



FIT IN JEDEM ALTER

Wir helfen Ihnen!



BEWUSST ESSEN - GESUND LEBEN

ADMEDIA Ernährungsberatung

Ernährungspyramide nach DGE

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

die Bedeutung einer gesunden Ernährung für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihr Leistungsvermögen kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Dabei lauern die gesundheitlichen Gefahren einer falschen Ernährung in völlig unterschiedlichen Bereichen unseres Körpers. Wir möchten Ihnen in unseren Themen-Broschüren „Ernährung“ Grundlagen vermitteln, wie Sie durch die richtige Ernährung Ihren Körper gesund halten oder wieder in die Balance bringen.

Wir wünschen Ihnen viele neue Erkenntnisse und Spaß beim Lernen! Denn auch gesunde Ernährung kann schmecken und Freude bereiten.

In diesem Sinne - bleiben Sie neugierig und offen für Neues!

Ihr ADMEDIA-Ernährungs-Team.



Die Ernährungspyramide zeigt einfach und übersichtlich die vielseitige Zusammenstellung einer leckeren und ausgewogenen Ernährung. Die Kernaussage lautet:

„Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel auswählen!“

Was verändert sich, wenn Sie älter werden?

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Körperzusammensetzung: der Muskelanteil im Körper schwindet, der Fettanteil steigt, selbst bei gleichbleibendem Körpergewicht. Das ist in gewissen Grenzen normal und gesund, es ist aber auch zu einem Großteil abhängig vom Lebensstil, von der körperlichen Aktivität und der Ernährung.

Das Körpergewicht steigt, wenn Sie inaktiv sind

Ein zu hoher Körperfettanteil ist nicht gesund, insbesondere, wenn sich das Fett „bauchbetont“ ansammelt. Es geht häufig mit einem zu hohen Körpergewicht einher und begünstigt Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes mellitus, erhöhte Blutfettwerte oder Bluthochdruck.

Das Gewicht sollte man daher genau beobachten und wenn es steigt, schnell gegensteuern. Denn 1 oder 2 kg lassen sich leichter abnehmen als 10 oder 20 kg.

Wichtig ist, dass man mit etwas körperlicher Betätigung dem Muskelabbau vorbeugt. Wer Muskeln abbaut, verliert zunehmend an Kraft und büßt an Leistungsfähigkeit ein.

Außerdem ist körperliche Aktivität für einen gesunden Stoffwechsel bedeutsam (zur Gewinnung von Energie und Baustoffen aus der Nahrung, Umbau dieser Stoffe im Körper, Ausscheidung von nicht mehr benötigten Substanzen aus dem Körper). Durch körperliche Aktivität werden Muskeln erhalten oder aufgebaut, welche die Knochen und Gelenke quasi „Umlagern“ und sie standhaft gegenüber Belastungen machen.

Das heißt, wer mit zunehmendem Alter nicht für körperliche Betätigung sorgt, wird weniger leistungsfähig. Der Körper kann Stoffwechsel-Leistungen nicht optimal erfüllen und ist für Krankheiten anfälliger. Es lohnt sich also, jetzt mehr denn je, mit einem regelmäßigen Bewegungsprogramm gegenzusteuern.

Sinnvoll ist:

- zügige Spaziergänge, mindestens ½ Stunde
- Schwimmen gehen, mehrere Bahnen hintereinander
- Fahrrad fahren
- Gymnastik oder Yoga
- ein leichtes Muskeltraining

(gesundheitsbetont an Geräten, mit Hanteln oder dem Theraband - Gummiband, um die Muskeln gegen einen Widerstand zu trainieren)

Veränderungen im Geschmackempfinden

Die Zahl der Geschmacksknospen im Mund nimmt ab. Leider verändert sich die Wahrnehmung der Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer oder bitter nicht gleichermaßen. Im höheren Alter schmecken sauer und bitter stärker hervor, während die Geschmacksrichtungen süß und salzig weniger stark empfunden werden.

Um Gerichte pikant und wohlschmeckend zu machen, sind verschiedene Gewürze und Kräuter hilfreich. Sie regen außerdem die Magensäfte an und erhöhen die Bekömmlichkeit von Speisen.

Auf das Durstempfinden ist kein Verlass

Selbst junge Menschen klagen darüber, eigentlich „nie durstig zu sein“. Das wird mit steigendem Alter eher noch verstärkt. Wer nicht 1,5 bis 2 Liter am Tag trinkt, vor allem Mineralwasser und energiearme Getränke, wie Saftschorlen oder Kräutertees und in kleinen Mengen auch Kaffee oder Tee, ist mit Flüssigkeit unterversorgt.

Der Körper reagiert darauf zuerst mit Kopfschmerzen und mit einer verminderten Leistungsfähigkeit des Gehirns, Sie sind z. B. weniger aufmerksam im Straßenverkehr. Schwerer Flüssigkeitsmangel ruft Kreislauf- und Nierenversagen hervor.

Medikamenteneinnahme kann den Nährstoffbedarf erhöhen

Regelmäßig Medikamente einzunehmen, wird für viele Menschen mit steigendem Alter normal. Neben ihren nützlichen Wirkungen können Medikamente aber den Appetit unerwünscht mindern sowie den Geschmack und die Verträglichkeit des Essens beeinträchtigen. Medikamente können den Bedarf an Nährstoffen erhöhen, die Verwertung von Nahrungsinhaltsstoffen mindern oder deren Ausscheidung beeinflussen, sie können z. B. zu erhöhten Mineralstoffverlusten führen.



Alter	25 – 50 Jahre		51 – 64 Jahre		65 Jahre und älter	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich
Energiebedarf bei mittlerer körperlicher Aktivität	2900	2300	2500	2000	2300	1800
Energiebedarf, wenn Sie nur wenig körperlich aktiv sind (überwiegend sitzend, keine anstrengende Freizeitaktivität)	1900		1800		1600	
Energiebedarf, wenn Sie stark körperlich aktiv sind (Landwirte; anstrengende Freizeitaktivitäten, 30 - 60 Minuten 4 - 5 x wöchentlich)	2700		2500		2300	

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Frankfurt/Main: Umschau/Braus 2000

Der Energiebedarf sinkt, der Nährstoffbedarf bleibt

Mit zunehmendem Alter stellt sich der Körper weniger auf Wachstum ein, sondern bestenfalls auf den Erhalt des Körpers, der Energieverbrauch sinkt. Oft verändert sich der Lebensstil, häufig auch unbewusst.

Wer jetzt nicht mit täglicher Bewegung gegensteuert, baut Muskelmasse ab und verbraucht nur noch wenig Energie. Auch die Knochenmasse verringert sich schneller als nötig.

Der Energiebedarf in völliger Ruhe (Grundumsatz) bei 65-Jährigen und über 65-Jährigen liegt bei durchschnittlich 1170 Kilokalorien (kcal) am Tag. Je nach Aktivität kann der Energiebedarf auf 1600 kcal bis 2300 kcal am Tag steigen.

Gleichzeitig bleibt der Bedarf an allen Nährstoffen im wesentlichen gleich oder steigt sogar im höheren Alter an. Mit der Zunahme von Krankheiten im hohen Alter erhöht sich außerdem der Nährstoffbedarf für „Reparaturleistungen“ des Körpers.

Ist der Energiebedarf niedrig, wird es schwer, das Normalgewicht zu halten. Wird andererseits mengenmäßig nicht über den Bedarf hinaus gegessen, reichen die immer geringer werdenden Mengen nicht aus, um den weiterhin hohen Bedarf an Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett sowie an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Obwohl ein älterer Mensch nicht unterernährt aussieht, können ihm wertvolle, für die Gesundheit notwendige Nährstoffe fehlen.

Wenn Sie älter werden, wird im Prinzip das, was Sie auswählen, immer wichtiger. Alle Lebensmittel sollten eine hohe Nährstoffdichte haben, das heißt, sie sollten bei relativ wenig Kalorien gleichzeitig viele lebensnotwendige Nährstoffe liefern.

Das tun z. B.:

- Vollkornprodukte (Vollkornbrot, auch fein gemahlen, Vollkornknäckebrötchen, Kartoffeln, Haferflocken, Vollkornnudeln, Naturreis, Parboiled Reis - ein Reis, der zwar geschält ist, aber durch ein besonderes Bearbeitungsverfahren seine Vitamine und Mineralstoffe weitgehend behält)
- Gemüse, vor allem frisch/roh, aber auch aus Tiefkühlware zubereitet
- Obst, vor allem frisch/roh, aber auch aus Tiefkühlware zubereitet
- Milchprodukte (Quark, Joghurt, Milch, Buttermilch, Kefir, Käse)
- Fleisch und fettarme Fleischprodukte (Filet, Steak, Schnitzel, Geschnetzeltes, Schinken, Bratenaufschnitt)
- Fisch (fettreiche Fischarten, wie Hering, Lachs, Makrele; typische Filetfische, wie Seelachs, Rotbarsch, Kabeljau)
- Eier
- Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen)
- Nüsse (z. B. Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse) und Trockenfrüchte
- Pflanzenöle (z. B. Rapsöl, Olivenöl)

Schlemmereien, Süßigkeiten oder ein Glas Bier sind kein Tabu, sondern Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Sie sollten allerdings die wertvollen Lebensmittel nicht vom Speiseplan verdrängen. Sie sind geliebte Extras in einer ansonsten nährstoffreichen Ernährung.



Lebensmittelempfehlungen für Menschen ab 50 Jahre

Portionen	Nahrungsmittel	Mengenangaben
1 Portion	Gebäck Süßigkeiten Knabberereien Alkohol	1 Portion am Tag: 1 Riegel Schokolade (20 - 30 g) oder 1 Stück Kuchen oder 1 Hand voll Kartoffelchips oder 1 Glas Wein (150 ml) oder Bier (200 ml). 1 Portion = 1 Riegel = 1 Handvoll = 1 Glas
2 Portionen	Fette Öle	2 Portionen am Tag: 1 - 1,5 Esslöffel (10 - 15 g) hochwertiges Pflanzenöl (z. B. Raps-, Oliven-, Leinöl) und 1 - 2 Esslöffel (15 - 30 g) Butter 1 Portion = 2 Esslöffel = ca. 20 g
3 Portionen	Milch Milchprodukte Fleisch Fisch Wurst Ei	3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch, Fisch, Wurst oder Ei am Tag: 250 ml fettarme Milch oder Joghurt (1,5 % Fett), Buttermilch, Kefir und 2 Scheiben Käse (bis 45 % Fett i. Tr., ca. 60 g) pro Woche 300 - 600 g Fleisch und fettarme Wurst und 1 bis 2 Portionen Fisch (à 150 g) und bis zu 3 Eier (inkl. versteckter Eier, z. B. im Kuchen) 1 Portion = 250 ml Milch/Milchprodukte = 1 Scheibe Käse (30 g) = 150 g Fleisch/fettarme Wurst oder Fisch = 1 Ei
4 Portionen	Brot Getreide und Beilagen	4 Portionen am Tag: 4 - 6 Scheiben Brot, ersatzweise ein Teil als Getreideflocken; 200 bis 250 g gekochte Kartoffeln oder Nudeln oder 150 - 180 g Reis (jeweils gegart). Produkte aus Vollkorn bevorzugen!
5 Portionen	Gemüse und Obst	3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst: 600 g Gemüse (z. B. 200 g gegartes Gemüse, 200 g roh und eine Portion Salat) und 250 bis 300 g Obst auch Tiefkühl- und Konservierungsgemüse und Gemüsesäfte können eine Portion darstellen 1 Portion = 200 g Gemüse = 1 Apfel = 1 Banane = 1 Glas mit 200 ml
6 Portionen	Getränke	6 Portionen am Tag: insgesamt 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit, insbesondere Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Gemüsesäfte, verdünnte Fruchtsäfte, in Maßen Kaffee und schwarzer Tee. 1 Portion = 300 ml = 1 großes Glas oder 1 große Tasse

In Obst und Gemüse stecken viele Fitmacher

Obst und Gemüse schmecken nicht nur lecker, sondern enthalten auch viele lebensnotwendige und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Diese tragen dazu bei, dass wir gesund bleiben, uns fit und wohl fühlen. Ob Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe - Obst und Gemüse enthalten davon reichlich.

Wichtige Substanzen in Obst und Gemüse

Vitamine sind an vielen Auf- und Abbauprozessen in unserem Körper beteiligt. Ohne B-Vitamine könnten wir beispielsweise keine Energie aus der Nahrung gewinnen. Folat brauchen wir vor allem für den Aufbau von Körperzellen und Vitamin C ist unter anderem für die Bildung von Bindegewebe wichtig.

Mineralstoffe sind wie Vitamine unentbehrlich. Sie funktionieren als Bau- und Reglerstoffe in unserem Körper. So ist beispielsweise Calcium wichtig für ein stabiles Knochengestüt. Natrium und Kalium benötigen wir unter anderem für die Regulation des Körperwasserhaushaltes.

Ballaststoffe stecken in vielen pflanzlichen Lebensmitteln, z. B. in der Schale von Getreidekörnern. Sie sind wichtige Gesundheitshelfer und sorgen unter anderem für eine geregelte Verdauung.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind nur in Pflanzen enthalten. Wir können sie als Farb-, Aroma-, Geruchs- und Geschmacksstoffe wahrnehmen. Der Pflanze dienen sie als Schutz. Für den Menschen wirken sie gesundheitsfördernd.

Vitamine und Mineralstoffe in Obst und Gemüse

Ob im Stoffwechsel, bei Wachstum oder Blutbildung, im Zusammenspiel von Nerven und Muskeln - nichts funktioniert ohne diese kleinen Gesundheitshelfer. Unser Körper kann sie nicht selbst bilden.

Vitamine/ Mineralstoffe	wichtig für	reichlich enthalten in
Vitamin C	Abwehrkräfte, Schutz der Körperzellen, Bindegewebe, Wundheilung, Narbenbildung, Verwertung von Eisen	Paprika, Brokkoli, Zitrusfrüchten, Tomaten Kartoffeln
Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A)	Zellschutz, Sehprozess, Haut, Wachstum	gelben, orangen und roten Obst- und Gemüsearten, grünem Gemüse
B-Vitamine	Stoffwechsel, Nervenfunktion, Blutbildung, Haut	Erbsen, Linsen, Grünkohl, Paprika, Banane, Avocado
Folat	Bildung von Blut- und Körperzellen, Entwicklung des Nervensystems von ungeborenen Babys	Kohlgemüse, Spinat, Spargel, Lauch, Salaten
Kalium	Gewebespannung, Wasserhaushalt, Übertragung von Nerven- und Muskelreizen	Kartoffeln, Gemüse, Bananen, Trockenobst, Hülsenfrüchten
Calcium	Aufbau von Knochen und Zähnen, Blutgerinnung, Muskelkontraktion, Nervensystem	grünem Gemüse, wie Grünkohl, Brokkoli, Spinat
Magnesium	Aufbau von Knochen, Energie-Stoffwechsel, Enzym-, Nerven- und Muskelfunktionen	grünen Gemüsearten, Beerenobst, Orangen

Ballaststoffe - wohlfühlen und gesund bleiben

Ballaststoffe sind in Obst und Gemüse, aber auch in Vollkornbrot und Haferflocken, also nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

Ballaststoffe in Vollkorngetreide, Gemüse und Obst sind Gerüstsubstanzen der Pflanzen und für uns Menschen ein hochwirksamer Gesundheitsschutz.

- Ballaststoffe sorgen für eine geregelte Verdauung.
- Ballaststoffe können bestimmten Darmerkrankungen oder Hämorrhoiden entgegenwirken und das Darmkrebsrisiko senken.
- Ballaststoffe wirken stabilisierend auf den Blutzuckerspiegel und ermöglichen auf diese Weise eine konstante Leistungsfähigkeit.
- Ballaststoffe wirken günstig auf den Blutcholesterinspiegel. Sie binden Gallensäuren und sorgen dafür, dass diese rasch mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Der Körper benötigt neue Gallensäuren für die Fettverdauung und mobilisiert dafür den Baustoff Cholesterin aus dem Blut. In der Folge sinkt der Blut-Cholesterinspiegel. Ein niedriger Cholesterinspiegel ist ein guter Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Ballaststoffe füllen den Magen und dämpfen so das Hungergefühl. Außerdem verzögern Ballaststoffe die Magenentleerung. Eine Kost, die reich an Ballaststoffen ist, sättigt daher länger.

Mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag sollen aufgenommen werden.

So in etwa könnte ein ballaststoffreicher Speiseplan aussehen:

Mahlzeit	Nahrungsmittel	Ballaststoffe in g
1. Frühstück	1,5 Scheiben Roggenvollkornbrot (100g)	8
	1 mittelgroßer Apfel (125 g)	3
Mittagessen	1 Portion Rohkost	3
	3 - 4 Kartoffeln (250 g)	4
	1 Orange (140 g)	2
Abendessen	1,5 Scheiben Weizenmischbrot (100 g)	5
	1 mittelgroße Paprikaschote (140 g)	5
Ballaststoffe gesamt:		30

Quelle: Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle, Gräfe & Unzer, 2006/07



Sekundäre Pflanzenstoffe in Obst und Gemüse sind rot, orange, grün, gelb oder lila. Manche duften intensiv, andere schmecken scharf oder würzig. Die Pflanze bildet diese farb-, geruchs- und geschmacksintensiven Substanzen, um sich vor natürlichen Feinden, wie Insekten, Bakterien und Pilzen zu schützen oder um Nützlinge anzulocken, die ihre Samen verbreiten und damit ihr Überleben sichern.

Beim Menschen wirken sekundäre Pflanzenstoffe gesundheitsfördernd. Zahlreiche internationale Studien weisen darauf hin, dass sekundäre Pflanzenstoffe das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie bestimmte Krebserkrankungen senken können. Längst nicht alle positiven Wirkungen sind jedoch bisher ausreichend erforscht. So sind Wissenschaftler auf der ganzen Welt weiteren gesundheitsfördernden Effekten auf der Spur. Nahrungsergänzungsmittel sind jedoch keine Alternative zum täglichen Verzehr von Obst und Gemüse.

Einen Überblick über das Vorkommen und die möglichen Wirkungen verschiedener sekundärer Pflanzenstoffe können Sie der Tabelle entnehmen.



sekundäre Pflanzenstoffe	z. B. enthalten in	Bedeutung für die Pflanze	möglicher Gesundheitseffekt
Carotinoide	Möhre, Tomate, Paprika, grünes Gemüse (Spinat, Grünkohl), Grapefruit, Aprikose, Melone, Kürbis	Farbstoff (gelb, orange, rot)	geringeres Risiko für bestimmte Krebs-, Herz-Kreislauf- und Augenerkrankungen, wirken als Zellschutz, beeinflussen das Immunsystem
Flavonoide	Apfel, Birne, Traube, Kirsche, Pflaume, Beerenobst, Zwiebel, Grünkohl, Aubergine, Schwarzer und Grüner Tee	Farbstoff (gelb, orange, rot)	geringeres Risiko für bestimmte Krebs-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zellschutz, Beeinflussung Immunsystem, Unterdrückung des Wachstums von Bakterien, Pilzen, Viren, Hemmung der Blutgerinnung
Glucosinolate	alle Kohllarten, Rettich, Radieschen, Kresse, Senf	scharfer Geruch und Geschmack als chemische Abwehrstoffe gegen Feinde	geringeres Risiko für bestimmte Krebserkrankungen
Phenolsäuren	Kaffee, Tee, Vollkornprodukte, Grün- und Weißkohl	Abwehrstoffe gegen Feinde	geringeres Risiko für bestimmte Krebserkrankungen
Phytosterine	Nüsse und Pflanzensamen (Sonnenblumenkerne, Sesam, Soja), Hülsenfrüchte	Membranbaustoff, Pflanzenhormone, die ähnlich wie Cholesterin aufgebaut sind	Senkung des Cholesterinspiegels
Phytoöstrogene	Getreide und Hülsenfrüchte (z. B. Sojabohnen, Leinsamen)	Pflanzenhormone, die ähnlich wie das weibliche Sexualhormon Östrogen aufgebaut sind	Senkung des Risikos bei bestimmten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zellschutz, Beeinflussung des Immunsystems, Festigung der Knochen und Schutz vor Knochenschwund
Sulfide	Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Schnittlauch	Duft- und Aromastoffe	Hemmung des Wachstums von Bakterien, Pilzen, Viren, Beeinflussung der Blutgerinnung, Senkung des Risikos für bestimmte Krebserkrankungen

„5 am Tag“ Gesundheitskampagne mehr Obst und Gemüse

„5 am Tag“ heißt eine internationale Gesundheitskampagne, die dazu auffordert, mehr Obst und Gemüse zu essen. Die Experten empfehlen mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse täglich, um von den gesundheitsfördernden Wirkungen optimal zu profitieren. 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse sollen es sein. Das sind für Erwachsene rund 400 g Gemüse und etwa 250 g Obst täglich. Kinder brauchen etwas weniger. Keine Angst, die Mengen müssen Sie nicht abwägen. Das Maß ist die eigene Hand. So bekommt jeder genau die Menge, die er benötigt - die Kleinen etwas weniger als die Großen. Bei den Portionsgrößen können Sie sich an folgenden Beispielen orientieren:

1 Portion Obst und Gemüse entspricht:

- 1 Hand voll große, ganze Früchte, wie Apfel, Pfirsich, Birne
- 2 Hände voll kleine Früchte, wie Erdbeeren oder Johannisbeeren (auch tiefgefroren)
- 1 Hand voll unzerkleinertes Gemüse, wie Kohlrabi, Tomate
- 2 Hände voll Salat oder zerkleinertes Gemüse, wie Brokkoli (auch tiefgefroren)
- 1 Hand voll getrocknete Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen
- ½ Hand voll (ca. 25 g) Trockenfrüchte, wie getrocknete Aprikosen oder Trockenpflaumen
- ½ Hand voll (ca. 25 g) geschälte, ungeröstete und ungesalzene Nüsse

Ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft (100 - 200 ml) mit 100 % Fruchtgehalt kann ab und zu eine der täglich empfohlenen 5 Portionen ersetzen.

Obst und Gemüse richtig lagern

Einige Früchte kann man auch unreif ernten oder einkaufen. Denn sie reifen noch nach und entfalten dabei Aroma und Geschmack. Nicht nachreifende Früchte verändern Geschmack, Aroma und Süße nach der Ernte nicht mehr.

nachreifende Früchte:

Apfel, Aprikose, Avocado, Banane, Birne, Feige, Guave, Heidelbeere, Kiwi, Mango, Nektarine, Pfirsich, Papaya, Passionsfrucht, Pflaume, Tomate

nicht nachreifende Früchte:

Ananas, Brombeere, Clementine, Erdbeere, Granatapfel, Grapefruit, Himbeere, Kirsche, Limette, Mandarine, Litschi, Orange, Traube, Zitrone, die meisten Gemüsearten

Viele Früchte setzen bei der Reife das Gas Ethylen frei, welches den Reifeprozess noch weiter beschleunigen kann, auch bei anderen Früchten. Bei reifen Früchten kann dieser Prozess auch in den Verderb übergehen. Deswegen sollte man starke Ethylenproduzenten getrennt lagern. Es sei denn man setzt diesen Effekt gezielt ein, indem man eine unreife (ethylenempfindliche) Frucht (z. B. Kiwi) gemeinsam mit einem starken Ethylenproduzenten (z. B. Apfel) lagert und so die Reifung fördert.

starke Ethylenproduzenten sind:

Apfel, Birne, Aprikose, Mango, Avocado, Melone, reife Banane
Die meisten Obst- und Gemüsesorten sind im Obst- und Gemüsefach des Kühlschranks gut aufgehoben - am besten in luftdurchlässigen oder gelochten Folienbeuteln. Einige Früchte sind jedoch kälteempfindlich, für sie ist der Kühlschrank zu kalt. Diese werden bei Raumtemperatur gelagert, am besten an einem dunklen, auch relativ kühlen Ort, z. B. im Keller oder in der Speisekammer.



Lagerung

im Kühlschrank:

Apfel, Aprikose, Avocado, Birne, Brombeere, Erdbeere, Feige, Heidelbeere, Himbeere, Kirsche, Kiwi, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Trauben
Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Chicorée, Erbsen, Lauch, Möhren, Pilze, Rettich, Salat, Sellerie, Spargel, Spinat

Lagerung bei Raumtemperatur:

Ananas, Banane, Grapefruit, Mandarine, Melone, Mango, Orange, Papaya, Zitrusfrüchte
Aubergine, Gurke, Kartoffel, Paprika, Tomate, Zucchini

So bereiten Sie Obst und Gemüse nährstoffschonend zu

Wie viele Portionen Obst und Gemüse haben Sie heute schon gegessen? Es müssen nicht jeden Tag 5 sein. Es können auch an einem Tag mal weniger, an einem anderen Tag dafür mehr sein. Der Wochen-durchschnitt sollte dann stimmen. Kreuzen Sie die Portionen im Wochenplan an. Jede Portion ergibt einen Punkt. Am Ende der Woche addieren Sie die Punkte. In der Auswertung erfahren Sie, wie Ihr Obst- und Gemüseverzehr zu bewerten ist.

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Montag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dienstag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mittwoch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donnerstag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freitag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samstag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonntag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Summe Wochenportionen:				

35 und mehr Portionen

Herzlichen Glückwunsch. Sie sind ein Obst- und Gemüsefan und haben das Ziel „5 am Tag“ locker erreicht. Weiter so, Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

28 - 34 Portionen

Das ist sehr gut. Fast immer erreichen Sie das Ziel von 5 Portionen am Tag. Nur ab und zu fehlt noch eine Portion. Weiter so!

21 - 27 Portionen

Ganz ordentlich. Sie sind auf dem richtigen Weg. Versuchen Sie Ihren Obst- und Gemüseverzehr weiter zu steigern. Das Tagesziel lautet: mindestens 5 Portionen.

14 - 20 Portionen

Nicht schlecht, aber das Ziel ist noch lange nicht erreicht. Essen Sie mindestens 2 Portionen Obst und Gemüse mehr am Tag. Tipp: 1 Portion pro Tag kann ab und zu durch ein Glas Obst- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

7 - 13 Portionen

Sind Sie ein Obst- und Gemüsemuffel? Oder fehlt Ihnen einfach nur die Gelegenheit? Legen Sie sich einen Vorrat an frischem Obst und Gemüse an. Dann können Sie sich zwischendurch immer wieder eine Hand voll genehmigen. Ab und zu können Sie auch mal eine halbe Hand voll Trockenfrüchte oder Nüsse knabbern.

unter 7 Portionen

Sie sollten Ihren Obst- und Gemüseverzehr deutlich steigern. Nur dann bekommt Ihr Körper, was er braucht, um dauerhaft fit und gesund zu bleiben.

Mit dem richtigen Maß an gesunder Ernährung beugen Sie Erkrankungen, wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gicht zu einem gewissen Maß vor. Bei schon bestehenden Erkrankungen kann insbesondere der Verlauf positiv beeinflusst bzw. das Fortschreiten verhindert oder auch in Absprache mit dem Arzt die Medikamentendosis gesenkt werden.

Weitere positive Effekte einer gesunden Ernährung sind unter anderem:

- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Wohlbefindens
- Stärkung des Immunsystems
- gut funktionierende Verdauung



GESÜNDER KOCHEN UND BACKEN

Unsere Koch- und Backbücher helfen!





**ADMEDIA
Rehazentrum Chemnitz**

Planitzwiese 17
09130 Chemnitz
0371 4003-300

**ADMEDIA
Rehazentrum Freiberg**

Dörnerzaunstraße 5
09599 Freiberg
03731 2032-200

**ADMEDIA
Rehazentrum Plauen**

Stadtparkring 4 - 6
08523 Plauen
03741 2895-100