

ERNÄHRUNG

SCHULUNG 5

MAHLZEITENPLANUNG - TEIL 2

1. FETT

- ▶ Die Menge und Art des Fettes ist entscheidend. Insgesamt ist es einem Erwachsenen erlaubt 60-80 g Fett/Tag aufzunehmen.
- ▶ Mehr pflanzliche Öle als Tierische Fette zu sich nehmen.
- ▶ Es gibt Fettsäuren, die lebensnotwendig sind. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, da der Körper diese selber nicht bilden kann (z. B. Omega-3-Fettsäuren)
- ▶ Aufpassen bei Fettfallen: viele Lebensmittel haben versteckte Fette. Die darin enthaltenen Fettsäuren sind oft ungünstig für den Körper. z.B. sogenannte Trans-Fettsäuren entstehen bei der Härtung von Fetten und beim Erhitzen dieser über 200° C.

2. FETTFALLEN

- ▶ Zu den Fettfallen werden vor allem LM gezählt, wo das eigentliche Lebensmittel nicht mehr erkennbar ist:
- ▶ Gerade bei Wurstwaren ist Vorsicht geboten. Die, wo man keine Maserung mehr sieht, sind sehr fettreich. (Bsp.: Leberwurst, Mortadella, Lyoner, Leberkäse, Teewurst, Bockwurst, Wiener Würstchen, aber auch Salami und Suzuk)
- ▶ Gesättigte Fette verstecken sich in erheblichen Mengen z. B. in Fleisch, Speck, Wurst, Schinken und Schweineschmalz
- ▶ Vorsicht vor verarbeiteten Lebensmittel-Produkten!

3. FETTFALLEN – BEISPIELE:

- ▶ Fertigprodukte (Tiefkühlpizza, Trockensuppen...)
- ▶ Frittiertes (Pommes, Paniertes)
- ▶ Fast Food (Burger, Pizza, Currywurst etc.)
- ▶ Knabberartikel (Kartoffelchips, Popcorn, Flips, Nüsse mit Backmantel, Müsliriegel)
- ▶ Schokoaufstrich
- ▶ Kekse, Kuchen, Blätterteig, Süßwaren

4. BUTTER vs. MARGARINE

- ▶ Butter ist tierisches Naturprodukt, enthält mehr gesättigte Fette, die den Cholesterinspiegel erhöhen.
- ▶ Margarine besteht aus Pflanzenöl. Um streichfähige Produkte herzustellen können bei der Härtung von Fetten Trans-Fettsäuren entstehen z. B. Margarine, die aus einem Öl (z.B. Sonnenblumenöl) hergestellt ist.
- ▶ Es gibt keine eindeutige Antwort. Margarine und Butter haben einen ähnlichen Energiewert. Alles nur sparsam und am besten das, was einem am besten schmeckt, verwenden.
- ▶ Auf Kennzeichnung mit gehärteten oder teilgehärteten Fetten achten! Hersteller haben aber in der letzten Zeit schonendere Verfahren angewandt und Transfette minimiert (Diätmargarinen haben keine Trans-Fettsäuren).

5. EIER UND CHOLESTERIN

- ▶ Eier enthalten zwar Nahrungscholesterin, aber es ist dafür bekannt, dass es keinen relevanten Einfluss auf unseren Cholesterinspiegel hat.
- ▶ Genießen sie ruhig jeden Tag ein Ei (eventuell auch 2-3)
- ▶ Sie enthalten viele wichtige Nährstoffe und lassen das HDL sogar steigen.
- ▶ Eier sind ausgezeichnete Sattmacher.

6. ESSEN AM ARBEITSPLATZ

- ▶ Vorbereitete Mahlzeiten zur Arbeit mitnehmen.
- ▶ Nicht am Arbeitsplatz essen!! Versuche Mittagspause in dazu geeignetem Raum zu machen, nicht nur aus hygienischen Gründen.
- ▶ Regelmäßige Pausen machen. Wenn es nötig ist, nutze einen Wecker/ eine App zur Erinnerung an das Essen und Trinken.
- ▶ Verwechsle Durst nicht mit Hunger. Trinke am Schreibtisch nur Wasser oder Getränke ohne Zucker.
- ▶ Esse ohne Ablenkung: kein Handy, keine Zeitung, kein Fernseher beim. Nimm dir Zeit dazu. Alles gut kauen, langsam essen, damit du dein Sättigungsgefühl gut erkennen kannst.
- ▶ Mahlzeiten außerhalb des Büros: verzichte auf Pommes, Brot, Kroketten, paniertes Fleisch. Statt gekaufte Süßigkeiten, wie z. B. Schokopudding und Kuchen, bieten sich Quarkspeisen oder Obstsalate an- Iß mehr Gemüse und Eiweißprodukte.