



EDEKA ERNÄHRUNGSSERVICE



# Der Mix macht's.

Ausgewogene Ernährung à la EDEKA.

Wir lieben Lebensmittel.




## 3-5 AUSGEWOGENE MAHLZEITEN TÄGLICH:

Frühstück



Mittag



Abendessen



Leckere Rezepte im **Mix-Teller-Schema** finden Sie unter [www.edeka.de](http://www.edeka.de)

Gut beraten zum Thema Ernährung. Ihr EDEKA Ernährungsservice.



## Die EDEKA Ernährungspyramide – Essen von reichlich bis maßvoll



### Extras (Schoki, Knabber & Co.)

**Maßvoll mit Genuss.** Der Platz an der Spitze der Pyramide signalisiert es sofort: Davon bitte nicht zu viel. Doch keine Angst: Schoki, Knabber & Co. sind nicht verboten. Nur zum Stillen von Hunger sind sie nicht geeignet. Bewusster Genuss kleiner Mengen ist hier der richtige Weg. Hinter „Co.“ verbergen sich übrigens auch sehr zuckerhaltige Drinks wie Cola und Limonade sowie alkoholische Getränke wie Wein und Bier. Denn die Kalorien, die Alkohol liefert, sind nicht „ohne“.



### Öle und Fette

**Richtig ist wichtig.** Wer fettarm isst und pflanzliche Öle bevorzugt, liegt goldrichtig. Diese liefern Ihnen so genannte einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die für den Körper wichtig sind. Als Träger des fettlöslichen Vitamin E schützen sie die Zellen. Besonders wertvoll sind z.B. Raps- und Olivenöl, aber auch Walnuss- und Leinöl. Tierische Fette enthalten oft viele gesättigte Fettsäuren, die den Blutfett- und Cholesterinspiegel erhöhen können. Die gesättigten Fettsäuren sollten nur ein Drittel der gesamten Fettzufuhr ausmachen. Insgesamt 60 - 80 Gramm Fett (Streich-, Kochfett und in Lebensmitteln verstecktes Fett) pro Tag sind das richtige Maß.



### Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Ei

**Auf die Mischung kommt es an.** Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Ei sind wichtige Eiweißlieferanten. Milchprodukte sollten täglich verzehrt werden. Sie versorgen uns mit Calcium, das u. a. für die Knochengesundheit unentbehrlich ist. Bei Milchprodukten, aber auch bei Fleisch und Wurst, sollten fettarme Sorten bevorzugt werden. Denn neben Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen enthalten sie oft auch viele (versteckte) Fette. Ein- bis zweimal pro Woche ist eine Fisch-Mahlzeit empfehlenswert. Hier darf es ruhig auch mal die fettreiche Variante sein, da die wertvollen Omega-3-Fettsäuren die Gesundheit fördern. Seefisch ist zudem eine gute Jodquelle. Für Eier gilt: zwei bis drei Stück pro Woche sind genug (inkl. der verarbeiteten, z.B. in Gebäck, Aufläufen, Paniertem).



### Beilagen (Nudeln, Reis, Kartoffeln), Brot und Cerealien

**Zu jeder Hauptmahlzeit.** Die früheren Sättigungsbeilagen haben ihr Image deutlich verbessert und spielen oft schon eine Solorolle. Man denke nur an leckere Pasta, Ofenkartoffeln oder Risottos. Als natürliche Vollkornvariante bzw. als ursprüngliche Kartoffel liefern sie uns Stärke zur Energiegewinnung und Ballaststoffe für eine lang anhaltende Sättigung bzw. zur Förderung der Darmgesundheit. Keine Sorge, knusprige Baguettes sind auch o.k., solange sie nicht ausschließlich auf den Frühstücksteller kommen. Das gilt auch für Kartoffeln: Wer sie nur als fettige Pommes verzehrt, verpasst das Beste!



### Gemüse/Salat und Obst

**Bunt durcheinander, 5 Mal am Tag.** Roh, gekocht, gedünstet – dazu, zwischendurch oder allein: ganz wie Sie wollen. Dabei lohnt es sich, die große Fülle der Natur zu nutzen. Denn neben Kohlenhydraten, Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen beliefern uns Obst und Gemüse mit den wertvollen sekundären Pflanzenstoffen, die wahre Alleskönner sind.



### Getränke (Wasser, Schorlen, Kräuter- und Fruchttete)

**Reichlich über den Tag verteilt.** So lautet die Grundregel. Am besten mit Wasser, Fruchtschorlen, Früchte- und Kräutertees und zwar mindestens 1,5 - 2 Liter über den Tag verteilt. Ohne Wasser läuft im Organismus gar nichts. Unter normalen Bedingungen verliert der Mensch täglich etwa 2,5 Liter Wasser. Einen Teil der Flüssigkeit nehmen wir zwar über die Nahrung auf, der größte Teil sollte aber übers Trinken ausgeglichen werden. Körperliche Anstrengungen können den Flüssigkeitsbedarf erhöhen. Wer beim Sport tüchtig geschwitzt hat, sollte seinen Tank rasch wieder auffüllen, am besten mit Mineralwasser oder Apfelschorle (2/3 Wasser + 1/3 Apfelsaft), die ähnlich wie isotonische Sportlergetränke wirkt. Übrigens: Wasser ist ein schneller und billiger Schönmacher, denn es plustert die Zellen auf.

## 3-5 AUSGEWOGENE MAHLZEITEN TÄGLICH:

Wer sich fragt, wie die Empfehlungen der EDEKA Ernährungspyramide auf die einzelnen Mahlzeiten umgesetzt werden, kann sich am EDEKA Mix-Teller-Schema orientieren.

Der Mix-Teller zeigt auf einen Blick, wie sich ausgewogene Mahlzeiten zusammensetzen. Teilen Sie Ihren Teller für jede Mahlzeit gedanklich auf: eine Hälfte sollte mit Obst und/oder Gemüse, ein Viertel mit eiweißreichen Lebensmitteln wie Milch, Fisch und/oder Wurst und ein Viertel mit kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wie Müsli, Nudeln und/oder Brot gefüllt sein. Fette werden zum Verfeinern eingesetzt. Und nicht vergessen: Viel Trinken ist wichtig. So bleiben Sie fit.





## Unsere Tipps für Sie

### So bauen Sie Getränke leicht in den Alltag ein:

Wasser ist für den Menschen und seine Körperfunktionen lebensnotwendig. Viel Trinken fördert Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit.



- Haben Sie unterwegs immer eine Wasserflasche dabei.
- Stellen Sie sich eine Wasserflasche oder ein Wasserglas als Erinnerungshilfe in Sichtweite. Füllen Sie das Glas sofort wieder auf, wenn Sie ausgetrunken haben.
- Verwenden Sie ein 0,5 l Glas statt eines 0,2 l Glases.
- Wenn Sie es lieber mögen, trinken Sie anstelle von Wasser Saftschorlen. Achten Sie darauf, dass 2/3 Wasser und nur 1/3 Saft in der Schorle enthalten sind.
- Nutzen Sie die Vielfalt der Fruchtsäfte und wählen Sie doch mal eine außergewöhnliche Saftsorte (z.B. Cranberry) für Ihre Schorle.

### So bauen Sie Obst und Gemüse in Ihren Speiseplan ein:

- Beginnen Sie Ihren Tag mit einem fruchtigen Frühstück, z.B. indem Sie sich eine Banane in Ihr Müsli schneiden.
- Was halten Sie von einem fruchtigen Milchshake als Snack?
- Stellen Sie sich einen Teller mit Obst oder Gemüsesticks an Ihren Arbeitsplatz und greifen Sie den ganzen Tag immer wieder zu.
- Essen Sie zum Mittag oder Abendbrot einen Salat. Oder wie wäre es mit einer Gemüsesuppe?
- Knabbern Sie statt fettigen Chips lieber Gemüsesticks mit einem Quarkdip beim Fernsehen.
- Wer keine Zeit bzw. keine Lust hat, sich Obst und Gemüse für den Tag vorzubereiten, der kann auf Convenience-Produkte zurückgreifen, z.B. geschnittenes Obst oder fertigen gemischten Salat.
- Eine Portion Gemüse und/oder Obst kann übrigens durch einen Frucht- und/oder Gemüsesaft oder durch einen Smoothie gedeckt werden. Allerdings sollte es bei einer Portion bleiben. Frisches Obst und Gemüse ist den flüssigen Vertretern überlegen. Durch das Volumen und das Kauen fördert es Sättigung und Verdauung und liefert viele wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe und relativ wenig Kalorien.







## Unsere Tipps für Sie

### Ich habe eine Laktoseintoleranz und vertrage keine Milch.

Milch und Milchprodukte sind wichtige Eiweiß- und Calciumlieferanten und sollten deshalb täglich verzehrt werden. Eine ausreichende Calciumversorgung sorgt für starke Knochen und kann Osteoporose vorbeugen.

- Greifen Sie bei einer Laktoseintoleranz zu calciumreichem Mineralwasser (> 150 mg Calcium pro Liter) oder zu Fruchtsäften, die mit Calcium angereichert sind. Auch mit Calcium angereicherte Sojaprodukte können eine gute Alternative zu Milchprodukten darstellen.
- Bevorzugen Sie zudem calciumreiche Gemüse wie Kichererbsen, Oliven, Rucola und Spinat sowie Früchte wie Johannisbeeren, Feigen und Rosinen. Zum Naschen eignen sich außerdem Nüsse. Wer mag, kann auf spezielle laktosefreie Milchprodukte zurückgreifen. Was halten sie von einem Müsli mit Haferflocken, Früchten, Nüssen und laktosefreier Milch zum Frühstück?
- Je nachdem, wie stark die Laktoseintoleranz ausgeprägt ist, können geringe Mengen Milchzucker – über den Tag verteilt – von vielen Betroffenen ohne Beschwerden gegessen werden. Reifer Käse und gesäuerte Milchprodukte (Joghurt, Dickmilch, Buttermilch und Quark) sind für viele gut bekömmlich. Gesäuerte Milchprodukte werden meist vertragen, weil die Bakterien einen Teil des Milchzuckers schon abgebaut haben und das fehlende Enzym – die Laktase – gleich mitliefern.
- Möglicherweise ist auch eine Nahrungsergänzung mit Calcium erforderlich. Dies sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.



### Ich mag keinen Fisch.

- Ideal sind 1 bis 2 Fischmahlzeiten pro Woche. Fisch enthält lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren. Diese können das Herz schützen und kommen vor allem in fetten Seefischen wie Hering, Makrele oder Lachs vor. Seefisch trägt zudem zur Jodversorgung bei. Jod ist wichtig für die Schilddrüse.
- Probieren Sie immer wieder Fisch. Je nach Sorte schmeckt der Fisch unterschiedlich „fischig“. Bei Forelle, Seelachsfilet und Hering ist der typische Eigengeschmack nicht so ausgeprägt.
- Wenn Sie sich trotzdem nicht mit dem Fischessen anfreunden können, achten Sie bei der Speisenzubereitung verstärkt auf den Einsatz von pflanzlichen Ölen wie Rapsöl, sie enthalten ebenfalls Omega-3-Fettsäuren.
- Zur Jodversorgung können Milch- und Milchprodukte beitragen, allerdings hängt dies stark von der Fütterung der Kühe ab. Sicherer ist es, Jodsalz und Produkte mit Jodsalz als Zutat zu verwenden.

Achten Sie auf dieses Label:



- In Einzelfällen kann eine Nahrungsergänzung mit Jod in Tablettenform sinnvoll sein. Klären Sie dies am besten mit Ihrem Arzt ab.





## Unsere Tipps für Sie

### Als Vegetarier sollte ich auf Folgendes achten:

Eine ausgewogene Ernährung ist am einfachsten zu erreichen, wenn man sich an der EDEKA Ernährungspyramide orientiert. Aber auch Vegetarier können sich vollwertig ernähren. Durch den Verzicht auf Fleisch und Fisch sollte man bei der vegetarischen Ernährung auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen und Jod achten.

- Pflanzliche Quellen für Eisen sind Lebensmittel wie Vollkorngetreide (z.B. Vollkornbrot), Nüsse, Beerenfrüchte (z.B. im Shake oder im Joghurt), Hülsenfrüchte und grünes Blattgemüse. Da pflanzliches Eisen nicht so gut vom Körper aufgenommen werden kann wie tierisches, sollten pflanzliche Eisenquellen mit Vitamin-C-haltigen Säften oder frischem Obst innerhalb einer Mahlzeit kombiniert werden. So ist Müsli mit Orangensaft ein ideales Frühstück oder ein idealer Snack für Vegetarier.
- Zur Jodversorgung können Milch- und Milchprodukte beitragen, allerdings hängt dies stark von der Fütterung der Kühe ab. Sicherer ist es, Jodsalz und Produkte mit Jodsalz als Zutat zu verwenden.

Achten Sie auf dieses Label:



- Veganer, die auf sämtliche tierische Produkte verzichten, müssen noch sorgfältiger bei der Lebensmittelauswahl sein. Die Eiweißversorgung lässt sich leicht durch den Verzehr von Getreide, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Nüssen erreichen. Kritisch kann die Versorgung mit Vitamin B12 werden, da dieses nur in tierischen Lebensmitteln und in Gärungsgemüse wie Sauerkraut vorkommt.

### Die kleinen Extras maßvoll mit Genuss – so geht's:

- Gehen Sie niemals hungrig einkaufen. Wenn der Magen knurrt, landen meist zu viele Naschereien im Einkaufswagen.
- Bevorzugen Sie kleine Einzelpackungen, z.B. einen kleinen Schokoriegel statt einer Tafel Schokolade oder 100 g statt 250 g.
- Entfernen Sie Süßigkeiten vom Arbeitsplatz.
- Legen Sie sich keinen Vorrats-Schrank für Süßigkeiten an.
- Genießen Sie Ihre Leckerbissen in aller Ruhe. Beim Lutschen von Schokolade wird meist weniger verzehrt, als wenn sie gekaut wird.
- Tauschen Sie Süßigkeiten gegen süßes Obst oder Trockenfrüchte aus. Durch den Entzug des Wassers enthalten Trockenfrüchte zwar ebenfalls relativ viel Zucker, aber dafür auch wichtige Mineralstoffe, Vitamine und zur Sättigung beitragende Ballaststoffe. Kleine Portionen Trockenfrüchte sind somit eine gute Alternative und lindern meist schon das Verlangen nach etwas Süßem.
- Wählen Sie bei den Naschereien die fettärmere Variante, z.B. Wassereis statt Milcheis, Fruchtgummi statt Schokolade, Salzstangen statt Chips.
- Bei vielen Süßspeisen-Rezepten können Sie die angegebene Zuckermenge etwa um ein Viertel verringern, so lässt sich Ihr Zuckerkonsum ganz einfach reduzieren.

