



DIE GESUNDE BROTDOSE

JULIA KLAUKE
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN

JULIA KLAUKE
ÜBER MICH

Ernährungswissenschaftlerin

Ernährungsberaterin/DGE
(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Beraterin für Gesundheitsförderung
bei der BERGISCHEN KRANKENKASSE



*Gesunde Ernährung
als gute Basis*

INHALT

GESUNDE ERNÄHRUNG



1

„GESUNDE ERNÄHRUNG“



2

NÄHRSTOFFE UND IHRE FUNKTIONEN



3

DIE PERFEKTE MAHLZEIT



4

ZWISCHENMAHLZEITEN UND SNACKS



5

DIE SACHE MIT DEM GENUSS



GESUNDE ERNÄHRUNG IST INDIVIDUELL!

Unter Berücksichtigung von:

Unverträglichkeiten

Erkrankungen

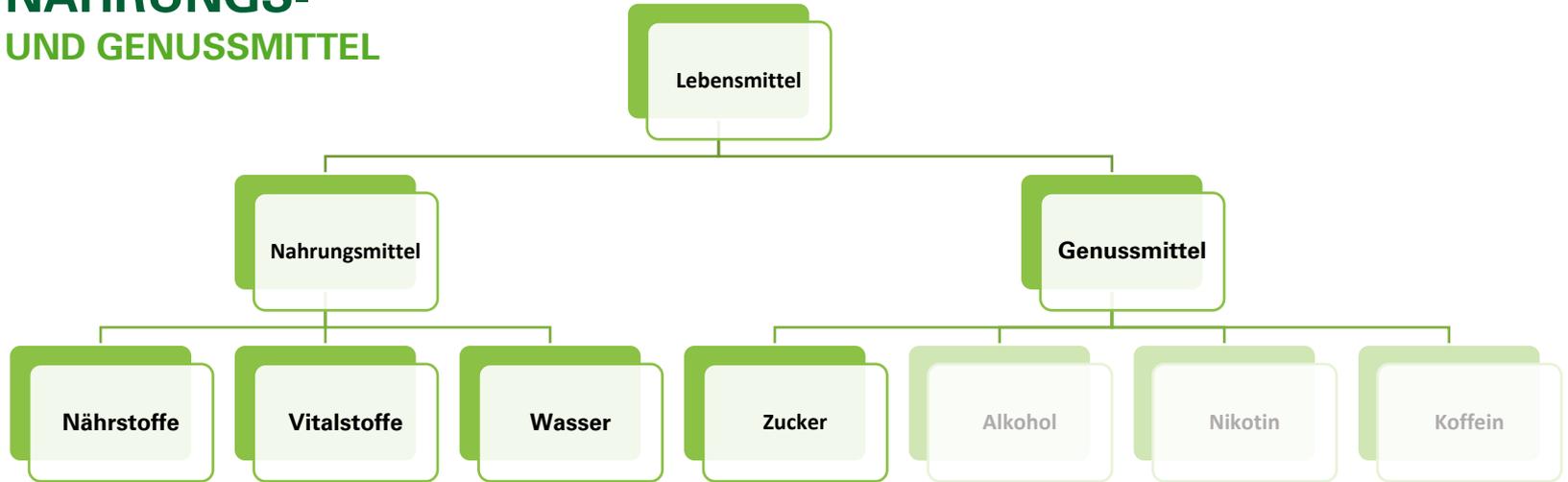
Körpermaße

Alltags- und Lebenssituation

Persönliche Vorlieben und Abneigungen

So individuell wie du

NAHRUNGS- UND GENUSSMITTEL



Kohlenhydrate
Protein
Fett

Vitamine
Mineralstoffe

FLÜSSIGKEITSBEDARF

UNSER KÖRPER BESTEHT ZU
MEHR ALS 50% AUS WASSER

Wieviel sollte mein Kind trinken?

- 60 ml pro kg KG pro Tag
- Für ein 30 kg schweres Kind: 1,8 Liter
- Bei warmen Temperaturen oder bei körperlicher Aktivität deutlich mehr
- Verteilt über den Tag



FLÜSSIGKEITSBEDARF GETRÄNKE

Geeignet

- Wasser! Ungesüßt
- Tee ungesüßt

Ungeeignet

- Saft
- Limonade, Cola





KOHLLENHYDRATE
WELCHE LEBENSMITTEL SIND KOHLLENHYDRATREICH?



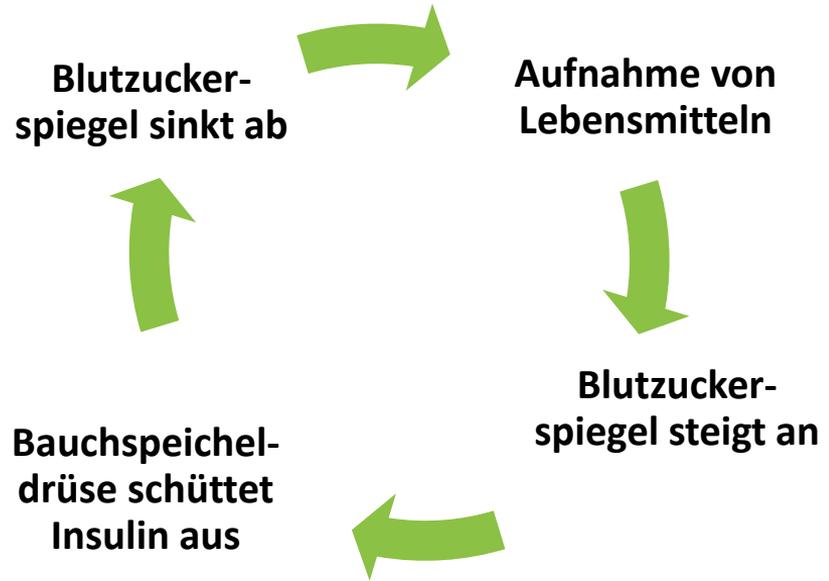
KOHLLENHYDRATE FREUND ODER FEIND?

- Nährstoffe, die aus zusammenhängenden Zuckermolekülen aufgebaut sind
- Sie werden eingeteilt, nach der Kettenlänge dieser Zuckermoleküle
- Wichtigste und schnellste **Energiequelle**
 - Energielieferant der Muskulatur
 - Energielieferant für das Gehirn und das Nervensystem
- Kohlenhydrate werden im Körper v.A in der Muskulatur und in der Leber gespeichert
- Vorsicht: Kohlenhydrate können in Fett umgewandelt werden:
werden zu viele Kohlenhydrate aufgenommen und zu wenig verbraucht, lagert der Körper diese als Fettreserven ein!

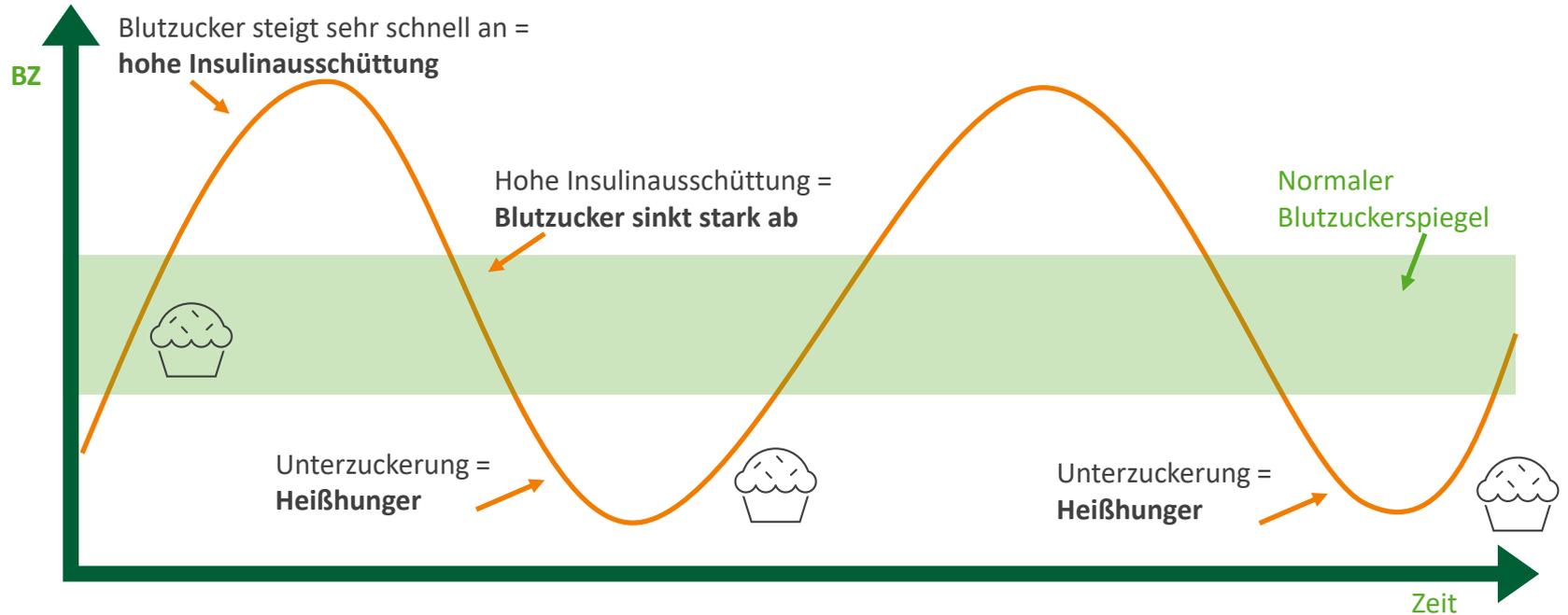


DIE SACHE MIT DEM INSULIN

EINFLUSS DES BLUTZUCKERS



KOHLLENHYDRATE & HEISSHUNGER



KOHLLENHYDRATE & HEISSHUNGER

Die Moral von der Geschichte...

... wähle Kohlenhydrate, die den Blutzucker nicht zu stark ansteigen lassen!

KOHLLENHYDRATE

GUTE & SCHLECHTE

Kohlenhydrate mit niedrigem BZ-Anstieg

Vollkornbrot

Vollkornnudeln

Pellkartoffeln

Getreideflocken

Müsli (ungesüßt)

Hirse

Amaranth und Quinoa

Buchweizen

alte Getreidesorten wie Kamut

Kohlenhydrate mit hohem BZ-Anstieg

Weißbrot

Nudeln

frittierte/gebackene Kartoffeln, Krokette, Pommes

Kartoffelpüree aus der Tüte

gesüßtes Müsli/Frühstückscerealien

Croissants

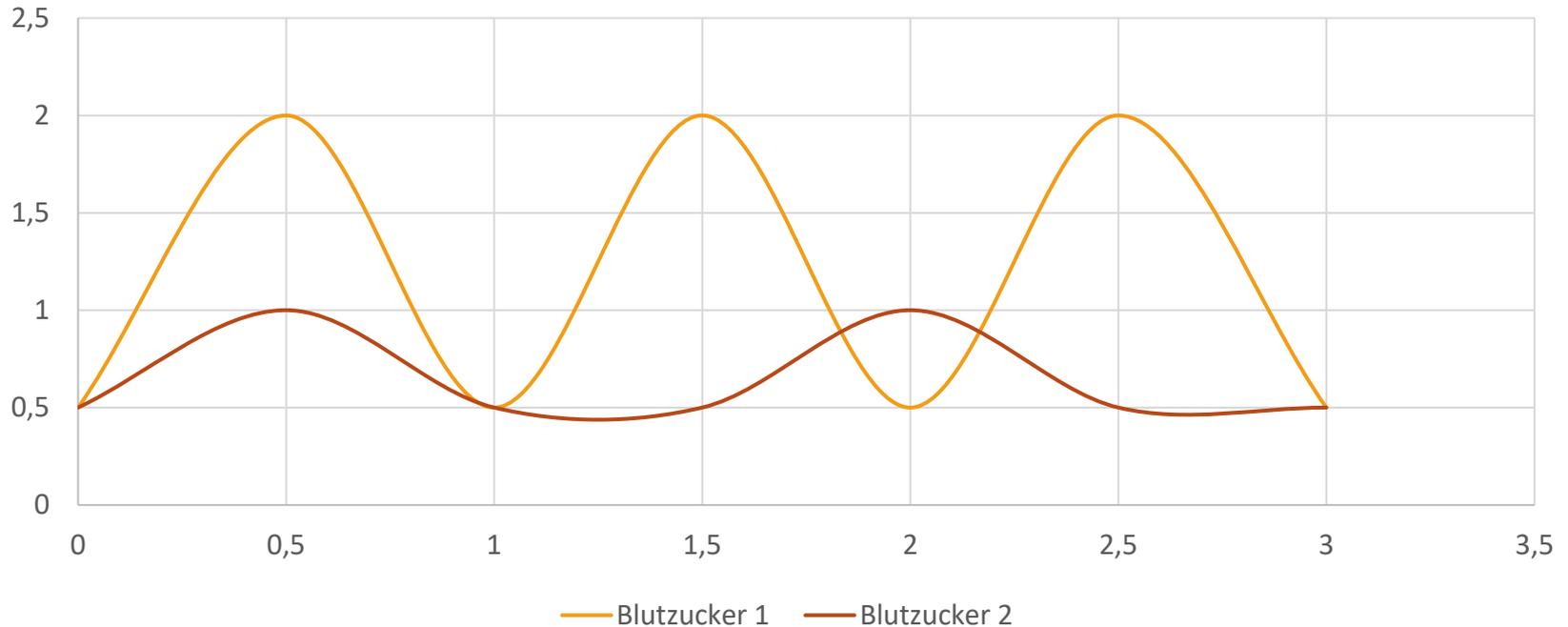
Kuchen und Kekse

Schokolade, Schokoriegel

Weingummi

DIE SACHE MIT DEM INSULIN

EINFLUSS DES BLUTZUCKERS



PROTEINE

WELCHE LEBENSMITTEL SIND PROTEINREICH?



PROTEINE (AUCH „EIWEISS“ GENANNT)

FUNKTIONEN



Aufbau und Erhalt von Körperstrukturen (Organe und Gewebe)

Immunsystem: Abwehr von Krankheitserregern

Transport von Nährstoffen durch den Körper

Stoffwechsel



Proteine bestehen aus Aminosäuren

20 verschiedene Aminosäuren

9 essentiell: MÜSSEN zugeführt werden

„Sättigungsbeilage“



FETTE

WELCHE LEBENSMITTEL SIND FETTREICH?



FETT FUNKTIONEN



Energielieferant

Fließeigenschaften des Blutes

Elastizität der Zellen: Aufrechterhaltung der Zellwand-Barriere

Hormonsystem

Baustoff für Körperzellen und Signalstoffe

Isolierung

Polsterung der Organe zum Schutz

Aufnahme fettlöslicher Vitamine: A, D, E, K

Geschmacksträger

FETTBEDARF

WAS BRAUCHT MEIN KÖRPER?

„Gute“ Fette

einfach ungesättigte Fettsäuren:

Oliven und Olivenöl

Rapsöl

mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

Fisch

Walnüsse & Walnussöl

Leinöl

Weniger „gute“ Fette

mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

Sonnenblumenöl

Maiskeimöl

Distelöl

gesättigte Fettsäuren:

Fettreiche Milch- & Milchprodukte

Butter

Kokosöl

Fleisch und Wurstwaren

„Schlechte“ Fette

gehärtete Fette/Transfette:

Frittierfett

Industriell hergestellte Backwaren

Fettreiche Milch- & Milchprodukte

Fleisch von Wiederkäuern

(haltungabhängig)

OBST & GEMÜSE FUNKTIONEN

Vitamin-, Nährstoff- & Mineralstoffreich

Hoher Wassergehalt = **geringe Energiedichte**

Viele Ballaststoffe: Darmgesundheit, Sättigung,
cholesterinsenkend

Viele sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe:
antioxidativ, antithrombotisch, antibiotisch
entzündungshemmend, blutdrucksenkend, usw.



*Obst & Gemüse,
alles drin!*

OBST & GEMÜSE

5 AM TAG



5 am Tag

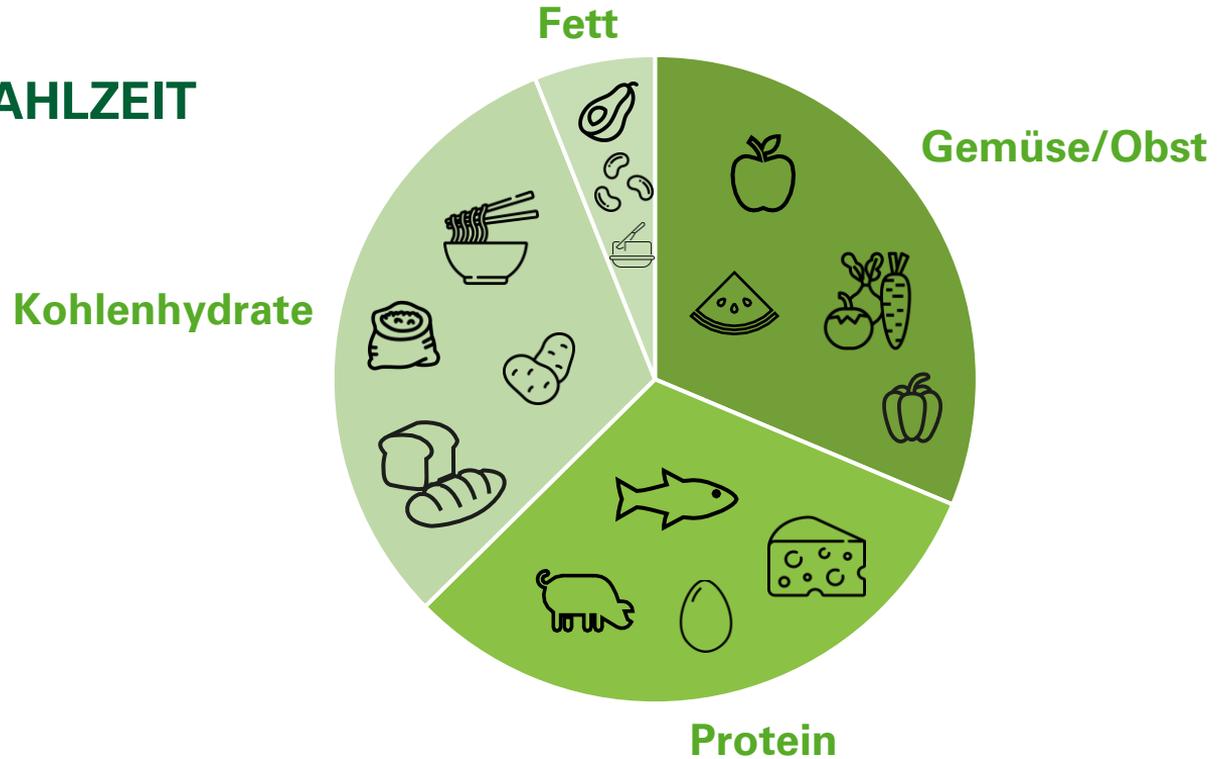
VON DER THEORIE ZUR PRAXIS

WIE SOLLTEN MEINE MAHLZEITEN IN ZUKUNFT AUSSEHEN?

- Für Kinder und Jugendliche
- Für normalgewichtige, aktive Personen

- 3 Hauptmahlzeiten
- Bis zu 2 Zwischenmahlzeiten
 - Bei wenig Aktivität:
kohlenhydratarm
 - Bei sportlicher Aktivität:
kohlenhydratreichere
Zwischenmahlzeiten

DIE PERFEKTE MAHLZEIT WIE SIEHT SIE AUS?



GESUNDE BROTDOSE

IDEEN & ANREGUNGEN

Kohlenhydrate

- Vollkornbrot- brötchen oder Vollkorntoast
- Mischbrote
- Knäckebrot
- Kräcker
- Wraps
- Pfannkuchen

Proteine

- Käse
- Frischkäse
- Mozzarella
- Ei
- Quark
- Nussmus
- Hummus

Obst & Gemüse



VON THEORIE ZUR PRAXIS UND WAS IST MIT SÜSSIGKEITEN?

Gesund sind Süßigkeiten natürlich nicht,
aber lecker 😊

TIPP:

**Aber wenn, dann als Nachtisch im Anschluss
an eine Mahlzeit!**



Fazit

„ESSEN IST EIN BEDÜRFNIS,
GENIESSEN IST EINE KUNST“



FRAGEN

ZU ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

Julia Klauke 0212 2262-188

julia.klauke@bergische-krankenkasse.de

