

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gesund genießen



www.in-form.de
www.bmelv.de



Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Wer mit Genuss vielfältig und ausgewogen isst und trinkt, fühlt sich wohler und wird seltener krank. Gesundes Genießen ist nicht schwer und auch nicht teuer. Dieses Büchlein gibt Hilfestellungen dazu.

Mit IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung gibt das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) vielfältige Anregungen und Unterstützung, wenn es darum geht, im Alltag eine kluge Wahl zu treffen. Dazu sollen auch die hier vorliegenden Umsetzungen der Theorie in die Praxis beitragen. In diesem Sinne wünschen wir einen gesunden Appetit.





Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

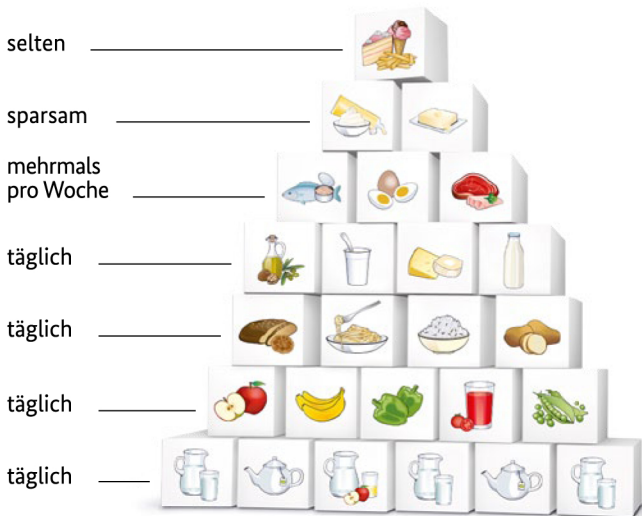
IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Das BMELV bedankt sich beim österreichischen Bundesministerium für Gesundheit und der Initiative G'scheit g'sund für die Erlaubnis zur Verwendung und Veröffentlichung der wesentlichen Teile dieser Broschüre.



Die Ernährungspyramide

Die ideale Dosis



Portionsgrößen

1 Portion =	
Wasser	1 Glas (250 ml)
Gemüse, Obst	1 Hand voll*
Brot, Kleingebäck	1 Hand voll
Getreideflocken	2 Hände voll
Reis (gekocht)	2 Hände voll
Kartoffeln	2 Hände voll
Nudeln (gekocht)	2 Hände voll
Milch, Joghurt	1 Glas (250 ml)
Käse	1 Scheibe (30 g)
Hüttenkäse u.ä.	1 Hand voll
Fleisch, Fisch	1 handtellergroßes**, fingerdickes Stück
Wurst	bis zu 3 handtellergroße Scheiben
Öl	1 EL
Butter, Margarine	1 EL

* Hand voll: Hand mit Finger ** Handteller: Hand ohne Finger

6 5 4 3 2 1 REGEL

Die 6-5-4-3-2-1 Regel gibt an, wie viele Portionen aus den einzelnen Lebensmittelgruppen optimal sind.

6 Portionen

Alkoholfreie Getränke

Täglich 1,5 Liter energiearme Getränke

1 **Portion** = 1 Glas (250 ml)

 **Bevorzugt:**

Wasser, Mineralwasser,
ungezuckerte Früchte- und
Kräutertees oder verdünnte
Obst- und Gemüsesäfte
(1 Teil Saft, 3 Teile Wasser)



5 Portionen

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Täglich 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte & Obst



1 **Portion** = 1 Hand voll

Tipps:

- 3 Portionen Gemüse (zum Teil und/oder Hülsenfrüchte)
- 2 Portionen Obst

Bevorzugt:

saisonales und regionales Angebot



Auch Tiefkühlgemüse ist eine tolle Alternative.

4 Portionen

Getreide und Kartoffeln

**Täglich 4 Portionen Getreide, Brot,
Nudeln, Reis oder Kartoffeln**



1 Portion:

Brot = 1 Handfläche

Getreideflocken = 1 Hand voll

Kartoffeln = 2 Hände voll

Nudeln (gekocht) = 2 Hände voll

Reis (gekocht) = 2 Hände voll



Tipps:

5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder

 **Bevorzugt:** Produkte aus Vollkorn

3 Portionen

Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte

1 Portion:

Joghurt, Buttermilch = 1 Glas bzw. ein Becher (200–250 ml)

Hüttenkäse = 1 Hand voll

Käse = 1 Scheibe (30 g)

Tipps:

- 2 Portionen „weiß“ (z. B. Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse)
- 1 Portion „gelb“ (Käse)

Bevorzugt:

fettarme Varianten



F. i. T. = Fett in der Trockenmasse

Der Fettgehalt des Käses wird als F. i. T. angegeben und sagt wenig über den tatsächlichen Fettgehalt aus. Relevant ist der absolute Fettgehalt, der sich durch folgende Multiplikation berechnen lässt:

Hartkäse (z. B. Emmentaler, Bergkäse, Parmesan)	F. i. T.-Gehalt $\times 0,6$
Schnittkäse (z. B. Edamer, Tilsiter, Gouda, Butterkäse)	F. i. T.-Gehalt $\times 0,5$
Weichkäse (z. B. Camembert, Brie, Romadur, Limburger)	F. i. T.-Gehalt $\times 0,4$
Frischkäse (z. B. Mozzarella, Hüttenkäse, Quark, Mascarpone)	F. i. T.-Gehalt $\times 0,3$

Beispiele:

100 g Emmentaler mit 45 % F. i. T. enthalten 27 g Fett ($45 \times 0,6$),

100 g Camembert mit 45 % F. i. T. enthalten 18 g Fett ($45 \times 0,4$),

100 g Mozzarella mit 45 % F. i. T. enthalten knapp 14 g Fett ($45 \times 0,3$).

2 Portionen

Fette und Öle

Täglich 2 Portionen Fette/Öle, Butter, Margarine

1 Portion:

Butter und Margarine = 1,5–2 EL

Öl und Streichfett = 1,5–2 EL



Achten Sie auf die Fettqualität!



Bevorzugt	Sparsam
Rapsöl	Streich-, Back- und Bratfette
Walnussöl	(z. B. Butter, Margarine, Schmalz)
Weizenkeimöl	fettreiche Milchprodukte
Sojaöl	(z. B. Schlagsahne, Schmand, Sauerrahm, Crème Fraîche)
Olivenöl	
Sonnenblumenöl	Kokosfett

1 Portion

Fleisch(-produkte), Fisch und Eier

Täglich entweder 1 Portion Fisch, Fleisch, Wurst oder Eier

1 Portion:

Fleisch, Fisch = 1 handtellergroßes, fingerdickes Stück
Wurst = 1-3 handtellergroße, dünne Scheiben

	Portionen / Woche	Bevorzugt
Fisch	1-2	fettarme Fische (z. B. Forelle, Seelachs, Kabeljau)
		heimische Kaltwasserfische (z. B. Saibling)
		fettreiche Seefische (z. B. Makrele, Lachs, Thunfisch, Hering)
Fleisch, Wurst	maximal 3 (insg. 300-600 g pro Woche für Erwachsene)	fettarmes Fleisch (z. B. Hühner- und Putenfleisch – ohne Haut, mageres Kalb-, Rindfleisch)
		fettarme Wurstwaren (z. B. Schinken, Hühner- oder Putenwurst, Krakauer)
Eier	bis zu 3	

Erwachsene haben einen Eiweißbedarf von 0,8 g pro kg Körpergewicht pro Tag – Eiweißlieferanten sind sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel. In den westlichen Ländern ist die Eiweißaufnahme höher als erforderlich.



Beispiel für tierische und pflanzliche Eiweißlieferanten:

Tierisch

Milch, Milchprodukte, Käse, Quark

Fleisch

Geflügel

Fisch

Eier

Pflanzlich

Erbsen, Linsen, Bohnen

Erdnüsse, Walnüsse

Sojabohnen, Tofu

Leinsamen, Kürbiskerne

Getreide, Getreideprodukte

Pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Getreide sind gute Eiweißquellen. Durch clevere Kombination lässt sich die Verwertbarkeit von pflanzlichem Eiweiß steigern.

 **Tipps:**

Eiweißquellen clever kombinieren:

- Kartoffel und Ei oder
Kartoffel und Käse
- Getreide mit Ei oder
Getreide und Milchprodukte
- Hülsenfrüchte mit Ei oder
Hülsenfrüchte mit Getreide



Maximal 1 Portion

Fettes, Süßes und Salziges

Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel sowie energiereiche Getränke selten konsumieren

✓ Selten essen, aber dafür mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen

! Tipps:

Bei selbstgemachten Kuchen:

- Zucker kann ohne geschmackliche Einbußen um ein Drittel reduziert werden
- die Hälfte des Mehls durch Vollkornmehl ersetzen



Richtwerte für Fett, Zucker und Salz in Lebensmitteln:

	Niedriger Gehalt	Moderater Gehalt
	pro 100 g Lebensmittel	
Zucker	< 5 g	5 – 15 g
Fett	< 3 g	3 – 20 g
Gesättigte Fette	< 1,5 g	1,5 – 5 g
Natrium*	< 0,12 g	0,12 – 0,6 g

Bei Getränken gilt die Hälfte für Zucker, Fett und gesättigte Fette.

* Salzgehalt = Natrium x 2,5

Wie viel Zucker, Fett, gesät Fette und Salz man tatsäch aufnimmt, hängt von der Portionsgröße ab.



Salz

Maximale Speisesalzzufuhr* = 6 g/Tag

*für Erwachsene

Salzreich können unter anderem Käse, Fleisch- und Wurstprodukte, Fertiggerichte, Suppe, Soßen und Snacks sein. Bei Brot und Gebäck sollte ebenfalls auf den Salzgehalt geachtet werden.

! Tipps:

- verschiedene Kräuter statt Salz zum Würzen verwenden
- Salz schrittweise reduzieren



Zucker

Die Zuckeraufnahme sollte 10 % der Energiezufuhr nicht überschreiten. Das entspricht bei einer Kalorienzufuhr von 2000 kcal einer Menge von 50 g.

Wie erkennt man zugesetzten Zucker? Je weiter vorne Zucker in der Zutatenliste eines Lebensmittels steht, desto mehr ist im Lebensmittel enthalten.

Wenn mehrere verschiedene Zuckerarten zugesetzt werden, steht Zucker nicht zwangsläufig ganz vorne!



Andere Bezeichnungen für „Zucker“

sind z. B. Traubenzucker (Glucose, Dextrose), Fruchtzucker (Fructose), Saccharose, Raffinade, Invertzucker, Malzzucker (Maltose), Milchzucker (Lactose), Glucosesirup, Fructosesirup, Maissirup, Fruchtsaftkonzentrat oder Maltodextrin.

Auch Honig, Ahornsirup oder Trauben-/Birnendicksaft sind Zuckerlieferanten.

Alle Zuckerarten enthalten ähnlich viele Kalorien und können zur Kariesentstehung beitragen.



Tipps:

Zucker schrittweise reduzieren, damit sich der Geschmack umstellen kann, z. B. beim Süßen von Tee, Kaffee, etc.

Fett

Ein Großteil des Fetts in Speisen und Lebensmitteln ist nicht sichtbar. Versteckte Fette sind unter anderem in Wurst, Milchprodukten, Knabbergebäck, vielen Süßigkeiten und Backwaren, besonders in jenen aus Blätter- und Plunderteig.



Tipps zum Fettsparen:

- beschichtete Pfannen, Töpfe und Auflaufformen (Backformen) verwenden
- fettarme Alternativen bevorzugen (z. B. fettarme Milchprodukte)
- fettarme Zubereitungsmethoden wählen (dünsten, garen, grillen statt frittieren oder panieren)
- Mixstab zum Pürieren von Soßen und Gemüsecremesuppen statt Crème Fraîche oder Schlagsahne
- Ess- und Teelöffel zum sparsamen Dosieren verwenden, evtl. Ölsprüher für Salate
- sichtbares Fett wegschneiden

Was sagt die Verpackung?

Müsli mit Birnen

Zutaten: Haferflocken, Weizenflocken, Sultaninen, getrocknete Birnenstücke (8%), Hafervollkornmehl, Rohr-Rohrzucker, Gerstenmalzextrakt, Weizenmehl, Maisstärke, Traubenzucker, Maltodextrin, Zitronensaftkonzentrat, jodiertes Speisesalz, pflanzliches Öl (ungehärtet), Säuerungsmittel Citronensäure
Hergestellt in Deutschland.

Mindestens haltbar bis Ende:
12.2013
L12345

500 g

trocken lagern

Max Mustermann, Musterstr. 1, 10000 Musterstadt

4 001234 56789 1

- Sachbezeichnung
- mengenmäßige Angabe wertbestimmender Zutaten
- Zutatenliste
- GTIN (nicht verpflichtend)
- Mindesthaltbarkeitsdatum
- Chargenbezeichnung
- Nettofüllmenge
- Lagerungshinweis
- Anschrift des Herstellers

Zutatenliste:

Die Zutaten auf Lebensmitteletiketten werden in absteigender Mengenfolge angegeben. An erster Stelle stehen somit jene Zutaten, von denen mengenmäßig am meisten enthalten ist.

GTIN (Global Trade Item Number):

Die GTIN (Global Trade Item Number) dient zur Artikelkennzeichnung und besteht aus 13 bzw. acht (für kleine Artikel) Ziffern. Die ersten zwei oder drei Ziffern kennzeichnen den Ländercode (z. B. 40–43, 440 für Deutschland).

Der Ländercode und die Herstelleridentifikation stellen die insgesamt sieben- bis neunstellige Basisnummer da. Sie ist ein Hilfsmittel zur Rückverfolgbarkeit auf den Hersteller bzw. auf diejenige Firma, die sie zugeteilt bekommen hat. Die GTIN sagt nichts darüber aus, wo das Produkt hergestellt wurde. Die darauf folgenden drei bis fünf Ziffern bilden die individuelle Artikelnummer der Firma und an letzter Stelle steht eine Prüfziffer.

Beispiel:



Einkauf

- auf die Frische der Lebensmittel achten
- auf das Mindesthaltbarkeitsdatum* achten
- nach dem Einkauf leicht verderbliche Lebensmittel entweder rasch (unter einer Stunde) nach Hause transportieren oder eine Kühltasche verwenden (Kühlkette nicht unterbrechen)
- auf das Verbrauchsdatum achten: Sehr leicht verderbliche Lebensmittel (z. B. Hackfleisch), sind mit einem Verbrauchsdatum versehen („Verbrauchen bis...“). Nach Ablauf dieses Datums darf die gekennzeichnete Ware nicht mehr verkauft werden.

* Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt an, bis zu welchem Termin ein Lebensmittel bei sachgerechter Aufbewahrung ohne wesentliche Geschmacks- und Qualitätseinbußen sowie gesundheitliche Risiken zu konsumieren ist.

Lagerung

- Die kälteste Stelle im Kühlschrank ist die Glasplatte über dem Gemüsefach. Empfindliche Lebensmittel daher in diesem Bereich lagern.
- Rohes Fleisch und Fisch in entsprechenden Behältern abgedeckt aufbewahren, damit wird auch der direkte Kontakt zu anderen Lebensmitteln im Kühlschrank verhindert.
- Gefrorene rohe tierische Lebensmittel nicht bei Zimmertemperatur (Vermehrung von Bakterien!), sondern im Kühlschrank auftauen.

Das Kühlschranksystem

Obere Fächer:

Käse, Geräuchertes,
Speisereste,
Milchprodukte

Untere Fächer:

Fleisch, Wurst, Fisch

Gemüsefach:

Obst und Gemüse

Türe:

Eier, Butter, Saucen,
Marmelade, Getränke,
Milch



Küchenhygiene

- regelmäßiges Händewaschen vor und nach der Zubereitung von Speisen
- saubere Küchentücher verwenden
- Schwämme, Topfreiniger und Bürsten regelmäßig austauschen
- getrennte Zubereitung von Fleisch, rohen Eiern und rohem Gemüse; gründliche Reinigung der Arbeitsfläche nach Gebrauch
- rohe Lebensmittel getrennt von verzehrfertigen Lebensmitteln lagern
- Kühlschränke regelmäßig reinigen
- Obst, Gemüse und Salate gründlich waschen
- Haustiere vom Küchentisch fernhalten

Wie viel ist gut für mich?

	Kalorien (kcal/Tag) durchschnittlich		Zucker* (g/Tag) maximal		Fett* (g/Tag) maximal		Gesättigte Fette* (g/Tag) maximal		Salz (g/Tag) max.
	w	m	w	m	w	m	w	m	
Kinder									
4-7 Jahre	1400	1500	36	40	53	56	15	16	3
7-10 Jahre	1700	1900	45	50	64	72	18	20	5
10-15 Jahre	2100	2400	55	63	79	90	23	26	6
Jugendliche									
15-19 Jahre	2000	2500	52	65	65	81	22	27	6
Erwachsene									
20-25 Jahre	1900	2500	50	65	61	81	20	27	6
25-51 Jahre	1900	2400	50	63	61	78	20	26	6
51-65 Jahre	1800	2200	47	58	58	71	19	24	5
>65 Jahre	1600	2000	42	52	52	65	17	22	5

* Zucker: max. 10 Energie%; Fett: Kinder max. 35 Energie%, ab 15 J max. 30 Energie%; Gesättigte Fette: max. 10 Energie%; Eiweiß: max. 15 Energie%

Impressum

Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung; sie wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Herausgeber

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)
Wilhelmstraße 54 | 10117 Berlin

Quelle

BMG - Bundesministerium für Gesundheit
Radetzkystraße 2 | 1030 Wien
Republik Österreich

Stand

Juli 2013

Gestaltung

familie redlich
Agentur für Marken und Kommunikation GmbH

Druck

MKL Druck GmbH

Diese und weitere Publikationen können Sie kostenlos bestellen:
www.in-form.de



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz