



## **GESUNDE ERNÄHRUNG 2**

Praxisteil - Tipps für den Alltag



**BEWUSST ESSEN - GESUND LEBEN**

ADMEDIA Ernährungsberatung

# Ernährungspyramide nach DGE

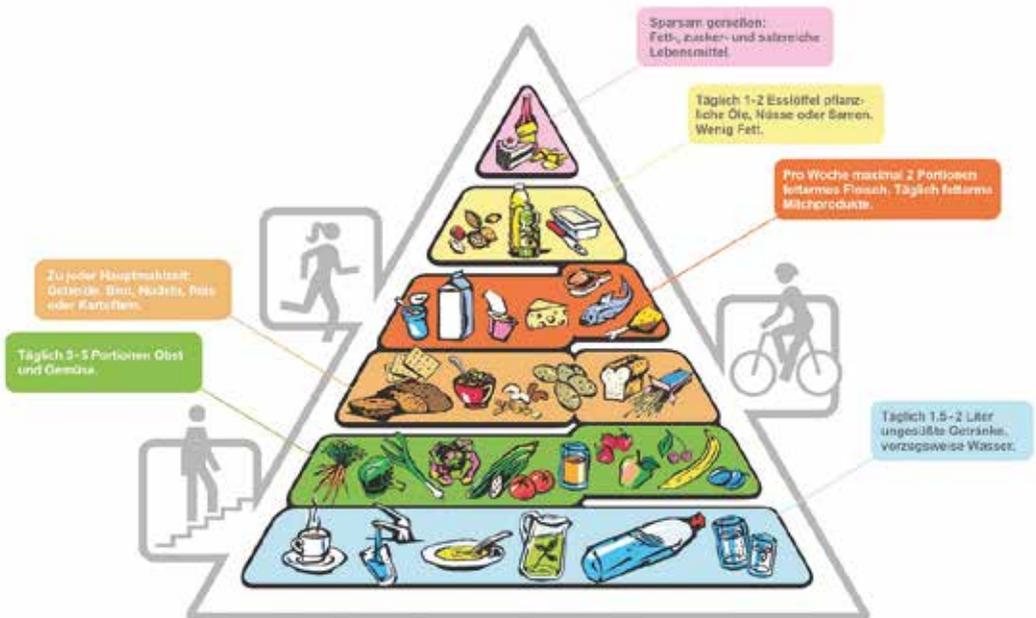
## Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

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!“**

# Tipps für den Einkauf

## Allgemeine Tipps

- nie hungrig einkaufen gehen, denn das macht Appetit auf „schnelle“ Energie, wie Kekse
- direkt nach dem Essen einkaufen gehen und sich Zeit lassen
- vor dem Einkauf Vorräte überprüfen und genau kontrollieren, was benötigt wird
- nur nach Einkaufsliste kaufen, alles notieren was benötigt wird, Produkte genau anschauen
- beim Einkauf genau auf das Etikett bzw. auf die Zutatenliste schauen
  - Zutatenliste beachten (Hauptzutaten stehen an den ersten 3 bis 4 Stellen)
  - 100 Gramm-Deklaration beachten
  - Kennzeichnung von Fett- und Zuckergehalt
  - auf die Kennzeichnung bei Käse achten (Fett in Trockenmasse, Fett absolut)
  - Zucker, Zuckeraustauschstoffe, Süßungsmittel



## Obst und Gemüse

- Kein überlagertes Obst und Gemüse kaufen.
- Alles was nicht mehr frisch und knackig aussieht, hat schon viel von seinem Wert eingebüßt.
- Blätter dürfen nicht welk oder vergilbt sein.
- Schnittflächen an Stängeln und Wurzeln müssen hell und feucht sein, nicht verholzt, braun.
- Früchte mit Druckstellen, Kernhausschimmel, Salat mit braunen Rändern oder faulige Früchte sind ein Grund für Reklamationen.
- Obst und Gemüse nach Saison kaufen, d.h. zur Haupterntezeit, denn es schmeckt dann besonders gut und wird frisch, reif und preiswert angeboten.
- Obst und Gemüse aus der Region bevorzugen, denn die langen Transportwege entfallen und die Waren sind meist frischer.
- Voll ausgereiftes Obst und Gemüse kaufen, denn manche Sorten reifen nach, andere nicht.

### **nachreifend:**

Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Birnen, Kiwi, Nektarine, Pfirsiche, Pflaumen, Tomaten, Wassermelone

### **nicht nachreifend:**

Brombeeren, Erdbeeren, Gurken, Himbeeren, Kirschen, Mandarinen, Orangen, Trauben

## Fisch

- frischer Fisch hat glänzend rote und intakte Kiemen, klare gewölbte Augen, die Haut wird von einem durchsichtigen klaren Schleim umhüllt und der Fisch riecht nicht

## Fleisch

- Rindfleisch hat eine kräftige, rote Farbe, feine Fleischfasern und weißes Fett
- ungepökeltes Schweinefleisch hat eine kräftige, rosarote Farbe, nicht blassrosa oder dunkelrot

## Tiefkühlprodukte

- tiefgefrorene Erzeugnisse, wie Gemüse „pur“ und Beerenobst sind bei richtiger Lagerung ein qualitativ hochwertiger Ersatz für frisches Obst und Gemüse
- beim Kauf darauf achten, dass die Packungen unterhalb der roten Markierung (Stapelgrenze) liegen, da nur so die richtige Temperatur gewährleistet ist
- Tiefkühlwaren erst am Ende der Einkaufstour kaufen und die Produkte am besten in Kühl- oder Isoliertaschen nach Hause transportieren

## Lightprodukte

- Achtung bei „Light-Produkten“
- „light“ ist keine gesetzlich geschützte Kennzeichnung, oft steht es für alkoholarm, alkoholfrei, wenig Zucker, leicht gesalzen, leicht verdaulich, koffein- oder kohlenensäurearm
- Produkte können kalorien gemindert (Käse, Milchprodukte, Butter) sein oder andere Inhaltsstoffe sind verändert



## Kleine Mengenlehre



Lebensmittel	Menge	Gewicht in g	Fettgehalt in g
Butter/Margarine Vollfett	1 TL	5	4
Butter/Margarine Halbfett	1 TL	5	2
Pflanzenöl	1 TL	5 - 6	5 - 6
Mayonnaise, 80 % Fett	1 TL	5	4
Salatmayonnaise, 50 % Fett	1 TL	5	2,5
Saure Sahne, 10 % Fett	1 EL	15	1,5
Crème fraîche, 30 % Fett	1 EL	15	4,5
Schlagsahne, 30 % Fett	1 EL	15	4,5
Schlagsahne, geschlagen	1 gehäufter EL	20	6
Milch, 3,5 % Fett	1 EL	15	0,5
Kondensmilch, 10 % Fett	1 TL	5	0,5
Joghurt, 3,5 % Fett	1 EL	20	1
Quark, mager	1 gehäufter EL	30	0
Quark, 20 % Fett	1 gehäufter EL	30	1,5
Haselnüsse	1 EL	5	3
Sahneeis	1 Kugel	50	9
Milchspeiseeis	1 Kugel	50	1,5
Fruchteis (Wasserbasis)	1 Kugel	50	0
Hühnerei, 60 g	1	60	8
Schnittkäse, 45 % F.i.Tr.	1 Scheibe	30	7
Frischkäse	1 EL	20	3

## Salatsaucen, die schmecken - Rezepte für 4 Personen

### Joghurtsauce mit Kräutern

- 6 EL Naturjoghurt, 1,5 % Fett
- 2 TL Zitronensaft oder Essig
- 2 TL gehackte Kräuter
- 2 TL fein gehackte Zwiebeln
- 1 TL brauner Zucker
- Pfeffer, Paprika, Salz, Knoblauch

### Joghurtsauce süß-sauer

- 6 EL Naturjoghurt, 1,5 % Fett
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Orangensaft
- 2 TL gehackte Kräuter
- 1 TL brauner Zucker
- Pfeffer, Paprika, Salz

### Cocktail-Dressing

- 8 EL Naturjoghurt, 1,5 % Fett
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL gehackte Kräuter
- 1 EL Rapsöl (kaltgepresst)
- 1 TL brauner Zucker
- Pfeffer, Curry, Salz

### Honig-Senf-Dressing

- 2 EL Kräuternessig
- 2 EL Rapsöl (kaltgepresst)
- 2 EL Senf
- 2 EL Honig
- 2 TL gehackte Kräuter
- Pfeffer, Paprika, Salz



### Honig-Vinaigrette

- Saft einer Orange
- 3 EL Wasser
- 3 EL Honig
- 3 EL Kräuternessig
- 1 TL Senf
- 1 EL Rapsöl (kaltgepresst)
- 2 TL gehackte Kräuter
- Pfeffer, Paprika, Salz

### Zitronen-Öl-Dressing

- Saft von zwei Zitronen
- 2 TL Honig
- 4 EL Wasser
- 1 EL Rapsöl (kaltgepresst)
- 2 TL gehackte Kräuter
- Pfeffer, Paprika, Salz



### **Kräutermarinade**

- 6 EL Wasser
- 1 EL Rapsöl (kaltgepresst)
- 1 EL Senf
- 4 TL Zitronensaft
- 4 TL gehackte Kräuter
- 1 TL brauner Zucker
- Pfeffer, Paprika, Salz

### **Salatsauce mit Dickmilch**

- 8 EL Dickmilch
- 4 TL Zitronensaft
- 2 TL gehackte Kräuter
- 1 TL brauner Zucker
- Pfeffer, Paprika, Salz

### **Buttermilch-Orangen-Dressing**

- 8 EL Buttermilch
- 8 EL Magerquark
- 1 EL Orangensaft
- 1 Apfel, mit Schale grob geraspelt
- 1 Orange, in feine Stücke geschnitten
- 1 TL kaltgepresstes Rapsöl
- 1 TL brauner Zucker

### **Curry-Dressing**

- 4 EL Kräuteresig
- 1 EL brauner Zucker
- 4 EL Kondensmilch, 4 % Fett
- 4 TL Curry
- 2 TL gehackte Kräuter
- Pfeffer, Salz

## Dips zu Rohkost - Rezepte für 4 Personen

400 g Magerquark, 100 ml Milch, 1,5 % Fett  
oder

400 g Magerquark, 200 g Saure Sahne, 10 % Fett  
oder

600 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett, 4 EL Mayonnaise,  
50 % Fett

oder

300 g Magerquark, 300 g Frischkäse, natur,  
16 % Fett absolut

### Zubereitung:

Die Grundzutaten jeweils miteinander verrühren und je nach Geschmack folgende Zutaten hinzufügen.

### Kräuter-Dip

Verschiedene feingehackte Kräuter mit Salz, Pfeffer, Paprika und frischen Knoblauch hinzufügen.

### Paprika-Dip

2 Paprika fein würfeln und mit Salz, Pfeffer und Paprika hinzufügen.

### Sesam-Dip

4 EL Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Pfeffer, Salz und geschnittenen Schnittlauch in die Grundmasse geben.

### Pikanter Dip

2 EL gehackte Zwiebeln, 1 gewürfelte Gewürzgurke und 1 gewürfelte Tomate mit Pfeffer, Kümmel, Paprika und Salz unter die Masse rühren.

### Tomaten-Dip

4 EL passierte Tomaten, 1 EL braunen Zucker, Pfeffer, Salz und geschnittenen Schnittlauch in die Masse geben.

### Meerrettich-Dip

4 EL Meerrettich, 1 EL Honig, 1 EL Zitronensaft und Petersilie zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Knoblauch-Dip

2 Knoblauchzehen und gemahlene Kümmel zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.





### **Bunter Eisbergsalat**

- 1/2 Eisbergsalat
- 1 Bund Radieschen
- 1 Paprika
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1/2 Dose Mais
- Essig, brauner Zucker
- Pfeffer, Paprika, Salz
- 1 TL Senf
- 1 EL Rapsöl (kaltgepresst)
- Kräuter (z .B. Schnittlauch, Petersilie, Kresse)

### **Bunter Feldsalat**

- 1 Schale Feldsalat
- 2 Tomaten
- 1 gelbe Paprika
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- Essig, brauner Zucker
- Pfeffer, Paprika, Salz
- 1 TL Senf
- 1 EL Rapsöl (kaltgepresst)
- Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Kresse)

### Chinakohlsalat mit Paprika und Mais

- 1/2 Chinakohl
- 1 rote Paprika
- 1/2 Dose Mais
- Essig, brauner Zucker
- Pfeffer, Paprika, Salz
- 1 TL Senf
- 1 EL Rapsöl (kaltgepresst)
- Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Kresse)

### Karottenrohkost

- 500 g Karotten
- 1 Apfel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 1 EL Vanillezucker
- 1 EL Rapsöl (kaltgepresst)
- 1 EL Leinsamen

### Pustasalat

- 1 kleiner Weißkohl
- 2 Paprika
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl (kaltgepresst)
- 1 EL Essig
- Pfeffer, Paprika, Salz, Petersilie

### Griechischer Salat

- 1 Salatgurke
- 2 Tomaten
- 1 gelbe Paprika
- 12 Oliven
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl (kaltgepresst)
- 1 TL Senf
- 1 EL Essig
- Pfeffer, Paprika, Salz, Kräuter
- 200 g Schafskäsewürfel, 45 % F. i. Tr.

### Zucchini-Orangen-Rohkost

- 2 Zucchini
- 1 Orange
- 150 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Vanillezucker
- 1 EL Honig

### Knackiger Wintersalat

- 1 Knollensellerie
- 2 Karotten
- 1/2 Weißkraut
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Rapsöl (kaltgepresst)
- 2 EL Essig
- Pfeffer, Paprika Salz, gehackte Kräuter



### Früchtequark

- 500 g Magerquark
- 200 ml Mineralwasser (kohlenensäurehaltig)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Vanillezucker
- 2 EL Orangensaft
- 200 g Obst nach Wahl

### Früchtejoghurt

- 500 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 1 EL Vanillezucker
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL Zitronensaft
- 200 g Obst nach Wahl

### Obstsalat

- 600 g gemischtes Obst
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Vanillezucker
- 40 g Walnüsse

### Obstsalat mit Walnüssen und Joghurt

- 400 g gemischtes Obst
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Vanillezucker
- 40 g Walnüsse
- 200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)



## Müsli

- 500 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 5 EL Vollkornhaferflocken
- 2 EL Nüsse
- 2 EL Kerne
- 200 g Obst nach Wahl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Vanillezucker

## Rote Grütze

- 600 g Beerenfrüchte
- 300 ml Wasser
- 300 ml roter Fruchtsaft
- 25 g Speisestärke (Maisstärke)
- 3 EL brauner Zucker
- 100 ml Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 1 EL Vanillezucker
- 1 EL Zitronensaft

## Frucht-Milchshake

- 500 ml Milch (1,5 % Fett)
- 300 g Obst nach Wahl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Vanillezucker

## Buttermilch-Kaltschale

- 400 ml Buttermilch
- 200 g Magerquark
- 400 g Obst nach Wahl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Vanillezucker

## Erfrischender Buttermilchmix

- 250 ml Milch (1,5 % Fett)
- 500 ml Buttermilch
- 200 g Obst nach Wahl
- 2 EL Vanillezucker
- 2 EL Zitronensaft
- Zitronenmelisse



## Gewürztabelle

Anis	Weihnachtsgebäck, Fruchtsuppen, Gurken, Fruchtpüree, Fisch
Chili	Fleisch, Fisch
Gewürznelken	Äpfel, Wild, Kohl, Weihnachtsgebäck
Ingwer	Fisch, Fleisch, Backwaren
Kardamom	Weihnachtsgebäck, Wurstwaren
Koriander	Brot, Schmorgerichte
Kreuzkümmel	Gerichte des Orients und Lateinamerika
Kümmel	deftige Speisen mit Kartoffeln, Kohl, Wintergemüse, Eintöpfe
Kurkuma	Rezepte der indischen Küche
Muskat	Kartoffelgerichte, Gemüsegerichte
Paprika	Gulasch, Eintöpfe, Fleischgerichte
Pfeffer	Grundgewürz-Zutat
Piment	Wild, Sauerbraten, Fleischgerichte, Saucen, Suppen
Safran	Risotto, Fisch, Dessert
Sternanis	Weihnachtsgebäck, asiatische Küche
Vanille	Süßspeisen
Wacholderbeeren	Wild, Lamm, Beizen, Sauerkraut, Fleisch
Zitronengras	Suppen, Fisch, helles Fleisch
Zimt	süße Milchgerichte, Obstdessert, Lamm, Sauerbraten



# Kräutertabelle

Kräuter	Verwendung / passt zu.....
Basilikum	Kräutersaucen, Salat, Tomaten, Kräuterbutter, Fleisch
Beifuß	fetten Braten, Gans, Hammel, Gemüse- und Pilzgerichten
Bohnenkraut	Bohnen, Fleisch, Kartoffeln, Salzgurken, Tee
Borretsch	Gurke, Salat, Fisch, Eiern, Kartoffeln, Quark
Brunnenkresse	Salat, Würzkräut
Dill	Salat, Essig, Mayonnaise, Tomaten, Fisch, Quark, Rohkost
Estragon	Salat, Quark, Suppen, Saucen, Geflügel, Kräuternessig, Kräuterwein, Kräuterbutter, zum Einlegen von Gemüse
Fenchel	Samen für Tee, Backwaren, frischem Grün zum Würzen von Fisch, Salat, Saucen
Gartenkresse	Salat, zu Wurst, Quark, kaltem Fleisch, Eiern, Kartoffeln, Brotbelag
Kamille	Tee
Knoblauch	Fleisch, Wurst, Fisch, Suppen, Saucen, Gemüse, Salat
Liebstockel	Suppen, Eintopf, Saucen, Fleisch
Majoran	Tomatensauce, Geflügel, Schwein, Wurst, Kartoffeln, Pizza, Rohkost
Oregano	als Würze zu Tomaten, Fleisch, Käse, Suppen, Gemüse, Pizza
Petersilie	Suppen, Saucen, Gemüse, Salat, Kartoffeln
Pfefferminze	Saucen, Suppen, Rohkost, Quark, Eiern, Gelee, Drinks, Kräuternessig, Tee
Pimpinelle	Salat, Quark, Eiern, Tomaten, Fisch, Kräutersaucen und -suppen
Portulak	Rohkost, Salat, Spinat, Suppen, Saucen, Quark
Ringelblume	Tee
Rosmarin	Fleisch, Grill-, Kartoffel- und Fleischgerichten, Tee
Rucola/Rauke	Salat, Rohkost, Käse, Pizza, als pikanter Brotbelag
Salbei	Fisch, Fleisch, Gemüse, Suppen, Quark, Tomaten, Tee
Sauerampfer	Salat, Saucen, Suppen, Fisch, Quark
Schnittlauch	Suppen, Saucen, Salat, Quark, Fleisch, Eiern, Kartoffeln
Thymian	Quark, Fleisch, Gemüse, Pizza, Pilze, Saucen, Tee
Waldmeister	Tee, Gelee, Fruchtsäfte
Zitronenmelisse	Salat, Quark, Fisch, Leber, Geflügel, Wild, Tee



# Erklärung zu Light-Produkten

## 1. Energiearm und vergleichbare Bezeichnungen

- **energiearm**  
Das Lebensmittel darf nicht mehr als 40 kcal pro 100 g oder mehr als 20 kcal pro 100 ml enthalten.
- **energiereduziert**  
Der Energiegehalt dieses Nahrungsmittel muss mindestens 30 % reduziert sein. Es ist die zusätzliche Angabe erforderlich, welche Eigenschaft zur Reduktion führt.
- **energiefrei**  
Das Produkt darf nicht mehr als 4 kcal/100 g enthalten.
- **leicht und ähnliche Aussagen**  
Muss dieselben Anforderungen wie „reduziert“ erfüllen. Zudem ist eine Angabe erforderlich, welche Eigenschaft das Lebensmittel „leicht“ macht.

## 2. Fettgehalt und Fettsäuren

- **fettarm**  
Feste Lebensmittel dürfen nicht mehr als 3 g Fett pro 100 g enthalten, flüssige Lebensmittel nicht mehr als 1,5 g Fett pro 100 ml.
- **fettfrei und ohne Fett**  
Das Lebensmittel darf nicht mehr als 0,5 g Fett pro 100 g bzw. 100 ml enthalten.
- **arm an gesättigten Fettsäuren**  
Die Summe der gesättigten Fettsäuren und der Trans-Fettsäuren übersteigt nicht 1,5 g/100 g oder 0,75 g/100 ml. Gesättigte Fettsäuren und Trans-Fettsäuren dürfen nicht mehr als 10 % des Energiegehaltes ausmachen.
- **frei von gesättigten Fettsäuren**  
Die Summe der gesättigten und TransFettsäuren beträgt höchstens 0,1 g/ 100 g oder 100 ml.

## 3. Zucker und Salz

- **zuckerarm**  
Das Lebensmittel enthält nicht mehr als 5 g Zucker/100 g, bei Flüssigkeiten nicht mehr als 2,5 g Zucker/100 ml.
- **zuckerfrei**  
Das Lebensmittel enthält nicht mehr als 0,5 g Zucker/100 g bzw. 100 ml.
- **ohne Zuckerzusatz**  
Das Produkt enthält keinen zugesetzten Einfach- oder Zweifachzucker oder andere wegen ihrer süßenden Wirkung verwendeten Lebensmittel. Enthält das Lebensmittel von Natur aus Zucker, sollte dies auf dem Etikett vermerkt sein.
- **natriumarm/ kochsalzarm**  
Das Lebensmittel enthält nicht mehr als 0,12 g Na bzw. 0,3 g Kochsalz pro 100 g/ml.
- **natriumfrei/ kochsalzfrei**  
Das Lebensmittel enthält nicht mehr als 0,005 g Na bzw. 0,013 g Kochsalz pro 100 g/ml.

## Garverfahren für Lebensmittel

Verfahren	Medium	Temperatur	Anwendungsbeispiele
Backen	trockene, heiße Luft	180 - 250 °C	Brot, Kuchen, Aufläufe
Blanchieren	kochende Flüssigkeit, anschließend Eiswasser	100 °C / 2 - 3 °C	Obst und Gemüse
Braten	wenig Fett	180 - 200 °C	Steaks, Würste, Bratkartoffeln
Dämpfen	Wasserdampf	100 °C	Kartoffeln, Gemüse, Reis, Fisch
Druckgaren	kochende Flüssigkeit und Wasserdampf b. Überdruck	110 - 123 °C	Fleisch, Gemüse, Kartoffeln
Dünsten	kochende Flüssigkeit und Wasserdampf	100 °C	Gemüse, Fisch
Frittieren	heißes Fett	160 - 180 °C	Pommes frites, Kroketten, Wiener Schnitzel
Garziehen	viel Flüssigkeit unterhalb des Siedepunktes	75 - 95 °C	Eierstich, verlorene Eier, Klöße
Grillen	trockene, heiße Luft	200 - 350 °C	Kurzbratstücke, Hähnchen, Fisch
Kochen	kochende Flüssigkeit	100 °C	Fleisch, Fisch, Gemüse, Kartoffeln, Eier, Teigwaren
Schmoren	heißes Fett, dann kochende Flüssigkeit	100 - 200 °C	Lebensmittel mit fester Struktur (z. B. Rinderbraten)





## 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