

GUTES ESSEN

Magazin für Seniorinnen und Senioren

La dolce vita

Lust auf Süßes

Warum wir gerne naschen

Gut verpackt!

So lässt sich Zucker in
Lebensmitteln erkennen

Köstliche Rezepte

Zum Nachmachen



Liebe Leserinnen und Leser,

wir alle kennen die Lust auf ein Stück Kuchen oder einen Riegel Schokolade, die uns gelegentlich überkommt. Das ist nicht überraschend, schließlich ist Süße von Geburt an fester Bestandteil unseres Ernährungsalltags. Wie bei allem kommt es auf die Menge an. Wie Studien zeigen, nehmen wir häufig zu viel Zucker zu uns. In einigen Fällen sind wir uns darüber nicht einmal bewusst: Denn auch Produkte wie zum Beispiel würzige Saucen können Zucker enthalten und somit eine Quelle für zusätzliche Kalorien darstellen. Das kann Übergewicht begünstigen.

Wir zeigen Ihnen in diesem Heft, wie Sie Zucker besser erkennen können. Wir ordnen süße Alternativen im Vergleich zu Produkten, die mit Zucker gesüßt wurden, ein und geben Tipps zum bewussten Genießen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

Ihr **Redaktionsteam** im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



THEMEN

Lust auf Süßes	4	Weniger ist mehr – Süßes im Alter	11
Warum wir gerne naschen		Expertinnenwissen	
Gut verpackt!	6	Politik unterstützt Zuckerreduzierung	12
So lässt sich Zucker in Lebensmitteln erkennen		Die Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie	
Kennen Sie den Zuckergehalt?	8	Zum Nachmachen	13
Quiz		Zwei köstliche Rezepte	
Alternativen zu Zucker	9	Süße Auszeiten bewusst genießen	15
Sind sie die bessere Wahl?		Auf einen Blick	
Zucker reduzieren – so klappt's	10		
Tipps			

Lust auf Süßes

Warum wir gerne naschen

Süße Lebensmittel: Eine Vorliebe, die evolutionär bedingt ist und den Menschen von Geburt an bis ins Alter begleitet. Wie viel Zucker wir täglich über unser Essen und unsere Getränke aufnehmen, wird dabei leicht übersehen. Doch woher haben wir den „süßen Zahn“ und welche Auswirkungen hat Zucker auf unseren Körper und unser Wohlbefinden?

Süße ist in unserem Leben allgegenwärtig. Ob beim Genuss von Desserts, der kleinen Nascherei zwischendurch oder als Beigabe in Kaffee und Tee. Während bei Lebensmitteln wie Schokolade leicht zu erkennen ist, dass sie viel Zucker enthalten, sorgen andere wie Ketchup, Fruchtojoghurt oder Frühstückscerealien für Überraschungen. Dabei ist es gerade der „versteckte“ Zucker in vielen industriell verarbeiteten Produkten, der dazu beiträgt, dass wir oftmals unbewusst zu viel Zucker zu uns nehmen.

Konditionierung

Die Vorliebe für Süßes ist dem Menschen angeboren und in seiner Entwicklungsgeschichte begründet. Anders als in der Steinzeit gibt es in heutigen Industrienationen anstelle eines Mangels jedoch ein Überangebot an Lebensmitteln. Das Essverhalten ist nicht mehr vom Überlebenswillen, sondern primär von Gewohnheiten und Emotionen geprägt.

Bereits in der Kindheit verknüpft das Gehirn Ernährung und Emotionen. Oft tröstet Kinder ein Schokoriegel, wenn sie hingefallen oder traurig sind. Das Dessert nach dem leer gegessenen Teller Gemüse speichern Kinder zudem schnell als Belohnung ab. Auch in späteren Lebensphasen spielen solche erlernten Essgewohnheiten eine wichtige Rolle.

Veränderte Sinne im Alter

Mit zunehmendem Alter lässt das Empfinden verschiedener Geschmacksrichtungen nach. Die Fähig-

keit, Süße zu schmecken, bleibt dabei im Vergleich zum salzigen Geschmacksempfinden oft besser erhalten. Der dadurch bedingte Eindruck besonderer Geschmacksintensität bei Süßem trägt vermutlich dazu bei, dass süße Speisen bei vielen Seniorinnen und Senioren besonders beliebt sind. Hin und wieder ein Stück Kuchen ist kein Problem, doch was tun, wenn einen der Heißhunger packt?

Heißhunger auf Süßes

Wenn wir lange nichts gegessen haben, sinkt der Blutzuckerspiegel unter ein bestimmtes Level und unser Körper verlangt nach Zucker, um die Organe mit schnell verfügbarer Energie zu versorgen. Wir haben Heißhunger. Eine Unterzuckerung kann auch entstehen, nachdem durch übermäßiges Naschen zu viel Zucker auf einmal ins Blut strömt. Dann schüttet die Bauchspeicheldrüse eine große Menge des Hormons Insulin in sehr kurzer Zeit aus, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Sinkt dieser zu stark, wird Heißhunger erneut angeheizt – ein Teufelskreis. Was dagegen hilft: regelmäßige Mahlzeiten und eine ausgewogene Ernährung. Sie enthält nur geringe Mengen an Zucker und verhindert größere Schwankungen des Blutzuckerspiegels.





Eine angeborene Vorliebe

Die Vorliebe für Süßes haben wir von unseren Vorfahren übernommen. In der Steinzeit hat der Verzehr von Süßem das Überleben gesichert. Süß schmeckende Pflanzenteile waren meist nicht giftig und lieferten Energie für das damals körperlich oft anstrengendere Leben. Das Verlangen nach Süßem ist dem Menschen also angeboren und wird bereits unmittelbar nach der Geburt mit der süß schmeckenden Muttermilch gestillt.

Zucker in Maßen genießen

Lebensmittel mit einer hohen Menge an zugesetztem Zucker liefern zwar kurzfristig viel Energie, aber oft nur wenig gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe wie Vitamine, Ballast- oder Mineralstoffe. Zu einer guten Nährstoffversorgung tragen sie daher eher wenig bei. Wer viel Zucker konsumiert – vor allem über zucker gesüßte Getränke –, ist zudem einem erhöhten Risiko ausgesetzt, übergewichtig zu werden, an Diabetes Typ 2 zu erkranken oder Zahnkaries zu entwickeln.

Aus diesem Grund empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), dass die Zufuhr von Zucker höchstens zehn Prozent der

Gesamtenergiezufuhr ausmachen sollte. Dazu zählt sowohl Zucker, der Lebensmitteln, Speisen und Getränken zugesetzt wird, als auch Zucker, der in Honig, Sirupen, Fruchtsäften oder Fruchtsaftkonzentraten natürlicherweise vorkommt. Bei einer täglichen Energiezufuhr von 2.000 Kilokalorien wären das maximal 50 Gramm. Dabei gilt die Devise: je weniger, desto besser!



Gut verpackt!

So lässt sich Zucker in Lebensmitteln erkennen

Nicht immer ist auf den ersten Blick erkennbar, ob Lebensmittel viel oder wenig Zucker enthalten. Woran können sich Verbraucherinnen und Verbraucher orientieren, um nicht in die Zuckerfalle zu tappen? Zutatenliste und Nährwertkennzeichnung können helfen.

Es ist gesetzlich vorgeschrieben, dass Lebensmittelverpackungen sowohl ein Zutatenverzeichnis als auch eine Nährwertkennzeichnung enthalten. Wer diese Informationen beachtet, kann erkennen, welche Lebensmittel Zucker enthalten.

Zucker hat viele Namen

Umgangssprachlich meinen wir mit Zucker meistens den Haushaltszucker, den wir zum Beispiel zum Süßen von Kaffee oder zum Backen verwenden. Es existieren aber noch einige andere Zuckerarten, für die es viele unterschiedliche Begriffe gibt und die im Zutatenverzeichnis mit ihren speziellen Bezeichnungen aufgeführt werden (siehe Seite 7). Ein geschulter Blick auf Zutatenliste und Nährwerttabelle kann Aufschluss geben.

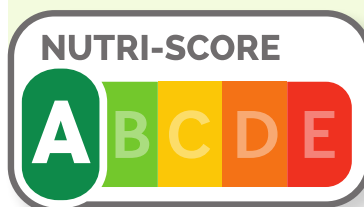
Zutatenliste und Nährwerttabelle

Die Zutatenliste führt in einer absteigenden Reihenfolge alle in einem Lebensmittel enthaltenen Inhaltsstoffe auf. Das heißt: Je weiter vorne der Zucker in der Liste steht, desto höher ist der prozentuale Anteil. Aber Achtung: Da auch weitere Zuckerarten unter anderen Namen vorhanden sein können, lohnt ein Blick auf das ganze Zutatenverzeichnis und die Nährwerttabelle. Die Nährwerttabelle schafft zusätzliche Klarheit. Sie gibt an, wie viel Zucker insgesamt in 100 Gramm oder 100 Milliliter eines Lebensmittels steckt.

Unser Tipp: Achten Sie beim Verzehr größerer Portionen stets darauf, den angegebenen Zuckergehalt entsprechend zu multiplizieren.

Der Nutri-Score

Der Nutri-Score ergänzt die gesetzlich vorgeschriebene Zutatenliste und Nährwertkennzeichnung. Er bewertet den Nährwert eines Lebensmittels mit einer fünfstufigen Farb- und Buchstabenkombination von einem grünen A (sehr gut) bis roten E (sehr schlecht). Die Gesamtbewertung setzt sich aus einer Verrechnung von Negativpunkten für Energiegehalt, Zucker, gesättigte Fettsäuren und Salz mit Positivpunkten für Obst- und Gemüsegehalt, Hülsenfrüchte, Nüsse, Ballaststoffe, Raps-, Walnuss- und Olivenöl sowie Proteine zusammen. Ein A trägt eher zu einer gesunden Ernährung bei als ein E. Innerhalb einer Produktgruppe ermöglicht der Nutri-Score eine bessere Vergleichbarkeit. Weitere Informationen finden Sie auch unter nutri-score.de.



**Diese Begriffe stehen für Zucker
oder süßende Zutaten:**



QUIZ

Kennen Sie den Zuckergehalt?

Dass Süßigkeiten wie Vollmiltschokolade viel Zucker enthalten, ist bekannt. Doch auch viele verarbeitete herzhaft Produkte können da mithalten. Dabei überrascht so mancher vermeintlich zuckerarme Kandidat. Wie gut kennen Sie sich aus? Machen Sie den Test.

Wie viele Zuckerwürfel (3 g) stecken in einer/einem ...



1) Riegel Vollmiltschokolade (20 g)

- A) 2
 B) 6
 C) 4



4) Früchtemüsli (70 g)?

- A) 3
 B) 2
 C) 0



2) Portion Rotkohl im Glas (150 g)?

- A) 5
 B) 1
 C) 3



5) Becher Fruchtjoghurt (150 g)?

- A) 7
 B) 3
 C) 10



3) Portion Ketchup (30 g)?

- A) 1
 B) 5
 C) 2



6) Obstkonserve (125 g)?

- A) 5
 B) 10
 C) 3

Alternativen zu Zucker

Sind sie die bessere Wahl?

Damit etwas süß schmeckt, braucht es nicht immer Zucker. Um den eigenen Zuckerkonsum zu reduzieren, greifen viele zu Alternativen. Doch bei den Ersatzstoffen gilt es, genau hinzusehen. Wir klären auf.



SÜßSTOFFE

Sie haben eine bis zu 3.000-fach höhere Süßkraft als Zucker, enthalten aber kaum Kalorien. Insbesondere im Kaffee und in Light-Getränken sind sie daher sehr beliebt. Da sie viel süßer sind als herkömmlicher Zucker, gilt es, bei der Verwendung gut zu haushalten, um sich nicht an die übermäßige Süße zu gewöhnen.



AUSTAUSCHSTOFFE

Zuckeraustauschstoffe wie Sorbitol haben eine ähnliche Süße und Konsistenz wie Zucker. Sie lassen sich gut verarbeiten – zum Beispiel in zuckerreduzierten Bonbons – und wirken sich weniger auf den Blutzuckerspiegel oder Karies aus. Größere Mengen können jedoch zu Bauchschmerzen und Durchfall führen.



DICKSÄFTE & HONIG

Zuckeralternativen wie Agavendicksaft liegen im Trend. Ähnlich wie bei Honig handelt es sich dabei um verhältnismäßig naturbelassene süßende Zutaten. Da sie einen hohen Zuckergehalt von circa 70 bis 80 Prozent haben und Karies fördern können, empfiehlt es sich, auch diese Alternativen nur in Maßen zu verzehren.

Was ist zu beachten?

Sämtliche Zuckeralternativen schmecken sehr süß und helfen daher nicht dabei, unser generelles Bedürfnis nach Süße zu regulieren. Aus diesem Grund sind sie nicht uneingeschränkt zu empfehlen. Verwenden Sie die Alternativen sparsam und nehmen Sie Süßes bewusst und in Maßen zu sich.



TIPPS

Zucker reduzieren – so klappt's!

Für eine ausgewogene Ernährung ist es ratsam, Süßes bewusst und in Maßen zu genießen und so den Zuckerkonsum zu reduzieren. Mit ein paar einfachen Ansätzen im Alltag lässt sich bereits viel erreichen.

Augen auf beim Einkauf

Achten Sie auf den Zuckergehalt von Lebensmitteln. Dies gelingt, indem Sie sich bei verarbeiteten Produkten die Angaben in der Zutatenliste und Nährwerttabelle anschauen. Es gibt viele Zuckerarten, die dort mit unterschiedlichen Namen stehen können.

Bewusst genießen und bewegen

Sie müssen nicht komplett auf Zucker verzichten. Genießen Sie Süßes stattdessen in Maßen. Das gelingt, indem Sie kleinere Portionen wählen und sich

bewusst Zeit für den Genuss nehmen, anstatt zuckerhaltige Leckereien eilig nebenher zu verzehren.

Bereiten Sie zudem so viel wie möglich selbst zu und setzen Sie alternativ auf süße Früchte statt Zucker. So können Sie den Zuckergehalt besser einschätzen und übermäßigen Zuckerkonsum vermeiden.

Neben einer bewussten Ernährung spielt auch Bewegung eine wichtige Rolle. Körperliche Aktivität ist wichtig, um Energie abzubauen. Durch Bewegung bauen wir Muskulatur auf – und die Blutzuckerwerte können sich verbessern.

EXPERTINNENWISSEN

Weniger ist mehr – Süßes im Alter

Eine Reduzierung des Zuckerkonsums lohnt sich in jedem Alter. Dr. Songül Gräfendorf, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin und diabetologische Grundversorgung, erklärt, warum und was dabei zu beachten ist.



Dr. Songül Gräfendorf

„Viele unterschätzen die gesundheitlichen Folgen.“

Was gilt es beim Thema Zucker zu beachten?

Viele meiner Patientinnen und Patienten unterschätzen die gesundheitlichen Folgen eines hohen Zuckerkonsums und wie schnell man sich an Süßes gewöhnen kann. Hat die Gewöhnung erst einmal stattgefunden, ist es schwer, davon loszukommen und angefütterte Pfunde wieder zu verlieren – insbesondere im Alter. Einerseits, weil viele in ihrem Leben ein ausgeprägtes Verlangen nach Zucker entwickeln, andererseits, weil unser Körper mit den Jahren an Muskeln verliert und sich so der Fettabbau verlangsamt. Viele denken, der Blutzucker steige nur beim Verzehr von Kuchen oder Schokolade, doch auch Weißmehlprodukte können den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen lassen.

Welche Vorteile hat es, weniger Zucker zu sich zu nehmen – insbesondere im Alter?

Es lohnt sich immer, den eigenen Zuckerkonsum zu reduzieren. Denn: Zucker enthält keine wichtigen Nährstoffe, die der Mensch für seinen Stoffwechsel braucht. Zucker ist ein Genuss für den Gaumen, aber mehr nicht – und als ein solches Genussmittel sollten wir ihn auch handhaben. Der gelegentliche bewusste Genuss ist unproblematisch. Aber gerade mit der Rente schleichen sich Gewohnheiten wie das tägliche Stück Kuchen zum Kaffee ein und damit steigt letztendlich das vermeidbare Risiko der Zuckerkrankheit. Ich empfehle, einen wachen Blick auf die eigene Ernährung zu haben und sich den eigenen Zuckerkonsum bewusst zu machen. Wer diesen reduziert, verliert überschüssiges Gewicht und kann sich oftmals über eine Verbesserung der Mobilität freuen. Durch eine zuckerreduzierte Ernährung vermindert sich zudem das Risiko von Diabetes mellitus Typ 2 und damit einhergehenden Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Was empfehlen Sie als ersten alltagstauglichen Schritt, damit Zuckerreduktion gut gelingt?

Im Umgang mit meinen Patientinnen und Patienten habe ich die Erfahrung gemacht, dass es am einfachsten ist, zunächst zuckerhaltige Getränke wegzulassen und von dort aus den gesamten Zuckerkonsum Stück für Stück zu reduzieren. Zucker ist beispielsweise auch in Joghurt, Eis oder Marmelade enthalten. Generell würde ich dazu raten, überall wo zugesetzter Zucker enthalten ist, achtsam zu sein.

Politik unterstützt Zuckerreduzierung

Mit der Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie (NRI) für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten fördert das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) eine ausgewogene Ernährungsweise.

Für eine bewusste Kaufentscheidung braucht es Informationen und ein gutes Lebensmittelangebot. Die NRI soll Verbraucherinnen und Verbraucher dabei unterstützen, weniger Kalorien aufzunehmen und sich dennoch ausgewogen zu ernähren. Dabei liegt der Fokus insbesondere auf Kindern und Jugendlichen. Im Dezember 2018 wurde die Strategie beschlossen, seit 2019 wird sie umgesetzt.

Eine Strategie für gesündere Fertigprodukte

Angefangen von Joghurts und Frühstückscerealien bis hin zu Erfrischungsgetränken, Wurst und Brot – Fertigprodukte sind ein Teil unseres Alltags. Im Rahmen der NRI hat sich die Lebensmittelwirtschaft verpflichtet, Zucker, Fette und Salz in ihren Produkten zu reduzieren. Dabei erfolgt auch eine Überarbeitung der Rezepturen im Eigenmarkensortiment des Handels. Zudem fördert das BMEL innovative Forschung im Zusammenhang mit der Reduktion von Zucker, Fetten und Salz. Darüber hinaus dürfen seit 2020 Tees für Kleinkinder keinen zugesetzten Zucker oder andere süßende Zutaten mehr enthalten. Die Umsetzung der NRI wird bis 2025 eng durch ein Produktmonitoring des Max Rubner-Instituts begleitet.





Zutaten

- 14 Soft-Datteln ohne Kern
- 120 g Walnüsse
- 100 g Buchweizen
- 40 g Carobpulver
- 400 g weiche Birnen
(Butterbirne, Williams Christ)
- 50 g Zucker
- 2 Eier
- 500 g Ricotta
- ½ TL Zimtpulver
- 1 TL Backpulver
- 3 EL Speisestärke
- 1-2 TL Kakaopulver

Zubereitungszeit: **35 Minuten**
Zutaten für **12 Portionen**

Nährwerte pro Portion
Kalorien: 270 kcal
Kohlenhydrate: 27,5 g, Eiweiß: 8 g
Ballaststoffe: 4 g, Fett: 13,5 g

ZUM NACHMACHEN

Käsekuchen Karamell

Birnen, Datteln, Zimt und Carob sorgen für natürliche Süße. Ricotta schmeckt weniger säuerlich als Quark und macht den Kuchen cremig. Der Boden bleibt knusprig durch Buchweizen und Nüsse.



Zubereitung

1. Sechs Datteln grob zerschneiden und mit den Walnüssen im Blitzhacker zerkleinern. Buchweizen, 1 EL Carobpulver und 1-2 EL Wasser zugeben, sodass eine formbare Masse entsteht. Diese in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 24 cm) drücken. Backofen auf 170 Grad vorheizen.
2. Die Birnen waschen, achteln, entkernen und nach Belieben schälen. Achtel quer in ½ cm dünne Scheiben schneiden.
3. Die übrigen Datteln fein pürieren, mit dem Zucker und den Eiern schaumig rühren, Ricotta unterrühren. Zimt mit Backpulver, Stärke und dem übrigen Carobpulver mischen und unterheben. Zum Schluss die Hälfte der Birnenstückchen unterziehen.
4. Die übrigen Birnen auf dem Boden verteilen, Ricotta-Birnen-Creme darüber verstreichen und im heißen Ofen etwa 45 Minuten backen. Ganz auskühlen lassen und mit Kakaopulver bestäuben.



Zutaten

- 1 Stückchen Vanilleschote
- 20 g Kokosflocken
- 350 ml Haferdrink (ohne zugesetzten Zucker)
- 80 g Vollkorn-Reisflocken
- 2 süße Orangen
- 4 Soft-Datteln
- 50 ml süße Sahne

ZUM NACHMACHEN



Kokosmilchreis auf Dattel-Orangen-Salat

Reis-Vollkornflocken sind im Nu gar – und enthalten etwas mehr Ballaststoffe als geschälter Reis. Ein Haferdrink macht den Reis süß. Datteln gleichen im Salat die Säure der Orangen aus.

Zubereitungszeit: **30 Minuten**
Zutaten für **2 Portionen**

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 479 kcal
Kohlenhydrate: 56 g, Eiweiß: 7,5 g
Ballaststoffe: 8 g, Fett: 18 g

Zubereitung

1. Die Vanilleschote hacken und mit den Kokosflocken und etwa 100 ml Haferdrink fein pürieren. Mit dem übrigen Haferdrink und den Reisflocken aufkochen. 5 Minuten bei kleiner Hitze weiter köcheln. Vom Herd nehmen, nachquellen und abkühlen lassen.
2. Die Orangen schälen, halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das weiße Innere herauslösen. Die Datteln in Stäbchen schneiden.
3. Die Sahne steif schlagen, unter den Reis ziehen. Orangenscheiben und Datteln auf zwei Tellern anrichten, Reis in die Mitte setzen und mit Orange garnieren.

Tipp:

Als Dessert reicht die Menge auch für vier Portionen.



AUF EINEN BLICK

Süße Auszeiten bewusst genießen

- Das Verlangen nach Süßem ist dem Menschen angeboren.
- Zucker steckt nicht nur in Süßigkeiten wie Schokolade oder Kuchen, sondern auch in vielen verarbeiteten Produkten wie Joghurt, Cornflakes, Ketchup oder Erfrischungsgetränken.
- Ein genauer Blick auf die Zutatenliste und Nährwerttabelle auf Verpackungen schützt vor unerkanntem Zucker.
- Süßes ganz bewusst zu essen steigert den Genuss und kann gegen übermäßigen Zuckerkonsum helfen.



HERAUSGEBER

Bundesministerium für Ernährung
und Landwirtschaft (BMEL)
Referat 212
Rochusstraße 1
53123 Bonn

KONTAKT

212@bmel.bund.de

KOORDINATION, KONZEPT, REDAKTION

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung (BLE); Dipl.-Biol. Dr. Wiltrud Groß-Steinberg, BLE;
Vera Larisch, BLE; Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn;
neues handeln AG, Köln

FACHLICHE BERATUNG

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
Dipl. oec. troph. Ricarda Corleis, M. Sc. Public Health Nutrition/
B. Sc. Oecotrophologie Theresa Stachelscheid

TEXT

Dipl.-Oecotroph. Anne Cormann, Stolberg

REZEPTE UND REZEPTFOTOS

S. 13/14 Dipl.-Oecotroph. Dagmar von Cramm, Freiburg

GESTALTUNG

neues handeln AG, Köln

STAND

Dezember 2021

DRUCK

Mohn Media Mohndruck GmbH

BILDNACHWEISE

Titel- und Rückseite Baan Taksin Studio – stock.adobe.com; S. 2/3 5second – stock.adobe.com;
S. 4/5 Jacob Lund/Anatoly Repin – stock.adobe.com; S. 7 fusssergei – stock.adobe.com; S. 8/9
klikk/kristina rütten/Mara Zemgaliete/Colin/baibaz/iMAGINE/fusssergei/Peter Hermes Furian/
dule964 – stock.adobe.com; S. 10 Yakobchuk Olena – stock.adobe.com; S. 11 Dr. Songül Gräfen-
dorf; S. 12 Kathryn Swayze/Stocksy – stock.adobe.com; S. 15 Seventyfour – stock.adobe.com

BESTELLINFORMATIONEN

Die Publikation steht auf der Internetseite
des BMEL zum Herunterladen bereit:
www.bmel.de/publikationen

Dieses Magazin ist Teil einer Publikationsreihe
für Seniorinnen und Senioren
rund um das Thema ausgewogene Ernährung.

**Diese Publikation wird vom BMEL unentgeltlich abgegeben.
Sie darf nicht im Rahmen von Wahlwerbung politischer Parteien
oder Gruppen eingesetzt werden.**

Weitere Informationen unter

www.bmel.de

[@bmel](https://twitter.com/bmel)

[© Lebensministerium](https://www.instagram.com/Lebensministerium)

