



Online-Video-Kurs **Nachhaltigkeit in der Ernährung**

Lerneinheit 9

Genuss ohne Reue – praktische Umsetzung

Dr. Karl von Koerber

Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung, München

www.nachhaltigeernaehrung.de



Lerneinheit 9

Genuss ohne Reue – praktische Umsetzung

Teil 9.1

Tipps für die Lebensmittelauswahl

Teil 9.2

Hürden für Nachhaltige Ernährung und Lösungsansätze



Lernziele

Lernziel 1

Sie kennen die Verzehrsempfehlungen für die einzelnen Lebensmittelgruppen gemäß einer „Nachhaltigen Ernährung“ bzw. der „Vollwert-Ernährung“.

Lernziel 2

Sie können die Empfehlungen aus ernährungsphysiologischer bzw. gesundheitlicher Sicht begründen.

Lernziel 3

Sie kennen Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte und können deren gesundheitliche Vorteile benennen.



Allgemeine Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl

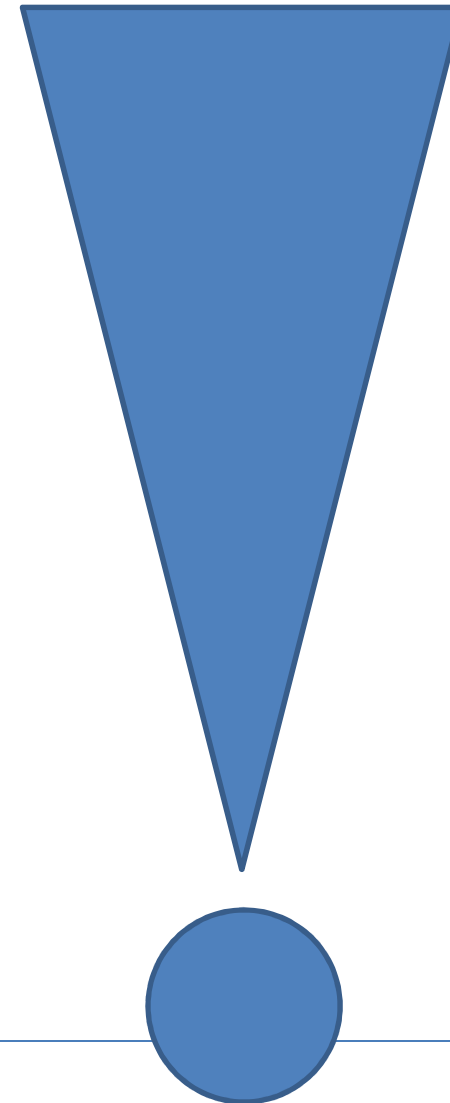
- keine Empfehlungen für Mindest- oder Höchstzufuhr einzelner Nährstoffe – sondern für Auswahl bestimmter Lebensmittelgruppen
 - keine Verbote – sondern Empfehlungen
 - gelten für gesunde Erwachsene
 - im Rahmen des gesamten Lebensstils
- Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr der DGE erfüllbar
- praxisnah, leicht nachvollziehbar und direkt umsetzbar
- für alle Lebensmittelgruppen gilt die Empfehlung: Lebensmittel aus **ökologischer, regionaler und saisonaler Erzeugung** sowie aus **Fairem Handel**





Gliederung – Lebensmittelgruppen

1. Gemüse und Obst
2. Getreide
3. Kartoffeln
4. Hülsenfrüchte
5. Nüsse, Ölsamen und Ölfrüchte
6. Speiseöle und Speisefette
7. Milch und Milch-Erzeugnisse
8. Fleisch, Fisch und Eier
9. Süßungsmittel
10. Gewürze, Kräuter und Salz
11. Getränke





Gemüse und Obst – Empfehlungen

sehr empfehlenswert

- Verzehr von reichlich Gemüse und Obst
- etwa zur Hälfte als unerhitzte Frischkost
- mehr Gemüse als Obst – vielseitig und saisonal
- nur gelegentlich: Tiefkühlgemüse und -obst

weniger empfehlenswert

- Gemüse- und Obstkonserven in Dosen oder Gläsern
- Trockengemüse und Fruchtnektare

nicht empfehlenswert

- Fertiggerichte
- Extrakte aus Gemüse + Obst (Nahrungsergänzungsmittel)



© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Gemüse und Obst – Begründungen

- hoher Gehalt an essenziellen Nährstoffen (Vitaminen, Mineralstoffen) sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen
- geringer Energiegehalt → hohe Nährstoffdichte
- gute Sättigungswirkung durch hohen Ballaststoffgehalt
- roher Verzehr möglich → geringer Nährstoffverlust
- wenig Tiefkühlgemüse und -obst → eigentlich gute, d. h. Nährstoff schonende Konservierungsmethode, jedoch hoher Energieverbrauch
- Konservierungsprozess in Dosen und Gläsern → Verlust an Nährstoffen durch Hitze



© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Getreide – Empfehlungen

sehr empfehlenswert

Vollkorn und Vollkorn-Erzeugnisse:

- Speisen aus erhitztem Vollkorn, Naturreis
- Vollkornbrote, -backwaren und -nudeln
- Frischkorn(-müsli) aus unerhitztem Vollkorn

weniger empfehlenswert

Nicht-Vollkorn-Erzeugnisse aus geschältem Getreide, Auszugsmehlen oder nur teilweise ausgemahlene Mehlen:

- Reis und Nudeln (weiß), Weißbrot, Cornflakes usw.

nicht empfehlenswert

isolierte Erzeugnisse wie Getreidestärke



© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Getreide – Begründungen

- drastische Wertminderung bei hellen Mehltypen: deutliche Verluste an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen
- Frischkornmahlzeit aus eingeweichem Getreideschrot oder gekeimtem Getreide:
 - keine Nährstoffverluste (bes. Vitamine + Aminosäuren)
 - Unterstützung der Darmtätigkeit
- Weißmehl: höherer glykämischer Index/Blutzuckeranstieg
- verringertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Vollkorn-Verzehr
- Verschwendung von Ressourcen durch Schälen



© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Kartoffeln – Empfehlungen

sehr empfehlenswert

- generell hoher Verbrauch an Kartoffeln
- Bevorzugung von Pellkartoffeln gegenüber Salzkartoffeln und verarbeiteten Kartoffelprodukten
- Verwendung verschiedener, auch alter Sorten

weniger empfehlenswert

- Kartoffeltrockenprodukte, z. B. für Püree oder Knödel

nicht empfehlenswert

- fettreiche Kartoffel-Erzeugnisse (Pommes frites + Chips)
- isolierte Kartoffelstärke



© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Kartoffeln – Begründungen

- hohe Nährstoffdichte bzgl. essenzieller Inhaltsstoffe: besonders Vitamin C, B₁ und Niacin sowie Mg, K, und Fe
- reich an hochwertigem Protein und Ballaststoffen
- Verminderung von Nährstoffverlusten bei Pellkartoffeln gegenüber geschälten Kartoffeln (Salzkartoffeln)
- frittierte Produkte: nehmen sehr viel Fett auf
→ sehr hoher Energiegehalt und ungünstiges Fettsäuremuster, außerdem Acrylamidbildung durch Hitze



© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Hülsenfrüchte – Empfehlungen

sehr empfehlenswert

- reichliche Verwendung verschiedener Hülsenfrüchte unter Beachtung der individuellen Bekömmlichkeit
- gekochte Samen, blanchierte Keimlinge
- relativ gering verarbeitete Soja-Erzeugnisse (wie Tofu, Sojamilch) und Lupinen-Erzeugnisse

weniger empfehlenswert

- importierte Soja-Erzeugnisse aus konventionellem Anbau
- Fertigmischungen (z. B. Bratlingsmischungen)

nicht empfehlenswert

- Produkte aus isoliertem, stark verarbeitetem Protein



© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Hülsenfrüchte – Begründungen

- hohe Nährstoffdichte (geringer Fettanteil): hoher Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, B-Vitaminen, Mg, K, Fe
- höchster Proteingehalt aller pflanzlichen Lebensmittel – Erhöhung der biologischen Wertigkeit durch Kombination mit Getreide, Ei oder Milchprodukten
- viele komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe
→ vermindern Risiko für koronare Herzerkrankungen, Krebs, Osteoporose und Übergewicht
- Erhitzung wegen antinutritiver Faktoren unerlässlich
- zahlreiche Zusatzstoffe und starke Verarbeitung z. B. bei texturierten Soja-Produkten: Gesundheitswert ↓



© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Nüsse, Ölsamen und Ölfrüchte – Empfehlungen

sehr empfehlenswert

- rohe oder geröstete ungesalzene Nüsse, Nussmuse, Ölsamen und Ölfrüchte – in mäßiger Menge im Rahmen der empfohlenen Gesamtfettzufuhr

weniger empfehlenswert

- gesalzene oder gesüßte Nüsse (z. B. Cashew-Nüsse, „Erdnüsse“ oder Nusscrunchys)

nicht empfehlenswert

- konventionelle Nuss(-Nougat)-Cremes

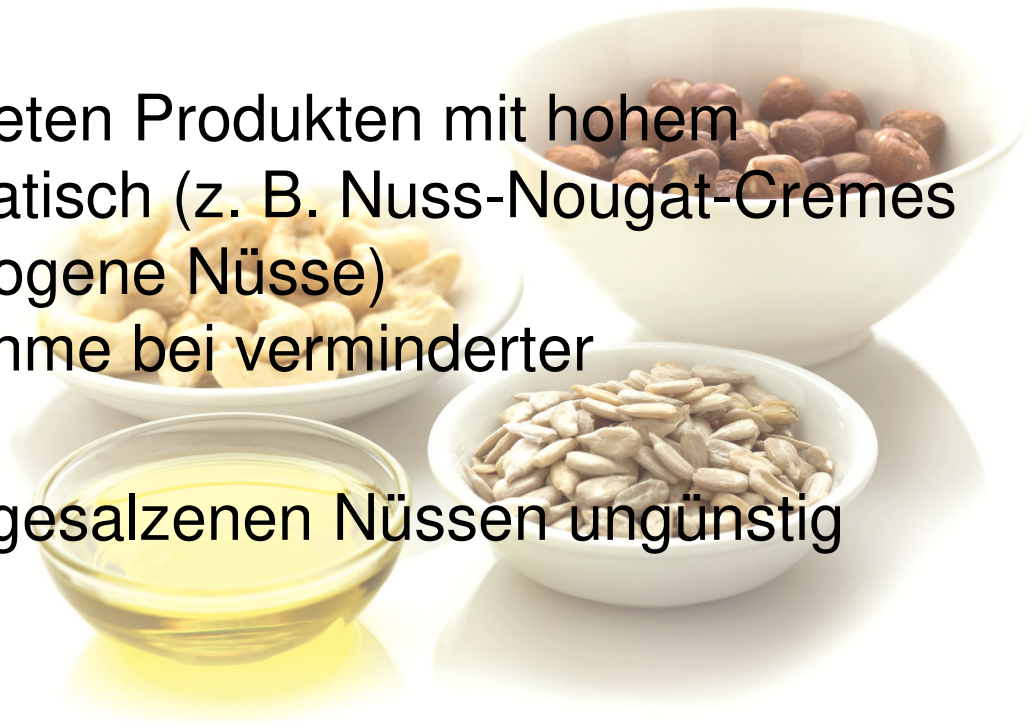


© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Nüsse, Ölsamen und Ölf Früchte – Begründungen

- gute Quelle für hochwertiges Protein, Linolsäure, alpha-Linolensäure, Vitamin E, B-Vitamine und Mineralstoffe
- mindern potenziell das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Konsum von verarbeiteten Produkten mit hohem Zuckergehalt problematisch (z. B. Nuss-Nougat-Cremes oder mit Zucker überzogene Nüsse)
→ hohe Energieaufnahme bei verminderter Nährstoffdichte
- hoher Salzgehalt von gesalzenen Nüssen ungünstig



© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Speiseöle und Speisefette – Empfehlungen

sehr empfehlenswert

- hochwertige Öle und Fette, in mäßiger Menge im Rahmen der empfohlenen Gesamtfettzufuhr:
 - für Salate: native, kaltgepresste Speiseöle
 - als Streichfett: Butter + ungehärtete Pflanzenmargarinen
 - zum Garen und Backen: vorgenannte Öle und Fette

weniger empfehlenswert

- extrahierte, raffinierte Öle und Fette
- Fette mit langkettigen gesättigten Fettsäuren
- Braten, wenn überhaupt: Butterschmalz + ökolog. Bratöle

nicht empfehlenswert

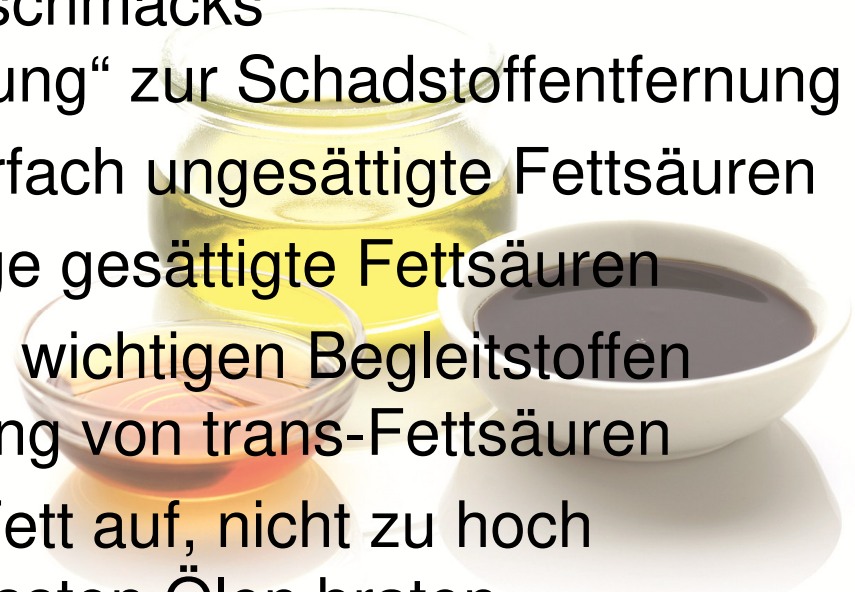
- gehärtete Fette, z. B. übliche Margarinen





Speiseöle und Speisefette – Begründungen

- schonendere Gewinnung bei kaltgepressten, nicht raffinierten Speiseölen – im Gegensatz zu extrahierten, raffinierten Ölen und Fetten
 - Erhalt von wertgebenden Inhaltsstoffen und des ursprünglichen Geschmacks
 - keine nachträgliche „Schönung“ zur Schadstoffentfernung
- Pflanzenöle: einfach + mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- Butter: mittel- und kurzkettige gesättigte Fettsäuren
- Fetthärtung: Zerstörung von wichtigen Begleitstoffen wie Vitamin E und Entstehung von trans-Fettsäuren
- Braten: Bratgut nimmt viel Fett auf, nicht zu hoch erhitzen, nicht mit kaltgepressten Ölen braten



© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Milch- und Milcherzeugnisse – Empfehlungen

sehr empfehlenswert

- maßvoller Konsum von Vorzugsmilch (unerhitzt) oder pasteurisierter Vollmilch
- Bevorzugung von Dickmilch, Joghurt, Kefir und Buttermilch (ohne Zutaten) gegenüber fettreichen Produkten
- Käse (ohne Zusatzstoffe) in Maßen

weniger empfehlenswert

- H-Milch, Milchprodukte mit Zutaten (wie Zucker), Zusatzstoffen oder Aromen, Käse mit Zusatzstoffen

nicht empfehlenswert

- Sterilmilch, Kondensmilch, Milchpulver und Schmelzkäse

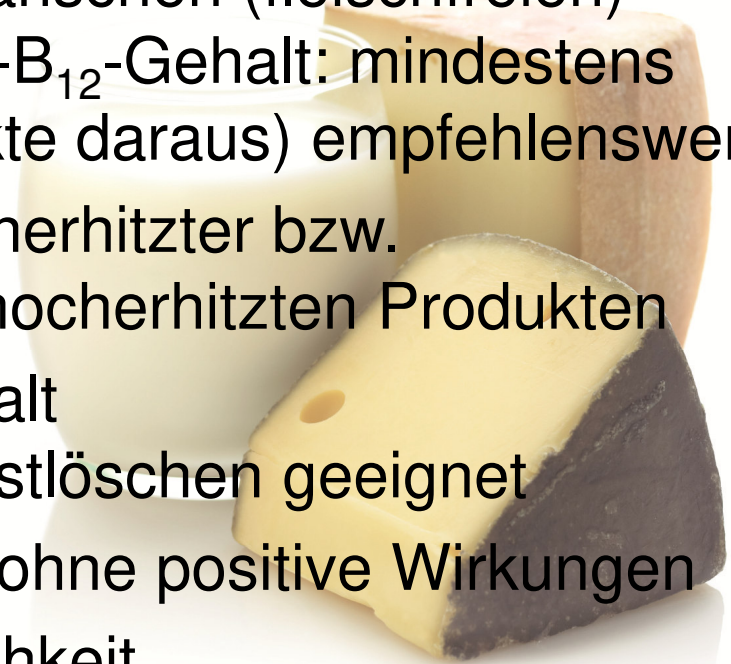


© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Milch- und Milcherzeugnisse – Begründungen

- wertvolle Nährstofflieferanten, insbesondere für Calcium und Vitamin B₂ sowie hochwertiges Protein
- wichtiger Bestandteil einer vegetarischen (fleischfreien) Ernährungsweise wegen Vitamin-B₁₂-Gehalt: mindestens 300 g Milch pro Tag (oder Produkte daraus) empfehlenswert
- geringere Nährstoffverluste bei unerhitzter bzw. pasteurisierter Milch gegenüber hocherhitzten Produkten
- hoher Energie- und Nährstoffgehalt
→ Milch(produkte) nicht zum Durstlöschen geeignet
- Zutaten: erhöhen Energiegehalt, ohne positive Wirkungen
- Aromen: Zweifel an Produkt Ehrlichkeit



© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Fleisch, Fisch und Eier – Empfehlungen

- nicht ausdrücklich empfohlen, aber ein mäßiger Verzehr nicht abgelehnt

→ wöchentlich bis zu 2 mal Fleisch, 1 mal Fisch und 2 Eier

weniger empfehlenswert

- Fleischerzeugnisse wie fettreiche, gepökelte oder geräucherte Wurst-Erzeugnisse, Fisch-Erzeugnisse und -Konserven

- Ei-Erzeugnisse wie Flüssig-Ei und Trocken-Ei

nicht empfehlenswert

- Innereien

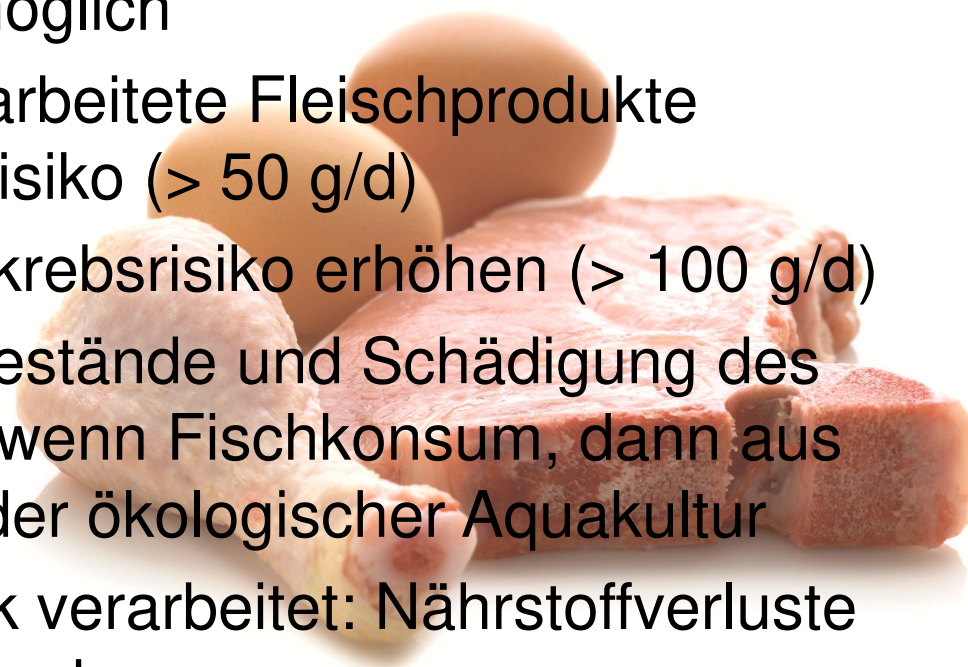


© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Fleisch, Fisch und Eier – Begründungen

- gesteigertes Erkrankungsrisiko bei hohem Verzehr tierischer Lebensmittel: hohe Aufnahme von Gesamtfett, gesättigten Fettsäuren, Arachidonsäure, Cholesterin, Proteinen und Purinen möglich
- zur Haltbarmachung verarbeitete Fleischprodukte steigern das Darmkrebsrisiko (> 50 g/d)
- rotes Fleisch kann Darmkrebsrisiko erhöhen (> 100 g/d)
- Überfischung der Fischbestände und Schädigung des marinen Ökosystems → wenn Fischkonsum, dann aus nachhaltiger Fischerei oder ökologischer Aquakultur
- Ei-Erzeugnisse sind stark verarbeitet: Nährstoffverluste und hoher Energieverbrauch



© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Süßungsmittel – Empfehlungen

sehr empfehlenswert

- Senkung der individuellen Geschmacksschwelle für **süß** durch geringeren Verzehr stark gesüßter Produkte
- frisches, süßes Obst, eingeweichtes Trockenobst

weniger empfehlenswert

- Honig, Fruchtdicksäfte, Agavendicksaft, Ahornsirup, Zuckerrübensirup, uneingeweichtes Trockenobst, Vollrohr-/Vollrübenzucker

nicht empfehlenswert

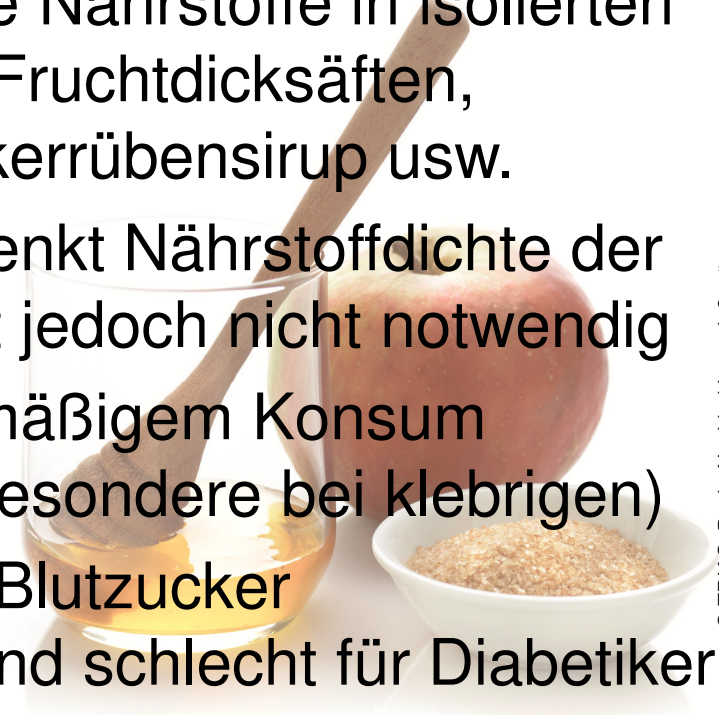
- isolierte Zucker, Stärkeverzuckerungsprodukte, Süßstoffe





Süßungsmittel – Begründungen

- Süßungsmittel mit Eigengeschmack fördern Entwicklung einer reduzierten Geschmacksschwelle für süß
- keine bzw. sehr wenig essenzielle Nährstoffe in isolierten Zuckern; kaum höher bei Honig, Fruchtdicksäften, Agavendicksaft, Ahornsirup, Zuckerrübensirup usw.
- hoher Verzehr isolierter Zucker senkt Nährstoffdichte der Gesamtnahrung; völliger Verzicht jedoch nicht notwendig
- erhöhtes Karies-Risiko bei regelmäßigem Konsum zuckerhaltiger Lebensmittel (insbesondere bei klebrigen)
- glucosereiche Produkte steigern Blutzucker
→ Risikofaktor für Übergewicht und schlecht für Diabetiker



© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Gewürze, Kräuter und Salz – Empfehlungen

sehr empfehlenswert

- Geschmacksverfeinerung durch vielseitige Verwendung von Gewürzen und Kräutern
- jodiertes Meer-, Koch- oder Kräutersalz (in mäßiger Menge)

weniger empfehlenswert

- nicht-jodiertes Meer-, Koch- oder Kräutersalz

nicht empfehlenswert

- Würzen, Würzmischungen, Aromastoffe und Geschmacksverstärker (z. B. Glutamat)

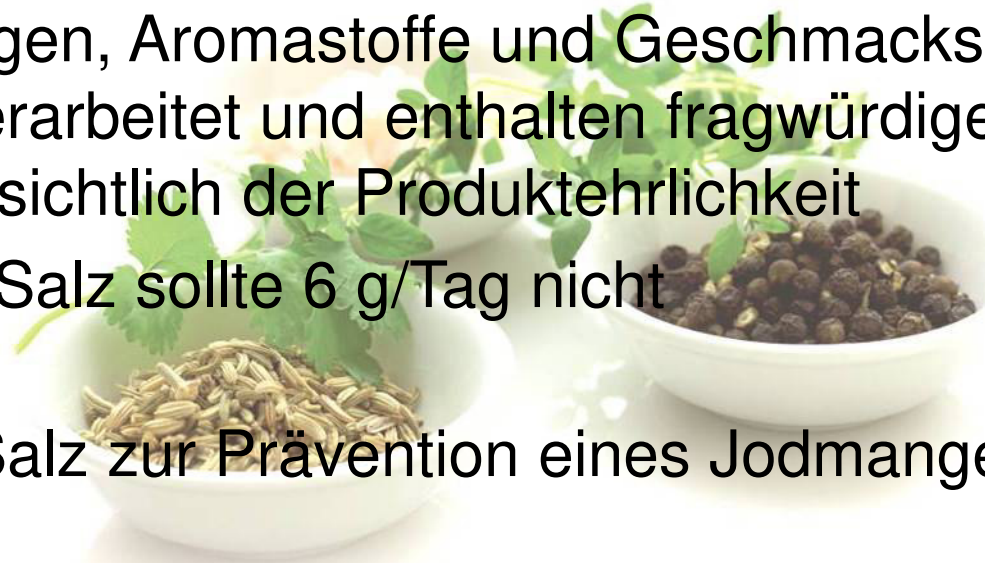


© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Gewürze, Kräuter und Salz – Begründungen

- Gewürze und Kräuter: enthalten sekundäre Pflanzenstoffe
→ können gesundheitsfördernde Wirkung auf Gastrointestinaltrakt und Herz-Kreislauf-System haben
- Geschmacksverfeinerung mit Gewürzen, Kräutern und Essig erlaubt reduzierten Einsatz von Salz und Zucker
- Würzen, Würzmischungen, Aromastoffe und Geschmacksverstärker sind stark verarbeitet und enthalten fragwürdige Substanzen – auch hinsichtlich der Produktethlichkeit
- Gesamtaufnahme von Salz sollte 6 g/Tag nicht überschreiten
- Verwendung von Jod-Salz zur Prävention eines Jodmangels



© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Getränke – Empfehlungen

sehr empfehlenswert

- Trinkwasser (ungechlort), Quellwasser, natürliches Mineralwasser
- ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte

weniger empfehlenswert

- Fruchtnektare
- Kaffee, schwarzer Tee, Kakao – Bier, Wein

nicht empfehlenswert

- Fruchtsaftgetränke, Limonaden, Cola-Getränke, Energy-Drinks, Instant- und Sportlergetränke, Spirituosen

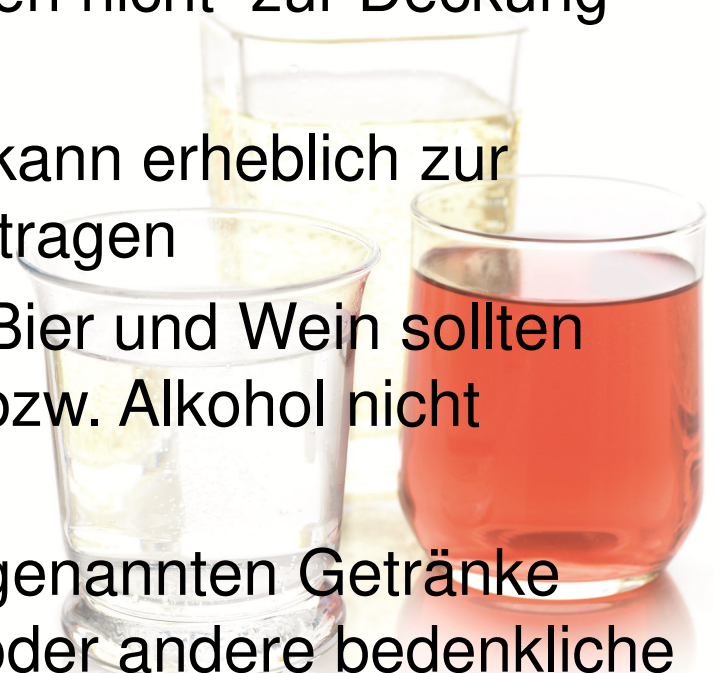


© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“



Getränke – Begründungen

- zum Durstlöschen nicht-energieliefernde Getränke besonders geeignet (mind. 1-2 Liter pro Tag)
- unverdünnte Säfte und Milch sollten nicht zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfes dienen
- Trink-, Quell- und Mineralwasser kann erheblich zur Versorgung mit Mineralstoffen beitragen
- Kaffee und schwarzer Tee sowie Bier und Wein sollten wegen hohem Gehalt an Koffein bzw. Alkohol nicht übermäßig konsumiert werden
- die unter „nicht empfehlenswert“ genannten Getränke enthalten oft viel Zucker, Koffein oder andere bedenkliche Substanzen – Spirituosen liefern viel Alkohol



© TRIAS: Buch „Nachhaltig genießen“

Orientierungstabelle für die Vollwert-Ernährung

(Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung, Verbraucherzentrale NRW)

Bezugsadressen:

www.ugb.de

www.vz-nrw.de

Männle et al. 2007

28

Vollwert-Ernährung

Orientierungstabelle

empfohlen vom:
Gesunde Ernährung Netzwerk

Einteilungskriterien für die Lebensmittel in dieser Tabelle sind gesundheitliche/ernährungsphysiologische sowie ökologische, ökonomische und soziale Aspekte. Von besonderer Bedeutung sind Art und Ausmaß der Lebensmittelverarbeitung, da mit zunehmender Verarbeitung die Nährstoffdichte meist sinkt und die ökologischen Nachteile zunehmen. Die Übergänge zwischen den Spalten sind teilweise fließend.

Die Nahrung sollte etwa je zur Hälfte aus den Spalten 1 und 2 ausgewählt werden, um gering verarbeitete Lebensmittel zu bevorzugen (reichlich Frischkost). Es wird empfohlen, Lebensmittel aus Spalte 3 nur selten zu verzehren, aus Spalte 4 möglichst zu meiden. Ein Stern (*) bedeutet, dass diese Lebensmittel mäßig verwendet werden sollten. In den Spalten 3 und 4 ist diese Mengen-Einschränkung durch die Überschriften gekennzeichnet und deshalb nicht zusätzlich mit Stern (*) vermerkt. Weiter oben aufgeführte, d. h. pflanzliche Lebensmittel sind gegenüber tierischen Lebensmitteln zu bevorzugen (überwiegend lakto-vegetabile Kost).

Es sollten Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft verwendet werden; diese sind günstiger zu bewerten als konventionell produzierte Lebensmittel. Außerdem bieten Erzeugnisse regionaler Herkunft und der Saison entsprechend Vorteile, ebenso Lebensmittel aus Fairem Handel. Ferner sind Genuss und Bekömmlichkeit wichtige Kriterien der Lebensmittelauswahl.

Lebensmittel, die besonders schadstoffbelastet sind, sollten gemieden werden; ebenso Nahrungsmittel, die Zusatzstoffe enthalten oder mit isolierten Nährstoffen (außer Jod) angereichert sind. Nicht empfehlenswert sind Produkte, die unter Anwendung von Gentechnik hergestellt sind, sowie unnötig verpackte Lebensmittel.

Ausführliche Begründungen für die Einteilung der Lebensmittel finden sich im Fachbuch „Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung“. Autoren: K. v. Koerber, T. Männle, C. Leitmann; 10., vollständig neu bearbeitete und erweiterte Auflage, Haug Verlag, Stuttgart 2004.

Wertstufen	sehr empfehlenswert 1	sehr empfehlenswert 2	weniger empfehlenswert 3	nicht empfehlenswert 4
Verarbeitungsgrad	Nicht/gering verarbeitete Lebensmittel (unverarbeitet)	Mäßig verarbeitete Lebensmittel (vor allem erhitzt)	Stark verarbeitete Lebensmittel (vor allem konserviert)	Übertrieben verarbeitete Lebensmittel und Isolate/Präparate
Gemüse/Obst	Frischgemüse Milchsaureres Gemüse (z. B. Frischkost-Sauerkraut) Frischobst	Gegartes Gemüse (auch milchsaureres) Gegartes Obst Tiefkühlgemüse*, Tiefkühl Obst*	Gemüse-Konserven (z. B. Tomaten in Dosen) Obst-Konserven (z. B. Kirschen in Gläsern)	Konzentrate bzw. Extrakte Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Vitamine, Mineralstoffe) TK-Fertiggerichte (mit Zusatzstoffen)
Getreide	Gekeimtes Getreide Vollkornbrot (z. B. Frischbrotmüll) Frisch gequetschte Flocken	Vollkorn (-Erzeugnisse) (auch milchsaureres) Gegartes Vollkorn (z. B. als Ballage) Gegarte Kartoffeln (möglichst Pellkartoffeln)	Nicht-Vollkornmehlprodukte (z. B. Weißbrot, Graubrot, weiße Nudeln, Cornflakes, Auszugmehl-Backwaren) Geschälter (weißer) Reis, Graupen	Getreidestärke (z. B. Maistärke) Ballaststoffpräparate (z. B. Kleie)
Kartoffeln			Fertigprodukte aus Kartoffeln (z. B. Püree, Knödelmischung)	Kartoffelstärke, Krokotten Pommes frites, Chips
Hülsenfrüchte	Gekeimte, blanchierte Hülsenfrüchte Gegarte Hülsenfrüchte Sojamilch (ungesüßt), Tofu		Fertigprodukte aus Hülsenfrüchten (z. B. Bratlingsmischung)	Sojafleisch (TVP) Sojaprotein, Sojaextrakt
Nüsse/Fette/Öle	Nüsse, Mandeln Ölsamen (z. B. Sonnenblumenkerne, Sesam) Ölfrüchte (z. B. Oliven)	Geröstete Nüsse*, Nussmuse* Native, kaltgepresste Öle* Ungehärtete Pflanzenmargarinen mit hohem Anteil an nativen, kalt gepressten Ölen* Butter*	Gesalzene Nüsse Extrahierte, raffinierte Fette und Öle Ungehärtete Pflanzenmargarinen Butter*, Butterschmalz	Nuss(-Nougat)-Creme Gehärtete Fette (z. B. die meisten Margarine, Fertigfette)
Milch (-Erzeugnisse)	Vorzugsmilch	Pasteurisierte Vollmilch Milcherzeugnisse (ohne Zutaten) Käse* (ohne Zusatzstoffe)	H-Milch(-produkte) Milchprodukte (mit Zutaten) Käse (mit Zusatzstoffen)	Sterilmilch, Kondensmilch Milchpulver, Milchsüßholz Milch-, Molkenprotein Schmelzkäse
Fleisch/Fisch/Eier		Fleisch* (bis 2x/Woche) Fisch* (bis 1x/Woche) Eier* (bis 2 Stück/Woche)	Fleischwaren, -konserven Wurstwaren, -konserven Fischwaren, -konserven	Innereien Ei-Pulver, Flüssig-Ei
Getränke	Ungesüßtes Trinkwasser Kontrolliertes Quellwasser Natürliches Mineralwasser	Kräutertees, Früchtetees Getreidekaffee* Verdünnte Fruchtsäfte Verdünnte Gemüsesäfte	Tafelwasser Bohnenkaffee, Schwarzer Tee Fruchtnektare Kakao Bier, Wein	Limonaden, Cola-Getränke Fruchtsaftgetränke Instantgetränke (z. B. Tee, Kakao) Sportlergetränke, Energy-Drinks Spirituosen
Gewürze/Kräuter/Salz	Ganze oder frisch gemahlene Gewürze Frische Kräuter	Gemahlene Gewürze Getrocknete Kräuter Jodiertes Meer- und Kochsalz*	Kräutersalz Meersalz, Kochsalz	Aromastoffe (natürliche, naturidentische, künstliche), Geschmacksverstärker (z. B. Glutamat)
Süßungsmittel	Frisches, süßes Obst	Honig* (nicht wärmebehandelt, verdünnt) Trockenobst* Sirup (z. B. aus Agaven, Zuckerrüben) (ungeschwefelt, eingeweicht)	Honig (wärmebehandelt) Trockenobst (geschwefelt) Dicksaft (z. B. aus Äpfeln, Agaven) Sirup (z. B. aus Agaven, Zuckerrüben) Vollrohrzucker, Vollrohrzucker	Süßwaren, Süßigkeiten Isolierte Zucker (z. B. Haushaltszucker und brauner Zucker) Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit) Süßstoffe

* mäßig zu verwenden

Herausgeber:
– Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB)
– Sandweg 3, D-35435 Wittenberg
– Tel.: 0411-80896-0, www.ugb.de
– Verbandszentrale NRW e. V.
– Münsterplatz 27, D-40215 Düsseldorf
– Minireport: 27, D-40215 Düsseldorf

Bezugsadressen:
– UGB, Sandweg 3, D-35435 Wittenberg
– Tel.: 0411-80896-0, www.ugb.de
– Mindestbestellwert beim UGB 15,- Euro
– Verbandszentrale NRW e. V., Gruppe Ernährung,
– Münsterplatz 27, D-40215 Düsseldorf
– Tel.: 0211-3809-121, www.vz-nrw.de

Orientierungstabelle für die Vollwert-Ernährung
Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl gesunder Erwachsener
Autoren: Thomas Männle, Karl v. Koerber, Claus Leitmann,
Ingrid Hoffmann, Anke v. Holten, Wiebke Franz,
in Anlehnung an Koloth 1960
© UGB Beratungs- und Verlags-GmbH, Wittenberg,
5. überarbeitete Auflage, 2007

Verbandszentrale **Nachdem ich habe...**
Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB)



Orientierungstabelle für die Vollwert-Ernährung

Einteilung in Wertstufen

1	2	3	4
Sehr empfehlenswert	Sehr empfehlenswert	Weniger empfehlenswert	Nicht empfehlenswert



Orientierungstabelle für die Vollwert-Ernährung

Einteilung in Wertstufen

1	2	3	4
Sehr empfehlenswert	Sehr empfehlenswert	Weniger empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Verarbeitungsgrad			
Nicht/gering verarbeitete Lebensmittel (unerhitzt)	Mäßig verarbeitete Lebensmittel (vor allem erhitzt)	Stark verarbeitete Lebensmittel (v. a. konserviert)	Übertrieben verarbeitete Lebensmittel und Isolate/Präparate



Orientierungstabelle für die Vollwert-Ernährung

Einteilung in Wertstufen

1	2	3	4
Sehr empfehlenswert	Sehr empfehlenswert	Weniger empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Verarbeitungsgrad			
Nicht/gering verarbeitete Lebensmittel (unerhitzt)	Mäßig verarbeitete Lebensmittel (vor allem erhitzt)	Stark verarbeitete Lebensmittel (v. a. konserviert)	Übertrieben verarbeitete Lebensmittel und Isolate/Präparate
Mengenempfehlung			
Etwa die Hälfte der Nahrungsmenge	Etwa die Hälfte der Nahrungsmenge	Nur selten verzehren	Möglichst meiden



Orientierungstabelle für die Vollwert-Ernährung

1	2	3	4
Sehr empfehlenswert	Sehr empfehlenswert	Weniger empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Nicht/gering verarbeitete Lebensmittel (unerhitzt)	Mäßig verarbeitete Lebensmittel (vor allem erhitzt)	Stark verarbeitete Lebensmittel (vor allem konserviert)	Übertrieben verarbeitete Lebensmittel und Isolate/Präparate
Etwa die Hälfte der Nahrungsmenge	Etwa die Hälfte der Nahrungsmenge	Nur selten verzehren	Möglichst meiden
Gekeimtes Getreide Vollkornschrot Frischgemüse Ölsamen Ölfrüchte Vorzugsmilch	Vollkornprodukte Vollkorngerichte Erhitztes Gemüse Kaltgepresste, nicht raffinierte Öle Pasteurisierte Milch	Nicht-Vollkornprodukte Geschälter (weißer) Reis Gemüsekonserven Extrahierte, raffinierte Fette und Öle H-Milch	Getreidestärke Ballaststoffpräparate Vitaminpräparate Gehärtete Margarine Sterilmilch



Kernaussagen

1. Der Verarbeitungsgrad ist ein geeignetes Kriterium für eine bewusste Lebensmittelauswahl entsprechend den Zielen einer Nachhaltigen Ernährung.
2. Innerhalb der Lebensmittelgruppen sollten gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden.
3. Bei der Auswahl sollten pflanzliche Lebensmittelgruppen gegenüber tierischen bevorzugt werden.
4. Ein nur mäßiger Verzehr fett- und zuckerreicher Produkte ist neben anderen Lebensstilfaktoren wichtig für die Krankheitsprävention.
5. Erste Wahl sind Lebensmittel aus ökologischer, regionaler und saisonaler Erzeugung sowie aus Fairem Handel.



Vertiefungsaufgaben

1. Versuchen Sie, eine Woche lang Ihr Einkaufsverhalten zu dokumentieren. Bei welchen Lebensmittelgruppen sehen Sie Optimierungsmöglichkeiten?
2. Recherchieren Sie in den anderen Lerneinheiten nach weiteren Gründen für die genannten Empfehlungen – in den fünf Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung.
3. Recherchieren Sie nach Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an "versteckten" Fetten (also mit einem hohen, nicht direkt sichtbaren Fettanteil).
Wie können Sie eine zu hohe Fettzufuhr vermeiden?



Literatur (I)

- BCFN Foundation: Double Pyramid for adults. Parma, 2015 (https://www.barillacfn.com/en/dissemination/double_pyramid#double_pyramid, Zugriff: 8. 10. 2016)
- Bouvard V, Loomis D, Guyton K et al.: Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. Lancet Oncol 16 (6), 1-2, 2015
- DGE: Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten. Bonn, 223 S., 2015 (<http://www.dge.de/uploads/media/Gesamt-DGE-Leitlinie-Fett-2015.pdf>, Zugriff: 17. 10. 2016)
- DGE: Obst und Gemüse – Die Menge macht's. Bonn, o. J. (<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/obst-und-gemuese-die-menge-machts>, Zugriff: 17. 10. 2016)
- Garnett T: What is a sustainable healthy diet? A discussion paper. Oxford, 31 S., 2014 (http://www.fcrn.org.uk/sites/default/files/fcrn_what_is_a_sustainable_healthy_diet_final.pdf, Zugriff: 8. 6. 2016)
- Koerber Kv, Männle T, Leitzmann C: Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. Haug, Stuttgart, 420 S., 11. Aufl., 2012
- Männle T, Koerber Kv, Leitzmann C et al./UGB und VZ NRW (Hg): Orientierungstabelle für die Vollwert-Ernährung – Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl gesunder Erwachsener. UGB-Beratungs- und Verlags-GmbH, Gießen, 5. Aufl., 2007



Literatur (II)

- VEBU: Kalzium: Mit kalziumhaltigen Lebensmitteln ideal versorgt. Berlin, 2016 (<https://vebu.de/fitness-gesundheit/naehrstoffe/kalzium-mit-kalziumhaltigen-lebensmitteln-optimal-versorgt/>, Zugriff: 26. 6. 2016)
- Wang Q, Afshin A, Yakoob M et al.: Impact of nonoptimal Intakes of Saturated, Polyunsaturated, and Trans Fat on Global Burdens of Coronary Heart Disease. J Am Heart Assoc 5 (1), 1-23, 2016 (<http://jaha.ahajournals.org/content/5/1/e002891.long>, Zugriff: 12. 3. 2017)
- WWF Deutschland: Positionspapier des WWF Deutschland zu Nachhaltige Ernährung. Berlin, 16 S., 2015 (https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF-Position_NachhaltigeErnaehrung.pdf, Zugriff: 16. 6. 2016)

-
- **Fotos der Folien Nr. 6 – 27:**
Meike Bergmann, Berlin – aus: Dr. Karl von Koerber und Hubert Hohler:
Nachhaltig genießen – Rezeptbuch für unsere Zukunft.
© TRIAS-Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG, 162 S., 2012



Weiterführende Literatur



K. v. Koerber, T. Männle, C. Leitzmann
Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen
und nachhaltigen Ernährung
Haug, Stuttgart, 420 S., 11. Aufl., 2012

www.nachhaltigeernaehrung.de

K. v. Koerber, H. Hohler
Nachhaltig genießen – Rezeptbuch für unsere Zukunft
TRIAS, Stuttgart, 164 S., 1. Aufl., 2012

