

## Ausgewogen essen und trinken

In der ausgewogenen Ernährung spielen Getränke, Gemüse, Salat, Obst, Getreideprodukte, Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Nüsse und Fette eine wichtige Rolle. Laut Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte aber von bestimmten Lebensmittelgruppen reichlicher gegessen und bei anderen weniger oder seltener zugelangt werden. Das bedeutet:

- **reichlich** pflanzliche Lebensmittel und Getränke
- **mäßig** tierische Produkte
- **sparsam** Fett-, Zucker- und Salzreiche Lebensmittel

**Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind eine abwechslungsreiche Auswahl sowie eine geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.**

**Dazu empfehlen wir:**

### Getränke

- Die Basis bilden Getränke. Sie liefern Flüssigkeit für die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung, zum Ausscheiden von Schadstoffen über die Nieren und dienen dem Ausgleich von Verlusten z.B. durch Schwitzen und bei der Atmung.
- Bevorzugen Sie Trinkwasser und Mineralwasser. Auch gut geeignet sind ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie verdünnte Fruchtsäfte (ein Drittel Fruchtsaft auf mindestens zwei Drittel Wasser). Pure Fruchtsäfte, Fruchtnektare, Fruchtsaftgetränke oder Limonaden sind zu zuckerreich und keine guten Durstlöscher. Auch alkoholische Getränke sind ungeeignete Durstlöscher.

**Empfehlenswert: täglich** mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken. Stellen Sie sich Ihre Getränke in sichtbare Nähe.

### Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte

- Genießen Sie reichlich Gemüse, öfter auch Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen). Wählen Sie bevorzugt Gemüse der Saison und aus der Region, möglichst auch aus ökologischem Anbau.

**Empfehlenswert: täglich** drei Portionen Gemüse, 1 Portion entspricht 1 bis 2 Hände voll, beispielsweise in gegarter Form sowie roh, als Salat oder zum Knabbern (Möhren, Paprika, Kohlrabi) oder auch gelegentlich als Gemüsesaft.

### Obst

- Frische Früchte können Sie zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit essen. Sie sind praktisch für unterwegs. Bevorzugen Sie Obst aus saisonalem und regionalem Angebot, ideal aus ökologischem Anbau.

**Empfehlenswert: täglich** etwa zwei Portionen Obst, gern auch einmal als Saft, 1 Portion entspricht 1 bis 2 Hände voll.

## **Brot, Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln**

- Brot, Brötchen, Getreide(-flocken), Müsli sowie Reis, Nudeln und Kartoffeln sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Sie enthalten Kohlenhydrate, die gut sättigen. Bevorzugen Sie die Vollkornvarianten dieser Produkte, da diese wertvolle Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Fettsäuren enthalten.  
**Empfehlenswert: täglich** 4 Portionen essen, 1 Portion entspricht 1 fingerdicken Scheibe Brot **oder** 2 Hände voll Beilagen wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln

## **Milch und Milchprodukte**

- Trinken Sie Milch, Buttermilch, Dickmilch und/ oder essen Sie Joghurt, Kefir, Quark und Käse. Bevorzugen Sie fettärmere Varianten, z.B. Milch mit 1,5 % Fettgehalt und Käse bis 45 % Fett in Trockenmasse.  
**Empfehlenswert: täglich** 3 Portionen Milch- und Milchprodukte, 1 Portion entspricht einem Glas Milch (250 Milliliter), einer Scheibe Käse (ca. 30 Gramm) oder einem Becher Joghurt (ca. 150 Gramm).

## **Fleisch, Wurst, Fisch und Eier**

- Diese Lebensmittel liefern Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine, enthalten aber auch oftmals viel Fett. Gehen Sie sparsam mit Ihnen um und bevorzugen Sie fettarme Produkte.  
**Empfehlenswert: wöchentlich** 300 – 600 Gramm Fleisch und Wurst, 1 bis 2 Portionen Fisch (davon 1 mal jodhaltigen Seefisch wie Hering, Makrele, Lachs) und 2 bis 3 Eier pro Woche.

## **Fette und Öle**

- Gehen Sie **sparsam** mit Fetten um, aber verzichten Sie nicht völlig. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle, wie Oliven-, Raps- oder auch Leinöl. Diese enthalten einen hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Bevorzugen Sie kaltgepresste Öle zu Salaten. Streichen Sie Butter oder Margarine sparsam aufs Brot.  
**Empfehlenswert: täglich** 2 Portionen, 1 Portion entspricht 1,5 - 2 EL Speiseöl, Butter, Margarine, Bratfette, Sahne oder Majonäse.

## **Extras - einmal am Tag eine Portion genießen -**

Zu den „geduldeten“ Extras zählen Süßigkeiten und süße Getränke, Gebäck, salzige und fettreiche Snacks und alkoholische Getränke. Diese Lebensmittel liefern viel Fett, Salz, Zucker und Energie, dafür aber weniger wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Sie sind nicht tabu, sollten aber maßvoll genossen werden.

**Empfehlenswert: täglich** 1 Portion, 1 Portion entspricht maximal eine Hand voll (z.B. 1 Stück Kuchen, 1 Riegel Schokolade oder 1 kleines Glas süße oder alkoholhaltige Getränke)

## **Weiterhin empfehlen wir:**

- Essen Sie drei bis fünf Mahlzeiten am Tag.
- Würzen Sie mit frischen, getrockneten oder tiefgefrorenen Kräutern und weniger Salz.
- Achten Sie auf frische Zutaten und bereiten Sie Ihr Essen schonend zu.
- Bewegen Sie sich mindestens 20-30 Minuten täglich im Freien.
- Genießen Sie das Essen und nehmen Sie sich Zeit dafür.

## **Ratgebertelefon Lebensmittel und Ernährung:**

Dienstag von 9-12 und 13-16 Uhr unter 0361 555 14 27

## **Persönliche Beratungsgespräche:**

nach Terminvereinbarung unter 0361 555 14 0 in Erfurt, Jena, Rudolstadt und Suhl

**Stand: 06/2015**

Verbraucherzentrale Thüringen e.V.  
Eugen-Richter-Str.45  
99085 Erfurt

Geschäftsstelle  
Tel. 0361 5 55 14-0  
Fax 0361 5 55 14 40  
info@vzth.de  
www.vzth.de