WORKBOOK

DURCHBLICK ERNÄHRUNG

Was braucht mein Körper wirklich?

RUHE PUNKT

HERZLICH WILLKOMMEN!

SCHÖN, DASS DU BEI MEINEM KURS „DURCHBLICK ERNÄHRUNG“ DABEI BIST!

Als Ernährungswissenschaftlerin ist es mir ein großes Anliegen, Menschen dabei zu unterstützen, sich in der oft widersprüchlichen Welt der Ernährung zurechtzufinden. Vielleicht kennst du das auch: Jeden Tag begegnen uns neue Ernährungstrends, Diäten, Podcasts, Bücher, Studien oder vermeintliche Expertinnen und Experten – und oft scheint jede Quelle etwas anderes zu behaupten. Da fällt es nicht leicht, den Überblick zu behalten und herauszufinden, was wirklich sinnvoll ist und vor allem zu dir und deinem Alltag passt.

Genau deshalb habe ich diesen Kurs entwickelt.

Über viele Jahre habe ich mich intensiv mit den Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft beschäftigt, Studien ausgewertet und gelernt, wissenschaftlich fundierte Informationen von Mythen und Trends zu unterscheiden.
Dieses Wissen möchte ich nun mit dir teilen – verständlich, alltagstauglich und ohne komplizierte Fachsprache.

In den kommenden acht Wochen lade ich dich ein, gemeinsam mit mir auf Entdeckungsreise zu gehen. Dabei geht es nicht nur darum, was wir essen, sondern auch warum wir essen, welche Faktoren unsere Entscheidungen beeinflussen und wie wir Schritt für Schritt Gewohnheiten entwickeln können, die langfristig guttun.
Du wirst lernen, Ernährungsempfehlungen besser einzuordnen, deinen eigenen Bedürfnissen mehr zu vertrauen und fundierte Entscheidungen für deine Gesundheit zu treffen. Denn Ernährung ist weit mehr als die Summe einzelner Lebensmittel – sie ist ein wichtiger Baustein für Wohlbefinden, Lebensqualität und Gesundheit.

Für diesen Kurs habe ich aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und hochwertige Fachquellen als Grundlage genutzt. Mein Ziel ist es, dir Orientierung zu geben, damit du dich sicherer fühlst und deinen ganz persönlichen Weg zu einer ausgewogenen Ernährung findest.

Ich freue mich darauf, dich in den nächsten acht Wochen zu begleiten und wünsche dir viele spannende Aha-Momente, neue Erkenntnisse und natürlich ganz viel Durchblick!

Herzlichst
Deine Resi

GLIEDERUNG

	SEITE
1. EINFÜHRUNG: WAS IST EIGENTLICH GESUND?	1-3
2. ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN	4-8
3. ENERGIEBEDARF	9-13
4. NÄHRSTOFFE	14-15
• 4.1 Proteine	16-21
• 4.2 KOHLENHYDRATE	22-30
• 4.3 FETTE	31-34
• 4.4 MIKRONÄHRSTOFFE	35-37
5. LEBENSMITTELVERPACKUNGEN	38-41
6. TIMING VON ESSEN	42-44
7. ESSVERHALTEN UND PSYCHOLOGIE	45-49

EINFÜHRUNG

WAS IST DIR BEIM ESSEN AM WICHTIGSTEN?

Kreuze an, was dir beim Essen am Wichtigsten ist!

- Geschmack
- gesundes Essen
- einfache und schnelle Zubereitung
- kalorienarm

WAS IST DEUTSCHLAND BEIM ESSEN AM WICHTIGSTEN?

Genau diese Frage hat das Meinungsforschungsinstitut forsa vom 15. bis 26. Mai 2024 rund 1.000 Bundesbürgerinnen und Bundesbürgern ab 14 Jahren im Auftrag des Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) telefonisch gestellt und das bereits zum neunten Mal seit 2015. Im BMEL-Ernährungsreport 2024 sind alle Antworten statistisch ausgewertet und zusammengefasst dargestellt.
An oberster Stelle steht der Geschmack. Egal ob Mann oder Frau und egal wie alt - alle sind sich einig, für 99% der Befragten ist es am Wichtigsten, dass das Essen lecker schmeckt.
Am Zweitwichtigsten ist es, dass das Essen gesund ist. Hier ist es Frauen sogar noch wichtiger (97%), als Männern (85%), dass der Inhalt des Tellers nicht von Nachteil für die Gesundheit ist.
Auf den Aspekt, der im Anschluss folgt, einfach und schnelle Zubereitung, möchte ich abschließend eingehen, denn dieser hat sich seit Beginn der Befragung 2015 um elf Prozentpunkte erhöht. Schnelle und unkomplizierte Zubereitung ist uns Deutschen anscheinend wichtig, jungen Menschen sogar noch mehr als älteren…

99 % Geschmack

91 % gesund

56% einfache und schnelle Zubereitung
65% bei 14- bis 29-Jährigen
59% bei 30- bis 44-Jährigen
57% bei 45- bis 59-Jährigen
50% bei 60 Jahre und älter

34% kalorienarm

Quelle: Deutschland, wie es isst - Der BMEL-Ernährungsreport 2024. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). 2024

REFLEXIONSFRAGE: WAS HAST DU ANGEKREUZT, WORAUF LEGST DU WERT BEIM ESSEN?

_____

WAS IST EIGENTLICH GESUND?

Obwohl laut den Ergebnissen des Meinungsforschungsinstitutes 91% der Befragten wichtig ist, dass das Essen, welches wir zu uns nehmen gesund ist, wage ich es zu bezweifeln, dass dir auf Anhieb klar ist, was genau gesundes Essen ist.
Mangeln würde es uns ja nicht an Lebensmitteln und einer vielseitigen Auswahl an Produkten aus der ganzen Welt in den Supermärkten, aber dennoch fühlen sich viele in der Ernährungswelt verloren…
Bevor wir erarbeiten, was genau gesund ist - kann man überhaupt sagen “dieses Lebensmittel ist gesund?” - möchte ich beleuchten, welche Fehler wir in unserer täglichen Ernährung machen.
Grundsätzlich muss man leider sagen, dass wir zu viel und zu energiereich essen. Unser Lebensalltag verbrennt schlichtweg weniger Kalorien, als die, die wir zu uns nehmen.
Hinzukommt, dass wir leider nicht das Richtige essen: zu viel Süßes, zu viele alkoholische und andere energiereiche Getränke, zu viele Zwischenmahlzeiten, zu wenig Ballaststoffe und zu viele tierische Fette.
Bas Kast nennt es das „Problem der Wohlstandsernährung“, eine Ernährung, die uns überernährt und trotzdem gleichzeitig unterernährt. Unser Essen ist energiereich, aber nährstoffarm und das was bleibt ist das „nagende Gefühl von Mangel“, welches er als „Nährstoffhunger“ bezeichnet.

Quellen: Grundfragen der Ernährung, Schlieper, Verlag Dr. Felix Büchner, 23. Auflage, 2019; Der Ernährungskompass, Bas Kast, Quelle 186

Du bist verdutzt, dass es bei uns in Deutschland Mangelversorgung gibt?
“Mangelernährung” gehört zu dem übergeordneten Begriff “Fehlernährung”, was so viel bedeutet wie die aufgenommene Nahrung deckt nicht den physiologischen Bedarf. Das kann bedeuten, dass mehr (Überversorgung) oder weniger (Unterversorgung) von einem einzelnen Nährstoff aufgenommen wird, als benötigt wird. Wie bereits erwähnt, liegt in unserer Gesellschaft beispielsweise eine Überversorgung an Zucker und eine Unterversorgung an manchen Vitaminen oder Proteinen vor.

Quellen: Elmadfa, I. & Leitzmann, C. (2019). Ernährung des Menschen. 6. Auflage. Springer.
Pirlich, M. & Lochs, H. (2001). „Nutrition in the elderly“. Best Practice & Research Clinical Gastroenterology, 15(6), 869–884.
WHO (2020). Malnutrition Key Facts.
Stratton, R., Green, C. & Elia, M. (2003). Disease-related Malnutrition. CABI Publishing.

Zu einer Mangelernährung kann es entweder kommen, wenn der Bedarf des Körpers an einem bestimmten Nährstoff nicht gedeckt werden kann oder die Verstoffwechselung nicht problemlos klappt.
Ersichtlich wird ein Mangel allerdings zeitverzögert, da der Körper mit eigenen Speichern abpuffert, solange es geht.

Quelle: https://www.dge.de/diaetetik/mangelernaehrung/?utm_source=chatgpt.com

EINFÜHRUNG

Eine Personengruppe ist besonders gefährdet von Mangelernährung und zwar ältere Menschen, denn vor allem in Kombination mit bestehenden akuten oder chronischen Erkrankungen ist ein älterer Mensch bei einer geringeren Nahrungsaufnahme schnell mangelversorgt, was schwerwiegende und gesundheitsgefährdende Folgen mit sich bringen kann.

Quellen: S3 Leitlinie klinische Ernährungund Hydrierung im Alter (DGEM) (4)

Warum erzähle ich dir das? Im Laufe der nächsten Jahre und Jahrzehnte wird unsere Bevölkerung immer mehr ältere und pflegebedürftige Menschen haben, weshalb sich diese Problematik weiterhin verschärfen wird.

Quelle: https://www.dge.de/fileadmin/dok/wissenschaft/dgewissen/DGEwissen-9-2024-S119-120.pdf?utm_source=chatgpt.com

Das A und O ist meiner Meinung nach frühzeitige Prävention und ich möchte dich mit diesem Kurs zu mehr Selbstverantwortung motivieren, denn deine Selbstwirksamkeit ist enorm groß - du hast deine Gesundheit selbst in der Hand!

Lass' uns also gemeinsam eintauchen in die Welt der Ernährung und uns ein Bild davon machen, was der Körper wirklich braucht, was ihm gut tut und was eher weniger auf den Tisch und in den Magen sollte.

WAS IST AKTUELL DEINE MEINUNG DAZU? VERSUCHE FÜNF ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN ZU NOTIEREN, VON DENEN DU ÜBERZEUGT BIST.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Bitte bringe deine 5 Überzeugungen mit zu unserem ersten Termin vor Ort.