

Auswahlempfehlungen nach Lebensmittelgruppen

Gemüse - Es ist für eine abwechslungsreiche, bewusste Ernährung besonders geeignet, da es ausgesprochen fettarm ist und eine Fülle an Nährstoffen liefert. Der Speiseplan kann, je nach Saison, abwechslungsreich gestaltet werden. Bevorzugt werden sollten saisonale Sorten und Anbau. Gemüse empfiehlt sich gedünstet als Beilage oder als Rohkost im Salat. Häufig wird gedünstetes Gemüse besser vertragen als rohes, da es durchs Dünsten bzw. Kochen leichter verdaulich wird. Täglich sollten mindestens zwei bis drei Portionen (eine Portion = eine Hand voll) Gemüse gegessen werden, davon eine Portion roh.

Obst - Es enthält neben Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen auch Fruchtzucker. Daher ist es im Gegensatz zu Gemüse kalorienreicher. Ganzjährig steht ein breites Angebot an verschiedenen Obstsorten, wie z.B. Äpfel und Bananen zur Verfügung. Zusätzlich werden je nach Saison weitere Sorten wie z.B. Erdbeeren, Pfirsiche und Orangen angeboten. Auch hier wird empfohlen, sich bei der Auswahl am saisonalen Angebot zu orientieren. Saft sollte reiner Fruchtsaft mit einem Fruchtgehalt von 100 % sein. Dieser kann vorzugsweise als Schorle (zwei Teile Mineralwasser, ein Teil Fruchtsaft) genossen werden. Nicht zu empfehlen sind Fruchtsaftgetränke oder Nektar. Sie besitzen nur einen geringen Fruchtgehalt und ihnen wurde Zucker zugesetzt. Tagesempfehlung sind zwei Portionen oder ein Stück Obst.

Getreide - Es ist ein wertvolles und vielseitiges Lebensmittel. In den Randschichten des Korns befinden sich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Der Mehlkörper, der von den Randschichten umgeben ist, enthält hauptsächlich Stärke und hochwertiges Eiweiß. Der Keim im Inneren des Korns enthält vor allem Vitamine und Fettsäuren. Vollkornprodukte werden aus dem ganzen Korn oder großen Teilen daraus hergestellt, die Nährstoffe bleiben weitgehend erhalten. Deshalb sind sie besonders wertvoll für unsere Ernährung. Bei der Herstellung von weißem Mehl dagegen werden die Randschichten und der Keim entfernt. Damit gehen Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe verloren.

Dazu ein Beispiel:

100 g Weißbrot (ca. 4 Scheiben) liefern 238 kcal, 3 g Ballaststoffe, wenig Vitamine und Mineralstoffe, hingegen 100 g Weizenvollkornbrot (ca. 2 kräftige Scheiben) liefern 208 kcal, 8 g Ballaststoffe, mehr als doppelt so viel Vitamine und Mineralstoffe.

Kartoffeln - Sie sind fett- und kalorienarme Lebensmittel. Neben Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen enthalten Kartoffeln reichlich wertvolles Eiweiß. Zur Kalorienbombe werden sie lediglich durch die Zubereitung mit viel Fett, z.B. als Pommes frites, Bratkartoffeln oder Kartoffelpuffer.

Hülsenfrüchte - Dazu zählen beispielsweise Erbsen, Kichererbsen, braune Linsen, rote Linsen, weiße und rote Bohnen. Sie sind nicht nur ein ergiebiger Ballaststoff-, Vitamin- und Mineralstofflieferant, sondern enthalten zusätzlich auch eine Menge an hochwertigem pflanzlichen Eiweiß. Sie sind in Eintöpfen, Salaten, Aufläufen oder Pfannengerichten vielseitig verwendbar.

Ballaststoffe und ihre Besonderheiten

Nach dem Genuss von Süßigkeiten, Keksen oder Kuchen aus Weißmehl bekommen wir oft erst richtig Hunger. Das liegt daran, dass sie meistens viel Zucker enthalten, der sehr schnell freigesetzt werden kann und geradezu ins Blut schießt. Der Blutzuckerspiegel steigt schnell auf einen sehr hohen Wert an. Er fällt aber fast

ebenso schnell wieder ab und dann sogar unter den Normalwert. Das ist dann der Punkt, an dem der Körper "Hunger" meldet. Vollkornprodukte, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Obst sättigen länger als ballaststoffarme Lebensmittel. So benötigen wir z. B. von Vollkornbrot weniger Scheiben, um satt zu werden als von Weißbrot.

In ballaststoffreichen Lebensmitteln sind die einzelnen Kohlenhydratbausteine zusammen mit den Ballaststoffen in komplexen Gebilden eingebunden. Daher braucht der Körper eine Weile, bis er sie aufgespaltet und die kleinsten Kohlenhydratbausteine freigesetzt hat. Die Folge ist, dass diese Zuckerbestandteile langsam und gleichmäßig in die Blutbahn gelangen. Der Blutzuckerspiegel steigt und fällt langsam. Daher fühlen wir uns länger satt.

Außerdem nehmen Ballaststoffe Wasser auf und quellen im Magen-Darm-Trakt. Der aufgequollene Speisebrei drückt gegen die Magenwand, sie wird gedehnt und ein Sättigungssignal im Körper wird ausgelöst. Der Druck des Nahrungsbreies auf die Darmwand führt zu seiner Anregung der Darmbewegungen und damit der Verdauung. Eine geregelte Verdauung ist die Voraussetzung für einen gesunden Stoffwechsel. Damit Ballaststoffe aufquellen und ihre positive Wirkung entfalten können, benötigen sie reichlich Flüssigkeit. Es wird daher empfohlen, täglich mindestens zwei Liter (kalorienfreie) Flüssigkeit zu trinken. Anderenfalls kann es zu Verstopfungen kommen. Ballaststoffreiche Lebensmittel müssen meistens länger, gründlicher gekaut werden. Dadurch wird automatisch langsamer gegessen. Was ebenfalls zu einem intensiveren Sättigungsgefühl beiträgt.

Knabbereien und Co.

In der folgenden Liste soll ein Überblick gegeben werden, welche Menge Süßes (angegeben in kcal) pro Tag einer verträglichen Menge entspricht.

Für 4-6-Jährige sind dies bis zu 140 kcal

Für 7-9-Jährige bis zu 180 kcal

Für 10-12-Jährige bis zu 210 kcal

Für 13-14-Jährige (Mädchen) bis zu 220 kcal

Für 13-14-Jährige (Jungen) bis zu 270 kcal

Für 15-18-Jährige (Mädchen) bis zu 250 kcal für

Für 15-18-Jährige (Jungen) bis zu 310 kcal

Zur Orientierung soll die folgende Übersicht helfen. Sie zeigt beispielhaft, wie viel etwa 100 kcal entsprechen:

- 1 Kugel Eis (50 g) oder 1 Frucht-Wasser-Eis
- 1 kleines Stück Obstkuchen (45 g) oder 1 kleines Stück Marmorkuchen (25 g)
- 1 Riegel einer Tafel Schokolade
- ½ Schokoriegel oder 2-3 Minis
- 5 Butterkekse oder 1 ‚Hanuta‘
- 35 g Lakritz oder 16 Gummibärchen oder 30 g Fruchtgummi
- 25 g süßes Popcorn = Volumen eines ¾ Liters
- 1 Schaumkuss bzw. 2-3 Mini-Schaumküsse
- 30 g Salzstangen (= 30 Stück)
- eine Handvoll (ca. 20 g) Chips oder Erdnussflips
- gezuckerte Cornflakes 20 g = 10 Esslöffel
- Nuss-Nougat-Creme 20 g = 2 Teelöffel
- Marmelade 40 g = 4 Teelöffel
- 25 g Trockenfrüchte = 4 getrocknete Pflaumen oder 3 getr. Aprikosen oder 1 getr. Feige

- 15 g Nüsse = 10 Mandel- oder Haselnusskerne, 4 Walnusskerne
- 1 Glas = 200 ml Limonade

Wenn der Süßhunger kommt ...

Essen sollte man sich und auch anderen nicht verbieten. Folgend gibt es ein paar Tipps und Tricks, wie die verzehrte Süßigkeitenmenge kleiner wird:

- Vor dem nächsten Schokoladenverzehr, dran riechen. Einfach mal Duft und Aussehen genießen.
- Klappt es jedes einzelne Stück auf der Zunge zergehen zu lassen?
- Schokolade lutschen statt kauen!
- Statt Schokolade mal einen schokoladigen Milchkakao probieren.
- Alternativen beim Appetit auf Süßes können außerdem frisches Obst, Trockenfrüchte, Vollkornkekse, Fruchtschnitten, Nüsse, ein Honig- oder Marmeladenbrot sein.
- Bonbons sowie Kaugummi nur in Maßen genießen.
- Süßigkeiten generell mit der Hand greifen, mit der es schwerer fällt, also als Rechtshänder nur mit der linken Hand und umgekehrt. So wird der Griff bewusster.
- Stark gezuckerte Cornflakes, Schoko-Pops u.ä. durch Getreide- oder Haferflocken ersetzen. Sie enthalten statt Zucker, reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.
- Cola und Limonaden sind wahre Zuckerbomben und enthalten eine Menge Energie. Daher sollten sie möglichst gemieden werden. Eine gute Alternative sind Saftschorlen. Sie enthalten nur wenig Energie und außerdem noch Vitamine und Mineralstoffe.

Wie viel Zucker steckt in Lebensmitteln?

Folgend sind ein paar Lebensmittel ausgewählt, die besonders viel Zucker enthalten. *Diese Angaben eignen sich auch hervorragend als Schätzaufgaben für den Unterricht.*

1 Glas Nuss-Nougat-Creme (400 g):	67 Stück Würfelzucker
1 Tüte Gummibärchen (250 g) :	63 Stück
1 Dose Instant-Kakao (400 g):	113 Stück
1 Flasche Cola (1 L):	37 Stück
1 Schokoriegel (ca. 63 g):	14 Stück
1 Milchschnitte (30 g):	4 Stück
1 Fl. Curry-Ketchup (800 ml):	53 Stück
1 Negerkuss (15 g)	4 Stück
1 Flasche Limonade (1 L):	40 Stück

Reichlich Zucker enthalten außerdem:

Konfitüren, Gelees, Bonbons, Schokolade, Pralinen, Gebäck und andere Süßwaren, Puddings und Cremespeisen.

Anregungen für den Unterricht

- Zuordnung einzelner Lebensmittel im Hinblick auf ihren Ballaststoffgehalt in ‚zu bevorzugen‘ und ‚zu reduzieren‘
- Auflistung eines ‚normalen‘ Tagesverzehrs (kann auch für andere Schwerpunkte genutzt werden, z.B. zur Verdeutlichung der verzehrten Menge, Süßkram‘), um anhand der Liste Austauschmöglichkeiten für ballaststoffreichere Lebensmittel herauszukristallisieren.