweiten Tag vollständig auf die flüssigen Kalorien zu verzichten.

* Die Kalorien des Obst oder Gemüses zählen in diesem Fall natürlich nicht! ;)



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 15: Ein guter Start in den Tag – das Frühstück



Beim Frühstück scheiden sich die Geister: Während für die einen das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist, können andere problemlos darauf verzichten. Wenn Sie zu der Sorte Menschen gehören, für die ein Morgen ohne ausgiebiges Frühstück nicht vorstellbar ist, sollten Sie umso mehr auf die Energiedichte achten. Denn: Hierbei werden teilweise bereits bis zu 20% der Tageskalorien aufgenommen.

Anhand der Essgewohnheiten lassen sich zwei Frühstückstypen unterscheiden: der **Brot-Typ** und der **Müsli-Typ**.

Brot-Typ:

- Alle Brot- und Brötchensorten haben eine gelbe oder rote Energiedichte. Am günstigen ist dabei Vollkornbrot mit 2,0 kcal/g. Vorsicht bei Eiweißbrot: es enthält zwar weniger Kohlenhydrate, aber aufgrund des hohen Fettanteils eine höhere Energiedichte.
- Brötchen/Semmeln werden gerne aufgeschnitten und beide Hälften belegt, was wiederum schnell die Energiedichte ansteigen lässt.
- Streichfette wie Butter oder Margarine erhöhen die Energiedichte des Frühstücks, Frischkäse (0,2 % Fett) und Magerquark dagegen senken sie. Das Volumen der Mahlzeit bleibt dagegen weithin unbeeinflusst.
- *Süße Beläge:* ob Marmelade, Honig oder Nuss-Nougatcreme, alle drei Beläge tragen zu einer deutlichen Steigerung der Energiedichte bei. Die Kombination von kalorienreduzierter Marmelade mit Magerquark als Streichfettersatz und Misch- oder Vollkornbrot ermöglicht eine günstigere Energiedichte.



Foodie-Freitag-Newsletter

- **Herzhafte Beläge:** nachdem wir mit Brot nie eine grüne Energiedichte ($\leq 1,5$ kcal/g) erreichen, müssen wir die Gesamtenergiedichte durch einen möglichst günstigen Belag reduzieren („Verdünnungseffekt“).
 - **Wurst:** möglichst unverarbeitete Fleischprodukte wie Koch- oder Rohschinken oder kalter Braten sind zu bevorzugen.
 - **Käse:** die meisten Käsesorten besitzen eine gelbe oder rote Energiedichte. Alternativen dazu sind (Mager-)Quark oder magerer Frischkäse.
 - **Alternativ:** Anteil des Brotes und des Belages eher klein halten und die Essensmenge mit Gemüse steigern. Die niedrige Energiedichte des Gemüses beeinflusst die Gesamtenergiedichte positiv. Auch fettreduzierte Wurst- oder Käsesorten sind eine Möglichkeit. Bitte hier aber trotzdem immer die Energiedichte aus der Nährwerttabelle überprüfen!

Müsli-Typ

- Haferflocken haben eine hohe Energiedichte (3,5 kcal/g). Eine Portion (30 g) entspricht etwa drei Esslöffeln.
- Milch (1,5 %), fettarmer Joghurt (1,5 %) und Frischobst beeinflussen die Energiedichte günstig.
- Samen und Nüsse haben einen hohen Fettanteil und daher eine hohe Energiedichte. Aber sie liefern auch wiederum gesunde Fettsäuren.
- Besonders günstig für Müsli-Fans: aufgeschnittenes Obst mit Joghurt (1,5%).

Wochenaufgabe:

Wie sieht Ihr Frühstück aus? Nehmen Sie sich die Lebensmitteltabelle oder die Lebensmittelverpackungen zur Hand und überprüfen Sie die Energiedichte Ihres Frühstücks. Was können Sie an der Zusammensetzung verändern, um eine günstigere Energiedichte zu erreichen?



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 16: Bringen Sie Abwechslung in Ihre Ernährung!



Haben Sie bereits einige Lebensmittel und Speisen gefunden, die Sie gerne mögen und die eine grüne Energiedichte besitzen? Super! Um das Durchhalten leichter zu machen und um den Spaß an der Ernährung nicht zu verlieren, ist es wichtig ab und an auch etwas Abwechslung in den Speiseplan zu bringen. So stellen Sie gleichzeitig sicher, dass Sie sich mit allen wichtigen Nähr- und Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen ausreichend versorgen. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt: Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko wegen einer einseitigen Ernährung zu erkranken.

Natürlich fehlen am Ende eines anstrengenden Tages oft die Zeit und Energie, um in der Küche noch kreativ zu werden und man greift gerne auf bewährte Mahlzeiten zurück. Das ist auch völlig in Ordnung. Man muss nicht jeden Tag kreativ sein. Trotzdem lohnt es sich, bei Gelegenheit auch mal etwas Neues zu wagen und sprichwörtlich etwas über den eigenen Tellerrand zu schauen.

Hier sind ein paar einfache Tipps, wie Sie ein wenig Abwechslung in Ihren Ernährungsalltag bringen können:

- Kochen Sie bunt! Die Kombination aus verschiedenen Lebensmitteln wie braunem Reis mit gelben und roten Paprika, grüner Zucchini und gelbem Mais liefert nicht nur eine ausgewogene Nährstoffliste, sondern sieht auch noch toll aus. Und das Auge isst ja bekanntlich mit!



Foodie-Freitag-Newsletter

- Saisonale Obst- und Gemüsesorten bringen automatisch eine natürliche Abwechslung in den Speiseplan. Frisch geerntete Lebensmittel enthalten in der Regel auch mehr Nährstoffe und einen intensiveren und besseren Geschmack.
- Trauen Sie sich ruhig an unbekannte Lebensmittel heran! Sie haben bisher keine Erfahrungen mit Rosenkohl oder Süßkartoffeln? Suchen Sie sich ein Rezept dazu und versuchen es! Vielleicht entdecken Sie so eine neue Leibspeise?
- Holen Sie sich Inspirationen in Kochbüchern, Food-Blogs im Internet oder Tauschen mit Freunden das Lieblingsrezept aus. Was fällt Ihnen ins Auge und macht Appetit?
- Schaffen Sie sich einen Vorrat an: Vollkornpasta, Reis, Quinoa, Hirse, Couscous, Dinkel oder Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen oder weiße Bohnen lassen sich wunderbar lagern und als Grundlage für zahlreiche Rezepte verwenden – selbst wenn der Supermarkt sonntags zu hat.
- Mischen Sie gekochte Speisen und Rohkost. Der Rohkostanteil kann durch Gemüse-Sticks, geschnittenes Obst, als Salatteller oder auch durch einen Obst- und Gemüse-Smoothie abgedeckt werden.
- Variieren Sie regelmäßig die Beilagen Ihrer Gerichte und testen Sie ruhig auch mal neue Kombinationen. Machen Sie sich eine Liste mit Ihren liebsten Beilagen und verteilen diese auf die nächsten Tage.

Passend zum Thema wird es in der heutigen Wochenaufgabe wieder etwas experimentierfreudiger. Aber vielleicht finden Sie so auch tolle neue Gerichte, die Ihren Speiseplan erweitern und bereichern. Achten Sie auch bei der Auswahl neuer Lebensmittel und Gerichte weiterhin auf die Energiedichte und Nährstoffzusammensetzung.

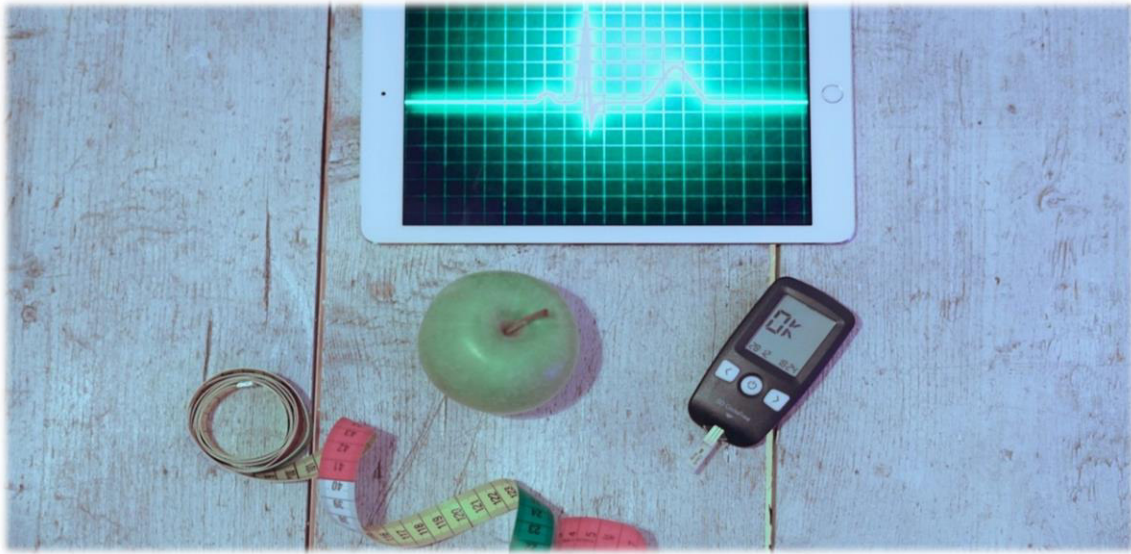
Wochenaufgabe:

Machen Sie sich eine Liste mit fünf Lebensmitteln, die bis jetzt in Ihrem Ernährungsalltag noch nicht vorgekommen sind und die Sie gerne einmal ausprobieren möchten. Suchen Sie sich anschließend Rezepte dafür. Suchen Sie sich für die nächsten Wochen jeweils einen Tag, an dem Sie neue Rezepte testen wollen.



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 17: Übergewicht, Diabetes und koronare Herzerkrankungen



Übergewicht steht häufig am Anfang der Entwicklung zahlreicher Erkrankungen. Es ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Bluthochdruck, Arthrose (= übermäßige Gelenkabnutzung) und Gicht (= schmerzhafte Anlagerung von Harnsäure in Gelenken) und kann sich im weiteren Verlauf zu einer Adipositas (= krankhaftes Übergewicht) entwickeln. Das Körpergewicht wird gerne in Form des Body-Mass-Index (BMI) vergleichbar gemacht. Dieser berechnet sich aus dem Körpergewicht und der Körpergröße:

$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Zur Einschätzung des Gewichts wird der BMI in folgende Gruppen kategorisiert:

Untergewicht	< 18,5 kg/m ²
Normalgewicht	18,5 – 24,9 kg/m ²
Übergewicht	25 – 29,9 kg/m ²
Adipositas Grad I	30 – 34,9 kg/m ²
Adipositas Grad II	35 – 39,9 kg/m ²
Adipositas Grad III	> 40 kg/m ²

Der BMI berücksichtigt allerdings nicht die Körperzusammensetzung, also welcher Anteil des Körpergewichts auf Muskulatur oder Fettgewebe entfällt. Neben dem Gewicht spielt auch das Fettverteilungsmuster eine Rolle für das kardiovaskuläre Gesundheitsrisiko. Zur Beurteilung des viszeralen Fettes (=intraabdominales Fett; Fett im freien Bauchraum) wird in der Regel der Taillenumfang gemessen. Bei Männern gilt ein Taillenumfang ≥ 102 cm und bei Frauen ≥ 88 cm als eine abdominelle Adipositas.



Foodie-Freitag-Newsletter

Neben der mechanischen Beanspruchung der Gelenke sind vor allem die krankhaften Veränderungen des Stoffwechsels wichtige Folgen des Übergewichts bzw. der Adipositas. Außerdem produziert das Bauchfett entzündungsfördernde Botenstoffe, die sich wiederum auf den Stoffwechsel und die Blutgefäße auswirken.

Das Krankheitsbild des **Diabetes mellitus Typ 2** umfasst einen chronisch zu hohen Blutzucker (Hyperglykämie) mit Störungen des Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsels. Die Ursache ist eine gestörte Freisetzung von Insulin durch die Bauchspeicheldrüse bzw. eine Minderung der Insulinwirkung an den Körperzellen, welche den Blutzucker aufnehmen sollen. Das Insulin wirkt im Normalfall als eine Art Schlüssel, welcher die Aufnahme des Blutzuckers in die Zielzelle ermöglicht. Da zu Beginn dieser Krankheit kaum offensichtliche Einschränkungen im Alltag oder Schmerzen bemerkbar sind, bleibt der Diabetes oft für eine lange Zeit unbemerkt.

Chronisch hohe Blutzuckerwerte und ein gestörter Fettstoffwechsel sind wiederum ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung einer **koronaren Herzerkrankung** – also einer Durchblutungsstörung des Herzens durch krankhafte Veränderungen der Blutgefäße. Die koronare Herzkrankheit ist geprägt von verschiedenen, häufig individuell unterschiedlichen Symptomen. Allen voran ist häufig ein Brustschmerz und Atemnot bei körperlicher Anstrengung oder emotionaler Belastung. Gerade in ihrer Erkrankung fortgeschrittene Diabetiker erleben oft eine stille Ischämie, also eine Mangeldurchblutung des Herzmuskels ohne spürbare Symptome, was zu einer unwiderruflichen Schädigung des Herzmuskels führt.

Viele beeinflussbare Risikofaktoren, vor allem das Übergewicht, lassen sich mit einer konsequenten **Lebensstilintervention** oft gut in den Griff bekommen. Neben einer herzgesunden und ausgewogenen Ernährung ist auch regelmäßige Bewegung eine wichtige Grundlage zur Verbesserung des eigenen Gesundheitsstatus. Natürlich ist die Umsetzung am Anfang etwas mühsam und zeitaufwändig. Aber nach der ersten Umgewöhnungsphase fällt die neue Lebensweise bald immer leichter und geht schließlich auch zur Gewohnheit über!

Wochenaufgabe:

Berechnen Sie doch einmal Ihren BMI und überprüfen Sie Ihren Taillenumfang. Wie erfolgreich waren Sie die letzten Wochen mit Ihrer Lebensstiländerung? Konnten Sie Ihre Ernährung bereits in den ersten Punkten erfolgreich umstellen und mehr körperliche Aktivität in Ihren Alltag einbauen? Oder müssen Sie vielleicht noch etwas intensiver daran arbeiten? Ziehen Sie für sich eine Zwischenbilanz und passen Sie Ihren Einsatz in den nächsten Wochen gegebenenfalls dementsprechend an. Bleiben Sie dran, es lohnt sich! ☺



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 18: Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten!



Ernährung ist ein wichtiger Einflussfaktor unserer Gesundheit und unseres allgemeinen Wohlbefinden. Dementsprechend sollte auch genügend Zeit und Aufmerksamkeit dafür aufgebracht werden. Im oft hektischen Alltag ist es manchmal gar nicht so leicht, sich wirklich auf eine Mahlzeit zu konzentrieren. Egal ob zu Hause oder in der Kantine, wirklich Zeit für ein ruhiges und entspanntes Essen ohne Ablenkungen bleibt nur selten. Dabei hat auch die Art und Weise, wie wir die Nahrung zu uns nehmen einen Einfluss auf die Sättigung und folglich auch auf das Gewichtsmanagement. Wie Sie bereits wissen, entsteht Sättigung durch die Dehnung unseres Magens, das Sättigungsgefühl meldet sich aber erst nach etwa 20 Minuten. Essen Sie in dieser Zeit deutlich mehr als Sie eigentlich benötigen, merken Sie das oft erst zu spät und essen schnell mal über den Hunger hinaus. Das sollten Sie aber im Hinblick auf eine angestrebte Gewichtsstabilisierung bzw. Gewichtsreduktion vermeiden. Deshalb haben wir diese Woche einige Tipps aufgestellt, um Mahlzeiten wieder aktiv zu genießen und bewusst zu sich nehmen zu können.

- Nehmen Sie sich Zeit, um in Ruhe zu essen! Alles andere kann warten.
- Achten Sie darauf, was Sie essen und genießen Sie den Geschmack ausgiebig. Was liegt da eigentlich auf Ihrem Teller?
- Essen Sie am besten sitzend am Tisch - aber bitte nicht am Arbeitstisch oder dem Couchtisch! Besonders, wenn Sie gemeinsam mit anderen Menschen essen, können Sie eine tolle gemeinsame Zeit verbringen.



Foodie-Freitag-Newsletter

- Versuchen Sie bewusst zu essen und zu kauen. Das mag am Anfang komisch erscheinen, aber so verhindern Sie, dass Sie Ihre Mahlzeit in Rekordzeit herunterschlingen.
- Wenn Sie essen, liegt der Fokus auf dem Essen! Lenken Sie sich nicht durch Fernsehen oder andere Beschäftigungen davon ab. So verhindern Sie, dass Sie unbewusst viel zu viel essen, ohne es zu merken.
- Verwenden Sie kleineres Besteck. Dadurch brauchen Sie schon mal etwas mehr Zeit, bis die Mahlzeit vollständig aufgegessen ist. Oder wie wäre es denn mit Stäbchen?
- Zwischenmahlzeiten und kleine Snacks bitte auf keinen Fall nebenbei essen. Wenn Sie nicht darauf verzichten können, nehmen Sie sich dafür Zeit und genießen Sie bewusst. Oft ist es mehr der Appetit als der Hunger, der uns Lust darauf macht.

Wochenaufgabe:

Suchen Sie sich in der kommenden Woche jeden Tag mindestens eine Mahlzeit raus, für die Sie sich ausreichend Zeit nehmen und die Sie bewusst wahrnehmen und genießen möchten. Versuchen Sie nach und nach die besprochenen Strategien für alle Ihre Mahlzeiten umzusetzen.



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 19: Essen und Sport



Obwohl die Ernährung an der Gewichtsreduktion bzw. dem Aufrechterhalten des Idealgewichts den größten Anteil besitzt, helfen auch Bewegung und Sport dabei, dem Gewichtsziel einen Schritt näher zu kommen. Bewegung steigert nicht nur den Energieverbrauch, sondern sorgt auch noch für ein besseres Körpergefühl und fördert die Gesundheit. Zusätzlich wird durch körperliche Aktivität ein Verlust von Muskelmasse bei der Gewichtsreduktion verhindert.

Obwohl Bewegung und Ernährung so eng verbunden scheinen, müssen wir aufpassen, dass wir unbewusst keine falsche psychologische Verbindung zwischen den beiden Komponenten schaffen. Hierbei gilt:

Essen ist keine Belohnung für Sport und Sport keine Bestrafung für zu viel essen!

Belohnen wir uns nach dem Training mit Essen, nehmen wir dabei oft mehr Energie auf, als wir durch die Bewegung tatsächlich verbrennen. Damit sabotieren wir unsere Ziele schnell, ohne uns dessen bewusst zu sein. Auch ein Straf-Training nach einem ausschweifenden Essen ist in der Regel nicht von Erfolg gekrönt: Zum einen trainiert es sich mit vollem Magen eher schlecht und zum anderen sollten Sport und Bewegung als etwas Positives und nicht als Strafe betrachtet werden.



Foodie-Freitag-Newsletter

Um das Gewicht langfristig zu stabilisieren bzw. abzunehmen, ist vor allem eine Umstellung der Ernährung wichtig. Vergleichen wir einmal die folgenden Beispiele, erkennen wir, wie viel Bewegung und Sport wir tatsächlich betreiben müssten, um die zusätzliche Energieaufnahme wieder auszugleichen.

Schokolade (100g/ 540kcal)	72 Minuten Radfahren
Cheeseburger (120g/ 317kcal)	60 Minuten Fensterputzen
Pizza (300g/ 830 kcal)	120 Minuten Walken/ Joggen

Wochenaufgabe:

Überlegen Sie sich eine Strategie, wie Sie sich für ein erfolgreiches Training belohnen können, ohne dies mit Essen zu tun.



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 20: Herzgesunde Ernährung

Wir haben in den letzten Wochen bereits die Grundlagen einer ausgewogenen und gesunden Ernährung besprochen und gelernt, dass die allgemeinen Empfehlungen ebenso für Diabetiker wie auch für Gesunde gelten.

Nichtsdestotrotz können eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensmittel das Herz und die Blutgefäße maßgeblich unterstützen, besonders durch Reduktion von Übergewicht. In dieser



Woche haben wir noch einmal die wichtigsten Punkte für eine ausgewogene, herzgesunde Ernährung zusammengefasst und erklären, warum sich diese Lebensmittel so positiv auf die Gesundheit auswirken. Die meisten Punkte dürften Ihnen zwar bereits bekannt sein, aber wenn Sie diese Grundregeln verinnerlicht haben, ist das ein großer Schritt in Richtung eines gesunden Lebensstils.

- **Abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung:** Selbst wenn eine Gewichtsreduktion an vorderster Stelle steht, sollte diese nicht durch eine einseitige Ernährung oder Extremdiäten erreicht werden. Der Fokus liegt auf Nachhaltigkeit und Umsetzbarkeit! Zum Beispiel bringt die Auswahl von saisonalem Obst und Gemüse eine natürliche Abwechslung in den Ernährungsalltag, die mit Tiefkühlprodukten so nicht erreicht werden kann!
- **Auswahl von gesunden Fetten:** Während die frühere Empfehlung lautete, möglichst fettarm zu essen, kommt es heutzutage vielmehr auf eine gute Auswahl der Fette an. Besonders die ungesättigten Fettsäuren spielen hier eine Rolle, welche vor allem in Nüssen, Samen, Avocados, kaltgepresstem Olivenöl und Rapsöl vorhanden sind. Besonders wichtig ist die regelmäßige Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren aus Salzwasserfisch oder Leinöl. Sie beugen der Thrombosegefahr vor, verbessern unseren Gefäßzustand und senken das Risiko für Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall. Gesättigte tierische Fette sollten dagegen eher zurückhaltend verzehrt werden. Achtung: Sowohl ungesättigte als auch gesättigte Fette führen trotzdem in zu großen Mengen leicht zu Übergewicht!



Foodie-Freitag-Newsletter

- **Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe:** Gemüse, Salat und Obst versorgen uns wunderbar mit diesen wichtigen Inhaltsstoffen, die für eine störungsfreie Funktion des Körpers benötigt werden. Empfohlen werden 5 Portionen am Tag! Ballaststoffe finden sich unter anderem in den Randschichten von Getreidekörnern oder Hülsenfrüchten. Sie zeigen ebenfalls einen positiven Effekt auf Herz-Kreislauferkrankungen und die Darmfunktion. Empfohlen werden 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag.
- **„Zuckerprodukte“ begrenzen:** Zugesehter Zucker lässt das Kalorienkonto und den Blutzucker schnell ansteigen und fördert die Entstehung von Übergewicht. Halten Sie sich vor allem bei gesüßten Getränken und Süßigkeiten zurück und bauen Sie diese als bewusstes Genussmittel sparsam in Ihre Ernährung ein.
- **Salzkonsum reduzieren:** Salz bindet das Wasser im Körper und kann so den Blutdruck erhöhen. Zu beachten ist dabei vor allem das Salz, welches in verarbeiteten Fertigprodukten versteckt ist. Auch wenn nicht alle Menschen salzsensitiv sind und deshalb unterschiedlich stark von einer Salzreduktion profitieren, sollten Menschen mit erhöhtem Blutdruck beim Salzen eher zurückhaltend sein und besonders das Nachsalzen am Tisch vermeiden.
- **Fleisch und Fisch:** Beim Fleisch sollte in erster Linie mageres Fleisch bevorzugt werden, welches aber trotz dem niedrigerem Fettgehalt nicht täglich auf dem Speiseplan stehen sollte. Fisch hingegen darf gerne mehrmals die Woche verzehrt werden. Grundsätzlich gilt: Dampfen, Grillen und Garen ist besser als Braten. Auf kalorienreiche Panaden sollte idealerweise verzichtet werden.
- **Ausreichend trinken:** 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeitsaufnahme werden täglich empfohlen. Das gilt vor allem für kalorienarme Getränke wie Wasser und Tee und in Maßen für kalorienreiche alkoholfreie Getränke. Alkohol enthält viele Kalorien und sollte nur sparsam genossen werden, wenn Sie nicht ganz darauf verzichtet möchten. Außerdem kann sich Alkohol bei zu großen Mengen nicht nur negativ auf das Herz-Kreislaufsystem und den Blutdruck, sondern auch auf sämtliche Organe auswirken.

Wochenaufgabe:

Denken Sie an letzte Woche zurück. Würden Sie Ihre Ernährung als herzgesund bezeichnen? Versuchen Sie, in der nächsten Woche konkret darauf zu achten, die verschiedenen Aspekte einer herzgesunden Ernährung und Lebensweise in Ihren Alltag einzubauen.



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 21: Mit guten Vorsätzen richtig umgehen!



„Ab heute esse ich keine Süßigkeiten mehr und ernähre mich nur noch gesund!“

Kennen Sie solche Aussagen von sich selbst? Konnten Sie diese dann auch umsetzen?

Solche strikten Vorsätze sind zwar lobenswert, das Problem dabei ist allerdings, dass sie meistens nicht durchgehalten werden können. Eine Veränderung im Leben, besonders von der Ernährungsweise, kann nur schrittweise durchgeführt werden, ohne dem Verlangen dann doch zu erliegen. Sobald die Vorsätze einmal nicht eingehalten werden können, kommt schnell Frust auf und die guten Vorsätze werden schnell wieder über Bord geworfen („jetzt ist es ja eh schon egal“).

Wichtig bei der Formulierung von Vorsätzen ist, dass es sich dabei möglichst nicht um Verbote handelt oder das Gefühl eines Verzichts entsteht. Besser sind flexible Vorsätze: Sie stellen immer noch eine Verbesserung Ihrer aktuellen Ernährungsgewohnheiten dar, aber in einem zeitlich und psychisch umsetzbaren Rahmen.

Wenn Sie sich zum Beispiel jeden Morgen beim Bäcker ein Schokoladencroissant besorgen, versuchen Sie doch dies als Besonderheit zu sehen, die sie nur noch zwei Tage in der Woche kaufen. Ihr Vorsatz könnte also lauten:

„Diese Woche werde ich an mindestens fünf Tagen mein Frühstück selbst zubereiten.“



Foodie-Freitag-Newsletter

Weitere flexible Vorsätze sind zum Beispiel:

- „Kommende Woche möchte ich mindestens viermal einen Salat essen.“
- „Ich werde mit dieser Packung Gummibärchen mindestens eine Woche auskommen.“

So können Sie auch auf alltägliche Diät-Stolpersteine oder Vorsatz-Hindernisse reagieren, ohne dadurch gleich Ihre guten Vorsätze zu verletzen. Der Genuss bleibt erhalten und Sie verbessern trotzdem Ihr Ernährungsverhalten.

Wochenaufgabe:

Jetzt sind Sie an der Reihe! Welche leidigen Angewohnheiten haben sich in den letzten Jahren in Ihrer Ernährung eingeschlichen? Setzen Sie sich für die kommende Woche selbst einen guten und flexiblen Vorsatz, der eine Verbesserung Ihrer Ernährungsweise darstellt und versuchen Sie diesen umzusetzen.



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 22: Alkohol – gut oder schlecht?

Für viele ist Alkohol ein beliebtes Genussmittel. Mal eben das klassische Feierabend-Bier oder das Gläschen Rotwein am Abend. Obwohl Alkohol zu den Sucht- und Rauschmitteln zählt, zeigt sich in seinem Konsum eine große gesellschaftliche Akzeptanz und auch eine Art Selbstverständlichkeit. Das liegt vermutlich auch an der langen



gesellschaftlichen Tradition vieler alkoholischer Getränke wie Bier oder Wein. Nichtsdestotrotz ist Alkohol ein Zellgift, welches in den Stoffwechsel eingreift und in zu großen Mengen auch zu nachhaltigen Schäden und einer Abhängigkeit führen kann. Gerade aus diesen Gründen wird ein kontrollierter und mäßiger Umgang mit Alkohol besonders betont.

Für gesunde Frauen wird empfohlen, täglich nicht mehr als 10 g Alkohol zu trinken, bei gesunden Männern liegt der Wert bei 20 g Alkohol. Letzteres entspricht in etwa einer Flasche Bier (0,5 Liter) oder einem Glas Wein (0,2 Liter). Obwohl sich diese Empfehlung auf die tägliche Menge bezieht, sollte Alkohol, egal ob gesund oder an Stoffwechselerkrankungen erkrankt, nicht zum Alltag gehören. Hierbei spielt neben dem Alkohol nämlich auch die Kalorienmenge eine Rolle. Da alkoholische Getränke immer Kalorien enthalten, die aber nicht zur Sättigung beitragen, sind sämtliche Alkoholsorten nach dem Energiedichte-Prinzip „rot“ und sollten gerade im Hinblick auf ein gesetztes Gewichtsziel möglichst gar nicht oder nur in sehr kleinen Mengen genossen werden. Eine Flasche Bier (0,5 Liter) enthält knapp 215 Kalorien. Das entspricht in etwa der Kalorienmenge eines Schokoriegels. Ein Glas Wein (0,2 Liter) entspricht mit etwa 134 Kalorien der Energiemenge eines Erdbeer-Joghurts (125 Gramm). Gerade wenn ein regelmäßiger Alkoholkonsum nach und nach zur Gewohnheit wird, steigen auch der Appetit und das Gewicht.

Da Alkohol in der Regel viel Zucker enthält, steigt der Blutzuckerspiegel zunächst schnell an, was eine entsprechende Freisetzung von Insulin auslöst, welches die Aufnahme des Blutzuckers in die Zellen veranlasst. Zusätzlich steigert der Alkohol noch die Wirkung des Insulins, wodurch der Blutzuckerspiegel wieder rapide absinkt. Dies sorgt oftmals für ein starkes Heißhungergefühl, dem dann gerne durch unkontrollierte Kalorienaufnahme nachgegeben wird. Außerdem blockiert Alkohol die Zuckerneubildung und Freisetzung aus der Leber, die mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt ist, weswegen vor allem nächtliche Unterzuckerungen nach Alkoholkonsum entstehen können und dementsprechend überwacht



Foodie-Freitag-Newsletter

werden sollten. Wie schnell sich die verschiedenen Alkoholsorten auf den Blutzuckerspiegel auswirken, ist individuell verschieden und tagesformabhängig. Besondere Vorsicht gilt auch bei der Kombination von sportlicher Betätigung oder gesteigerter körperlicher Aktivität in Kombination mit Alkohol. Dadurch wird die Aufnahme des Blutzuckers in die Zellen vermehrt gefördert, was dadurch umso mehr die Entstehung einer Unterzuckerung begünstigen kann.

Gerade im Zusammenhang mit Herzerkrankungen wird ein positiver Nutzen von moderaten Mengen Alkohol, vor allem Rotwein, gerne und viel diskutiert. Dabei wird auf den Anstieg des gefäßschützenden HDL-Cholesterins und verbesserte Fließeigenschaften des Blutes verwiesen, sowie auf den Gehalt der sogenannten Polyphenole (= Pflanzenstoffe, die sich durch ihr anti-oxidatives Potential positiv auf die Gefäße auswirken). Trotzdem gibt es keine allgemeine Empfehlung dafür, Alkohol zu trinken! Wichtig ist, sich der empfohlenen Konsumgrenzen bewusst zu sein und diese möglichst nicht zu überschreiten, um die eigene Gesundheit nicht zu gefährden. Auch im Fokus auf das Gewicht kann ein mäßiger Umgang mit Alkohol viel dazu beitragen, um überflüssige Kalorien einzusparen.

Zusammengefasst ist ein bewusster und moderater Umgang mit Alkohol ein entscheidender Bestandteil der Veränderung des eigenen Lebensstils. Es bedeutet also nicht, dass Sie ab jetzt strikt abstinenter leben müssen. Denn wie bei den meisten Dingen im Leben und auch in der Ernährung kommt es auch hier wieder stark auf die Menge an!

Wochenaufgabe:

Ziehen Sie für sich Bilanz. Wie viel Alkohol haben Sie letzte Woche getrunken? Wie viel Kalorien haben Sie dadurch zusätzlich aufgenommen? Gehören alkoholische Getränke für Sie zum Alltag oder trinken Sie ihn nur zu besonderen Anlässen? Können Sie möglicherweise die Menge reduzieren?



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 23: Knabbern und Naschen

Oft ist es eine große Herausforderung den süßen oder salzigen Verlockungen auf Dauer zu widerstehen. Die einen Naschen gerne abends vorm Fernseher, die anderen brauchen am Nachmittag in der Arbeit hin und wieder etwas Süßes und Kino ohne Popcorn oder Chips ist für viele auch nur schwer vorstellbar. In der Regel werden diese Lebensmittel allerdings nicht verzehrt, weil wir gerade wirklich Hunger darauf haben. Vielmehr ist es der Appetit und die Lust auf die Schokolade oder die Kartoffelchips, die dazu verleiten trotz vorhandener Sättigung zuzugreifen. Manchmal ist so eine kleine Belohnung am Abend auch von psychologischem Wert. Das sollte aber nur geschehen, wenn Sie Ihre Tagesbilanz gut im Griff haben und dadurch nicht in die roten Zahlen kommen.

Die folgenden Tipps sollen Ihnen dabei helfen wie Sie mit dem Appetit auf Süßes oder Salziges leichter umgehen können:

- Kaufen Sie für sich zu Hause nur eine kleine Packung! Meistens werden einmal angefangene Packungen gleich ganz verzehrt. Versuchen Sie sich die Packung für mehrere Tage einzuteilen.
- Fertige Desserts wie Schokopudding haben eine günstigere Energiedichte als Schokolade, vermitteln aber trotzdem den Schokoladengeschmack.
- Chips haben immer viele Kalorien und einen hohen Salzgehalt. Wenn Sie nicht darauf verzichten können, achten Sie auf eine fettreduzierte Variante und möglichst kleine Verpackungsgrößen. Essen Sie die Chips auch nicht aus der Tüte, sondern nutzen Sie kleine Portionsschälchen und packen Sie den Rest gleich wieder in den Schrank. Oder wie wäre es denn mit selbstgemachten Backofen-Chips? Dadurch lässt sich nochmal viel Fett einsparen.
- Bei Knabbereien Rot zu Grün tauschen wäre zwar perfekt, ist oft aber leider unrealistisch! Eine günstigere Energiedichte im roten Bereich kann auch schon zur Kalorienreduktion beitragen. Ein Beispiel hierzu:

100 Gramm Erdnüsse besitzen 600 kcal (Energiedichte 6,0 kcal/g). Die gleiche Menge Salzstangen besitzen 350 kcal (Energiedichte von 3,5 kcal/g). Durch den Austausch werden bereits 250 kcal eingespart. Rechnet man das auf ein Jahr, entspricht das einer Fettmenge von etwa 12 Kilogramm.

- Nüsse sollten ebenfalls nur in begrenzter Menge gegessen werden. Sie liefern uns zwar viele gesunde Fettsäuren, aber gleichzeitig auch viel Kalorien und oftmals auch viel Salz.



Foodie-Freitag-Newsletter

Nehmen Sie hierzu auch gerne die Austauschabelle der Techniker Krankenkasse zur Hand. Für Ihr Gewichtsziel ist es natürlich am einfachsten, wenn Sie es schaffen völlig darauf zu verzichten. Eine ambitionierte Alternative ist natürlich der Umstieg auf gesunde Snacks wie Gemüse-Sticks.

Wochenaufgabe:

Welche Süßigkeiten und Knabbereien kommen bei Ihnen hin und wieder in den Einkaufskorb? Welche Energiedichte haben diese Lebensmittel? Überlegen Sie sich für die nächste Woche ob es nicht eine günstigere kalorienärmere Alternative dafür gibt mit der Sie sich anfreunden können. Wenn Sie ein Wiederholungstäter sind, der z.B. jeden Abend vor dem Fernseher nascht, versuchen Sie Häufigkeit zu reduzieren. Schaffen Sie es die nächste Woche auch an 3-4 Tagen völlig auf die Knabbereien zu verzichten?



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 24: Auswärts essen

Sie sind auf der Geburtstagsparty eines Freundes eingeladen oder treffen sich mit Kollegen zum Essen?

Natürlich müssen Sie hierbei ein wenig die Kontrolle über Ihre Nahrung und Nährstoffzufuhr abgeben. Dies macht es schwieriger, Ihre Ernährung so umzusetzen, wie Sie das gerne möchten bzw. es sich vorgenommen haben. Gerade bei einem Buffet kann ein besonders üppiges Angebot es schwer machen nicht über die Stränge zu schlagen.



Aber auch hierfür gibt es einige Strategien, wie Sie an Ihren Ziele festhalten können und trotzdem die Feier oder den Besuch im Restaurant genießen können:

- Versuchen Sie nicht tagsüber Kalorien einzusparen. Sie werden abends großen Hunger haben und dadurch zu viel essen.
- Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick über das gesamte Angebot. Das gilt besonders bei einem Buffet. Nicht, dass Sie am Ende Ihre absolute Leibspeise entdecken, obwohl Sie bereits satt sind.
- Zur Vorspeise am besten einen grünen Salat! Das Dressing oder die Soßen lassen Sie sich im Restaurant separat servieren, dann können Sie selbstständig dosieren und so Kalorien einsparen.
- Als Beilage lieber Gemüse oder Kartoffeln anstatt Pommes bestellen. Beim Fleisch und Fisch auch lieber auf die gebratene oder gegrillte statt die panierte Variante zurückgreifen!
- Statt dem Bier vielleicht lieber ein Alkoholfreies? Den Wein und den Saft möglichst als Schorle trinken und am besten immer mit einem Glas Wasser dazu.
- Ehrgeiz ist zwar gut, aber nicht beim Aufessen. Hören Sie auf, wenn Sie satt sind. Vielleicht können Sie sich die Reste Ihrer Mahlzeit auch einpacken lassen?



Foodie-Freitag-Newsletter

- Vorsicht bei Knabberzeug oder dem Brotkorb mit der Kräuterbutter im Restaurant. Hierbei werden schnell und unbemerkt viele überflüssige Kalorien aufgenommen!
- „Wie wäre es noch mit einem Dessert?“
 - Haben Sie denn wirklich noch Hunger, oder doch nur Appetit? Bestellen Sie sich anstelle des Desserts doch einen Espresso.
 - Wenn Sie gar nicht auf eine süße Nachspeise verzichten können, fragen Sie Ihre Begleitung, ob sie sich etwas teilen möchten.
 - Oder Sie achten darauf, dass Sie die restliche Mahlzeit besonders „grün“ halten, um sich eine Nachspeise gönnen zu können, ohne die Energiedichte zu sehr in Gefahr zu bringen.

Und sollten Sie dann doch mal etwas über die Stränge schlagen, lassen Sie sich davon nicht entmutigen. In der Regel nimmt man nicht an einem Abend, sondern durch mehrere „rote“ Tagesbilanzen zu. Versuchen Sie die folgenden Tage noch genauer auf Ihre Ernährung zu achten und Ihre Bilanz so wieder auszugleichen. Oder wie wäre es, wenn Sie an dem Abend den Heimweg zu Fuß antreten, um gleich die ersten Kalorien wieder zu verbrennen? ☺

Wochenaufgabe:

Denken Sie an Ihr Lieblingsrestaurant und an die Gerichte, die Sie dort häufig Essen. Welche Energiedichte haben diese Gerichte? Lassen Sie sich in irgendeiner Form positiv verändern? Oder könnten Sie sich vorstellen, ein neues energetisch „grünes“ Gericht zu testen?



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 25: Mit Rückschlägen umgehen



Auf dem weiteren Weg zum eigenen Gewichtsziel werden Ihnen sicher die einen oder anderen Rückschläge begegnen. Das gehört leider dazu. Ausrutscher und Rückschläge sollten aber kein Grund für Selbstzweifel oder Schuldgefühle sein. Das Erlernen eines neuen Verhaltensmusters dauert in etwa 3 bis 6 Monate und trotzdem kann es hin und wieder zu Rückfällen kommen. Natürlich sind Sie frustriert, wenn die Waage etwas Anderes anzeigt, als Sie erwartet haben. Machen Sie sich wieder bewusst, was Ihr Ziel ist und warum Sie dieses erreichen wollten. Denken Sie auch daran, was Sie bis zu diesem Zeitpunkt schon alles erreicht haben und wie Sie das geschafft haben!

Und sehen Sie es nicht nur negativ: Sie haben es rechtzeitig entdeckt und können reagieren, bevor aus der kleinen Abweichung eine größere wird. Nehmen Sie sich wieder das Ernährungsprotokoll zur Hand und protokollieren Sie Ihre Ernährung möglichst genau. Vielleicht haben Sie in den vorherigen Wochen die eigene Kontrolle etwas schleifen lassen? Wie bereits erwähnt: Das eigene Gewichtsziel zu erreichen ist leider kein Sprint, sondern vielmehr ein Marathon. Dabei gibt es auch Phasen in denen das Gewicht stagniert und es darauf ankommt dranzubleiben! Bleiben Sie Ihrem Weg treu und versuchen Sie Ihre Kalorienaufnahme nur so weit zu begrenzen, solange Sie auch wirklich satt werden und es Ihnen gut geht! Holen Sie sich dazu auch die Unterstützung von Freunden und Familie!

Wochenaufgabe:

Sind Ihnen in den vergangenen Wochen bereits Rückschläge widerfahren? Wie sind Sie damit umgegangen? Überlegen Sie sich Strategien, wie Sie sich selbst bei Rückschlägen wieder auffangen können. Vielleicht hilft Ihnen auch die Unterstützung von Freunden oder der Familie?



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 26: Mythen

In den Medien und der Gesellschaft gibt es viele Meinungen über gesunde Ernährung. In diesem Zusammenhang sind auch einige Mythen entstanden. Aber stimmen sie überhaupt?



1. Bioprodukte sind besser als konventionell angebotene Lebensmittel

Bioprodukte haben die gleiche Nährstoffzusammensetzung wie konventionell angebaute Lebensmittel. Die Nährstoffzusammensetzung kommt dabei besonders auf den Boden an und variiert deshalb natürlicherweise innerhalb der beiden Kategorien. Allerdings sind Bioprodukte durch den Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und Gentechnik sowie die artgerechte Tierhaltung weniger mit Schadstoffen durchsetzt und schmecken besser – zumindest vom Gefühl her.

2. Sportlernahrung und Nahrungsergänzungsmittel sind überflüssig

Stimmt! Sporternahrung und Nahrungsergänzungsmittel werden immer beliebter und immer häufiger verzehrt. Allerdings ist nachgewiesen, dass die meisten gesunden Menschen gar keinen Bedarf danach haben. Ausnahmen sind natürlich Menschen, bei denen die ausreichende Versorgung mit einigen Mineralstoffen und Vitaminen problematisch ist.

3. Ingwer hilft bei Muskelkater

Dass Ingwer den Körper in der Abwehr von Krankheiten unterstützt, ist Ihnen sicher bereits zu Ohren gekommen. Das Gerücht, dass Ingwer ebenfalls bei Muskelkater hilft, gilt ebenso als bestätigt: Er fördert durch die enthaltenen Scharfstoffe die Durchblutung des Körpers und hilft so bei der muskulären Regeneration.

4. Der grüne Teil des Porrees ist ungesund

Falsch! Dieser Irrglaube ist weit verbreitet, was dazu führt, dass die Hälfte des guten Gemüses in der Mülltonne landet. Dabei ist der grüne Teil mindestens genauso gesund wie der weiße Teil des Porrees und bringt noch dazu Farbe ins Essen.

5. Abends essen macht dick

Bisherige wissenschaftliche Studien konnten dies nicht bestätigen. Also: Sie können theoretisch 24 Stunden lang essen. Solange die Gesamtkalorienzahl nicht zu hoch ist, wird man dadurch nicht dick. Natürlich ist in der Nacht der Grundumsatz niedriger als am Tag, deshalb sollten Sie abends versuchen auf zusätzliche Kalorien, wie zum Beispiel „rote“ Snacks, zu verzichten.



Foodie-Freitag-Newsletter

6. Ein Schnaps nach dem Essen fördert die Verdauung

Wer kennt ihn nicht: Den Verdauungsschnaps, der einen vollgeschlagenen Bauch entspannt. Aber hilft er wirklich bei der Verdauung? Nein! Der Alkohol hemmt nämlich erstmal die Verdauung und sorgt somit dafür, dass die Nahrung länger im Magen verbleibt. Der Alkohol sorgt aber dafür, dass das Gehirn Entspannung meldet und man fühlt sich besser. Gesundere Alternative: Der Espresso nach dem Essen. Dieser regt tatsächlich die Verdauung an.

7. Schokolade ist ungesund

So pauschal kann dieser Aussage nicht zugestimmt werden. Natürlich hat Schokolade viele Kalorien und gilt als „rotes“ Lebensmittel. Aber: Der Verzehr von Kakao, aus dem Schokolade hergestellt wird, ist gesund für die Gefäße. Dieser ist besonders bei dunkler Schokolade mit hohem Kakaoanteil enthalten. Trotzdem sollten auf mehr als 4 Stücke dunkle Schokolade pro Tag, wegen der hohen Kaloriendichte, verzichtet werden. Übrigens: die Annahme, dass Schokolade positive Auswirkung auf die Psyche hat, konnte (leider) nicht bestätigt werden.

8. Olivenöl schützt vor Herzinfarkt

Stimmt! Wie Sie bereits wissen, enthält Olivenöl viele einfach ungesättigte Fettsäuren und Polyphenole, die günstig auf den Cholesterinwert wirken und somit vor Gefäßverkalkung schützen. Ebenfalls enthalten sind viele Mikronährstoffe, die der Körper zur optimalen Funktion benötigt. Besonders in Verbindung mit einer mediterranen Kost ist Olivenöl gut für die Gesundheit des Herzens.

9. Gemüse zu kochen zerstört Nährstoffe

Stimmt! Leider verliert Gemüse beim Kochen einige der enthaltenen Nährstoffe. Deshalb sollten Sie trotzdem nicht nur noch Rohkost essen, da einige Gemüsesorten (z.B. Aubergine) sonst ungenießbar sind. Versuchen Sie, das Gemüse in so wenig Wasser wie möglich zu kochen, dämpfen oder dünsten Sie es nur an. So minimiert sich der Nährstoffverlust.

10. Vegetarier sind immer dünn

Zwar achten Vegetarier im Normalfall mehr auf ihre Ernährung, damit sie nicht versehentlich Fleisch essen und suchen Alternativen dazu. Aber nur deshalb sind sie nicht immer dünn!

Wochenaufgabe:

Überlegen Sie sich doch diese Woche, wie Sie sinnvoll mit solchen Mythen bzw. Ernährungsinformationen im Allgemeinen umgehen können. Überprüfen Sie genau, ob solchen Informationen getraut werden kann!



Foodie-Freitag-Newsletter

Woche 26: Ernährungsformen

Sicher haben Sie schon öfter gut gemeinte Ratschläge zu besonderen Ernährungsformen bekommen. Wie wäre es mit Ovo-Lacto-Vegetarier, Frutarier, Low Carb, oder Rohkost? Bei den zahlreichen Möglichkeiten fällt es manchmal schwer den Überblick zu behalten. Im heutigen Newsletter haben wir einmal eine kleine Übersicht über einige der zahlreichen Ernährungsformen zusammengefasst.



1. Clean Eating

Möglichst unverarbeitete Lebensmittel, mit denen frisch selbst gekocht wird, ohne Zusatzstoffe und synthetische Geschmacksverstärker.

2. Intermittierendes (Intervall-) Fasten

Wechsel zwischen Phasen der normalen Nahrungsaufnahme und des Fastens. Verschiedene Varianten: z.B. 5:2 (5 Tage normal essen, 2 Tage nur geringe Kalorienaufnahme) oder 16/8 (16 Stunden Fasten, 8 Stunden normal essen).

3. Flexitarier

Überwiegend vegetarisch, aber auch gelegentlich hochwertiges, biologisch produziertes Fleisch im Speiseplan.

4. Glutenfreie Ernährung

Verzicht auf Gluten (Klebeeiweiß in Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste, Grünkern etc.). Vor allem relevant für Zöliakie-Patienten und Menschen mit einer Gluten-Unverträglichkeit. Für „Gesunde“ nicht unbedingt empfehlenswert, da so die Gefahr einer zu geringen Aufnahme von Eisen, Zink und Ballaststoffen besteht.

5. Low Carb

Reduzierter Anteil an Kohlenhydraten je nach Unterform. Ernährung überwiegend durch Gemüse, Milchprodukte, Fisch und Fleisch. Viele verschiedene Unterformen wie z.B. Atkins-Diät, Glyx-Diät, Low-Carb-High-Fat, Logi-Methode, ketogene Diät, etc.

6. Paleo

„Steinzeit-Ernährung“. Orientiert sich an der vermuteten Ernährung in der Steinzeit: Gemüse, Fleisch, Beeren, Fisch, Meeresfrüchte, Schalentiere, Eier, Obst, Kräuter, Pilze, Nüsse und Honig. Vermieden werden Milchprodukte, Getreide und industriell verarbeitete Lebensmittel.



Foodie-Freitag-Newsletter

7. Pescetarier

Verzicht auf den Verzehr von Fleisch, nicht aber auf Fisch.

8. Raw Food / Rohkost

Speisen aus roh zubereiteten Pflanzen, besonders Obst, Gemüse und Salat. Dazu kann auch rohes Fleisch wie Tartar oder Carpaccio zählen oder roher Fisch.

9. Trennkost

Getrennter Verzehr von protein- und kohlenhydratreichen Lebensmitteln. Verzicht auf Hülsenfrüchte, da diese sowohl viel Eiweiß als auch Kohlenhydrate enthalten.

10. Vegetarisch und vegan

Verzehr von pflanzlichen Produkten. Während Vegetarier auch Produkte, die vom lebenden Tier zu sich nehmen (z.B. Milchprodukte, Eier), verzichten Veganer komplett auf tierische Produkte.

Und was sind jetzt eigentlich diese *Frutarier*?

Frutarier sind eine strenge Form der Veganer, die sich aus ethischen Gründen nur von pflanzlichen Produkten ernähren, die ohne Beschädigung der Pflanze zu bekommen sind wie z.B. Früchte, Nüsse und Samen.

Wir stellen fest, am Ende ist Ernährung immer auch eine Frage der eigenen Philosophie. Wichtig ist eine gesunde und ausgewogene Versorgung mit allen relevanten Nähr- und Mineralstoffen. Ein zu steifer Fokus auf einzelne Lebensmittelgruppen kann leicht zu einer einseitigen Ernährung führen. Im Hinblick auf das Körpergewicht sollte eine Ernährungsform gewählt werden, die sich auch auf lange Zeit umsetzen lässt und uns nicht die Freude am Essen und unserer Ernährung nimmt. Für einen Gewichtsverlust kommt es am Ende immer auf eine negative Energiebilanz an – wie man diese erreicht muss jeder für sich entscheiden, solange es sich in einem gesunden Rahmen bewegt. Lassen Sie sich nicht von neuen Trends blenden (z.B. Superfoods wie Acai) sondern hinterfragen Sie ruhig den Sinn dahinter.

Wochenaufgabe:

Wie würden Sie Ihre eigene Ernährung beschreiben? Könnten Sie sich vorstellen mal an einzelnen Tagen eine der beschriebenen Ernährungsformen auszuprobieren?



Gemüse mit Couscous

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Gesamtzeit: 30 Minuten

Ernährungsinformationen:

Vegetarisch, mit viel gesundem Gemüse und großem Spielraum zum Variieren.

Auch als kalter Genuss für unterwegs geeignet!



Gesamtkalorien 649 kcal

Energiedichte: 0,8 kcal/g

Zutaten

Couscous (möglichst Vollkorn) | 100 g

Frühlingszwiebeln | 2 (50 g)

Rote Zwiebel | 1 (50 g)

Brokkoli | 250 g

Rote Paprika | 1 (100 g)

Möhre | 1 (50 g)

Knoblauchzehen | 1 (10 g)

Olivenöl | 2 EL (20 g)

Tiefgekühlte Erbsen | 70 g

Currypulver | 1 EL (10 g)

Gemüsebrühe | 200 ml

Salz/Pfeffer



Anleitung

1. Brokkoli waschen und putzen. Den dicken Stiel abschneiden, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
 2. Restlichen Brokkoli in Röschen teilen.
 3. Paprika vierteln, entkernen, waschen und 1 cm groß würfeln. Möhre waschen, schälen und in 5 mm große Würfel schneiden.
 4. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
 5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli, Paprika, Möhre und Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten.
 6. Erbsen und Curry dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 7. Die Brühe dazu gießen, aufkochen und 1 Minute kochen lassen.
 8. Couscous einstreuen, umrühren und alles kurz aufkochen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt 5 Minuten quellen lassen.
 9. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- ➔ Am Ende der Garzeit den Couscous mit einer Gabel leicht auflockern. Die Couscous-Gemüse-Pfanne mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Gegrillter Käse auf Gemüsebeet

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Gesamtzeit: 30 Minuten

Ernährungsinformationen:

Vegetarisch, mit vielen
Proteinen und Kalzium.

Eine Mahlzeit, die den Hunger
lange stillt.



Gesamtkalorien 555 kcal

Energiedichte: 0,7 kcal/g

Zutaten

Rote Zwiebel | 1 (50 g)

Zucchini | ½ (150 g)

Aubergine | ½ (150 g)

Champignons | (50 g)

Fenchelknolle | ½ (150 g)

Bio-Limette | ½ (25 g)

Thymian Stiele | 3 (1,5 g)

Rosmarin Zweige | 2 (1 g)

Olivenöl | 2 EL (20 g)

Feta | 100 g

Grobkörniger Frischkäse | 100 g

Salz/Pfeffer



Anleitung

1. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini und Aubergine putzen, waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen und halbieren. Fenchel putzen, das Grün abschneiden und zum Dekorieren beiseitelegen. Fenchelknolle längs halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden.
2. Fenchel in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Limette heiß abspülen, trocken tupfen, halbieren und den Saft auspressen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Nadeln ebenfalls fein hacken.
3. Vorbereitetes Gemüse, Limettensaft, Kräuter und Öl in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Feta und Frischkäse in einer Schüssel miteinander verrühren.
5. 2 Backpapiere halbieren. Gemüse in vier Portionen auf das Backpapier legen. Anschließend Käsemasse vierteln und je 1 Portion auf das Gemüse geben. Päckchen verschließen, mit Alufolie umwickeln und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze grillen. In der Zwischenzeit Fenchelgrün klein hacken. Päckchen öffnen und mit Fenchelgrün garnieren.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Exotischer Smoothie mit Gurke

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Ernährungsinformationen:

Vegetarisch, vegan, viele Vitamine



Kalorien: 165 kcal/Portion

Energiedichte: 0,4 kcal/g

Zutaten

Gurke | ½ (200 g)

Mango | ½ (200 g)

Papaya | ½ (200 g)

Limette | 1 (40 g)

Frische Pfefferminze | 20 g

Zucker | 16 g

Leinsamen | 16 g



Anleitung

1. Gurke waschen, putzen und grob klein schneiden.
2. Mango waschen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und anschließend grob würfeln.
3. Papaya waschen, trocken tupfen, entkernen, schälen und ebenfalls grob schneiden.
4. Orange heiß abspülen, trocken tupfen und den Saft auspressen.
5. Minze waschen, trocken schütteln, und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen für die Garnitur beiseitelegen.
6. Limette heiß abspülen und trocken tupfen. Für die Garnitur pro Portion 1 Streifen Schale mit Hilfe eines Sparschälers abschälen. Anschließend Limette halbieren und den Saft auspressen.
7. Gurke, Mango, Papaya, Orangensaft, Minze, Limettensaft, Zucker, Leinsamen und pro Portion 50 ml Wasser in einem Standmixer fein pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
8. Smoothies in Gläser füllen und mit Limettenschale und Minze dekoriert servieren.

Tipp: Probieren Sie an besonders warmen Tagen doch mal Eiswürfel im Smoothie!
--

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Vollkornnudeln mit mediterraner Nudelsoße

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Ernährungsinformationen:

Vegetarisch, vegan, mediterran, viele
gesunde Fette, einfach, aber besonders



Kalorien: 461 kcal/Portion

Energiedichte: 0,9 kcal/g

Zutaten

Vollkornspaghetti | 100 g

Pilzmischung, getrocknet | 10 g

Mandeln | 50 g

Walnusskerne | 30 g

Zwiebel | ½ (40 g)

Knoblauch | 1 Zehe

Olivenöl | 20 ml

Ajvar (Paprikamuß) | 10 g

Gemüsebrühe | 80 ml

Tomaten, gehackt aus der Konserve | 1 Dose (400 g)

Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin | zum Abschmecken

Basilikum (frisch) | 1 Stängel



Anleitung

1. Pro Portion 25 ml heißes Wasser über die getrockneten Pilze gießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Mandeln und Walnüsse grob hacken. Anschließend in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Ajvar zugeben und kurz mitrösten.
4. Inzwischen Pilze abgießen, Einweichflüssigkeit auffangen und Pilze fein hacken.
5. Zwiebeln und Knoblauch mit der Brühe ablöschen. Gehackte Tomate, Pilze, Einweichflüssigkeit, Gewürze und Nüsse zugeben. Unter gelegentlichem Rühren 25–30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten.
7. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
8. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken
9. Pasta und Soße anrichten und mit Basilikum garnieren.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Quinoa-Bratlinge mit Apfel-Kohlrabigemüse

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Gesamtzeit: 75 Minuten

Ernährungsinformationen:

Vegetarisch, viele Ballaststoffe, glutenfrei



Kalorien: 553 kcal/Portion

Energiedichte: 0,89 kcal/g

Zutaten

Quinoa, rot | 200 g

Zwiebel | 1 Stück

Rapsöl | 20 ml

Gemüsebrühe | 500 ml

Möhren | 1½ Stück (80 g)

Paniermehl | 60 g

Haferflocken | 20 g

Kohlrabi | 1 großes Stück (560 g)

Apfel | 1 Stück (160 g)

Butter | 40 g

Kokosmilch | 200 ml

Zitronensaft | 20 ml

Eier | 2 Stück

Muskatnuss, frischer Thymian, Salz, Pfeffer, Currypulver



Anleitung

1. Quinoa mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Quinoa und Currypulver zugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, alles einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.
3. Inzwischen Möhre schälen, waschen, trocken tupfen und fein raspeln. Möhre zur Quinoamasse geben und bei milder Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 175 °C).
5. Paniermehl, Haferflocken, Ei, Salz, Pfeffer und Quinoamasse in einer Schüssel vermengen.
6. Pro Portion 3 Quinoa-Bratlinge formen, Bratlinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 15 Minuten im Ofen knusprig backen.
7. In der Zwischenzeit für das Gemüse Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben hobeln. Apfel waschen, trocken tupfen und das Kerngehäuse ausstechen. Apfel ebenfalls in dünne Scheiben hobeln. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
8. Butter in einem Topf erhitzen und den Kohlrabi darin ca. 3 Minuten andünsten. Thymian zugeben und mitdünsten. Mit 25 ml Wasser pro Portion ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Anschließend bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
9. Apfel, Kokosmilch und Zitronensaft zugeben und noch einmal aufkochen lassen.
➔ Quinoa-Bratlinge und Gemüse auf einem Teller anrichten.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Ein-Topf-Rigatoni mit Champignons und Brokkoli

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Ernährungsinformationen:

Vegetarisch, viele Vitamine,
einfache Zubereitung



Kalorien: 592 kcal/Portion

Energiedichte: 0,7 kcal/g

Zutaten

Blattspinat, tiefgefroren | 80 g

Champignons | 120 g

Brokkoli | 40 g

Zwiebel | 1 Stück

Knoblauch | 1 Zehe

Rigatoni | 200 g

Gemüsebrühe | 700 ml

Sahne, 30% Fett | 80 ml

Pinienkerne | 20 g

Salz, Pfeffer, Petersilie (frisch)



Anleitung

1. Spinat auftauen lassen.
 2. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
 3. Brokkoli waschen, trocken tupfen und in kleine Röschen teilen.
 4. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden und Knoblauch fein hacken.
 5. Champignons, Zwiebel, Knoblauch, Rigatoni, Brühe und Sahne in einen großen Topf geben. Alles erhitzen, aufkochen lassen und unter gelegentlichem Rühren ca. 6 Minuten köcheln lassen.
 6. Brokkoli und Spinat zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend nochmals ca. 6 Minuten köcheln lassen.
 7. In der Zwischenzeit Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.
 8. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken.
- ➔ Pasta anrichten und mit Pinienkernen und Petersilie bestreuen.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Haferkekse mit Gurkendip

Menge: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gesamtzeit: 45 Minuten

Ernährungsinformationen:

Vegetarisch, enthält viele Ballaststoffe

Ein gesundes Mitbringsel für jede Party!



Kalorien: 230 kcal/ Portion

Energiedichte: 1,1 kcal/ g

Zutaten

Haferflocken | 52 g

Sesam | 20 g

Kürbiskerne | 20 g

Chia-Samen | 72 g

Wasser | 250 ml

Gurke | 1 Stück (300 g)

Joghurt, 1,5% Fett | 100 g

Frischer Rosmarin, Salz, Pfeffer



Anleitung

1. Rosmarin waschen, trocken tupfen und klein hacken.
 2. Rosmarin, Haferflocken, Sesam, Kürbiskerne, Chia-Samen, Sonnenblumenkerne und Wasser in einer Schüssel vermengen. Mit Salz würzen. Alles ca. 10 Minuten ziehen lassen.
 3. In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 155 °C).
 4. Anschließend Masse mit einem Löffel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu Keksen formen (Ø ca. 5 cm). Im Ofen ca. 25 Minuten backen.
 5. In der Zwischenzeit Gurke waschen, schälen und fein reiben. Anschließend unter den Joghurt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ➔ Die Kekse mit dem Dip anrichten.

Tipp: Die Kekse sind luftdicht verpackt und kühl gelagert mehrere Tage haltbar.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Kichererbsen-Curry

Menge: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 30 Minuten

Ernährungsinformationen: Vegan,
glutenfrei, enthält viele Proteine



Kalorien: 660 kcal/Portion

Energiedichte: 1,1 kcal/g

Zutaten

Rosinen | 20 g

Reis | 120 g

Zwiebel | 1 Stück

Brokkoli | ½ Bäumchen (250 g)

Karotte | 3 Stück (150 g)

Kichererbsen, eingelegt | 1 Konserve (200 g)

Rapsöl | 10 ml

Kokosmilch | 200 ml

Mandelblättchen | 10 g

Salz, Currypulver



Anleitung

1. Rosinen in eine Schüssel geben und pro Portion 150 ml heißes Wasser angießen. Rosinen ca. 10 Minuten einweichen lassen.
 2. Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
 3. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in ca. 2 cm große Röschen teilen. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
 4. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Mit Currypulver würzen.
 5. Anschließend Möhren und Brokkoli zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz abschmecken.
 6. Rosinen, Einweichwasser, Kokosmilch und Kichererbsen zugeben und zugedeckt aufkochen lassen. Bei geringer Hitze weitere 5 bis 7 Minuten köcheln lassen.
 7. Inzwischen Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.
- ➔ Kichererbsen-Curry und Reis mit Mandelblättchen garnieren und anrichten.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Fischeintopf

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Ernährungsinformationen:

Versorgt Sie mit vielen gesunden Fetten und vielen Vitaminen



Kalorien: 379 kcal/Portion

Energiedichte: 0,6 kcal/g

Zutaten

Karotten | 3 Stück (150 g)

Fenchel | 1 Knolle (150 g)

Kartoffeln | 2 Stück (200 g)

Lauch oder Porree |
1½ Stangen (180 g)

Schalotten | 2 Stück

Knoblauch | 1 Zehe

Butter | 1 EL

Gemüsebrühe | 500 ml

Mandelblättchen | 20 g

Kabeljaufilet | 200 g

Garnelenfleisch | 100 g

Sahne, 30% Fett | 20 ml

Fenchel | 1 Knolle (150 g)

Butter | 20 g

Zitrone | 1 Stück

Dill, frisch | 10 g

**Salz, Pfeffer, Fenchelsaat,
Chiliflocken, Zucker**



Anleitung

1. Karotten schälen, waschen, trocken tupfen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Fenchel waschen, putzen und das Grün abschneiden. Den Fenchel vierteln, den harten Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden.
 2. Fenchelsaat im Mörser fein zerstoßen.
 3. Kartoffel schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Porree putzen, in Ringe schneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
 4. Butter in einem breiten Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin andünsten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Fenchelsaat würzen. Brühe dazugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
 5. In der Zwischenzeit Kabeljaufilet und Garnelen waschen und trocken tupfen. Kabeljau in ca. 3 cm breite Stücke schneiden.
 6. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kabeljau, Garnelen, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Dill in einer Schüssel vermengen. Mit Chiliflocken und Salz würzen.
 7. Sahne unter den Eintopf rühren. Kabeljau und Garnelen zugeben. Anschließend zugedeckt bei milder Hitze ca. 6 Minuten gar ziehen lassen.
 8. In der Zwischenzeit Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- ➔ Eintopf anrichten und mit Fenchelgrün und Mandelblättchen garnieren.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Ziegenfrischkäse-Ravioli

Menge: 3 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Gesamtzeit: 80 Minuten

(Teig muss gekühlt werden)

Ernährungsinformationen: Vegetarisch

Klingt kompliziert, ist es aber nicht!



Kalorien: 245kcal/ Portion

Energiedichte: 1,8 kcal/ g

Zutaten

Mehl Type 405 | 50 g

Weizen-Vollkornmehl | 50 g

Ei | 1 Stück

Basilikum | 1 Stängel

Ziegenfrischkäse | 60 g

Frischkäse 13% Fettanteil | 25 g

Chicorée | 100 g

Zwiebeln | 1 Stück

Honig | ½ TL

Olivenöl | 1 EL

Mehl und Grieß zum Bearbeiten

Salz, Pfeffer



Anleitung

1. Das Mehl in eine Schüssel geben. Ei, Olivenöl, 1 Prise Salz und 1 - 2 EL Wasser zufügen. Alles mit den Knethaken eines Handmixers zu einem glatten, festen Teig verkneten.
 2. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig darauf mit leicht bemehlten Händen 5 Minuten kräftig kneten. Dann in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
 3. Inzwischen Basilikum waschen, die Blättchen abzupfen, fein hacken und in eine Schüssel geben. Beide Frischkäsesorten zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut verrühren.
 4. Den Nudelteig aus der Folie nehmen und halbieren. Jede Hälfte auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn zu einem Quadrat von ca. 20 x 20 cm ausrollen.
 5. Die Teigränder geradeschneiden und 1 Teigquadrat mit der Frischkäsemischung bestreichen, dabei ringsherum einen 1,5 cm breiten Rand frei lassen.
 6. Die 2. Teigplatte bündig darauflegen und ein Ravioliholz mit starkem Druck über den Teig rollen. Mit einem Pizza- oder Teigschneider die Ravioli auseinanderschneiden. Wenn Sie kein Ravioliholz besitzen, können Sie die Ränder auch mit einer Gabel zusammendrücken. Ein Backblech mit Grieß bestreuen und die Ravioli darauf geben.
 7. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Chicorée waschen, putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen aufsetzen.
 8. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 3 - 4 Minuten glasig dünsten. Chicorée dazugeben und 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
 9. Ravioli in das kochende Salzwasser geben und 3 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.
- ➔ Mit dem gedünsteten Chicorée anrichten und servieren.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Vegane Pfannkuchen mit gemischten Beeren

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Ernährungsinformationen:

Vegan, süße Zwischenmahlzeit



Kalorien: 294 kcal/Portion

Energiedichte: 1,4 kcal/g

Zutaten

Sojamehl, halbfett | 4 g

Haferdrink, natur | 100 ml

Mineralwasser, sprudelig | 50 ml

Dinkelmehl | 100 g

Vanillezucker | ½ Packung

Beerenmischung, tiefgefroren | 120 g

Puderzucker | 20 g

Limettensaft | 10 ml

Rapsöl | 10 ml

Backpulver | 1 TL



Anleitung

1. Sojamehl mit 1 Teelöffel Wasser pro Portion cremig anrühren. Haferdrink, Mineralwasser, Mehl, Vanillezucker, Backpulver und eine Prise Salz zugeben. Anschließend alles zu einem glatten Teig vermengen.
 2. Hälfte der Beeren, Hälfte des Puderzuckers und den Limettensaft in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Anschließend die restlichen Beeren unterrühren.
 3. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen von jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun backen.
- ➔ Pfannkuchen zusammenklappen, mit Beerenmischung und Puderzucker bestreut servieren.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Gemüsesticks mit Hummus

Menge: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ernährungsinformationen:

Vegan, glutenfrei, schnell zubereitet,
enthält viele Vitamine und Ballaststoffe



Kalorien: 137 kcal/Portion

Energiedichte: 0,6 kcal/g

Zutaten

Gurke | ½ Stück (100 g)

Karotte | 2 Stück (100 g)

Kohlrabi | 2 Stück (200 g)

Paprika | 2 Stück (200 g)

Knoblauch | 1 Zehe

Kichererbsen, abgetropft | 1 Konserve (260 g)

Tahin (Sesampaste) | 20 g

Salz, Pfeffer



Anleitung

1. Gurke, Möhre und Kohlrabi waschen, schälen und in Stifte schneiden. Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.
 2. Knoblauch schälen. Kichererbsen und Tahin in einem hohen Gefäß mit Knoblauch zu einem feinen Mus pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ➔ Hummus mit Gemüsesticks servieren.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Herzhafte Gulaschsuppe

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 75 Minuten

Ernährungsinformationen:

enthält Fleisch und viele Ballaststoffe



Kalorien: 536 kcal/Portion

Energiedichte: 0,9 kcal/g

Zutaten

Rinderschulter | 250 g

Zwiebel | 1 Stück

Paprika | 1 Stück (160 g)

Karotte | 2 Stück (120 g)

Rapsöl | 20 ml

Tomatenmark | 20 g

Rotwein, leicht | 60 ml

Fleischbrühe | 320 ml

Knoblauch | 1 Zehe

Weizenmischbrot | 4 Scheiben (160 g)

Zitrone | 1 Stück

Paprikapulver, Kümmelsamen; Salz, Zucker



Anleitung

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in 1 – 2 cm große Stücke schneiden.
 2. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika waschen, trocken tupfen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Paprika in feine Streifen schneiden. Karotte schälen, waschen und klein würfeln.
 3. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin nach und nach anbraten. Zwiebel, Karotte und Paprika zugeben und ca. 1 Minute mitbraten.
 4. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben. Wein angießen und reduzieren lassen. Mit Brühe ablöschen. Alles einmal aufkochen lassen und anschließend zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.
 5. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und grob hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Knoblauch, Zitronenabrieb, Kümmel, Salz und Zucker mörsern. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe rühren.
- ➔ Gulaschsuppe zusammen mit dem Brot servieren

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Ingwer-Salbei-Rosmarin-Tee

Menge: 1 Liter

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Gesamtzeit: 15 Minuten

Ernährungsinformationen: vegan,
glutenfrei, heißes Getränk gegen Erkältung.



Ein wahres Powerpaket an gesundheitsförderlichen Gewächsen.

Kalorien: 0 kcal/Portion

Energiedichte: 0 kcal/g

Zutaten

Ingwer | 3 Scheiben

Zitrone | 1 Stück

Rosmarin | 3 Zweige

Salbei | 3 Zweige

Honig | 1 EL

Anleitung

1. Den Ingwer säubern und in dünne Scheiben schneiden.
 2. Einen Liter Wasser aufkochen lassen.
 3. Den Saft der Zitrone auspressen. Zusammen mit dem Ingwer und den Kräutern in eine Teekanne geben. Mit dem heißen Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen.
- ➔ Den Honig möglichst sparsam dazugeben und heiß genießen.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Porridge mit Sojajoghurt und frischem Obst

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Ernährungsinformationen:

Vegan, hippes und gesundes
Frühstück



Kalorien 369 kcal/Portion

Anzahl 0,9 kcal/g

Zutaten

Rosmarin | 6 g

Haferdrink | 150 ml

Wasser | 300 ml

Zucker | 10 g

Haferflocken | 150 g

Apfel | ½ Stück (50 g)

Banane | ½ Stück (50 g)

Mango | ¼ Stück (50 g)

Sojajoghurt, natur | 50 g



Anleitung

1. Rosmarin waschen, trocken tupfen, Nadeln abzupfen und fein hacken.
2. Haferdrink und Wasser mit Haferflocken und Rosmarin unter Rühren in einem Topf aufkochen. Zucker unterrühren und 5–10 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit Apfel waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden.
4. Banane schälen und in Scheiben schneiden.
5. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in Streifen schneiden.
6. Porridge anrichten und mit Obst und Joghurt servieren.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Weißes Risotto

Menge: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gesamtzeit: 40 Minuten

Ernährungsinformationen: Vegetarisch,
glutenfrei.

Etwas aufwändig, es lohnt sich aber allein schon wegen des Aussehens.



Kalorien: 315 kcal/Portion

Energiedichte: 1,0 kcal/g

Zutaten

Sellerie | 1 Knolle (200 g)

Zwiebeln | 3 Stück

Petersilienwurzeln | 2 Stück (140 g)

Schwarzwurzel | 1 Stück (70 g)

Knoblauch | 1 Zehe

Weißweinessig | 3 EL

Rapsöl | 2 EL

Risottoreis (z.B. Arborio) | 170 g

Gemüsebrühe | 400 ml

Fenchelsaat | 1 TL

Zitrone | 1 Stück

Petersilie oder Kerbel | 3 Stiele

Avocado | 1 Stück (290 g)

Milch 1,5% Fett | 200 ml

Salz, Pfeffer



Anleitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch hacken. Petersilienwurzeln und Knollensellerie schälen und sehr fein würfeln.
 2. Essig mit 1 Liter kaltem Wasser in einer Schüssel mischen. Schwarzwurzeln unter fließendem kaltem Wasser waschen und schälen (dabei Handschuhe tragen). Sofort in das Essigwasser legen, damit sie sich nicht braun verfärben.
 3. Schwarzwurzeln einzeln herausnehmen, jeweils in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und wieder in das Essigwasser geben.
 4. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Gehackten Knoblauch, Zwiebel, Petersilienwurzel und Sellerie darin bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten andünsten.
 5. Reis einstreuen und kurz mit andünsten. Die Hälfte der Brühe dazu gießen, aufkochen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 8 Minuten dünsten.
 6. Inzwischen Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis sie zu duften beginnt; dann etwas abkühlen lassen. Zitrone halbieren und auspressen. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen abzapfen, nach Belieben hacken. Fenchel im Mörser fein zerstoßen.
 7. Schwarzwurzelscheiben und restliche Brühe unter den Risotto rühren. Zugedeckt bei kleiner Hitze weitere 5 Minuten dünsten.
 8. Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und grob zerteilen. Avocado mit 2 EL Zitronensaft in einen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Fenchel, Bergpfeffer und Zitronensaft nach Belieben abschmecken.
 9. Milch zum Risotto geben und weitere 5 Minuten garen. Mit Salz abschmecken.
- ➔ Risotto portionsweise anrichten, Avocado Püree jeweils als dicken Klecks darauf geben und mit Petersilie garnieren.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Kartoffel-Lauch-Kuchen

Menge: 6 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Gesamtzeit: 45 Minuten (Backzeit 30 Minuten)

Ernährungsinformationen: Vegetarisch

Herzhafte Variante zum Apfelkuchen.



Kalorien: 445 kcal/Portion

Energiedichte: 1,2 kcal/g

Zutaten

Hefe | ½ Würfel

Dinkelmehl Type 630 | 350 g

Rapsöl | 6 EL

Kartoffeln | 700 g

Lauch | 3 Stangen (300 g)

Magerquark | 250 g

Saure Sahne | 100 g

Eier | 4 Stück

Kürbiskerne | 3 EL

Kümmel, Salz, Pfeffer



Anleitung

1. Gemüse waschen und putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Hefe in 200 ml lauwarmes Wasser bröckeln und unter Rühren auflösen.
 2. Hefe-Mix mit Mehl, 3 EL Rapsöl und 1 TL Salz in eine Rührschüssel geben. Mit dem Knethaken eines Handmixers zu einem glatten Teig verarbeiten, mit einem Küchentuch zudecken und etwa 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.
 3. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in Salzwasser zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Nach 20 Minuten abgießen und etwas abkühlen lassen.
 4. Während die Kartoffeln garen, Lauch putzen, längs halbieren, unter fließendem Wasser gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden.
 5. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lauch darin bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten garen; die Flüssigkeit sollte in dieser Zeit komplett verdampfen. Lauch in eine Schüssel geben, die abgekühlten Kartoffeln zugeben.
 6. Quark, saure Sahne und Eier mit einem Handmixer gründlich verrühren. Zu Lauch und Kartoffeln in die Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel herzhafte abschmecken.
 7. Ein Backblech mit dem restlichen Öl bestreichen. Den Teig darauf geben und mit bemehlten Händen auf die Größe des Blechs auseinanderdrücken.
 8. Kartoffel-Lauch-Masse darauf verteilen. Kürbiskerne drüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C, Gas: Stufe 2) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten backen.
- ➔ Noch heiß oder lauwarm in Stücke schneiden und servieren.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Spinat-Tomaten-Lasagne mit Lachsfilet

Menge: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Gesamtzeit: 90 Minuten

Ernährungsinformationen:

Enthält viele Omega-3-Fettsäuren.



Kalorien: 536 kcal/Portion

Energiedichte: 1,0 kcal/g

Zutaten

Blattspinat, tiefgekühlt | 600 g

Große Zwiebel | 1 Stück

Wildlachsfilet | 250 g

Lasagne | 16 Platten

Datteltomaten | 250 g

Emmentaler, gerieben, 45% Fettanteil | 50 g

Butter | 20 g

Mehl | 50 g

Milch 3,5% | 600 ml

Bio-Zitrone | ½ Stück

Olivenöl | 1 EL

Muskatnuss (gerieben), Salz, Pfeffer



Anleitung

1. Spinat auftauen und abtropfen lassen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
 2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lachs darin ca. 2 Minuten anbraten. Zwiebel zugeben und kurz mitbraten. Spinat ebenfalls zugeben und alles ca. 4 Minuten garen lassen.
 3. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Lachs anschließend mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und -saft würzen.
 4. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl zugeben und unter Rühren eine klassische Mehlschwitze zubereiten. Mit Milch ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Tomaten waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
 5. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C).
 6. Etwas Soße in einer Auflaufform verteilen und drei Lasagne Platten darin auslegen. Etwas Spinat, Lachs und Tomatenwürfel darauf verteilen. Mit Soße bedecken und eine weitere Schicht aus Lasagne Platten legen. Vorgang wiederholen bis die Auflaufform gefüllt ist. Mit Platten und Soße abschließen.
- ➔ Emmentaler auf der Lasagne verteilen und ca. 45 Minuten im Backofen backen.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Steinpilz-Suppe mit Kartoffeln

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 20 Minuten

Ernährungsinformationen: glutenfrei,
vegetarisch, viel Eisen, Eiweiß und Vitamin D



Kalorien: 563 kcal/Portion

Energiedichte: 1,1 kcal/g

Zutaten

Gemüsebrühe | 450 ml

Steinpilze | 175 g

Zwiebel | 1 Stück

Kartoffeln | 250 g

Butter | 1 EL

Sahne | 150 ml

Petersilie, Salz, Pfeffer



Anleitung

1. Zwiebel und Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden.
 2. Steinpilze putzen, eine paar beiseitelegen und den Rest ebenfalls in feine Würfel schneiden.
 3. In einem großen Topf Butter zerlassen, Zwiebeln, Kartoffeln und Steinpilze dazugeben und für circa 5 Minuten anschwitzen.
 4. Salz und Pfeffer dazugeben, mit der Brühe ablöschen und für circa zehn Minuten köcheln lassen.
 5. Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und nach und nach die Sahne hinzufügen.
- ➔ Die zurückgehaltenen Steinpilze in Streifen schneiden und zusammen mit ein bisschen Petersilie über die Suppe streuen.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Zucchini-Hummus-Taler mit Quark-Dip

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gesamtzeit: 40 Minuten

Ernährungsinformationen:

Vegetarisch, glutenfrei. Enthält viel Eiweiß und Eisen.



Kalorien: 331 kcal / Portion

Energiedichte: 1,2 kcal / g

Zutaten

Kichererbsen | 1 Dose (200 g)

Frühlingszwiebel | 2 Stangen

Zucchini | 1 Stück (50 g)

Knoblauch | 1 Zehe

Parmesan | 30 g

Eier | 1 Stück

Mandelmehl | 3 EL

Kreuzkümmel | ¼ TL

Chilischote | ½ Stück

Tomaten | 1 Stück (40 g)

Quark | 100 g

Zitrone | 1 Stück

Olivenöl | 1 EL

Salz, Pfeffer



Anleitung

1. Kichererbsen gut abtropfen lassen. Zucchini waschen und grob reiben. Mit den Händen Wasser aus der Zucchini pressen. Knoblauch schälen und grob hacken. Chili waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Parmesan grob reiben.
 2. Kichererbsen, Eier und Kreuzkümmel in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mandelmehl, Parmesan, Chili, Knoblauch und Zucchini zugeben. Masse gut vermengen und mit Salz abschmecken.
 3. Ofen vorheizen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 155 °C).
 4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Masse in 16 Stücke teilen, zu Kugeln formen und in die Pfanne geben. Flach andrücken und von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten. Taler auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und für ungefähr 10 Minuten im Ofen zu Ende backen.
 5. Tomaten und Frühlingszwiebeln waschen. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Lauch in feine Ringe schneiden. Quark in eine Schüssel geben. Zitrone halbieren, Saft auspressen und zum Quark geben. 2 Esslöffel Mineralwasser zum Quark geben und glattrühren. Lauch, Tomaten ebenfalls zum Quark geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ➔ Hummus-Taler mit Quark-Dip servieren.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Forellenfilet mit Polentakruste zu warmen Apfel-Gurken-Salat

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Ernährungsinformationen:

Enthält viele Proteine und gesättigte Fettsäuren.



Kalorien: 573 kcal/Portion

Energiedichte: 0,9 kcal/g

Zutaten

Forellenfilet | 400 g

Buttermilch | 160 ml

Senf, mittelscharf | 10 g

Gurke | ½ Stück (170 g)

Apfel | 2 Stück (180 g)

Zwiebel | 2 Stück

Zitrone | 2 Stück

Rapsöl | 30 ml

Magerquark | 60 g

Joghurt <1% Fett | 150 ml

Polenta | 100 g

Salz, Pfeffer, Tabasco, Zucker, frische Zitronenmelisse



Anleitung

1. Forellenfilet waschen und trocken tupfen. Für die Marinade Buttermilch, Senf und Tabasco mischen. Den Fisch darin ca. 20 Minuten marinieren.
 2. In der Zwischenzeit für den Salat die Gurke waschen, trocken tupfen und in längliche Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.
 3. Zitronen heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Quark, Joghurt und Zitronenabrieb in einer Schüssel verrühren.
 4. Ein Drittel des Öls in einer Pfanne erhitzen und Äpfel, Gurke und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Anschließend etwas abkühlen lassen.
 5. In der Zwischenzeit die Fischfilets aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Anschließend in Polenta wenden. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Forellenfilet darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
 6. Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
- ➔ Fisch, warmen Salat und Quark mit Zitronenmelisse garniert anrichten.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Kurkuma Latte – goldene Milch

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ernährungsinformationen:

Vegetarisch, glutenfrei und wirkt
cholesterinsenkend



Kalorien: 240 kcal/Portion

Energiedichte: 0,6 kcal/g

Zutaten

Milch 1,5% Fett | 500 ml

Ingwer | 2 cm

Kurkuma | 1 TL

Zimt | 1 TL

Pfeffer | 1 Prise

Honig oder Reissirup | 1 - 2 TL



Anleitung

1. Die Milch langsam in einem Topf erhitzen.
 2. Den Ingwer in Scheiben schneiden.
 3. Das Kurkuma, den Ingwer, den Zimt und nach Belieben Honig in die Milch geben.
 4. Bei niedriger Temperatur den Topf auf dem Herd stehen lassen, bis sich die Milch dunkelgelb gefärbt hat.
- ➔ Milch in die Tassen füllen und jeweils etwas Pfeffer darüber streuen.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Rote-Beete-Chips

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Gesamtzeit: 75 Minuten

Ernährungsinformationen:

vegan, glutenfrei, leckerer Party-Snack



Kalorien: 75 kcal/Portion

Energiedichte: 0,8 kcal/g

Zutaten

Rote Beete | 2 Stück (180 g)

Thymian, frisch | 6 g

Olivenöl | 10 ml

Salz



Anleitung

1. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 120 °C/Umluft: 95 °C).
 2. Küchenhandschuhe anziehen, da Rote Beete stark abfärbt. Die Rote Beete gründlich waschen, trocken tupfen und die Enden entfernen. Anschließend in sehr dünne Scheiben hobeln.
 3. Scheiben freiliegend auf einen mit Backpapier ausgelegten Rost verteilen. Anschließend mit Salz würzen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Das ausgetretene Wasser mit Küchenpapier abtupfen.
 4. In der Zwischenzeit Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter abtupfen. Die Rote-Beete-Scheiben mit Olivenöl bestreichen und mit Thymian bestreuen.
 5. Anschließend ca. 60 Minuten im Ofen backen, dabei gelegentlich die Backofentür öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
- ➔ In einer Schüssel anrichten und mit Freunden teilen.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Pilz-Omelett mit Hüttenkäse

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 15 Minuten

Ernährungsinformationen:

Glutenfrei, vegetarisches Frühstücksggericht
mit vielen Proteinen



Kalorien: 58 kcal/Portion

Energiedichte: 0,8 kcal/g

Zutaten

Champignons | 25 g

Zwiebel | 1 Stück

Zucchini | ½ Stück (75 g)

Tomaten | ½ Stück (50 g)

Eier | 4 Stück

Radieschen | 1 Bund (50 g)

Hüttenkäse 10% Fettanteil | 100 g

Olivenöl | 5 ml

Balsamicoessig | 5 ml

Petersilie | 5 g

Salz, Pfeffer



Anleitung

1. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und vierteln. Zucchini und Tomaten waschen, trocken tupfen und klein schneiden.
 2. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ungefähr 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit Essig ablöschen.
 3. Eier in einer Schüssel aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei-Masse zum Gemüse geben, gut vermengen und stocken lassen. Omelett zu einem Halbmond umklappen und anschließend aus der Pfanne nehmen.
 4. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Radieschen waschen, trocken tupfen, putzen und in feine Scheiben schneiden.
 5. Den Hüttenkäse auf dem Omelett verteilen.
- ➔ Das Omelett mit Radieschen und Petersilie garniert servieren.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Lachs-Gurken-Röllchen

Menge: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Ernährungsinformationen:

glutenfrei, leckere

Zwischenmahlzeit, um Freunde
und Familie zu überraschen.



Kalorien: 156 kcal/Portion

Energiedichte: 1,0 kcal/g

Zutaten

Frischkäse, 5% Fett | 200 g

Zitronensaft | 12 ml

Gurke | ½ Stück (200 g)

Lachs, geräuchert | 200 g

Frischer Dill, Salz, Pfeffer, frisch geriebener Meerrettich



Anleitung

1. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.
 2. Den Frischkäse, die Hälfte des Dills, Meerrettich und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 3. Die Gurke waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Mit einem Sparschäler der Länge nach pro Portion 3 dünne Streifen abschneiden.
 4. Die Gurkenstreifen mit der Frischkäsecreme bestreichen.
 5. Den Lachs in kleine Stücke zupfen.
 6. Die Gurkenstreifen mit Lachs belegen und von der kurzen Seite aus eng einrollen. Mit Holzspießen fixieren.
- ➔ Lachs-Gurken-Röllchen mit dem restlichem Dill bestreut servieren.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Fruchtiger Vanille-Smoothie

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ernährungsinformationen:

Vegan, glutenfrei, fruchtige Erfrischung



Kalorien: 221 kcal/Portion

Energiedichte: 0,6 kcal/g

Zutaten

Banane | 1 Stück

Beerenmischung, tiefgefroren | 200 g

Sojadrink, Vanillegeschmack | 400 ml

Haferflocken | 10 g

Chia-Samen | 4 g

Zimt, Leinöl

Anleitung

1. Banane schälen und grob schneiden.
 2. Beeren, Sojadrink, Haferflocken, Chia-Samen, Zimt, Leinöl und Banane in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.
- ➔ Smoothie im Glas anrichten und servieren.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!



Sandwich mit Avocado, Rührei und Speck

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Ernährungsinformationen:

leckeres Sonntagsfrühstück, bunt
zusammengemischt



Kalorien: 520 kcal/Portion

Energiedichte: 1,5 kcal/g

Zutaten

Vollkornbrot | 4 Scheiben (60 g)

Frühstücksspeck | 60 g

Eier | 2 Stück

Milch, 1,5% Fett | 15 ml

Schnittlauch, frisch | 8 g

Paprika | 1 Stück (100 g)

Tomate | 1 Stück (60 g)

Limette | 1 Stück

Avocado | 1 Stück (120 g)

Zwiebel | 1 Stück

Knoblauch | 1 Zehe

Salz, Pfeffer



Anleitung

1. Backofen vorheizen (Grillfunktion: 240 °C).
 2. Brotscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen ca. 3 Minuten von beiden Seiten rösten.
 3. Speck ebenfalls auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen ca. 7 Minuten backen. Anschließend Speck auf Küchenpapier abtropfen lassen.
 4. In der Zwischenzeit Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz würzen. Eiermischung in einer heißen Pfanne unter Rühren stocken lassen.
 5. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Diese zum Schluss zum Rührei geben.
 6. Paprika waschen, trocken tupfen, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika in feine Streifen schneiden. Tomate waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.
 7. Limette heiß abspülen, trocken tupfen, halbieren und den Saft auspressen.
 8. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zu einem feinen Mus zerdrücken. Limettensaft zugeben. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zur Avocado geben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ➔ Brotscheiben mit der Avocadocreme bestreichen, mit Rührei, Speck und Gemüse belegen.

Das LeIKD-Ernährungsteam wünscht einen guten Appetit!