



„DER WEG ZU EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG“

DR. KARIN MANTE
UNESCO-CLUB KULMBACH PLASSENBURG, 07.02.2019

WWW.AUGSBURG-ERNAEHRUNGSBERATUNG.DE



Gliederung



1. Ernährung – „Zentrales Ritual“
2. Fakt ist
3. Was bestimmt unsere Ernährungsweise?
4. Was ist eigentlich eine gesunde Ernährung?
5. Gesellschaftspolitische Voraussetzungen

Ernährung - **Zentrale** Stellung im Alltag des Menschen

- 105.120 Mahlzeiten inkl. Kaffee und Kuchen
- 50.000 l Getränke
- 30.000 kg Feste Nahrung
- 6 Jahre ist man mit „Essen“ beschäftigt



Ernährung – Ein tägliches **Ritual**

Essen ist Ritual, Essen ist
Gewohnheit. Morgens gibt es
immer  mit Marmelade.
Mittags kommt  auf den
Teller. Das Nachmittagstief
lässt sich nur mit  über-
stehen. Und abends machen
Vitamin-  die Sünden wett.
Alles wie immer. Alles gut?

Gliederung



1. Ernährung – „Zentrales Ritual“

2. Fakt ist

3. Was bestimmt unsere Ernährungsweise?

4. Was ist eigentlich eine gesunde Ernährung?

5. Gesellschaftspolitische Voraussetzungen



Fakt ist

- Ernährung als Ausdruck des eigenen Lebensstils
- „Allesesser wirken in einer ernährungsbewussten Gesellschaft wie brave Schlucker, die in der Masse untergehen“



Fakt ist

- 91 % aller Deutschen sind rein theoretisch dafür, dass Essen gesund ist
- 75 % aller Deutschen essen täglich Obst und Gemüse
- 74 % der Deutschen sprechen sich grundsätzlich für eine Reduktion des Fleischkonsums aus
- 33 % beschreiben Gerichte mit Fleisch als Leibgericht, gefolgt von Spaghetti Bolognese, Lasagne oder Spätzle (17 %)
- 6 % ernähren sich vegetarisch oder vegan

Deutschland, wie es isst. BMEL-Ernährungsreport 2017: Meinungsforschungsinstitut forsa hat im Auftrag des BMEL 1000 BundesbürgerInnen ab 14 Jahre nach Ess- und Einkaufsgewohnheiten befragt. Zu 2015 bestehen teils signifikante Veränderungen.

Gliederung



1. Ernährung – „Zentrales Ritual“
2. Fakt ist
3. **Was bestimmt unsere Ernährungsweise?**
4. Was ist eigentlich eine gesunde Ernährung?
5. Gesellschaftspolitische Voraussetzungen

Die Ernährungsweise ergibt sich aus:

- Persönlichen Präferenzen (Geschmack, Gesundheit, Religion)
- Soziokulturellem Umfeld
 - Kulturellen Gegebenheiten
 - Landestypischen Gegebenheiten
 - Gesellschaftlichen Gegebenheiten
 - Umgebung
- Erziehung
- Werbung



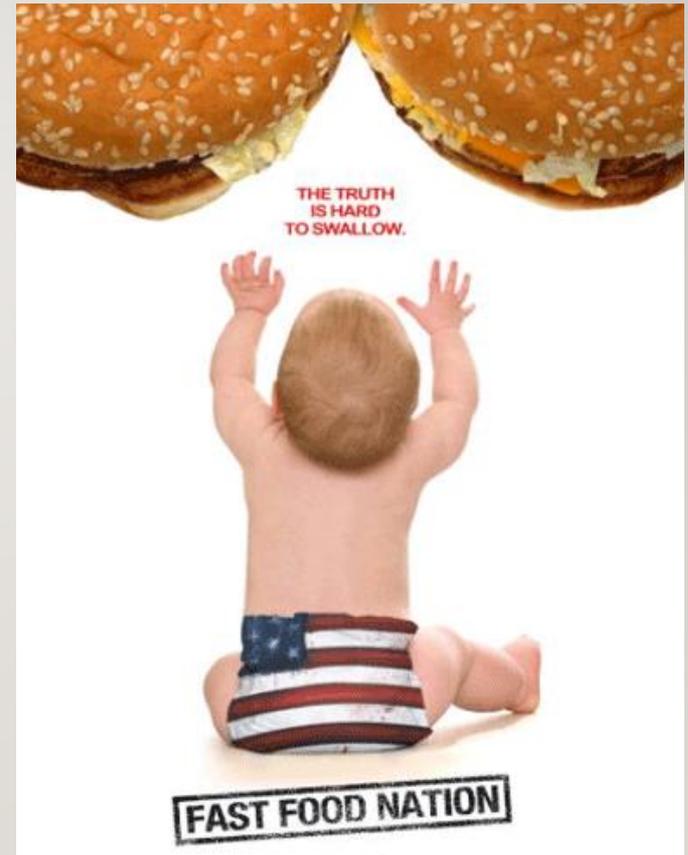
Die Ernährungsweise ändert sich

➔ Single-Haushalte

- Regelmäßige Mahlzeiten außer Haus
- Take-away-Angebote
- Eating on the move
- Lebensmittelwerbung
- Medienpräsenz

➔ Versus:

- Essen als Genuss (Kochshows; Kochevents)
- Bio-Lebensmittel
- Nährstoffsupplemente



Gliederung



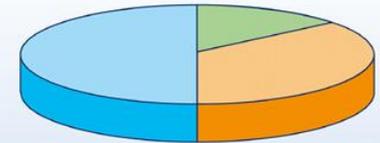
1. Ernährung – „Zentrales Ritual“
2. Fakt ist
3. Was bestimmt unsere Ernährungsweise?
4. **Was ist eigentlich eine gesunde Ernährung?**
5. Gesellschaftspolitische Voraussetzungen

Was ist eine gesunde Ernährung?

- Fett-, kohlenhydrat- und proteinangepasste, ausgewogene Mischkost mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr (**Makronährstoffe**)
- Ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen sowie Sekundären Pflanzenstoffen (**Mikronährstoffe**)
- Genuss
 - Brennstoffe zur Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen
 - Baustoffe für Wachstum und Erhalt



Ernährungspyramide



- Eiweiß (15-20 %)
- Fett (30 %)
- Kohlenhydrate (50-55 %)



Vielfalt gewinnt:

Abwechslung durch einen gesunden Mix! Genießen Sie alle Produkte. Räumen Sie den unterschiedlichen Lebensmitteln aber einen größeren oder kleineren Stellenwert in Ihrem Speiseplan ein – wie in der Pyramide gezeigt.

10 Regeln für eine vollwertige Ernährung (nach DGE)

- Vielseitig essen
- Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln
- Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“
- Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
- Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
- Zucker und Salz in Maßen
- Reichlich Flüssigkeit
- Schmackhaft und schonend zubereiten
- Sich Zeit nehmen und genießen
- Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben



Dennoch liegt noch vieles im Argen!

- zu viel, zu fett, zu süß
- zu einseitig
- zu stark gesalzen
- zu viel Protein
- zu viel Cholesterin
- zu wenig Ballaststoffe
- zu wenig Jod und Eisen
- zu wenig Vitamin C (bei Senioren und Rauchern), Vitamin D, Folsäure
- zu oft (**Snacking**)



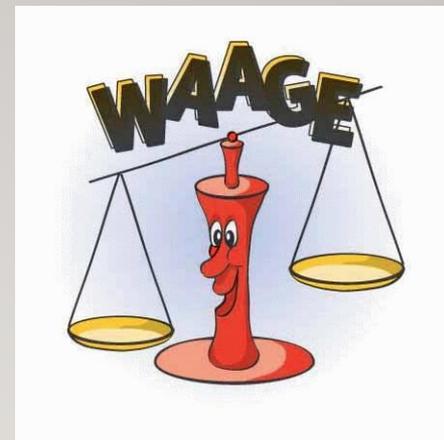
... zu viel



Energiebedarf (kcal/Tag, Durchschnitt)

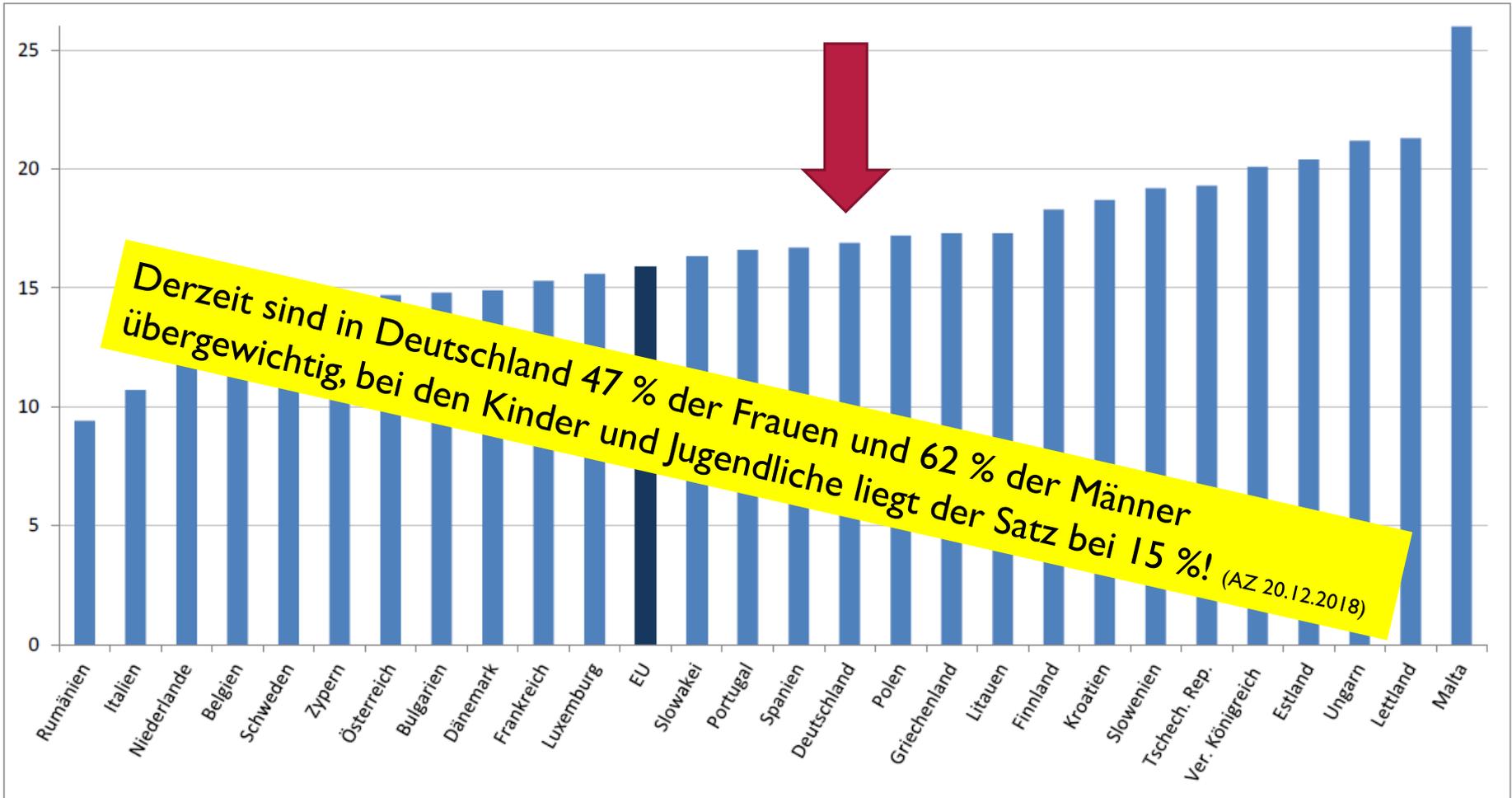
Alter	Männer	Frauen
7 – 10 Jahre	1.900	1.700
10 – 13 Jahre	2.300	2.000
13 - 15 Jahre	2.700	2.200
15 – 19 Jahre	3.100	2.500
19 – 25 Jahre	3.000	2.400
25 – 51 Jahre	2.900	2.300
51 – 65 Jahre	2.500	2.000
65 Jahre und älter	2.300	1.800

Gewichtsermittlung



- Idealgewicht amerikanischer Versicherungsgesellschaften
- Brocaformel (Gewicht = Größe minus 100 cm)
- BMI (Body Mass Index: Gewicht in kg : Körpergröße in m²)
- Bauchumfangmessung (maximal 94/80 cm)
- BIA (Bioelektrische Impedanzanalyse)

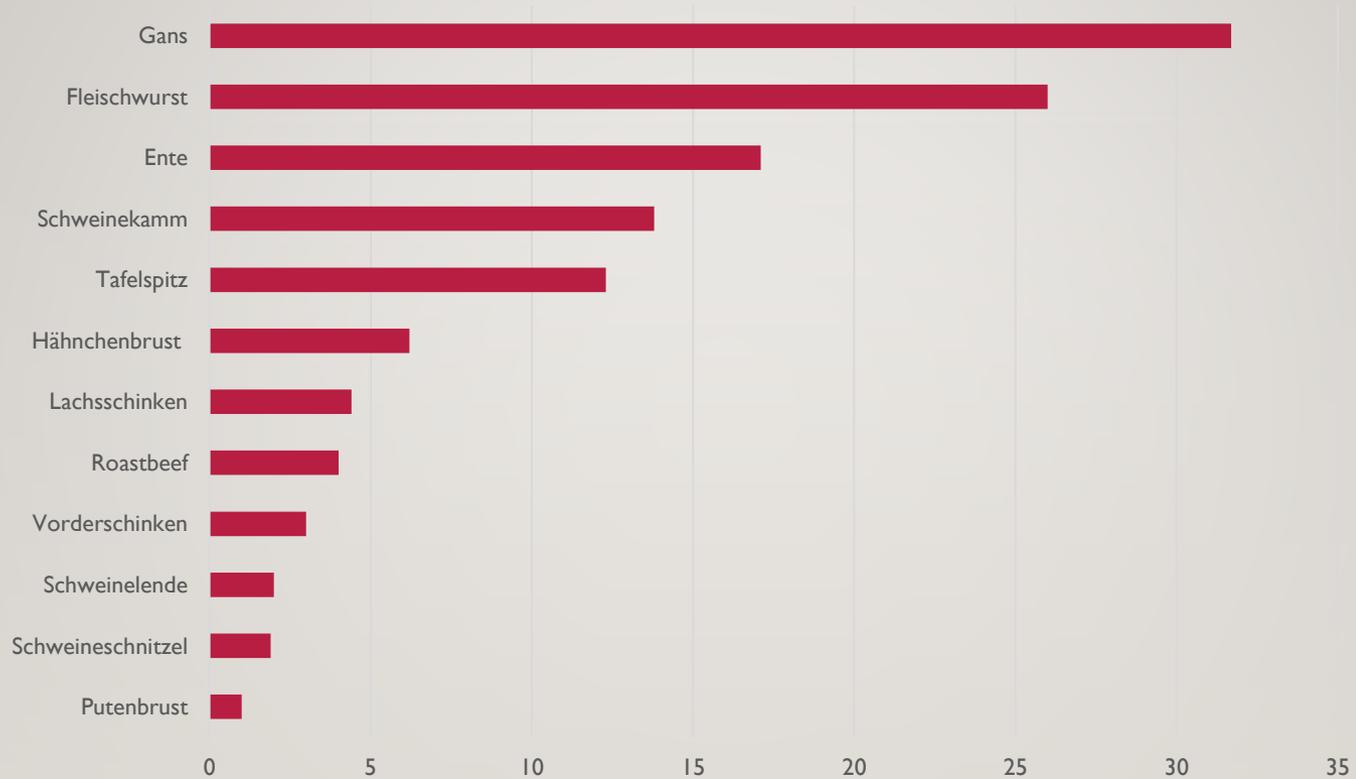
Anteil adipöser Menschen an der Bevölkerung ab 18 Jahren in den EU-Mitgliedstaaten, 2014 (%)



Irland: Daten nicht verfügbar.

... zu fett

Fettgehalte in Fleisch- und Fleischprodukten (%)



Gesättigte Fettsäuren schädigen den Körper
Ungesättigte Fettsäuren schützen den Körper

Fett

Gesamtzufuhr: 35 % → + 4,4 kg Fett/Jahr zu viel

30 Energie%

Gute Fette

10 Energie%

Mehrfach ungesättigte FS
omega3/omega6-FS
(Fischöl, Pflanzenöle)

10 Energie%

Einfach ungesättigte FS
Ölsäure
(Olivenöl)

Schlechte Fette

trans-FS
(Chips, Kekse)

Gesättigte FS
(tierische Fette)

10 Energie%

Gesamtzufuhr: 15 %

So könnte eine Fettbilanz aussehen:

Pflanzliche Fette:

- 25 g Streichfett mit viel PUFA (Omega 3 und 6)
(Becel Classic, 45 % Fett)
(= 11 g Fett)
- 2 TL Rapsöl
(= 9 g Fett)
- 25 g Walnüsse
(= 15 g Fett)



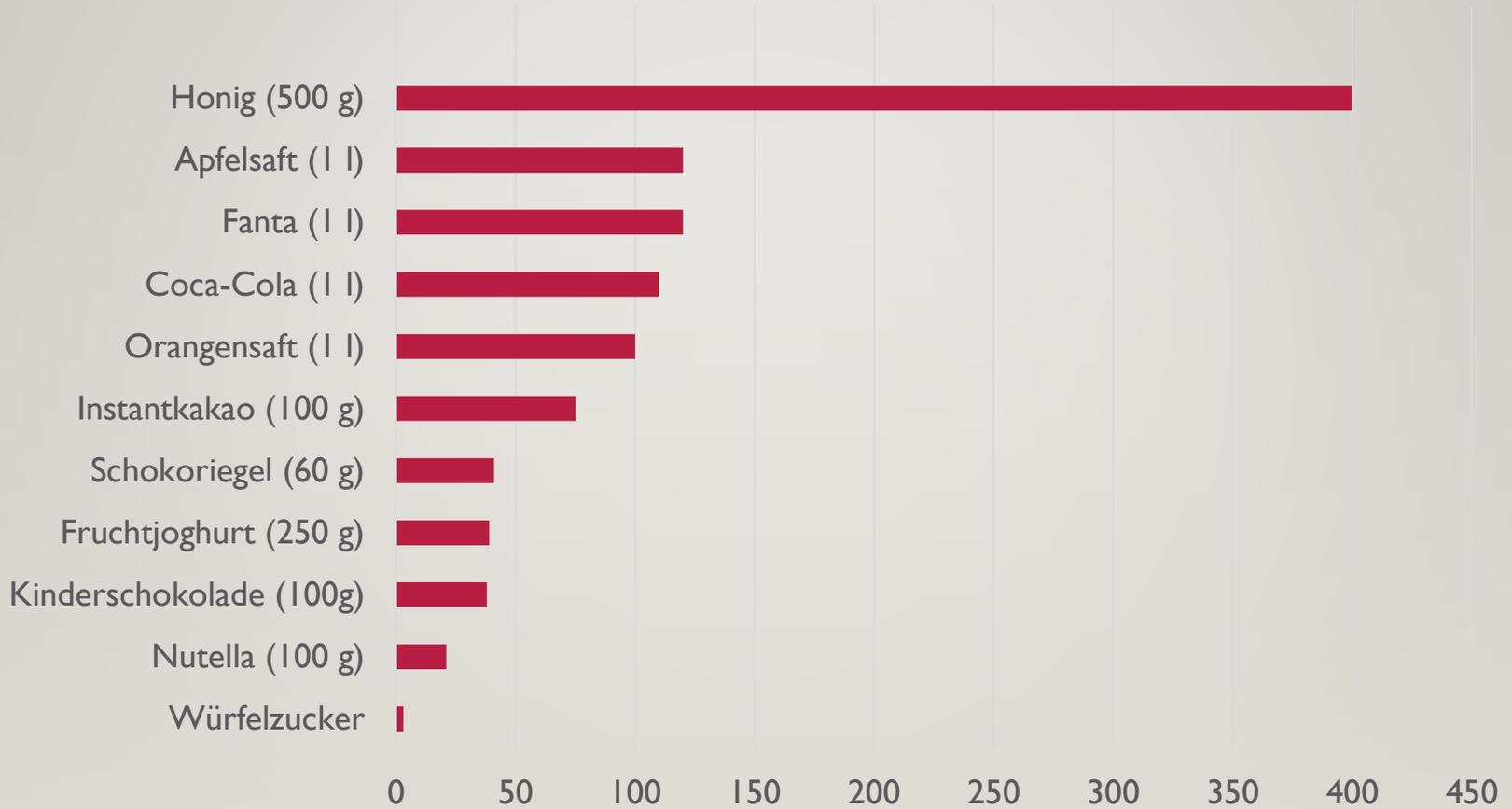
Tierische Fette:

- 200 g Joghurt (1,5 % Fett)
(= 3 g Fett)
- 60 g Gouda (30 % F.i.Tr.)
(= 9,5 g Fett)
- 1 Wiener Würstchen (50 g)
(= 14 g Fett)
- 1 Scheibe Salami (20 g)
(= 5,5 g Fett)
- 1 Scheibe Bierschinken (25 g)
(= 3 g Fett)

- gesättigte Fettsäuren
- einfach ungesättigte Fettsäuren
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-6 und Omega-3)

... zu süß

Zucker (g) in versch. Lebensmitteln



Zucker



- Verzehr über Limonaden, Säfte, Süßwaren und als versteckter Zucker in Fertignahrungsmitteln entspricht 32 kg Zucker/Jahr – entspricht 22 Teelöffel/ Tag (100 g) und damit doppelt so viel, wie die WHO derzeit empfiehlt (50 g/d)
- Zuckerkonsum ist stark steigend (alkoholfreie Heißgetränke)
- Steigender Zuckerverbrauch wird heute gesellschaftspolitisch als ungesund bewertet (je erfolgreicher eine Gesellschaft ist, desto süßer isst sie)

Zucker

- Studien zeigen direkten Zusammenhang zwischen überhöhten Konsum v.a. zuckergesüßter Getränke (> 100 g/d) und **Körpergewicht** sowie Risiko chronischer Erkrankungen (**Typ-2-Diabetes, kardiovaskulärer Erkrankungen, Karies**)
- Reduktion des Konsums zuckergesüßter Getränke (< 50 g/d) als wichtiger präventiver Ansatz für die Behandlung von Übergewicht.
- Übrigens: Zucker wirkt über eine Ausschüttung von Ghrelin (Magen) anregend im Belohnungssystem (Mechanismus?)
→ **Zucker macht glücklich, aber nicht süchtig**

Wie geht es? → Frühstück

Vegetarisch

Bananen-Flockenmüsli

- ✓ 1 Banane
 - ✓ 1 Apfel
 - ✓ 250 g Naturjoghurt (3,5 %)
 - ✓ 6 EL Getreideflocken
 - ✓ 1 TL Honig
-

220 kcal

7 g EW, 5 g F, 35 g KH

6 g BS

Mischköstler (opt.)

Vollkornbrot mit Kräuterquark, gekochtem Schinken und Gurke

- ✓ 2 Scheiben Vollkornbrot (100 g)
 - ✓ 10 g Butter (2 TL)
 - ✓ 30 g Kräuterquark (1 EL, 20 %)
 - ✓ 1 Scheibe Schinken (50 g)
 - ✓ 100 g Gurke
-

370 kcal

35 g EW, 15 g F, 42 g KH

8 g BS

Wie geht es? → Mittagessen

Vegetarisch

Kürbissuppe

- ✓ 750 g Hokkaidokürbis
- ✓ 1 Kartoffel
- ✓ 2 Möhren
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 2 EL Rapsöl
- ✓ 1 l Gemüsebrühe/Gewürze
- ✓ (2 Scheiben Vollkornbrot)

210 kcal (200 kcal)

6 g (9 g) EW, 8 g (2 g) F, 20 g (40 g) KH

3 g (8 g) BS

Mischköstler (opt.)

Mediterrane Hähnchenkeulen aus dem Ofen

- ✓ 4 Hähnchenschenkel
- ✓ 400 g Tomaten
- ✓ 300 g Fenchel
- ✓ 2 EL Öl
- ✓ Gemüsebrühe, Gewürze
- ✓ (Beilage: Reis 1 Tasse gekocht)

440 kcal (100 kcal)

34 g (2g) EW, 29 g F, 12 g (24 g) KH

8 g BS

Wie geht es? → Abendessen

Vegetarisch

Möhren-Blumenkohl-Auflauf

- ✓ 2 Stangen Lauch
- ✓ 4 Möhren
- ✓ 1 Blumenkohl
- ✓ 2 EL Sonnenblumenöl
- ✓ 250 g Vollkornreis
- ✓ 600 ml Gemüsebrühe
- ✓ 200 g Sahne
- ✓ 150 g Gouda

770 kcal

32 g EW, 46 g F, 56 g KH

10 g BS

Mischköstler (opt.)

Kartoffelsuppe mit Würstchen

- ✓ 600 g Kartoffeln
- ✓ 4 Möhren
- ✓ 1 Lauch
- ✓ 2 EL Öl
- ✓ 1 l Gemüsebrühe, Gewürze
- ✓ (1 Paar Wienerle, 100 g)

150 kcal (270 kcal)

8 g (13 g) EW, 6 g (24 g) F, 14 g KH

5 g BS

Wie geht es ? (Ohne Getränke und Zwischenmahlzeiten)

Vegetarisch

Mischköstler (opt.)

1500 kcal

2000 kcal

1300 kcal

64 g EW

0,8 –1 g/kg KG EW (15 %)

85 g EW

62 g F

0,5 -1 g/kg KG F (30 %)

70 g F

160 g KH

bis 260 g KH (55 %)

110 g KH

24 g BS

30 g BS

22 g BS

**Durchschn. Bedarf für
„Junge Alte“ (60 – 74 Jahre)**

Schüfefe mit Kloß und
Sauerkraut; Bier (Helles)

850 kcal

41 g EW

33 g F

40 g KH

8 g BS

Wie geht es? → Getränke (antialkoholisch)

Tageszeit	Was?	Wieviel?
Morgens	1 Kaffee/Tee 1 Glas Saft	150 ml 200 ml
Zwischendurch	1 Glas Mineralwasser 1 Glas als Schorle	200 ml 200 ml
Mittags	1 Glas Mineralwasser	200 ml
Zwischendurch	1 Glas Mineralwasser	200 ml
Nachmittags	1 Haferl Kaffee/Tee	250 ml
Abends	2 Glas Mineralwasser (ev. Schorle) oder 2 Tassen Tee	300/400 ml
Später	1 Tasse Tee	200 ml

- Ingwertee (antibakteriell, antiemetisch, Verdauungsenzyme steigernd, Immunsystem)
- Kurkumatee (antibakteriell, Immunsystem, Speichelfluss anregend)
- Anis-Fenchel-Kümmel-Tee (blähungslindernd, Verdauung unterstützend)
- Grüntee (Immunsystem stimulierend, anregend)

Dies ist keine Empfehlung, täglich Alkohol zu konsumieren!

Wie geht es? → Getränke (alkoholisch)

Getränk	Energiegehalt (kcal/l)	Alkoholgehalt (g/l)
Vollbier, hell	390	35
Rotwein	650-775	80-95
Weißwein	700	85
Sekt	835	90
Weinbrand	2400	330

DGE DACH-Werte 2016

Gesunde Frauen max. 10 g Alkohol/Tag

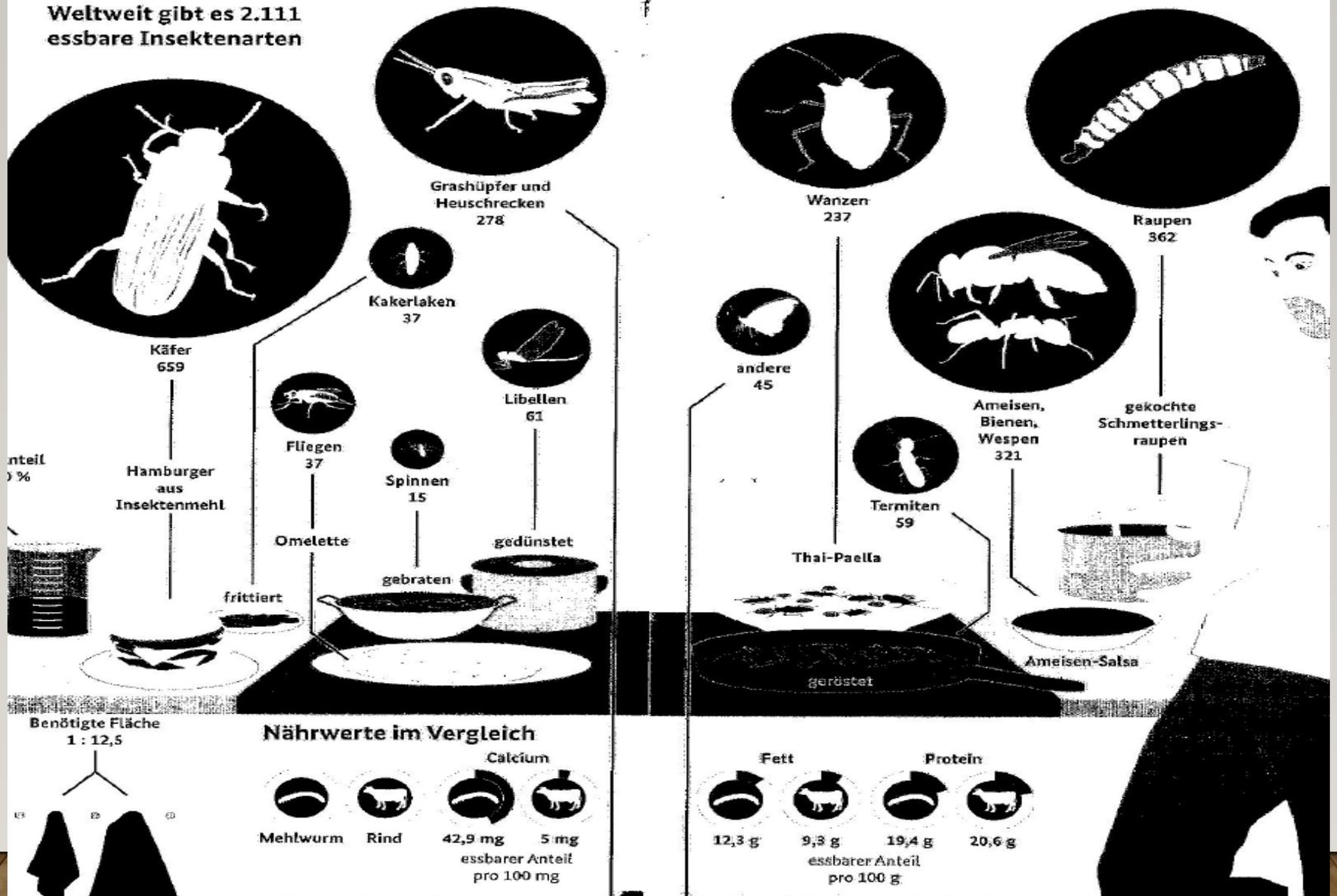
Gesunde Männer max. 20 g Alkohol/Tag (= 0,5 l Bier, 0,25 l Wein, 0,06 l Schnaps)

Dr. Karin Mante

Future Food?



Weltweit gibt es 2.111 essbare Insektenarten



Insekten Pasta
versch. Sorten
400 g
(7.48 / kg)

INSEKTEN PASTA
PAPRIKA-FRISCHKÄSE
PASTA AUS 100% MEHLWURMMEHL

INSEKTEN PASTA
HARISSA
PASTA AUS 100% MEHLWURMMEHL

Dschungelfood für Anfänger:
Insekten gelten als Nahrungsmittel der Zukunft, denn sie sind schmackhaft und ressourcenschonend. Du willst das selbst herausfinden? Wir haben Insekten Pasta für dich.

Zusatz von
10 % Mehlwurmmehl

Gliederung



1. Ernährung – „Zentrales Ritual“
2. Fakt ist
3. Was bestimmt unsere Ernährungsweise?
4. Was ist eigentlich eine gesunde Ernährung?
5. **Gesellschaftspolitische Voraussetzungen**

Gesellschaftspolitische Voraussetzungen

- Die Ernährung in Deutschland soll „verbessert“ werden (Freiwilligkeit)
- Schulterschluss Ministerium für Landwirtschaft und Ernährung (Klöckner), Ernährungsindustrie, Krankenkassen, Verbraucherschützer (z.B. foodwatch) → Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie
- **Zucker:** Senkung in Soft Drinks, Frühstückscerealien sowie Milchprodukten im zweistelligen Betrag (bis 20 %) bis 2025
- **Salz:** 6 g Salz pro Tag (DGE) (Brot, Backwaren, Fertigprodukte); keine zahlenmäßigen Vorgaben
- **Fett:** v.a. in TK-Produkten; keine zahlenmäßigen Vorgaben
- **Kindernahrung:** Zuckergehalt meist sehr hoch! Zuckerzusatz zu Tees für Säuglinge und Kleinkinder wird bis Ende 2019 verboten; Essvorlieben werden noch geprägt!

Foodwatch (gemeinnütziger Verein)

- foodwatch entlarvt die verbraucherfeindlichen Praktiken der Lebensmittelindustrie und kämpft für das Recht der Verbraucherinnen und Verbraucher auf qualitativ gute, gesundheitlich unbedenkliche und ehrliche Lebensmittel.
- foodwatch ist unabhängig von Staat und Lebensmittelwirtschaft und finanziert sich aus Förderbeiträgen und Spenden.

https://www.foodwatch.org/fileadmin/Themen/Ampelkennzeichnung/Bilder/Danone_Der_Nutri_Score.pdf

Foodwatch



Zweck: Verbraucherinformation
Vorsitz: [Thilo Bode](#), [Martin Rücker](#)
Gründungsdatum: 2002
Mitgliederzahl: 80 stimmberechtigte Mitglieder^[1]
Sitz: [Berlin](#)
Website: [foodwatch.org](https://www.foodwatch.org)

Deklaration – Beispiel Zucker

- Saccharose (Haushaltszucker)
- Glukose (sirup)
- Fruktose(sirup)
- Laktose (G, Gal)
- Maltose (G, Dextrine)
- Maltodextrin
- Gerstenmalz(Extrakt)
- Honig (F, G, S)
- Traubenzucker (G)
- Reissirup (G)
- Ahornsirup (S, G, F)
- Agavendicksaft (G, F)
- Kokosblüten/Palmzucker (S)
- Saftkonzentrate
- Trockenfrüchte
- Natürliche (Stevia) und Synthetische Süßstoffe (Aspartam, Cyclamat)

Deklaration
in absteigender Menge in der Zutatenliste



Ampel/ Nutri-Score



Der Weg zu einer gesunden Ernährung?

Eigenverantwortung, Aufklärung und gesellschaftliche Regeln

Freiwillige Maßnahmen erreichen allerdings v.a. gesundheitsbewusste Mittelschichten, nicht jedoch bildungsferne Bevölkerungskreise, die besonders von Übergewicht betroffen sind

(Akt. Ern. Med. SI 2018)

Was brauchen wir?

- **Wissen** - Information durch Multiplikatoren an z.B. Schulen und KITAS, aber auch in Seniorenheimen: Sinnliche und humorvolle Vermittlung von Gesundheitskompetenz „von der Wiege bis zur Bahre“ (Klasse2000, Seniorenschulungen durch AfELF)
- **Können** - Gesetzliche Grundlagen (Kennzeichnung; Zuckersteuer – Tabaksteuer - Steuer auf Alkopops: Preissignale → Umsatz sinkt drastisch; konsequente Werbeverbote, für z.B. Kinderlebensmittel; Gestaltung der Radwege (DK), betriebliches Gesundheitsmanagement)
- **Wollen** - Persönliche Einstellungen und Präferenzen

→ **Der Weg ist das Ziel!**



„Es gibt keine Tablette, keine Operation und erst recht keine Creme, die uns besser schützt als fünf ganz einfache Dinge des Alltags:
nicht rauchen, bewegen, Gemüse, erwachsen werden und Kind bleiben“ und
„Wer nicht genießt, wird ungenießbar!“

**Vielen Dank fürs Zuhören
und weiterhin Guten Appetit!**

DR. KARIN MANTE
UNESCO-CLUB KULMBACH PLASSENBURG, 07.02.2019

- www.augsburg-ernaehrungsberatung.de