

Gut für das Wohlfühlgewicht – Fisch fettarm zubereiten

Essen Sie Fisch unpaniert sowie mit wenig oder ohne Fett gegrillt, gedämpft oder gedünstet. Unser Tipp: Wenn Sie einen Wok haben, dünsten Sie den Fisch darin. Einfach Gemüse, z. B. Möhren und Lauch, in Streifen schneiden und kurz in etwas heißem Öl, z. B. in THOMY Gold Raps plus Sonnenblumenöl, erhitzen. Danach wenig Flüssigkeit, z. B. MAGGI Natur pur BIO Gemüsebrühe, zugeben und evtl. würzen. Den Fisch ganz oder in Filetstücken auf das Gemüse legen und den Deckel schließen. In der Regel sind Fisch und Gemüse in etwa 10 Minuten gar.

Viel hochwertiges Eiweiß – Fleisch und Eier

Im Fleisch steckt wertvolles Eiweiß, Eisen und B-Vitamine. Eiweiß ist vor allem als Baustoff für Muskeln, Organe, Haut, Haare und Nägel unentbehrlich. Auch für unsere geistige Leistungsfähigkeit hat es Bedeutung. So dienen Eiweiße als Botenstoffe für die Informations- und Signalübermittlung zwischen den Gehirnzellen. Das Spurenelement Eisen brauchen wir insbesondere für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Blut. B-Vitamine sind beispielsweise notwendig für die Energiegewinnung und für die Nervenfunktion. Sie stärken somit Konzentration, Gedächtnis, Nerven und unsere körperliche Kondition.

Leider enthält Fleisch aber auch unerwünschte Begleitstoffe wie Cholesterin und Purine, die sich ungünstig auf Herz und Kreislauf sowie Gelenke und Nieren auswirken können. Mehr als

2-3 kleine Portionen Fleisch in der Woche und 2- bis 3-mal wöchentlich Wurst (zusammen ca. 300 - 600 g) sollten wir deshalb nicht essen. Bevorzugen Sie fettarme Sorten, wie Filet, gekochten Schinken ohne Fettrand, Lachsschinken, hauchzarten Schinken und Putenbrust, z. B. von HERTA FINESSE, Bratenaufschnitt sowie Sülz- und Geflügelwurst.

Eier enthalten ebenfalls hochwertiges Eiweiß und weitere wichtige Nährstoffe sowie Vitamine. Mehr als 2 bis



3 Eier in der Woche werden aber nicht empfohlen, denn in Eiern steckt auch Fett und Cholesterin. Denken Sie an die verarbeiteten Eier in Omelett oder Kuchen – die zählen ebenfalls dazu!



In Maßen genießen – Öle und Fette

Fett gehört zu einer gesunden Ernährung dazu. So enthalten Pflanzenöle ungesättigte Fettsäuren, die unser Körper braucht, um Hormone oder Zellwände aufzubauen. Fett versorgt uns auch mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K. Und unsere Organe schützt Fett wie ein Polster vor Verletzungen. Zudem ist Fett ein wichtiger Träger von Aroma- und Geschmacksstoffen.

Mit 9 kcal pro Gramm liefert Fett allerdings viel Energie und zwar mehr als doppelt so viel wie die gleiche Menge an Kohlenhydraten oder Eiweiß. Gehen Sie mit Fett deshalb sparsam um.

Mehr als 40 Gramm reines Fett sollten Sie sich am Tag nicht aufs Brot streichen und zum Kochen verwenden. Das entspricht etwa 1 - 2 Esslöffeln Pflanzenöl und circa 2 Esslöffeln Butter oder Margarine. Insgesamt ist in der Regel eine Fettaufnahme von 60 bis 80 Gramm Fett täglich für Erwachsene genug. Diese Menge ist schnell erreicht. Denn Wurstwaren, Käse, Kuchen, Schokolade, Knabberartikel, panierte und frittierte Lebensmittel können viel Fett enthalten, das uns verborgen bleibt. Um versteckte Fette zu entdecken, hilft ein Blick auf die Verpackung. Dort finden Sie bei den meisten Produkten Nährwertangaben. Oder schlagen Sie in einer Nährwerttabelle, wie z. B. „Kalorien mundgerecht“ (siehe S. 52), nach. Dann kommen Sie fettreichen Lebensmitteln auf die Spur.



So können Sie Fett sparen

Essen Sie weniger

Blätterteiggebäck, z. B. Croissants

Milch und Milchprodukte mit 3,5 Prozent Fett, Sahnejoghurt

Doppelrahmfrischkäse, Sahnequark, Schnitt-, Schmelz-, Weich- und Edelpilzkäse mit mehr als 45 Prozent F. i. Tr.

Pommes frites, Bratkartoffeln

Gans, Ente, Bauchfleisch, Rückenspeck, Bratwurst, Schweinshaxe, Schweinemett, Rinderhack

Salami, Mettwurst, Mortadella, Leberwurst, Blutwurst, Fleischwurst

Schokolade, Mousse au Chocolat, Torte, Eiscreme, Kartoffelchips

Butter

Sahnesoße, Salatdressing mit Öl, Mayonnaise, Crème fraîche, Crème double

Bevorzugen Sie häufiger

Vollkornbrot und -brötchen

Milch und Milchprodukte mit 0,3 bis 1,5 Prozent Fett, Buttermilch

Hüttenkäse, Magerquark und Speisequark mit max. 20 Prozent F. i. Tr., Schnitt- und Weichkäse mit max. 30 Prozent F. i. Tr., Harzer Käse, Kochkäse

Pell-, Salz-, Folienkartoffeln

Brust, Filet, Kotelett, Schulter von Huhn, Pute, Schwein, Rind, Kalb und Fisch

Roastbeef, Deutsches Cornedbeef, Geflügelwurst, Kasseler, Schinken ohne Fettrand, Schinkenwurst, Bratenaufschnitt

Mohrenköpfe, Gummibärchen, Lakritz, Obstkuchen mit Hefe- oder Biskuitteig, Fruchteis, Sorbet. Salzstangen enthalten im Vergleich zu anderen süßen und salzigen Leckereien relativ wenig Fett, allerdings viel Zucker oder Salz. Wählen Sie deshalb häufiger gesündere Alternativen, z. B. Trockenobst oder süße Früchte wie Weintrauben und Bananen.

Hochwertige pflanzliche Öle wie Oliven-, und Rapsöl

Soße und Salatdressing mit fettarmem Joghurt, fettarme Dickmilch/ Kefir, fettarme Mayonnaise, Sauer-rahm



Leckerbissen – süße und salzige Knabbereien

Sie mögen Süßes und bei herzhaften Knabbereien können Sie auch schlecht widerstehen? Wenn Sie sich grundsätzlich ausgewogen im Sinne der Ernährungspyramide ernähren, dürfen Sie ohne schlechtes Gewissen genießen. Wichtig ist, dass Sie die Menge im Blick haben, damit Sie Ihr Wohlfühlgewicht behalten. Es muss ja nicht gleich eine ganze Tafel Schokolade oder eine große Tüte Chips sein. Greifen Sie zu kleinen Portionen, dann behalten Sie den Überblick. 1 Schoko-Miniriegel, z. B. NUTS, KITKAT oder LION, 1 kleiner Müsliriegel, eine Handvoll Erdnüsse oder Salzstangen, ein bis zwei Butterkekse oder Täfelchen AFTER EIGHT können Ihr Verlangen bereits stillen.

Manchmal hilft bei Süßhunger auch schon süßes Obst, z. B. Bananen oder Weintrauben, Trockenfrüchte oder ein leckerer Fruchtjoghurt.

Süßes kann zudem sinnvoll sein, wenn es darum geht, leere Energiespeicher rasch zu füllen und Leistungseinbußen zu vermeiden. Denn der in Süßem enthaltene Zucker gelangt aus dem Darm rasch ins Blut und in die Körperzellen. Dort kann er sofort als Energiequelle genutzt werden. Das ist auch der Grund dafür, dass Sportler im Wettkampf beispielsweise zu Traubenzucker und Energie-Riegeln greifen.

Essen und Trinken – 10 wichtige Regeln

Dass eine gesunde Ernährung und Lebensweise wichtig sind, wissen Sie. Doch auf was sollten Sie achten? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) hat's auf den Punkt gebracht und 10 Regeln dazu formuliert:

- **Regel 1** Vielseitig essen: Genießen Sie Vielfalt und Abwechslung. Es kommt auf Menge, Auswahl und Kombination der Lebensmittel an.
- **Regel 2** Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln: Die sorgen für viel Energie und eine gute Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.
- **Regel 3** Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“: Idealerweise zu jeder Mahlzeit. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.
- **Regel 4** Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen: So erhalten Sie alle wichtigen Nährstoffe in ausreichender Menge, die in diesen Lebensmitteln stecken. Bevorzugen Sie fettarme Produkte.
- **Regel 5** Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel: Etwa 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag – möglichst viele mit pflanzlicher Herkunft – reichen in der Regel aus.
- **Regel 6** Zucker und Salz in Maßen: Zuckerhaltige Lebensmittel nur maßvoll genießen. Und wenn Salz, dann auf jeden Fall Jodsalz.
- **Regel 7** Reichlich Flüssigkeit: Etwa 1,5 – 2 Liter kalorienarme Getränke am Tag. Alkoholische Getränke nur gelegentlich und in kleinen Mengen.
- **Regel 8** Schmackhaft und schonend zubereiten: Die Lebensmittel, soweit es geht, kurz mit wenig Wasser und Fett garen. So bleiben Geschmack und viele Nährstoffe erhalten.
- **Regel 9** Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen: Sich Zeit lassen beim Essen – das macht Spaß und hilft, richtig zu essen.
- **Regel 10** Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung: Das kommt der Fitness, dem Wohlbefinden und der Figur zugute.

Quelle: modifiziert nach „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE“, DGE 2004

Wohlfühlgetränke – Trinken für die Fitness

Ohne Flüssigkeit funktioniert nichts, denn Wasser ist unser wichtigstes Lebenselixier. Wasser brauchen wir nämlich für alle Körperfunktionen, z. B. als Lösungs- und Transportmittel für die Nährstoffe im Blut, als Baustoff für unsere Körperzellen und als Kühlmittel, wenn unsere Körpertemperatur durch Hitze oder Bewegung steigt. Nur wer genug trinkt, kann deshalb körperliche und geistige Spitzenleistungen erbringen. Schon ein leichter Wassermangel macht uns müde, kraft- und antriebslos. Das Blut dickt ein und unser Gehirn wird auf Dauer nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Konzentration lässt deutlich nach.

Trinkmenge: Mindestens 1,5 Liter täglich

Mindestens 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit brauchen wir täglich, damit unser Körper optimal funktioniert. Feste Nahrung liefert etwa 0,5 bis 1 Liter Wasser pro Tag. Die restlichen 1,5 Li-

ter bis 2 Liter müssen wir trinken, und zwar schon, bevor der Durst kommt. Denn durstig werden wir erst, wenn unsere Leistungsfähigkeit schon erheblich gesunken ist. Mit zunehmendem Alter lässt zudem das Durstempfinden nach und wir vergessen deshalb einfach das Trinken. Dabei ist Flüssigkeit in höheren Lebensjahren besonders wichtig, weil der Körper Wasser nicht mehr so gut speichern kann. Er trocknet regelrecht aus, wenn er nicht rechtzeitig Nachschub bekommt. Auch kann er überflüssige Stoffe nicht mehr so gut ausschwemmen. Das belastet die Nieren und der Elektrolyt-Haushalt gerät durcheinander. Das Konzentrationsvermögen und die Gedächtnisleistung können leiden.



Trinktipps für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Auch ohne Durstgefühl können wir genügend Flüssigkeit aufnehmen. Unsere Tipps erinnern ans Trinken und sorgen für Kontrolle.

- Stellen Sie jeden Morgen 1 bis 2 Flaschen Mineralwasser an einen Platz, den Sie ständig im Blickfeld haben. So werden Sie ans Trinken erinnert. Abends sollten die Flaschen leer sein.
- Führen Sie ein Trinktagebuch: Notieren Sie darin eine Zeitlang täglich, wann Sie was und wie viel getrunken haben. Wenn Sie feststellen, dass Sie ständig weniger als 1 – 1,5 Liter trinken, sollten Sie die Menge unbedingt erhöhen.
- Trainieren Sie das Trinken, indem Sie zu bestimmten Tageszeiten immer wieder ein bestimmtes Getränk zu sich nehmen, z. B.
 - nach dem Aufstehen ein Glas Mineralwasser
 - zum Frühstück ein Glas Orangensaft und zwei Tassen Kaffee
 - im Laufe des Vormittags zwei Gläser Apfelsaftschorle
 - mittags ein Glas Mineralwasser
 - nachmittags 1 Tasse Tee und 1 Glas Mineralwasser
 - zum Abendessen 1 Glas alkoholfreies Bier
 - im Laufe des Abends 1 Glas Mineralwasser

Gegen den Durst – geeignete Getränke

Ideale Getränke sind kalorienfreie, durstlöschende Mineralwässer. Sie glauben, Sie mögen kein Wasser? Wasser muss nicht langweilig oder gar fade sein. Wenn Sie zwischen den Marken wechseln, kommen Sie so richtig auf den Wassergeschmack, denn jede Marke hat ihren eigenen Charakter. Probieren Sie einfach aus,

welches Wasser Ihnen am besten schmeckt und bekommt – die Auswahl ist groß. Mit etwas Fruchtsaft können Sie Wasser ein wenig süßen und ihm einen erfrischend fruchtigen Geschmack verleihen.

Schauen Sie auch aufs Etikett der Wasserflaschen und achten Sie dabei

auf den Mineralstoffgehalt der Produkte. Ein Mineralwasser mit mehr als 1.500 mg Gesamtmineralien pro Liter hat einen hohen Mineralstoffgehalt und darf auch so gekennzeichnet werden. Als calciumhaltig gelten Mineralwässer mit mehr als 150 mg Calcium pro Liter, z. B. CONTREX. Magnesiumhaltige Mineralwässer enthalten mehr als 50 mg Magnesium pro Liter. Während Calcium vor allem für gesunde und stabile Knochen wichtig ist, stärkt Magnesium Muskeln, Herz und Nerven.

Ungesüßte Früchte- und Kräutertees, Saftschorlen und Getreidekaffee wie CARO Original sind ebenfalls als kalorienarme Durstlöscher zu empfehlen. Auch gegen koffeinhaltige Muntermacher ist nichts einzuwenden. Ernährungswissenschaftler und Mediziner sind sich heute einig: Koffein in Maßen beeinflusst den Flüssigkeitshaushalt nicht negativ. Kaffee kann also durchaus einen Beitrag zur täglichen Gesamtwasserzufuhr leisten. Auch schwarzer und grüner Tee enthalten Koffein. Im Unterschied zum Kaffee ist das Koffein im Tee an Gerbstoffe gebunden. Daher setzt die Wirkung etwas später ein, hält dafür aber länger an.

Sie möchten ab und zu ein Glas Wein oder ein Bier zum Essen trinken? Das dürfen Sie. Es sollte allerdings nicht zu viel und nicht regelmäßig sein. Der Genuss von Alkohol hat immer zwei Seiten: Zu viel Alkohol führt zu Abhängigkeit und schadet der Gesundheit.

Andererseits kann sich ein moderater Alkoholkonsum positiv auf Herz und Kreislauf auswirken.

So lauten die Richtwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bezug auf Alkohol:

- Nicht mehr als 20 Gramm Alkohol am Tag für gesunde Männer. Das entspricht etwa 1/2 Liter Bier oder 1 Glas Wein (0,25 Liter).
- Maximal 10 Gramm Alkohol täglich für gesunde Frauen – also nur die Hälfte von dem der Männer.

Die DGE stellt außerdem klar, dass selbst diese Mengen nicht jeden Tag getrunken werden sollten.

Kaffee hebt die Stimmung und hält wach

Das im Kaffee enthaltene Koffein wirkt anregend auf Herz, Kreislauf und Verdauung. Allerdings können wir die Wirkung von Kaffee nicht steigern, indem wir reichlich davon trinken. Im Gegenteil: Innere Ruhe und Konzentration können schwinden, Herzklopfen kann auftreten. In Maßen getrunken überwiegen jedoch die positiven Effekte. Fachleute empfehlen, nicht mehr als 4 Tassen mittelstarken Filterkaffee am Tag zu genießen.



Wir hoffen, Ihnen hat die Leseprobe von „Fitness, Vitalität & Entspannung- Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele“ gefallen.

Falls Sie noch mehr zu diesem Thema erfahren und weiterlesen wollen, schauen Sie einfach im Nestlé Ernährungsstudio vorbei. Hier können Sie sich registrieren und die Broschüre **kostenlos** herunterladen.

Außerdem finden Sie auf unseren Seiten einfach alles, was Sie über Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden erfahren möchten – von praktischen Informationen über spielerische Interaktion bis hin zu individueller Beratung und einer großen Ernährungs-Community.

alles unter www.nestle.de

