

Bitte kein Dinnercancelling

Eine feste Mahlzeitenstruktur mit drei fest eingeplanten Hauptmahlzeiten ist besonders für junge, gesunde und leistungsstarke Menschen wichtig. Jeder Mensch hat irgendwann am Vormittag, um die Mittagszeit und gegen Abend Hunger und braucht dann Nachschub an lebenswichtigen Nährstoffen. In der heutigen Lebens- und Berufswelt nimmt das Abendessen eine sehr wichtige Rolle ein und es lohnt sich, diese Mahlzeit intelligent und abwechslungsreich zu planen.



Foto: www.stock.adobe.com/auremar

Das Abendessen ist für viele berufstätige Menschen die Hauptmahlzeit, die an Wochentagen in Ruhe aufgenommen werden kann – im Gegensatz zum Frühstück und Mittagessen, die in der Regel unter Zeitdruck stattfinden. Außerdem essen wir abends überwiegend zu Hause. Gerade Berufstätige haben hier deshalb – anders als vormittags und mittags, wo sie in der Schule oder im Betrieb und in gewisser Weise auch abhängig vom dortigen Verpflegungsangebot sind – hundertprozentigen Einfluss auf das, was es gibt.

Das Abendessen ist daher für alle Berufstätigen die Chance, ihre Ernährung durch eine überlegte Lebensmittelauswahl so zu gestalten, dass sie auch an Arbeitstagen ausgewogen ist. Ausgewogen im ernährungswissenschaftlichen Sinn bedeutet, dass eine gewisse Vielfalt an Lebensmitteln über den Tag aufgenommen wird. Dies ist notwendig, um den Nährstoffbedarf des Körpers abzudecken. Denn es gibt kein Lebensmittel, das alle lebensnotwendigen Nährstoffe in ausreichenden Mengen enthält. Eine gute Grundorientierung für die Lebensmittelkombination, die mit hoher Wahrscheinlichkeit die Abdeckung des Bedarfs an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und essenziellen Fettsäuren gewährleistet, gibt die Lebensmittelpyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/lebensmittelpyramide/. Idealerweise gelingt es, täglich in etwa die Anzahl an Portionen je Lebensmittelgruppe aufzunehmen.



Lebensmittel-
pyramide der
Deutschen
Gesellschaft für
Ernährung e. V.

Abends das essen, was es tagsüber nicht gab

Die Grundüberlegung für die Gestaltung des Abendessens ist daher: „Pack abends das auf den Teller, was dir aus den verschiedenen Rubriken der Lebensmittelpyramide noch fehlt.“ Konkret umgesetzt, läuft dies auf folgende Kernüberlegungen hinaus:

- Wenn das Mittagessen kalt war, ist abends eine warme Mahlzeit dran. Wenn es mittags ein warmes Gericht gab, kann man abends auch kalt essen, man darf aber auch ruhig noch einmal etwas Warmes zu sich nehmen.
- Eher keine Reis- oder Pastagerichte abends, wenn es diese schon mittags gab. Dann sind abends Kartoffeln, Quinoa und andere Produkte der Getreidegruppe dran.

- Ein Gemüseanteil muss dabei sein. Täglich sollten drei Portionen Gemüse gegessen werden. Der Gemüseanteil darf daher abends ruhig groß ausfallen, vor allem wenn er mittags eher klein war. Bei den Sorten sollten die bevorzugt werden, die es tagsüber nicht gab.
- Das Gleiche gilt für den Eiweißanteil. Auch hier ist es sinnvoll, die Eiweißträger einzusetzen, die es tagsüber eher nicht gab. Denn auch innerhalb dieser Lebensmittelgruppen ist der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen sehr unterschiedlich.

Durch das Abwechseln wird die Bandbreite bei der Aufnahme der 13 verschiedenen Vitamine und 15 Mineralstoffe deutlich verbessert.



Foto: www.stock.adobe.com/Maren Winter

Der Gemüseanteil sollte beim Abendessen groß ausfallen – mit Sorten, die es mittags nicht gab.

Eine warme Mahlzeit am Tag muss sein

Wer alle Hauptmahlzeiten des Tages kalt gestaltet, landet automatisch schnell bei Müsli und Brotzeit, Milch und Pflanzendrinks, Wurst und Käse sowie den Gemüsesorten, die der Körper auch roh verträgt, zum Beispiel Karotten, Paprika und Tomaten. Brokkoli, Zucchini, Erbsen und Bohnen haben ebenso das Nachsehen wie Reis, Linsen, Kartoffeln, Fleisch und Fisch. Ohne sie ist es jedoch kaum möglich, das notwendige Nährstoffpaket im Wochenschnitt hinzukriegen.

Eine warme Mahlzeit am Abend – ist das nicht zu kalorienreich?

Wie bei allen Mahlzeiten kommt es natürlich darauf an, was konkret auf dem Teller liegt. Fakt ist, dass eine Brotzeit nicht automatisch kalorienarm ist. Gerade bei Wurst und Käse sind die meisten Sorten wahre Fettbomben! Wer sich seine Brote dick damit belegt und vielleicht noch die eine oder andere Scheibe einfach so dazu futtert, macht sein Abendessen ruckzuck zur Kalorienbombe. Deshalb sind die Käsemengen auch begrenzt und die Wurstsorten zusätzlich auf die mageren Sorten (Schinken) beschränkt. Da Wurstwaren im Verdacht stehen, die Entwicklung von Krebs zu fördern, ist diese Beschränkung in Kombination mit dem aktiven Hinlenken zu möglichen Alternativen doppelt sinnvoll. Wichtigste Botschaft für die Gestaltung des Abendessen ist: Gemüse muss mit auf den Teller. Erst dann wird das Essen zum Abendessen. Das gilt auch für kalte Mahlzeiten.

Gemüse muss sein

Bei Obst und Gemüse sind sich die Fachleute weltweit einig, dass ein hoher Verzehr die Gesundheit schützt. Studien belegen, dass es einen Unterschied macht, ob man täglich weniger als drei, zwischen drei und fünf oder fünf und mehr Portionen an Obst und Gemüse aufnimmt. Vergleicht man diese drei Gruppen, nimmt das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden, mit steigender Anzahl an Obst- und Gemüseportionen ab. Dazu wirken Obst und Gemüse blutdrucksenkend. Verantwortlich dafür scheinen die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe zu sein. Unter diesem Sammelbegriff sind alle Stoffe gemeint, die Früchten, Knollen und Blättern auf unseren Tellern die typische Farbe, das

unverwechselbare Aroma sowie den charakteristischen Geruch geben. Sie können offensichtlich die Weitstellung der Blutgefäße günstig beeinflussen, Entzündungsprozesse verlangsamen und die gerinselartige Zusammenballung der Blutplättchen verhindern – alles entscheidende Prozesse für die Prävention der oben genannten Erkrankungen. Entscheidend für die Präventionswirkung ist dabei, dass der Verzehr von Obst und Gemüse regelmäßig über Jahre hinweg in dem Bereich der fünf Portionen pro Tag liegt. Für die Aufteilung werden zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse empfohlen. Eine Portion entspricht dabei einer

Handvoll bei unzerkleinertem Obst und Gemüse (Apfel, Karotte, Kohlrabi etc.) oder zwei Handvoll bei Beerenobst, Obstsalat und geputztem, zerkleinertem Gemüse. Die aktuellen Verzehrsdaten für Deutschland zeigen, dass weder Jugendliche noch Erwachsene diese fünf Portionen pro Tag in ihrer Alltagsernährung durchschnittlich erreichen. Vor allem Gemüse bleibt weit hinter den drei Portionen pro Tag zurück. Bei den in Deutschland üblichen Verzehrsgewohnheiten gehören vor allem das Mittag- und Abendessen zu den Mahlzeiten, bei denen ein nennenswerter Gemüseanteil passt. Aus diesem Grund ist der routinemäßige Einbau von Gemüse bei der Abendmahlzeit wichtig.



Foto: www.stock.adobe.com/ Alexander Rath

Studien belegen: Der Verzehr von ausreichend Obst und Gemüse senkt das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls.

Gemüse macht satt

Aber auch der niedrige Energiegehalt von Gemüse bei gleichzeitig hohem Nahrungsvolumen ist ein wichtiger Aspekt, der gerade bei der Abendmahlzeit von Vorteil ist. Ein wichtiger Sättigungsmechanismus des Körpers ist die Magenfüllung. In der Magenwand sitzen Dehnungsrezeptoren. Erfahren diese einen ausreichend hohen Dehnungsreiz, senden sie Botenstoffe zum Gehirn, um die Sättigung zu melden. Wir nehmen die Sättigung damit wahr und können die Mahlzeit beenden. Die Menge an Energie, die wir mit dieser Nahrungsmenge aufnehmen, spielt für diesen Sättigungseffekt eine untergeordnete Rolle. Da der Energiebedarf aufgrund der insgesamt nur noch geringen körperlichen Bewegung auch bei den meisten Berufstätigen relativ niedrig liegt, ist es zur Prävention von Übergewicht wichtig, frühzeitig bei den Hauptmahlzeiten auch Lebensmittel mit geringem Energiegehalt mit auf den Teller zu nehmen. So wird der Spagat möglich, zwischen sinkendem Energiebedarf und gleichzeitig unverändertem Hungergefühl eine individuell angepasste Essensmenge im Alltag zu erreichen. Gemüse ist die dafür prädestinierte Lebensmittelgruppe.

Rezepte-Challenge – After-Work-Cooking

Diese oben beschriebenen Zusammenhänge bilden die fachliche Grundlage für die Spielregeln der Rezeptechallenge, die der Kern dieser Lerneinheit ist. Mindestens ein Drittel der Abendessensportion sollte aus Gemüse bestehen, circa je ein Drittel aus einem fettarmen Kohlenhydrat- und Eiweißträger. Fettarm ist empfehlenswert, weil sich dadurch ebenfalls der Energiegehalt der Gesamtmahlzeit in akzeptablen Grenzen halten lässt, ohne die Portionsgröße maßgeblich zu verändern. Im Gegenzug sind Zubereitungsfette (zum Braten, für das Dressing u.Ä.) in normaler Menge erlaubt und müssen nicht genauer vorgegeben werden. Sie werden aktiv zugegeben und daher eher bewusst wahrgenommen. Zudem

tragen sie in der Regel auch etwas zum Geschmack der Mahlzeit bei.

Was den Kohlenhydratanteil betrifft, so ist der Drittelansatz für die Zielgruppe dieser Lerneinheit eine gute Orientierung. Ihn komplett zu streichen, ist weder notwendig noch empfehlenswert. Denn fettarme Kohlenhydratträger sind gut geeignet, um den Energiebedarf zu decken. Vollkornprodukte und Kartoffeln liefern zudem nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern, wie Gemüse und Obst, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Die häufig kursierende Empfehlung, auch diese Lebensmittel drastisch einzuschränken, gilt vor allem für Menschen mit Adipositas und/oder einem beginnenden Diabetes Typ II und kann als erste therapeutische Ernährungsmaßnahme gewertet werden. Auch für ältere Berufstätige, deren Energieumsatz altersbedingt niedriger als der ihrer jüngeren Kolleginnen und Kollegen liegt, kann ein Abendessen ohne Kohlenhydrate sinnvoll sein. Gesunde, junge Erwachsene mit konstantem Körpergewicht betrifft diese Empfehlung jedoch nicht. Die Begrenzung auf ein Drittel ist ausreichend und kann bei Berufstätigen, die körperlich arbeiten, auch erhöht werden.



Foto: www.stock.adobe.com/goodluz

**Abends keine Lust mehr, aufwendig zu kochen?
Gemeinsam geht's schneller und macht Spaß!**

Der Eiweißanteil vervollständigt das Essen geschmacklich, aber auch aus Sicht der Nährstoffabdeckung. Eiweiß kommt im Arbeitsalltag oft zu kurz, weil viele Snacks, die während der Arbeitszeit üblicherweise verzehrt werden, eiweißarm sind. Beispiele sind Donuts, Croissants, Brezeln oder Schokoriegel. Daher ist es wichtig, bei den Hauptmahlzeiten einen Eiweißträger einzubauen. Zudem verbessert Eiweiß die Sättigungswirkung einer Mahlzeit. Im Sinne der Prävention von Übergewicht ist ein Eiweißanteil beim Abendessen daher ebenfalls sinnvoll.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Ernährung: Gesundes Abendessen, Mai 2021

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Gabriele Albert, Anna Nöhren, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Dr. oec. troph. Claudia Osterkamp-Baerens



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht