

Das ist drin

Bearbeiten Sie folgende Aufgaben:

1. Benennen Sie die einzelnen Lebensmittelgruppen, die im Ernährungskreis dargestellt sind.
2. Tragen Sie in die Tabelle auf Seite 2 ein, welche Nährstoffgruppe mit einem besonders hohen Gehalt (+++), einem hohen Gehalt (++) oder einem nennenswerten Gehalt (+) in dieser Lebensmittelgruppe enthalten ist. Ist die Nährstoffgruppe kaum oder nicht enthalten, lassen Sie das Kästchen frei.
3. Beantworten Sie die Fragen auf Seite 2.

5 Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Rindergulasch,
Schinken, Lachs

6 Öle und Fette

Olivenöl, Sonnenblumenöl,
Butter, Kokosfett

1 Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

Brot, Nudeln,
Haferflocken

4 Milch und Milchprodukte

Joghurt, Käse,
Quark, Kefir, Milch,
Buttermilch

2 Gemüse, Salat

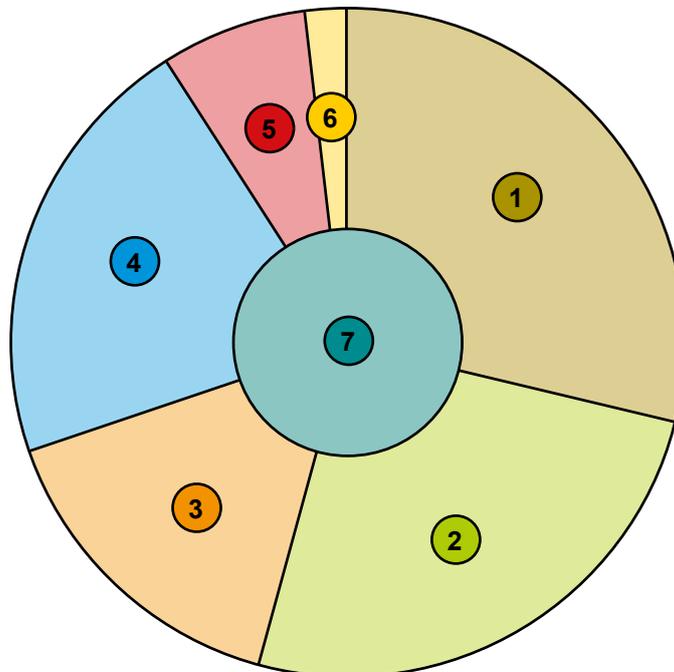
Zucchini, Tomaten,
Brokoli, Endiviensalat,
Kopfsalat

3 Obst

Äpfel, Birnen,
Bananen, Erdbeeren

7 Getränke

Wasser,
Früchtetee



Lebensmittelgruppe	KH	Fett	Eiweiß	Vitamine	Mineralstoffe	Wasser	Ballaststoffe, sek. Pflanzenstoffe
1	+++		+	++	++	+	++
2				++	++	++	++
3	+			++	++	++	++
4		++	++	+	++	+	
5		++	+++	++	++		
6		+++		++			++ (Nüsse, native Öle)
7					+	+++	

- +++ Die Lebensmittelgruppe hat einen sehr hohen Gehalt an dem Nährstoff bzw. der Nährstoffgruppe.
 ++ Die Lebensmittelgruppe hat einen hohen Gehalt an dem Nährstoff bzw. der Nährstoffgruppe.
 + Die Lebensmittelgruppe hat einen nennenswerten Gehalt an dem Nährstoff bzw. der Nährstoffgruppe.
 Die Lebensmittelgruppe enthält diesen Nährstoff bzw. diese Nährstoffgruppe in sehr geringen Mengen/gar nicht.

A. Warum sollten Vollkornprodukte bevorzugt verzehrt werden und woran erkennt man Vollkornbrot?

Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis, Vollkornflocken und -mehl werden aus dem ganzen Getreidekorn – samt Schale und Keimling – hergestellt und sind deshalb besonders reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Bei der Herstellung von Weißbrot und Weizenmischbrot sowie von geschältem (= weißem) Reis werden die Schale und der Keimling und mit ihnen die wertvollen Inhaltsstoffe weitgehend entfernt. In der Regel sättigen diese Lebensmittel auch schlechter (wegen des niedrigeren Ballaststoffgehalts). Vollkornprodukte haben in der Regel eine dunklere Farbe. Es gibt aber auch Brote in dunkler Farbe, die kein Vollkornprodukt sind. Sicher kann man nur sein, wenn „Vollkorn“ auf dem Etikett steht. Der Begriff ist gesetzlich geschützt und darf nur auf Broten und anderen Getreideprodukten stehen, in denen auch Vollkorn drin ist.

B. Wie viel Obst und Gemüse wird als täglicher Verzehr empfohlen?

Mindestens drei Portionen Gemüse (ungefähr 400 g) und zwei Portionen Obst (ungefähr 250 g) täglich.
 Als Maßeinheit für die Portionsgrößen gilt die eigene Hand. Eine Handvoll = eine Portion = ca. 125 g bei Erwachsenen.
 Gemüse sollte sowohl in roher als auch in gegarter Version verzehrt werden. Obst kann gelegentlich auch als Saft oder Smoothie verzehrt werden.
 25 g Nüsse entsprechen einer Portion Obst und eine Handvoll Hülsenfrüchte entsprechen einer Portion Gemüse.

C. Warum sind zuckerhaltige Getränke ungünstig?

Der hohe Zuckergehalt erhöht den Energiegehalt der Getränke stark. Das kann schnell für eine zu hohe Energiezufuhr sorgen.
 Inzwischen spricht sehr viel dafür, dass ein hoher Konsum das Risiko erhöht, an Adipositas und Diabetes Mellitus Typ 2 zu erkranken.

D. Welche Lebensmittel sind nicht im Lebensmittelkreis enthalten? Was bedeutet dies?

Die Antwort finden Sie unter dem Reiter „Wissenswertes“ auf den angegebenen DGE-Seiten.
 Süße und sehr fettreiche Snacks (Chips, Süßigkeiten, Salzstangen, Popcorn, alkoholische Getränke, Limonaden, Alcopops, Donuts, Muffins...) sind nicht im Lebensmittelkreis enthalten, weil sie hauptsächlich die beiden Brennstoffe Kohlenhydrate und Fett enthalten und kaum andere wichtige Nährstoffe liefern. Sie können daher nur wenig zur Deckung des Gesamtbedarfs beitragen. Sie sind nicht verboten, dürfen aber keinen großen Raum einnehmen. Wenn sie die Lebensmittel aus dem Lebensmittelkreis zu sehr verdrängen, wird es schwer, den Gesamtnährstoffbedarf des Körpers zu decken.