

Gesunde Ernährung

™ Lilli Iser, M.Sc. Lisa Gräbe, M.Sc. Marit Derenthal, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Wie oft kam Ihnen schon die Frage „Was esse ich heute?“ in den Kopf. Es gibt heutzutage verschiedenste Lebensmittel, eine große Anzahl an Rezepten und unterschiedlichste Ernährungsformen.

Die Aufnahme von Nahrungsmitteln stellt in erster Linie eine Lebensnotwendigkeit für Ihren Körper dar und gleicht somit einer täglich zu erfüllenden Aufgabe. Darüber hinaus ist die Nahrungsaufnahme ein emotionales Thema und kann mit verschiedensten Empfindungen einhergehen: Genuss, Erlebnis, Kultur. Diese kann so erfüllt werden, indem die Auswahl der Lebensmittel **positive** und vor allem **gesundheitsförderliche Auswirkungen auf Ihren Körper** und Ihre **Psyche** hat (vgl. Willet & Skerrett, 2022, S.8).

Auswirkungen von ungesunder Ernährung: Durch ein ungesundes Essverhalten, welches bspw. verarbeitete Lebensmittel, Zucker oder ungesunde Fette mit sich bringen, können **Risikofaktoren für Krankheiten wie Diabetes Typ-2, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs entstehen**. Im folgenden Diagramm, erfolgt die Darstellung des Anteils durch Adipositas bedingter Krankheits- und Todesfälle bei ausgewählten Folgeerkrankungen. 42,2% der an Adipositas erkrankten Menschen zwischen 20 und 70 Jahren, erkrankten zusätzlich aufgrund dessen an Diabetes mellitus und fast die gleiche Anzahl verstarb daran (vgl. DAK Versorgungsreport, 2016). Dies verweist auf eine deutlich **erhöhte Multimorbidität**.

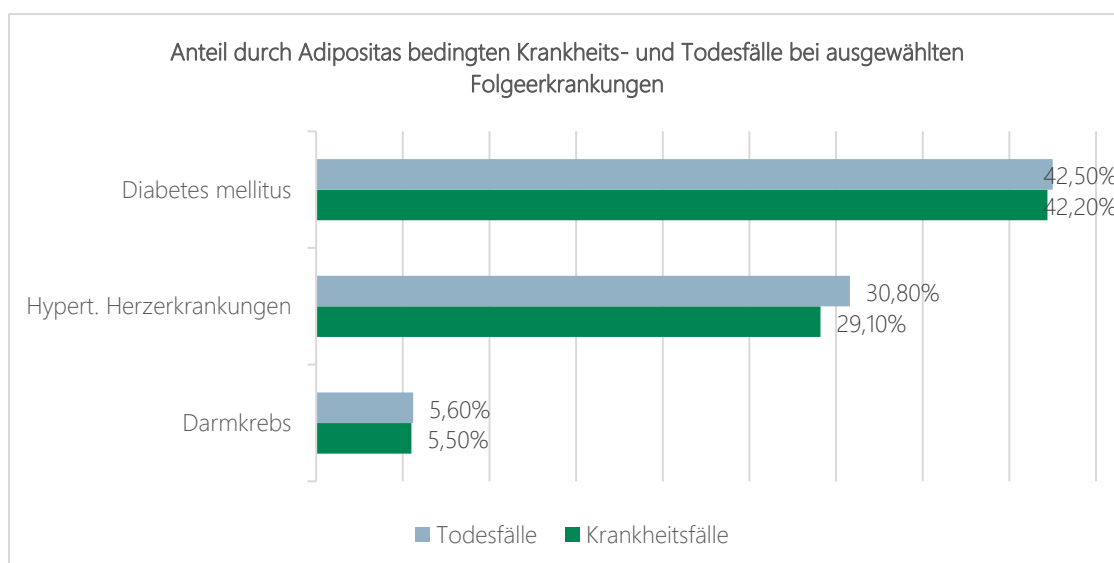


Abbildung 1 Anteil durch Adipositas bedingten Krankheits- und Todesfälle bei ausgewählten Folgeerkrankungen in Deutschland im Jahr 2014 (Alter 20-70 Jahre) (vgl. DAK - Versorgungsreport Adipositas 2016, Seite 82)

Eine **ausgewogene Ernährungsweise** hingegen kann als **Verhaltensprävention** dienen und die zuvor genannten **Erkrankungen vorbeugen** und Ihrem Körper zusätzlich **ausreichend Energie für Ihren Alltag** liefern, um Aufgaben erfolgreich zu bewältigen (vgl. Locke et al., 2018).

Orientierungshilfe: Der gesunde Teller

Durch den sogenannten *Healthy Eating Plate* (dt.: „Gesunder Teller“) kann es Ihnen gelingen, sich einer qualitativ ausgewogenen und gesundheitsförderlichen Ernährung zu bedienen (siehe Abb.). Dabei können Sie auf Folgendes achten:

Die **Hälfte** des Tellers sollte aus verschiedenen und vor allem **bunten Gemüse- und Obstsorten** bestehen. Außerdem sollte jeweils **ein Viertel** für

Vollkornprodukte (z.B. Nudeln, Brot oder Reis) und ebenfalls **ein Viertel für gesunde Proteine** (z.B. Nüsse, Hülsenfrüchte, Fisch oder Geflügel) beansprucht werden. **In Maßen** können Sie auch **gesunde Öle** (z.B. Raps- oder Olivenöl) verwenden. Parallel spielt das **Trinkverhalten** eine entscheidende Rolle – Greifen Sie am besten regelmäßig zu **Wasser oder ungesüßten Tees** .

Achten Sie vor allem auch darauf, den **Konsum von rotem Fleisch, Butter, Käse und stark verarbeiteter Getreideprodukte auf ein Minimum zu reduzieren** . **Vermeiden** Sie außerdem gänzlich **zuckerhaltige Getränke, aber auch verarbeitete Fleischwaren** , um Ihren Körper und Ihre Gesundheit zu schützen (vgl. Harvard University, 2011).



Abbildung 2 Selbstdarstellung in Anlehnung an: Harvard University, 2011

Quellen:

Harvard University – School of Public Health (2011): *Healthy Eating Plate*. Online unter: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/> [Letzter Zugriff am: 24.02.2023]

Locke, Amy; Schneiderhan, Jill; Zick, Suzanna M. (2018): *Diets for Health: Goals and Guidelines*. American Family Physician. Online unter: PMID: 30215930 [Letzter Zugriff am: 24.02.2023]

Willet, Prof. Dr. med. Dr. P.H. Walter C. & Skerrett, Patrick J. (2022): *Harvard Medical School Guide – Gesunde Ernährung. Einfach und praktisch: erstklassige Wissenschaft für Ihre tägliche Ernährung*. Stuttgart: Thieme Verlag. 1. Auflage. ISBN: 978-3-432-11450-7