


Ausgabe 2 / 2019

# KOMPASS ERNÄHRUNG



## Ernährungsmythen aufgedeckt Erforscht oder erfunden?

### ERNÄHRUNGS- WISSEN

Richtig gut  
informiert

### ERNÄHRUNGS- IRRTÜRMER

Den 13 größten  
Mythen auf der Spur

### WENIGER IST MEHR

Zucker, Fette  
und Salz

### EXPERTEN IM INTERVIEW

Sebastian Lege und  
Dr. Margareta Büning-Fesel

# Inhalt

Interview mit Sebastian Lege  
Seite 3

Ernährungswissen:  
Richtig gut informiert  
Seite 4

Den 13 größten  
Ernährungsirrtümern auf der Spur  
Seite 5

Leichte Sommer-Rezepte  
Seite 8

Mehl und Milch – zwei wertvolle  
Grundnahrungsmittel  
Seite 11

Weniger ist mehr –  
Zucker, Fette und Salz  
Seite 12

Experten-Interview mit  
Dr. Margareta Büning-Fesel  
Seite 15

Links, Infos und Impressum  
Seite 16



## Liebe Leserinnen und Leser,

bei dem Thema Ernährung redet jeder gerne mit. Schließlich essen und trinken wir alle. Doch fast täglich erscheinen zahlreiche, oft widersprüchliche Meldungen über eventuelle Auswirkungen unserer Ernährung auf die Gesundheit. Vom Cholesteringehalt im Ei bis zu dem Bild von Kohlenhydraten als Dickmacher – viele Halbwahrheiten haben sich inzwischen in den Köpfen festgesetzt.

Wissen Sie manchmal nicht mehr, was Sie noch essen und trinken dürfen? Oder welche Informationen stimmen? Unsere neue Ausgabe des „Kompass Ernährung“ hilft Ihnen zu verstehen, was hinter den Ernährungsmythen und -trends steckt. Mit vielen praktischen Tipps, wie Sie wissenschaftlich fundiertes Ernährungswissen in Ihren Alltag integrieren können.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre – und vor allem viel Freude beim Genießen ausgewogener Mahlzeiten mit einem guten Bauchgefühl!

Herzlichst

Ihre

**Julia Klöckner**  
**Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft**



# „Viele Menschen sind über Nacht zu Ernährungsexperten geworden.“

Bewusst informieren und essen mit Sebastian Lege

## **Lieber Herr Lege, wollten Sie immer schon ganz genau wissen, was auf Ihrem Teller landet?**

Ja, das hat mich eigentlich schon immer sehr interessiert. Aus diesem Grund frage ich auch im Restaurant gerne nach, woher die Lebensmittel kommen. Als Koch ist es natürlich spannend und interessant, eigene schöne Kreationen zu machen. Aber Produkte aus dem Supermarkt bestimmen unseren Alltag, daher informiere ich mich beim Einkaufen schon immer über die Inhaltsstoffe – indem ich auf das Etikett schaue oder einfach nachfrage.

## **Welchen Ernährungsirrtum, der sich hartnäckig hält, würden Sie gerne richtigstellen?**

Diäten, bei denen man auf bestimmte Lebensmittel verzichten muss oder diese nur in geringen Mengen verzehren darf, sind meist Mogelpackungen. Oft fehlen dann in der Ernährung wichtige Mineralstoffe und Vitamine. Wenn man abnehmen möchte, sollte man sich von Experten aufklären und beraten lassen, welche Diät am besten zu einem passt. Nicht jede Diät, passt zu jedem.

## **Was meinen Sie, warum kursieren besonders zu Ernährungsthemen so viele Falschmeldungen und Halbwahrheiten in den Medien?**

Ernährung ist ein Trendthema. Viele sind über Nacht zu Ernährungsexperten geworden, ohne fundiertes Hintergrundwissen. Das ist meiner Meinung nach das Hauptproblem. Man muss genau hinschauen, wer wirklich ein Experte ist und wer nicht.

## **Haben Sie ein paar Tipps und Tricks für unsere Leserinnen und Leser, wie sie es schaffen können, sich bewusst und mit Genuss zu ernähren?**

1. Nehmen Sie sich ein bisschen mehr Zeit. Machen Sie Ihr Essen zur Hauptbeschäftigung und nicht zu einer belanglosen Nebentätigkeit.
2. Denken Sie über Ihr Essen nach, bevor der Hunger kommt. Beachten Sie Ihre natürlichen Urinstinkte: Worauf habe ich Lust? Welches Essen passt zur Jahreszeit und zum Wetter? Suchen Sie sich dann das passende Rezept und ab geht's zum Einkaufen.
3. Kaufen Sie so viel wie möglich frisch, regional und saisonal ein. Schmeckt besser, ist besser für die Umwelt und für die Bauern in der Umgebung.

## **Und eine letzte Frage: Sie haben einmal gesagt „Essen ist Charaktersache“. Was ist Ihr Lieblingsessen?**

Mein Lieblingsessen ist die japanische Pizza „Okonomiyaki“. „Okonomi“ bedeutet „Geschmack“ oder „Beliebt“ und „Yaki“ heißt übersetzt „gebraten“. Die Grundzutaten sind Kohl, Mehl, Ei und Fischsud. Die Pizzen werden nach Belieben mit Gemüse, Fleisch- und Fischarten auf einer heißen Platte gebraten.

Der Koch, TV-Foodexperte und Entertainer **Sebastian Lege** hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Allgemeinheit humorvoll über die Zubereitung und Herstellung von alltäglichen Lebensmitteln aufzuklären. In seinem Buch „Die Foodwerkstatt“ zeigt er Fastfood-Liebhabern, wie sie „schnelles“ Essen gesund genießen können.





# Ernährungswissen: Richtig gut informiert

Das Internet liefert uns schnell tausende Seiten mit Informationen rund um Essen und Trinken. Aber was stimmt und wem kann man vertrauen? Die Unterscheidung zwischen richtig und falsch ist oft schwierig. Hier kommen ein paar Tipps und Infos, um einen besseren Durchblick zu bekommen.

Checkliste: Falsche Ernährungs-Informationen erkennen!

## 1. Sind die Überschriften und Bilder sehr reißerisch?

Wenn eine Schlagzeile zu schön klingt, um wahr zu sein, ist sie es meist auch nicht. Zum Beispiel: „Dank einer kohlenhydratarmen Diät habe ich 5 kg in zwei Wochen abgenommen.“ Hier gilt auch: Erfahrungen von einzelnen Personen sind keine Beweise für eine allgemeine Gültigkeit.

## 2. Stellt die Information ein bestimmtes Lebensmittel zu positiv oder negativ dar?

Seriöse Beiträge beleuchten sowohl Vorteile als auch Nachteile. Außerdem gibt es keine Wunderlebensmittel, wie zum Beispiel: „Goji-Beeren helfen bei Schlafproblemen und sind ein Anti-Aging-Mittel.“ Verschiedene Lebensmittel liefern uns verschiedene Nährstoffe, und eine abwechslungsreiche Ernährung ist die beste Grundlage dafür, gut versorgt zu sein.

## 3. Von wem stammt die Information?

Sind die Autoren bzw. Herausgeber bekannt und kennen sich mit dem Thema aus? Werden Fachgesellschaften als Referenz für Ernährungsempfehlungen genannt? Gibt es eventuell einen Link zur wissenschaftlichen Originalstudie? Haben die Autoren bzw. Herausgeber ein finanzielles Interesse, verkaufen sie zum Beispiel bestimmte Produkte oder machen sie Werbung dafür?

## 4. Wie aktuell ist die Information?

Wissenschaftliche Erkenntnisse sind ständig im Wandel, daher sollte die Information nicht allzu alt sein. Mal bringt die Forschung Erkenntnisse, die bleiben und sich als wahr herausstellen. Mal werden Ergebnisse widerlegt und dann widerrufen. Das ist in jeder Wissenschaft so. Auch die relativ junge Ernährungswissenschaft kann keine endgültigen Wahrheiten liefern, da sich die Möglichkeiten der Forschung stetig weiterentwickeln.

### So entstehen verlässliche Ernährungsempfehlungen

Die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)** fasst die Forschungsergebnisse rund um Ernährung zusammen, indem sie systematisch die relevante Literatur recherchiert und auswertet. Im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft erstellt sie daraus die für Deutschland offiziell gültigen Ernährungsempfehlungen. Diese „10 Regeln der DGE“ geben die aktuellen Erkenntnisse der Wissenschaft auf verständliche Weise wieder und werden regelmäßig angepasst. Sie zeigen, wie sich eine vollwertige Ernährung einfach im Alltag umsetzen lässt: [www.dge.de/10regeln](http://www.dge.de/10regeln).



# Den 13 größten Ernährungssirrtümern auf der Spur

Viele Ernährungsmythen haben eine lange Historie und halten sich hartnäckig. Wir verraten Ihnen, welche Aussagen nicht stimmen, und geben Ihnen praktische Tipps.



## 1. „Kaffee entzieht dem Körper Wasser.“

Das stimmt nicht. Laut der DGE kann Kaffee wie Wasser zur Flüssigkeitsbilanz hinzugerechnet werden. Aufgrund der anregenden Wirkung von Koffein auf Herz und Kreislauf ist der Muntermacher jedoch kein Durstlöscher, sondern ein Genussmittel.

**Tipp:** Genießen Sie Ihren Kaffee als kleine Pause im Alltag – bei Erwachsenen spricht nichts gegen bis zu vier Tassen täglich. Probieren Sie doch mal neue Sorten, Aromen und Rezepturen aus.

## 2. „Essen am Abend macht dick.“

Unser Stoffwechsel folgt durchaus einem gewissen Tagesrhythmus. Aber ob wir zu- oder abnehmen, hängt in erster Linie davon ab, wie viel und welche Lebensmittel wir den Tag über essen, und natürlich davon, wie viel wir uns bewegen. Wer mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt zu. Allerdings können viele Menschen nach einem späten Essen am Abend nicht gut schlafen.

**Tipp:** Frühstück, Mittagessen, Abendessen – planen Sie regelmäßige Mahlzeiten. So fällt es leichter, die richtigen Lebensmittel und angemessenen Portionsgrößen auszuwählen. Denn wer häufig snackt, verliert leicht den Überblick und isst oft mehr kalorienreiche Lebensmittel.



## 3. „Eier erhöhen den Cholesterinspiegel.“

Das Eigelb von Hühnereiern ist zwar cholesterinreich, aber bei gesunden Menschen beeinflusst der Verzehr von Eiern kaum den Cholesterinspiegel im Blut. Für die Höhe des Cholesterinspiegels ist vielmehr die verzehrte Menge an Gesamtfett entscheidend. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung gibt die DGE einen Orientierungswert von bis zu drei Eiern wöchentlich an. Sie enthalten wichtige Nährstoffe wie hochwertiges Protein, Vitamin A, D und B-Vitamine sowie Mineralstoffe.

**Tipp:** Auf Ihrem Speiseplan sollten weniger fettreiche und tierische und mehr pflanzliche und fettarme Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte stehen.



#### 4. „Kohlenhydrate machen dick.“

Grundsätzlich machen Kohlenhydrate nicht dick. Nur, wenn wir zu viele davon essen. Mengemäßig sind Kohlenhydrate die wichtigste Energiequelle für uns Menschen. Die DGE empfiehlt gesunden Erwachsenen mindestens 50 % ihrer täglichen Energie in Form von Kohlenhydraten aufzunehmen. Das entspricht rund 230 g für Frauen und 300 g für Männer. Strenge Low-Carb-Diäten, bei denen man auf Kohlenhydrate weitestgehend verzichtet, sind umstritten und schwer durchzuhalten. Sie können zu einer einseitigen, unausgewogenen Ernährung führen.

**Tipp:** Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn liefern neben Vitaminen und Mineralstoffen auch reichlich Ballaststoffe, die gut sättigen und unsere Verdauung positiv beeinflussen.

#### 5. „Lebensmittel, die häufiger Allergien auslösen, sind im ersten Lebensjahr tabu.“

Falsch! Fisch und Milch gehören genau wie Gemüse, Obst, glutenhaltiges Getreide oder Fleisch auf den Babyteller. Auch Ei darf sein. Das Meiden oder die späte Einführung dieser Lebensmittel bietet keinen Schutz vor Allergien.

**Tipp:** Mit Beikost sollten Sie frühestens mit Beginn des 5. Monats und spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats starten – egal ob ein erhöhtes Allergierisiko vorliegt oder nicht. Vielfalt und Variation der Lebensmittel ist bei jedem Brei erwünscht. Doch um eventuelle Reaktionen auf Lebensmittel zu entdecken, sollte möglichst nur ein neues Lebensmittel in einer Mahlzeit eingeführt werden.



#### 6. „Nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum sollte man Lebensmittel wegwerfen.“

Nein, dieses Datum ist kein Wegwerfdatum! Bei dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) handelt es sich um eine Empfehlung der Hersteller: Bis zu diesem Datum garantieren sie, dass die spezifischen Eigenschaften des Produkts wie Geschmack, Geruch, Farbe, Konsistenz und Nährwert bei korrekter Lagerung erhalten bleiben. Lebensmittel sind häufig auch nach dem Ablauf des MHD noch genießbar.

**Tipp:** Verlassen Sie sich auf Ihre Sinne. Wenn das Lebensmittel typisch aussieht, riecht und schmeckt, ist es meistens auch noch genießbar. Aber Achtung: Das MHD gilt nur für ungeöffnete Produkte.



#### 7. „Detox-Produkte reinigen den Körper von unerwünschten Stoffen.“

Es ist wissenschaftlich nicht bewiesen, dass spezielle Detox-Produkte wie Tees, Säfte oder Kapseln den Körper von unerwünschten Stoffen befreien. Außerdem sind sie meistens teurer als vergleichbare Produkte ohne diese Bezeichnung. Für die Entgiftung des Körpers sind vor allem die Leber und die Nieren zuständig, unterstützt vom Darm und der Lunge.

**Tipp:** Essen Sie täglich frisches Gemüse und Obst und trinken Sie ausreichend Wasser – so schaffen Sie beste Voraussetzungen für die Entgiftungsarbeit von Leber und Nieren.



#### 8. „Veganer leiden unter Nährstoffmangel.“

Nicht, wenn die Ernährung abwechslungsreich und gut geplant ist. Aber um den Nährstoffbedarf bei einer veganen Ernährung zu decken, müssen die Lebensmittel klug kombiniert werden. Kritische Nährstoffe sind Protein, langkettige Omega-3-Fettsäuren, Calcium, Eisen, Jod, Zink und Selen sowie Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin B<sub>2</sub> und Vitamin D.

**Tipp:** Lassen Sie Ihren Versorgungszustand regelmäßig ärztlich untersuchen, wenn Sie sich dauerhaft vegan ernähren möchten. Veganern wird empfohlen, dauerhaft ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Präparat einzunehmen. Für Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder und Jugendliche ist eine vegane Ernährung nicht empfehlenswert.



# Pasta mit marinierten Pilzen

## Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Champignons
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 1 Zweig Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 250 g Vollkornnudeln
- 80 g Salat-Kernmix
- 150 g frischer Babyspinat
- 200 g Datteltomaten

## Zubereitung (etwa 30 Minuten):

1. Champignons mit Küchenpapier säubern, nach Bedarf die Stiele nachschneiden, je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zitronenschale abreiben und beiseitestellen. Saft auspressen, mit Wasser auf 150 ml auffüllen, Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben hobeln.
2. Zitronenwasser mit Knoblauch, ½ TL Salz, Pfeffer, Thymian, Lorbeer und Gemüsebrühe aufkochen. Die Hälfte der Pilze zugeben und 2 Min. aufkochen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und die übrigen Pilze ebenso lange kochen. Dann alle Pilze mit 1 EL Öl und Essig im Sud kaltstellen.
3. Nudeln in Salzwasser knapp garkochen, abgießen. Kernmix in einer beschichteten Pfanne rösten, bis er duftet.
4. Spinat waschen. Tomaten waschen und halbieren.
5. Den Sud absieben, Thymian und Lorbeerblatt entfernen. Sud erhitzen, mit den Nudeln mischen. Übriges Öl, die abgeriebene Zitronenschale, Pilze, Spinat und Tomaten unterheben, abschmecken, mit Kernmix bestreuen und lauwarm servieren.

**Tipp:** Dieses Rezept lässt sich auch prima am Vortag zubereiten. Lassen Sie die Pasta über Nacht im Kühlschrank durchziehen, dann schmeckt es noch intensiver. Spinat erst vor dem Verzehr unterheben.

## Der Mythos: Nudeln muss man nach dem Kochen mit kaltem Wasser abschrecken.

Bitte nicht! Das Abschrecken mit kaltem Wasser kühlt die Nudeln nur unnötig ab und spült die Stärkeschicht um die Nudeln weg. Das verhindert, dass die Soße gut an ihnen haftet. Die beste Methode gegen das Verkleben: Vermischen Sie die Nudeln sofort nach dem Kochen mit Soße oder ein wenig von dem Kochwasser.



# Fischfrikadellen mit Zucchini-Tsatsiki und Sesamkartoffeln

## Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Frühlingszwiebeln
- 400 g gegartes Weißfischfilet (zum Beispiel Seelachs)
- 350 g Magerquark
- 70 g zarte Haferflocken
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 800 g kleine Kartoffeln
- 600 g kleine Zucchini
- 1-2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Sesamsamen

**Tipp:** Klappt auch mit rohem Fisch. Dann die Filets klein hacken und beim Backen ausgetretene Flüssigkeit mit Küchenkrepp abtupfen.

## Zubereitung (etwa 50 Minuten):

1. Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Frühlingszwiebeln waschen und samt Grün in dünne Ringe schneiden. Fischfilet mit einer Gabel zerplücken, mit den Zwiebeln, 200 g Quark, Haferflocken, Salz und Pfeffer vermengen und quellen lassen.
2. Kartoffeln waschen und in wenig Wasser mit Salz kochen. Währenddessen Zucchini waschen, Enden abschneiden und in feine Streifen hobeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides mit dem übrigen Quark und 1 EL Öl mischen, salzen und pfeffern.
3. Mit nassen Händen aus der Fischmasse 12 flache Küchlein formen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und in den heißen Ofen schieben. Etwa 20 Min. backen.
4. Inzwischen Kartoffeln pellen. Sesam im übrigen Öl in einer Pfanne anrösten, dann Kartoffeln darin schwenken. Zu Fisch und Tsatsiki reichen.

## Der Mythos: Fischreste darf man nicht erneut aufwärmen.

Falsch! Fisch können Sie ein zweites Mal aufwärmen. Jedoch sollten Sie ihn mit Frischhaltefolie abdecken oder in eine Frischhaltebox umfüllen und schnell in den Kühlschrank stellen. Den Fisch am nächsten Tag auf mindestens 70 Grad Celsius erhitzen – dann können Sie ihn bedenkenlos genießen.



# Putenbrust mit Zitronensauce und buntem Couscoussalat

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Zitronen (6 EL Saft)
- Jodsalz mit Fluorid
- 500 g Putenbrust am Stück
- 250 g grüne Bohnen
- 250 g Möhren
- 600 g Blumenkohl
- 500 ml Hühnerbrühe
- 1 Handvoll Sauerampfer oder 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 200 g Couscous
- 2 EL Rapsöl
- Pfeffer
- 100 g Schmand (10 % Fett)

## Zubereitung (etwa 60 Minuten):

1. Zitronen waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Die Hälfte des Abriebes mit 1 TL Salz und 1 EL Zitronensaft auf der Putenbrust verteilen.
2. Gemüse waschen. Bohnen und Möhren putzen. Enden der Bohnen abschneiden und Möhren schälen. Blumenkohlröschen vom Strunk abschneiden.
3. Brühe erhitzen, Fleisch und Bohnen zugeben, einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt etwa 30 Min. köcheln lassen. Möhren und Blumenkohl samt Strunk nach 10 Min. zugeben. Inzwischen die Kräuter waschen und mit Stielen sehr fein hacken.
4. Fleisch und Gemüse aus der Brühe heben. Strunk beiseitelegen. 400 ml der heißen Brühe mit Couscous und 2 EL Zitronensaft mischen. Möhren und Bohnen in mundgerechte Stücke teilen. Nach 10 Min. mit den Kräutern und den Blumenkohlröschen unter den Couscous ziehen, mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Blumenkohlstrunk mit Schmand, Zitronenschale und dem übrigen Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Putenbrust dünn aufschneiden, mit Zitronensauce und Couscoussalat servieren.

## Der Mythos: Rohes Geflügelfleisch muss man vor dem Garen waschen.

Stimmt nicht. Aus hygienischer Sicht kann das Waschen von Fleisch sogar gefährlich sein. Beim Abspülen unter dem Wasserstrahl können sich Keime mit dem Spritzwasser in der Küche verteilen und so Speisen, Küchengeräte und die Arbeitsfläche verschmutzen.



## Alle drei Rezepte tragen das Logo „Geprüfte IN FORM-Rezepte“.

Sie erfüllen die Kriterien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Neben der Auswahl der Zutaten, der Zubereitungsart und der Nährstoffzusammensetzung spielt auch der Genuss für die Logovergabe eine wichtige Rolle.

Mehr Rezepte unter [www.dge.de/in-form-rezepte](http://www.dge.de/in-form-rezepte) und [www.in-form.de](http://www.in-form.de)



# Mehl und Milch – zwei wertvolle Grundnahrungsmittel

Getreide und Milch stehen sehr im Kreuzfeuer. Gluten- und laktosefreie Lebensmittel sind im Trend und füllen ganze Regalreihen. Dabei ist es gar nicht sinnvoll, nötig oder gesünder, auf Getreide- und Milchprodukte zu verzichten, wenn keine ärztliche Diagnose für Zöliakie oder Laktoseintoleranz vorliegt.



## Wissenschaftliche Fakten zu Getreide:

Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Mehl sind ein wichtiger Bestandteil der vollwertigen Ernährung. Sie liefern Kohlenhydrate, unsere wichtigste Energiequelle. Vollkornprodukte, bei denen auch die Schale und der Keimling des Korns enthalten sind, sättigen besser als Weißmehlprodukte. Außerdem liefern sie mehr Vitamine und Mineralstoffe und haben einen hohen gesundheitlichen Nutzen: Die reichlich enthaltenen Ballaststoffe senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## So erkennen Sie ein echtes Vollkornbrot:

Nicht jedes dunkle oder körnige Brot ist auch aus Vollkorn. Viele Produkte aus normalem Mehl werden nämlich mit Malzextrakt, Gerstenmalz oder Rübensirup dunkel und mit Sonnenblumenkernen körnig gemacht. Vollkornmehl ergibt beim Backen einen eher grau-braunen Farbton. Vollkornbrot ist schwerer als anderes Hefegebäck und auch weniger „luftig“, lässt sich also nicht so leicht eindrücken. Um sicher zu gehen, fragen Sie beim Bäcker bzw. beim Personal an der Verkaufstheke nach. Oder lesen Sie auf der Verpackung: Denn nur wo Vollkorn draufsteht, ist Vollkorn drin.

## Info zur glutenfreien Ernährung:

Gluten (Klebereiweiß) ist ein Speicherprotein im Mehlkörper des Korns. Ihm verdanken Backwaren ihre lockere Krume.

Nur wenn man an Zöliakie leidet, ist eine glutenfreie Ernährung angezeigt. Das ist eine entzündliche Darmerkrankung. Für die etwa 1 % der Bevölkerung mit Zöliakie sind unsere Hauptgetreidearten wie Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste tabu. Studien zeigen, dass glutenfreie Lebensmittel den konventionellen im Geschmack und Nährwert unterlegen und deutlich teuer sind.



## Wissenschaftliche Fakten zu Milch:

Milch und Milchprodukte liefern hochwertiges Protein und enthalten eine ganze Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen. Hervorzuheben sind die Vitamine B<sub>2</sub> und B<sub>12</sub> und die Mineralstoffe Calcium, Zink und Jod.

Der regelmäßige Verzehr unterstützt die Gesundheit der Knochen und senkt das Risiko für Dickdarmkrebs. Aktuelle Erkenntnisse legen nahe, dass der tägliche Verzehr von einer Portion (ca. 150 g) durch Milchsäurebakterien fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 senken kann.

## Tipps für den täglichen Milchgenuss:

Genießen Sie jeden Tag etwa 200 bis 250 g Milch und Milchprodukte und 2 Scheiben (50-60 g) Käse! Joghurt, Buttermilch, Kefir, Quark oder viele verschiedene Käsesorten – die Auswahl ist so groß.

Wenn Sie Kalorien sparen möchten, wählen Sie fettarme Milchprodukte wie Magerquark, Milch und Joghurt mit 1,5 % Fett oder Schnittkäse mit 30 % Fett in der Trockenmasse. Bereiten Sie die reinen Milchprodukte mit Obst, Gemüse oder Kräutern ganz nach Ihrem Geschmack selbst zu. Die verarbeiteten Milchprodukte wie Fruchtojoghurt und Milchlischgetränke enthalten oft viel zugesetzten Zucker.

## Info zu Laktoseintoleranz:

Laktosefreie Spezialprodukte benötigen nur Menschen mit Milchzuckerunverträglichkeit, das sind etwa 15 % der deutschen Bevölkerung. Sie leiden unter Blähungen, Darmkrämpfen oder Durchfällen, wenn Sie laktosehaltige Produkte verzehren. Aber auch sie müssen nicht alle Milchprodukte meiden: Oft vertragen sie geringe Mengen Milchzucker. In Sauermilchprodukten wie Joghurt oder Quark haben Milchsäurebakterien die Laktose zum Teil abgebaut. Auch langgereifte Käse, wie zum Beispiel Gouda, Edamer und Tilsiter, sind besser verträglich als junge, da die Laktose während der Reifezeit abgebaut wird.



## Weniger ist mehr

Wir essen oft zu süß, zu fettig und zu salzig. Das kann das Risiko für bestimmte Krankheiten erhöhen. Doch was ist eigentlich „zu viel“? Wir zeigen, wie es gelingen kann, das richtige Maß zu finden – ohne Zucker, Fette und Salz zu verteufeln.

### Sind Zucker, Fette und Salz generell schädlich?

*Nein, sie sind Bestandteile der Ernährung und nicht pauschal schädlich. Zu viel an zugesetztem Zucker, bestimmten Fetten und Salz sowie mangelnde Bewegung erhöhen jedoch das Risiko für Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus Typ 2. Verglichen mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist der Verzehr von Zucker, Fetten und Salz in Deutschland zu hoch. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft setzt derzeit zusammen mit Institutionen aus den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Lebensmittelwirtschaft, Verbraucherschutz und Wissenschaft eine nationale Reduktions- und Innovationsstrategie um, die den Gehalt von Zucker, Fetten und Salz in Fertigprodukten senkt.*

## Salz



**Wissenschaftliche Empfehlung:** Wir sollten laut der DGE insgesamt nicht mehr als 6 g Salz pro Tag zu uns nehmen – das entspricht etwa einem Teelöffel. Das Salz sollte mit Jod und Fluorid angereichert sein. Die Speisesalzaufnahme liegt in Deutschland deutlich über der Empfehlung. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen.

### Hier versteckt sich das meiste Salz:

Etwa 80 % der täglichen Salzzufuhr stammt aus verarbeiteten Lebensmitteln. Hauptquellen sind Brot und Brötchen, Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukte und Käse. Häufig enthalten auch Fertiggerichte und -suppen sehr viel Salz, ebenso salzige Knabberereien. Vergleichen Sie innerhalb einer Lebensmittelgruppe und greifen Sie zu Produkten mit einem geringeren Salzgehalt!

### Richtig salzen – so geht's:

Wenn Sie den Salzgehalt Schritt für Schritt reduzieren, passt sich Ihr Geschmackempfinden nach einigen Wochen an. Dann können Sie den Eigengeschmack von Lebensmitteln wieder besser wahrnehmen.

- **Mit salzarmen Lebensmitteln selber kochen:** Dazu zählen viele unverarbeitete oder wenig verarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreide, Quark, Joghurt, frischer Fisch und Fleisch.
- **Zuerst mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.** Und auch mit Knoblauch, Zwiebeln und Zitronensaft lassen sich Speisen leicht würzen. So kann Salz eingespart werden.
- **Nicht zusätzlich salzen:** Bei Speisen mit salzreichen Zutaten wie Speck, Wurst, Käse und Gemüsekonserven können Sie auf Salz verzichten. Salzen Sie bei Tisch nicht nach, ohne vorher probiert zu haben.
- **Richtig dosieren:** Feinkörniges Salz ist leichter dosierbar als grobkörniges. Auch ein Salzstreuer mit kleinen Löchern kann beim Salzsparen helfen.



# Zucker



**Wissenschaftliche Empfehlung:** Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Maximal 10 % der Energie sollte laut der DGE aus Zucker stammen. Bei 2.000 kcal pro Tag entspricht das einer maximalen Zufuhr von 50 g bzw. rund 10 Teelöffeln Zucker. Dazu zählen Zucker, die Hersteller oder Verbraucher Lebensmitteln zusetzen sowie in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten natürlich vorkommende Zucker.



## Zucker in der Zutatenliste

Oft versteckt sich Zucker hinter anderen Bezeichnungen. Zutaten, die auf -sirup oder -ose enden, bestehen aus Zucker, zum Beispiel: Saccharose, Glukose, Dextrose, Raffinose, Fruktose, Fruktose-Glukose-Sirup, Mais-Sirup, High-Fruktose-Corn-Sirup (HFCS), Isoglucose, Maltose und Laktose.

## Was steckt hinter den Angaben auf Lebensmitteln?

**Zuckerarm:** maximal 5 g Zucker je 100 g, bei Getränken maximal 2,5 g je 100 ml

**Zuckerfrei:** nicht mehr als 0,5 g Zucker je 100 g oder 100 ml

**Zuckerreduziert:** Der Zuckergehalt ist gegenüber der Originalrezeptur oder vergleichbaren Produkten um mindestens 30 % verringert.

**Ohne Zuckerzusatz:** Das Produkt enthält keinen zugesetzten Zucker jeglicher Art. Bei natürlichem Zuckergehalt sollte der Hinweis „enthält von Natur aus Zucker“ vorhanden sein.

## Schritt für Schritt zu weniger Zucker:

- **Etiketten lesen:** Die Nährwertkennzeichnung auf verpackten Lebensmitteln zeigt, wie viel Zucker in 100 g des Produkts enthalten ist – das kann auch innerhalb einer Produktgruppe durchaus sehr unterschiedlich sein. Je weiter vorne Zucker in der Zutatenliste steht, umso mehr ist enthalten. Insbesondere verarbeitete Produkte wie Softdrinks, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Fruchtojoghurts, Müslis, Fertiggerichte und Saucen können überraschend viel Zucker enthalten.
- **Zucker selbst dosieren:** Naturjoghurt, Quark oder Müslis ohne Zuckerzusatz kaufen und dann nur so viel Zucker zugeben, wie Sie mögen. Häufig reichen schon süße Früchte, damit es schmeckt. Auch beim Kochen und Backen können Sie die Zuckermenge oft deutlich reduzieren. So können Sie sich nach und nach an weniger süß gewöhnen. Statt Softdrinks schmecken auch Schorlen, die man aus Obstsaft und Wasser selbst mischen kann.
- **Bewusster und weniger Naschen:** Nehmen Sie sich Zeit. Setzen Sie sich hin und genießen die Süßigkeit ganz bewusst. Essen Sie statt zwei Kuchenstücke eins, aber genießen es dafür umso mehr.





# Fette



**Wissenschaftliche Empfehlung:** Versuchen Sie nicht, Speisefette radikal zu reduzieren oder gar zu vermeiden. Sie sind unentbehrlich für unseren Körper und bestimmte Fettarten sind sogar wichtig, um die Blutfette in Ordnung zu bringen oder zu halten. Es werden etwa **60 bis 80 g Fett** pro Tag empfohlen. Davon sollte etwa die Hälfte aus hochwertigen Ölen und Fetten stammen, das entspricht etwa 3 bis 4 Esslöffeln Öl (1 EL = 10 g).

## Eine gute Wahl:

Fette und Öle, die beispielsweise zum Kochen, Braten, Backen oder als Streichfett benutzt werden, sind von unterschiedlicher Qualität. Die Fettqualität spielt eine wichtigere Rolle für unsere Gesundheit als die Fettmenge.



### Mehr hochwertige Fette (ungesättigte Fettsäuren)

- Pflanzenöle wie Raps-, Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl
- Fischöle in Form von fettem Seefisch (Hering, Lachs, Makrele)
- Fette aus Nüssen und Samen



### Weniger ungünstige Fette (gesättigte Fettsäuren, Trans-Fettsäuren)

- Kokosfett, Palmöl und Palmkernöl (feste Plattenfette)
- die meisten tierischen Fette (Schmalz, Wurst, Fleisch und Fleischwaren, Butter, fettreiche Milch- und Milchprodukte)

## So finden Sie versteckte Fette!

Fertiggerichte, -suppen und -soßen, Süßigkeiten, Gebäck, Fast Food, Wurst und Käse liefern vor allem die ungünstigen gesättigten Fettsäuren. Diese lassen den Cholesterinspiegel im Blut ansteigen.

- **Achten Sie auf die Zutatenliste:** Stehen „Fette“ an erster Stelle oder ziemlich weit oben auf der Liste, enthält das Produkt auch besonders viel Fett.
- **Vergleichen Sie und wählen Sie die fettarmen Varianten:** Ein Berliner enthält 7 g Fett, ein Rosinenbrötchen nur 1 g. Eine Scheibe Salami enthält 9 g Fett, eine 1 Scheibe gekochter Schinken nur 2 g. Ein Becher Sahnejoghurt enthält 15 g Fett, ein Becher fettarmer Joghurt 2 g. Eine Portion Pommes frites enthalten 29 g Fett, zwei Ofenkartoffeln nur 0,2 g.
- **Besser direkt meiden:** Blätterteiggebäcke, billige Gebäckmischungen und Kartoffelchips sollten möglichst selten in Ihrem Einkaufswagen landen, sie enthalten unerwünschte Trans-Fettsäuren. Im Zutatenverzeichnis ist meist von „gehärteten Fetten“ die Rede. Margarinesorten mit dem Aufdruck „reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren“ enthalten kaum Trans-Fettsäuren.



## Gesündere Rezepte für Fertigprodukte

Das **Max Rubner-Institut (MRI)** forscht im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft zu Möglichkeiten, Lebensmittel mit weniger Zucker, Fetten und Salz herzustellen. „Einfach weglassen“ kann man Zucker, Fette und Salz bei den meisten Produkten nicht. Fast immer haben die Nährstoffe mehr als eine Funktion im Lebensmittel: Salz im Käse hemmt zum Beispiel krankheitserregende Mikroorganismen, Zucker in Milchprodukten beeinflusst die zur Joghurt-Herstellung nötigen Bakterienkulturen positiv und Fett ist bekanntermaßen ein wichtiger Geschmacksträger.

# „Ausprobieren, schmecken und genießen!“

Vom Wissen zum Handeln mit Dr. Margareta Büning-Fesel

**Liebe Frau Dr. Büning-Fesel, zu keiner Zeit gab es so ein großes Angebot an sicheren Lebensmitteln wie heute. Da müsste es doch eigentlich leicht sein, sich gut zu ernähren, oder?**

Wir leben in einer Überflussgesellschaft, was das Angebot an Lebensmitteln, aber auch die Informationen dazu betrifft. Da fällt die Auswahl schwer. Und die Vielfalt an Informationen und Meinungen verwirrt eher, als dass sie hilfreich ist. Scheinbar haben viele Menschen auch ihr natürliches Verhältnis zu Lebensmitteln verloren: Was tut mir gut und was nicht? Wie bereite ich etwas zu?

**Haben Sie konkrete Tipps, wie man dieses natürliche Verhältnis zu Lebensmitteln wiederherstellen kann?**

Ausprobieren, schmecken und genießen – Essen und Trinken bietet da so viele Möglichkeiten. Wählen Sie am besten frische Lebensmittel der Saison aus und bereiten Sie sich daraus etwas Leckeres zu. Viele Websites liefern heute nicht nur Rezepte, sondern auch Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Film und/oder Bild, so dass das Nachmachen ganz einfach wird. So erlangen Sie langsam, aber sicher immer mehr Ernährungswissen und Küchenkompetenz.

**Warum sind Ernährungstrends – sei es die vegane Kost oder die Low-Carb-Bewegung – so beliebt?**

Möglicherweise kommen sie so gut an, weil sie klare Regeln haben. Menschen erhalten so eine einfache Orientierungshilfe. Sie müssen „nur“ zwischen einem begrenzten Angebot auswählen und Entscheidungen werden ihnen abgenommen.

**Was empfehlen Sie?**

Wir sollten wieder unserem Grundgefühl vertrauen, mehr auf den eigenen Körper hören und lernen zu reflektieren, was uns schmeckt und uns wirklich guttut. Dazu brauchen wir keine rigiden Regeln und keine Einteilung in gesunde oder ungesunde Lebensmittel. Entscheidend ist, wie viel ich wovon esse. Der Genuss darf dabei natürlich nicht zu kurz kommen. Ernährungsempfehlungen geben einen Orientierungsrahmen vor und überlassen jedem Einzelnen selbst die Verantwortung zu entscheiden, was gut für ihn ist.

**Sie leiten das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Was sind Ihre Ziele?**

Das BZfE informiert rund um Essen und Trinken – neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser großes Ziel ist, ein noch besseres Bewusstsein für die Bedeutung einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung zu schaffen. Wir unterstützen dabei, aus der Fülle der Informationen und der sich teils widersprechenden Empfehlungen das Richtige für sich selbst herauszufiltern. Eine gesundheitsförderliche Ernährung muss für alle Menschen leicht möglich sein, auch wenn sie wenig Zeit oder Geld haben oder sich nicht so intensiv mit dem Thema auseinandersetzen.

**Wenn man ab sofort gesundheitsbewusster essen möchte, wie kann man diesen guten Vorsatz angehen?**

Ein erster Schritt könnte sein, zu jeder Mahlzeit oder als Snack zwischendurch frisches Gemüse oder Obst zu nehmen. Bei der Auswahl von Brot und Getreideprodukten freut sich unser Darm über solche aus Vollkorn oder zumindest mit Vollkornanteil. Und bei Getränken zum Durst löschen sind zuckerfreie Varianten die bessere Wahl: Einfach immer eine Karaffe mit frischem Leitungswasser in greifbarer Nähe haben, vielleicht geschmacklich aufgepeppt mit Zitronenscheiben und/oder frischer Minze.



**Dr. Margareta Büning-Fesel** ist Oecotrophologin und leitet das **Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)** in Bonn. Außerdem lehrt sie an den Hochschulen in Mönchengladbach und Coburg. Das BZfE gehört zur Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) und unterstützt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft bei der Erfüllung seiner Aufgaben. Mehr Informationen unter [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de).



# in FORM

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 und Landwirtschaft (BMEL) 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. Mehr Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de).



**Bundeszentrum  
für Ernährung**

## WISSENSWERTES

### Ernährungsmythen unter der Lupe

Im Buch „Zucker macht dumm und andere Ernährungsmythen“ der Stiftung Warentest wurden 70 aktuelle Heilsversprechen und erstaunliche Ernährungsnews geprüft:

[www.test.de/shop/essen-trinken](http://www.test.de/shop/essen-trinken)

### Freispruch für die Milch

Das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten hat einen Überblick zum Thema Milchverzehr und potenzielle Krankheitsrisiken erstellt:

[www.kern.bayern.de/wissenschaft/107510/index.php](http://www.kern.bayern.de/wissenschaft/107510/index.php)

## PRAKTISCHE TIPPS

### Was ist gesund? Was ist wirklich drin?

Die Verbraucherzentrale klärt umfangreich zu Ernährungsthemen auf und gibt praktische Tipps:

[www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel)

### Wissenschaft verstehen

Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC) liefert klare, praktische und wissenschaftlich fundierte Informationen über Ernährung und Gesundheit:

[www.eufic.org/de/understanding-science](http://www.eufic.org/de/understanding-science)

## IN EIGENER SACHE

### lebensministerium bei Instagram

Eindrücke der Arbeit des Bundesministeriums für gute Ernährung, moderne Landwirtschaft und lebendiges Landleben gibt es jetzt auch auf Instagram:

[www.instagram.com/lebensministerium](http://www.instagram.com/lebensministerium)

### Gesund ins Leben

Das Netzwerk vermittelt verständliche, alltagsnahe und unabhängige Informationen zur Ernährung und Bewegung von der Schwangerschaft bis in die frühe Kindheit:

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

## JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

**KOMPASS ERNÄHRUNG** per E-Mail abonnieren: [kompas-ernaehrung@bmel.bund.de](mailto:kompas-ernaehrung@bmel.bund.de). Bitte geben Sie in Ihrer E-Mail an, wie viel Stück pro Ausgabe Sie bestellen möchten. Das Magazin erscheint in der Regel dreimal pro Jahr. Alle Ausgaben finden Sie zum Herunterladen unter [www.bmel.de](http://www.bmel.de) und [www.kompas-ernaehrung.de](http://www.kompas-ernaehrung.de).

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 212, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

**Koordination, Konzept, Text und Redaktion:** Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat 611, Dipl. Oecotroph. Julia Seeher, Claudia Schmidt-Packmohr M.A., Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

**Rezepte und Rezeptfotos:** Dagmar von Cramm, Freiburg (Seite 8-10)

**Grafik:** Michael Ebersoll (BZfE)

**Druck:** Bonifatius GmbH, Paderborn

**Stand:** August 2019

**Bildnachweis:** adobe.stock.com: kab-vision (S. 2, unten), Daniel Berkmann (S. 4, 11, 12, 13, 14, Glühbirne), anetlanda (S. 5, Lupe), DenisProduction.com (S. 5, Kaffee), anaumenko (S. 5, Teller und S. 14, oben), PhotoSG (S. 5, Eier), Florian Kunde (S. 6, Brot), Oksana Kuzmina (S. 6, Kind), shootingankauf (S. 6, Mindesthaltbarkeitsdatum), zi3000 (S. 6, Bowl), farfalla2017 (S. 7, Tee), SBH (S. 7, Apfelschorle), davehanlon (S. 11), Rawpixel.com (S. 12, oben), Yarniv-Studio (S. 12, unten), anyaberkut (S. 13, oben), Jenifoto (Seite 13, unten), Karolina Madej (S. 14, Emojis), Dagmar von Cramm mit Assistenz Nina Lange (S. 8, 9 und 10), David Maupilé (S. 15), Franc Enskat (S. 3), istockphoto.com: AaronAmat (S. 1), DragonImages (S. 4, oben), mediaphotos (S. 6, Detox), woraput (S. 7, Pillen und Brokkoli), yulka3ice (S. 7, Vitamin C), Kaycco (S. 7, Smoothie), Andrey (S. 14, unten), sergeyryzhov (S. 16), Torsten Silz (S. 2, Julia Klöckner)