

KARAMBA – Ernährung Teil 1

Eveline Hunkeler, Ernährungsberaterin BSc BFH



Inhalte Ernährungslektionen

- Teil 1: Herzgesunde Ernährung



- Teil 2: Fett und Salz



Herzgesunder Lebensstil



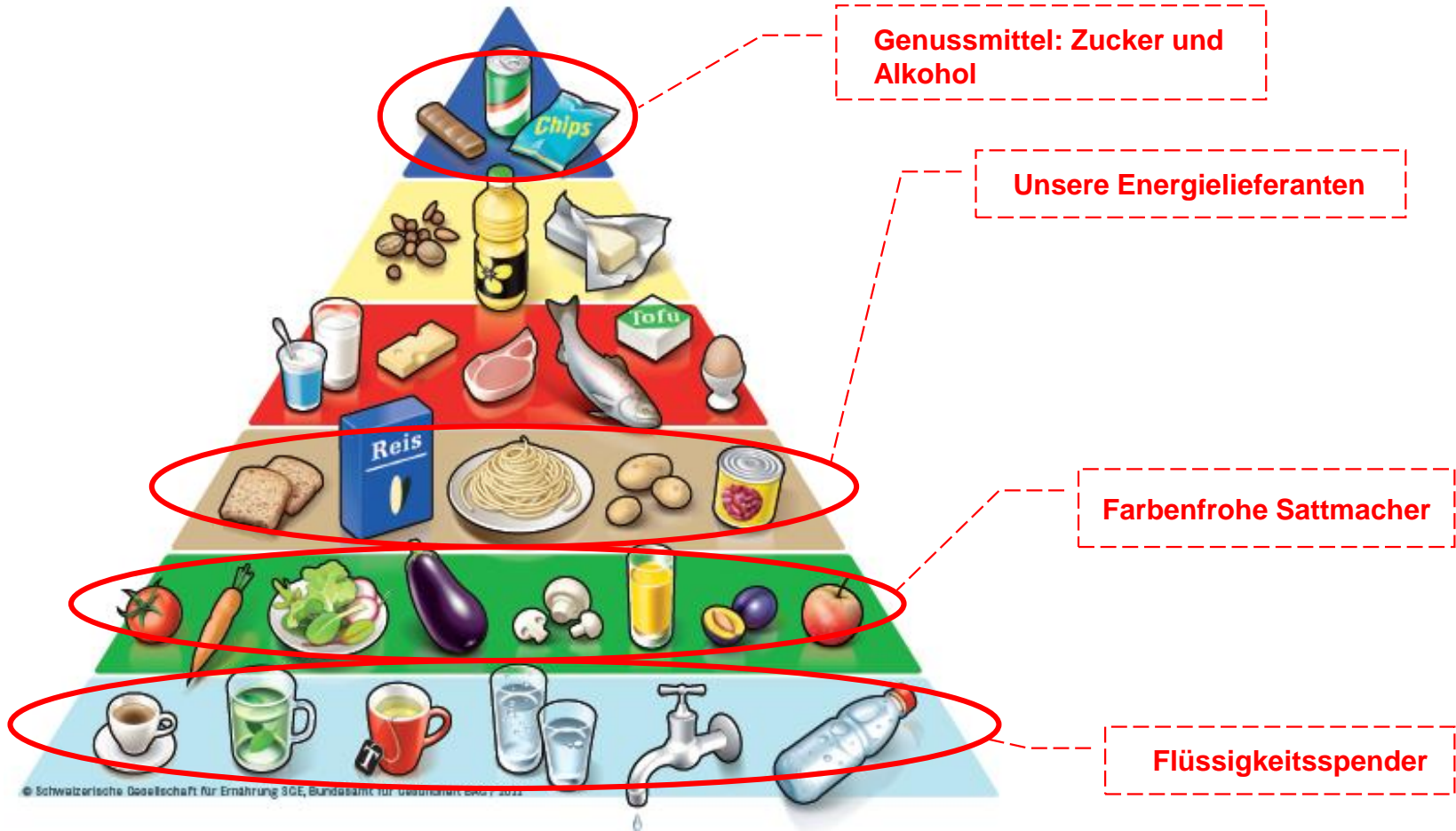
Herzgesunde Ernährung



= ausgewogene, mediterrane Ernährung

- Reichlich Gemüse, Salat und Früchte
- Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln
- Fettqualität
- Reduzierter Fleischkonsum
- Salz sparsam verwenden
- Kräuter, Gewürze, Zwiebeln und Knoblauch
- Frische Zutaten, weniger Fertigprodukte

Lebensmittelpyramide – heutige Themen



Wasser – unser Lebenselixier



- 1-2 Liter ungezuckerte Getränke
- Kaffee: max. 3-4 Tassen
- Beachten Sie: Zucker (Süssgetränke, Fruchtsäfte)

Früchte und Gemüse – 5 am Tag



- 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte
- 1 Portion = „eine Hand voll“
- saisonal und bunt

Früchte und Gemüse – warum?

- Vitamine und Mineralstoffe
- Nahrungsfasern
- Sekundäre Pflanzenstoffe (Farb- und Geschmacksstoffe)



Vitamine / Mineralstoffe

Empfindlich gegen: Licht, Sauerstoff, Wasser, Hitze

- Frisch und saisonal einkaufen
- Kühl und dunkel lagern
- Schälen nur wenn nötig
- Zuerst waschen, dann zerkleinern
- In wenig Wasser garen
- Garzeiten wenn möglich kurz halten
- Erst kurz vor dem Verzehr zubereiten

Nahrungsfasern und ihre Funktionen

- Wirken sättigend
- Fördern die Darmgesundheit
- Können Cholesterin im Blut senken

Cholesterin = Ausgangssubstanz für Gallensäuren (Fettverdauung)



Nahrungsfasern binden Gallensäuren



Aus Cholesterin werden neue Gallensäuren gebildet



Nahrungsfasern sind enthalten in



Wie erreiche ich 5 Portionen Gemüse / Früchte?



Stärkebeilagen



- Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Portion (3 Portionen pro Tag)
- Vollkornprodukte bevorzugen

Wie sieht die Pyramide auf dem Teller aus?



Portionsgrösse Stärkebeilage:

- 1 ½ - 2 ½ Scheiben Brot
- 3-5 kleine Kartoffeln
- 3-5 EL Teigwaren, Reis, Mais, Hülsenfrüchte, Haferflocken, etc.

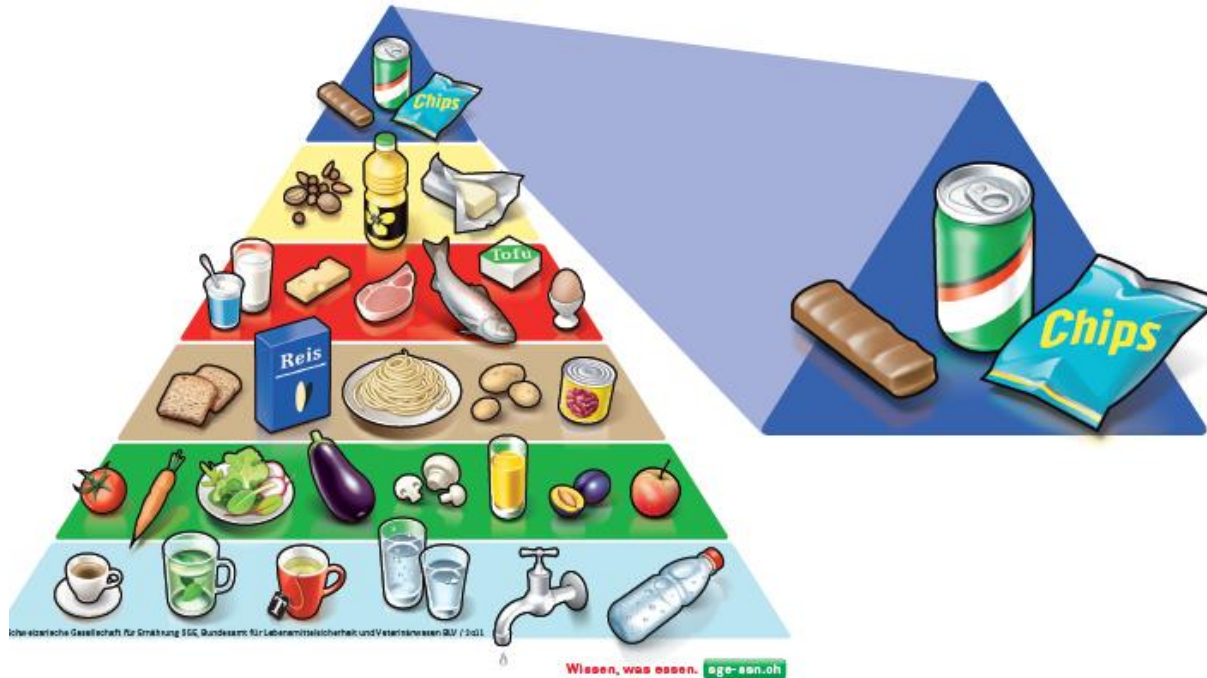
Tellermodell – Ideen



Tellermodell bei reduziertem Energiebedarf



Genussmittel: Zucker und Alkohol



- **Süssigkeiten**, salzige Knabbereien und **gezuckerte Getränke**:
Bewusst und mit Genuss eine Portion pro Tag
- **Alkohohaltige Getränke** massvoll und im Rahmen einer Mahlzeit

Alkohol Richtwert

- Frauen max. 10 g Alkohol pro Tag
 - 3 dl Bieroder
 - 1 dl Weinoder
 - 3 cl Schnaps, Spirituosen (40%)
- Männer max. 20 g Alkohol pro Tag
 - 6 dl Bieroder
 - 2 dl Weinoder
 - 6 cl Schnaps, Spirituosen (40%)



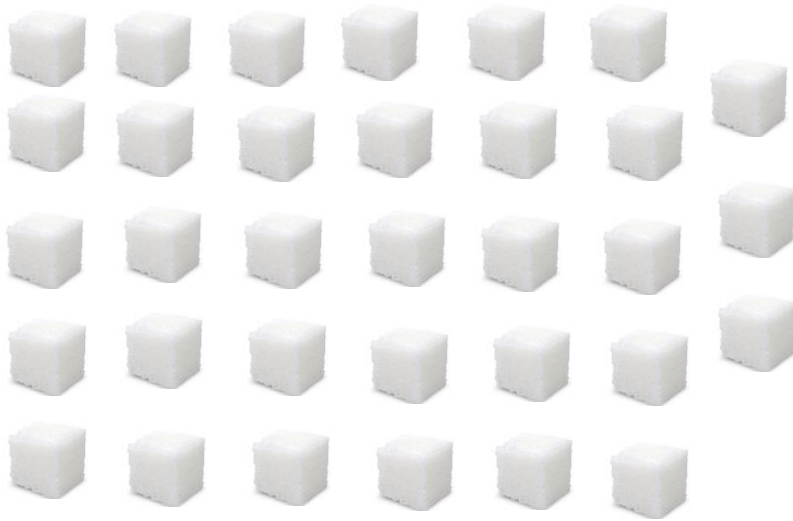
Pro Woche mindestens 2 alkoholfreie Tage einplanen

Zuckerkonsum in der Schweiz

Zuckerkonsum pro Person:

⇒ ca. 130 g /Tag

⇒ **33 Würfelzucker**



Empfehlung:

⇒ Max. 50 g /Tag

⇒ **13 Würfelzucker**



Beispiel 50 g Zucker



Durchschnittlich pro 5 dl
Süssgetränk oder Fruchtsaft
→ **Empfehlung für Maximale
Zufuhr bereits erreicht**

5 dl Rivella rot = 45 g Zucker

5 dl Biotta Fruit'n Veggie = 65 g

Herzgesunde Ernährung – Teil 1



- Täglich 1-2 Liter ungezuckerte Getränke
- 3 Portionen Gemüse (schonende Zubereitung)
- 2 Portionen Früchte
- Vollkornprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte bevorzugen
- Reichlich Nahrungsfasern durch Vollkornprodukte, Gemüse, Salat, Früchte und Nüsse
- Bewusster Umgang mit Zucker und Alkohol

Schriftliche Informationen



 Universitätsspital
Basel

Endokrinologie, Diabetologie,
Metabolismus
Ernährungsberatung

KARAMBA – Ernährung Teil 1

Eveline Hunkeler, Ernährungsberaterin BSc BFH



 Universitätsspital
Basel

Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit

Eveline Hunkeler

Ernährungsberatung

Petersgraben 4

CH-4031 Basel

Telefon +41 61 328 76 09

E-Mail eveline.hunkeler@usb.ch

