

Foliensatz Ernährung



- **Zusammenhänge und Grundlagen**
- **Gemüse und Obst**
- **Getreide und Getreideprodukte**
- **Fette, Öle, Nüsse**
- **Tierische Lebensmittel**
- **Getränke und Süßungsmittel**

Anhang: Blankofolie

Gemüse und Obst – Frischkost: Ausnahmen



Hier tut Hitze gut

- **Hülsenfrüchte, grüne Bohnen, Holunderbeeren** enthalten gesundheitsschädliche Substanzen, die durch Garen zerstört werden. Bei gekeimten Hülsenfrüchten reicht kurzes Erhitzen (1-2 Minuten) aus.
- **Kartoffeln** sollten erhitzt werden, da die Kartoffelstärke nur in gegartem Zustand gut verwertbar ist.
- **Artischocken, Auberginen** schmecken unerhitzt nicht.



Gemüse und Obst, Kräuter und Salz – Orientierungstabelle



grün – sehr empfehlenswert	gelb – weniger empfehlenswert	rot – nicht empfehlenswert
Frischkostsalate, Milchsaures Gemüse		
Gemüse, frisch oder gegart; TK-Gemüse*	Gemüsekonserven	Fertiggerichte (getrocknet, vakuumiert, tiefgekühlt u. ä.)
Gemüse-, Kartoffelsuppe		Fertigsuppen, Trockensuppen
Pellkartoffeln, Salzkartoffeln	Kartoffelpuffer und Bratkartoffeln, selbst hergestellt	Kroketten, Pommes frites, Kartoffelchips
Kartoffelklöße und -püree, selbst hergestellt	Fertigmischungen aus Kartoffeln, z. B. Kartoffelpüree	Kartoffelstärke
Hülsenfrüchte, gekocht; Hülsenfruchtkeimlinge, blanchiert	Sojamilch, Tofu	Fertigprodukte aus textur. Sojaweiß, z. B. Sojafleisch
Obst, frisch oder erhitzt; TK-Obst*	Obstkompott, Obstmus und Obstkonserven, gezuckert	Marmelade gezuckert
Kräuter, frisch/getrocknet		Fertigwürzen, -soßen, Ketchup
Jodiertes Meer-, Speise- und Kräutersalz*	Meer-, Speise- und Kräutersalz	

* sehr empfehlenswert nur in mäßiger Menge; Quelle: nach Männle u.a. 2007

Fette, Öle, Nüsse – Fettgehalte in Lebensmitteln

Gut versteckt: Fett

Drei Viertel der durchschnittlichen Fettzufuhr nehmen wir in Form von versteckten Fetten auf.

Lebensmittel	Fettgehalte in %	Lebensmittel	Fettgehalte in %
Fisch	0,1-25	Kartoffeln	0,1
Fleisch	bis 30	Pommes frites	15
Wurst	bis 50	Kartoffelchips	40
Speck	bis 80	Majonäse	bis 80
Saure Sahne	10	Speiseeis	bis 20
Schmand	24	Schokolade	30-35
Sahne	30-35	Nüsse	40-70
Käse*	bis 40		
Crème fraîche	40		

* absoluter Fettgehalt; Quelle: Souci, Fachmann, Kraut: Nährwerttabellen 2008

80 g Fett – die Menge, die pro Tag meist nicht überschritten werden sollte – sind z. B. in einer Tüte (175 g) Kartoffelchips enthalten.