



Mit hilfreichen
Tipps zu Lagerung
und Zubereitung

Ernährungsguide

Das sind die gesündesten Lebensmittel



Inhalt

- 03** Einleitung
- 04** Lebensmittel und ihr Nährstoffprofil
- 05** Gemüse und Salat
- 07** Obst
- 09** Getreide und Kartoffeln
- 11** Hülsenfrüchte
- 13** Fette, Öle und Nüsse
- 15** Milch und Milchprodukte
- 17** Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
- 18** Getränke
- 20** Richtig lagern

Lebensmittel sind unsere

Mittel zum Leben

Sie schenken uns Nährstoffe, Energie und die Kraft, jeden Tag genießen zu können. Während unsere Vorfahren nur Zugriff zu einer begrenzten Lebensmittelauswahl hatten, stehen wir heute vor einem wahren Überfluss. Unsere Schränke sind voller Lebensmittel und wer spontan Lust auf etwas anderes hat, findet in Supermärkten und Restaurants zu nahezu jeder Tageszeit ein passendes Angebot. Fast wöchentlich kommen zudem neue Sorten in die Regale oder ein neues „Superfood“ tritt in den Fokus der Ernährungswissenschaften. Die Fülle an Lebensmitteln und Informationen über „gute“ und „schlechte“ Lebensmittel führt oft zu Verunsicherung und Überforderung. Was kann man noch kaufen? Welche Lebensmittel sind wirklich gut für mich?

Es wird Zeit, etwas Klarheit zu schaffen: In diesem Lebensmittelguide finden Sie daher hilfreiche Übersichten und Informationen über unsere Lebensmittel. Sie erfahren, welche Lebensmittel besonders viele Nährstoffe liefern, zu welchen Produkten Sie getrost greifen können, und Sie erhalten klare Empfehlungen zur Verzehrsmenge. Zudem geben wir hilfreiche Tipps zur Lagerung und Zubereitung.

Doch bevor wir uns den einzelnen Lebensmittelgruppen widmen, geben wir Ihnen drei einfache Leitlinien, die Ihnen zeigen, worauf es bei einer gesunden Ernährung ankommt:

- 1 Essen Sie so pflanzenbasiert wie möglich.**
- 2 Essen Sie so unverarbeitet wie möglich.**
- 3 Essen Sie langsam und hören Sie auf, sobald Sie eine leichte Sättigung verspüren.**

Wer nach diesen drei Leitsätzen isst, tut seinem Körper etwas Gutes und schafft neben Genuss auch Spielraum für natürliche Gelüste (80-20-Regel). Suchen Sie sich einen dieser Leitsätze aus und versuchen Sie, diesen die nächsten Wochen umzusetzen. Fällt Ihnen dies zusehends leichter, können Sie damit beginnen, den nächsten Leitsatz in Ihren Alltag einzubauen. Sie werden sehen, dass diese Veränderungen einen großen Unterschied machen werden und Sie auf dem Weg in ein gesundes Leben begleiten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem Lebensmittelguide!

Ihr LaVita Team



Kurzübersicht: Lebensmittel und ihr Nährstoffprofil

Im Folgenden finden Sie eine grobe Übersicht, welche Lebensmittel welche Nährstoffe liefern. Neben dem Nährstoffprofil sind es vor allem die Herkunft, Verzehrmenge sowie die Bioverfügbarkeit, die über die Qualität eines Lebensmittels entscheiden.

 <p>Obst</p> <table border="1"> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>•</td></tr> <tr><td>Fette</td><td>-</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>-</td></tr> <tr><td>Vitamine</td><td>•••</td></tr> <tr><td>Mineralstoffe</td><td>••</td></tr> <tr><td>Flüssigkeit</td><td>••</td></tr> <tr><td>Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe</td><td>•••</td></tr> </table>	Kohlenhydrate	•	Fette	-	Eiweiß	-	Vitamine	•••	Mineralstoffe	••	Flüssigkeit	••	Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	•••	 <p>Gemüse</p> <table border="1"> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>-</td></tr> <tr><td>Fette</td><td>-</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>-</td></tr> <tr><td>Vitamine</td><td>•••</td></tr> <tr><td>Mineralstoffe</td><td>••</td></tr> <tr><td>Flüssigkeit</td><td>••</td></tr> <tr><td>Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe</td><td>•••</td></tr> </table>	Kohlenhydrate	-	Fette	-	Eiweiß	-	Vitamine	•••	Mineralstoffe	••	Flüssigkeit	••	Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	•••	 <p>Hülsenfrüchte</p> <table border="1"> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>••</td></tr> <tr><td>Fette</td><td>-</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>••</td></tr> <tr><td>Vitamine</td><td>••</td></tr> <tr><td>Mineralstoffe</td><td>••</td></tr> <tr><td>Flüssigkeit</td><td>•</td></tr> <tr><td>Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe</td><td>•••</td></tr> </table>	Kohlenhydrate	••	Fette	-	Eiweiß	••	Vitamine	••	Mineralstoffe	••	Flüssigkeit	•	Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	•••
Kohlenhydrate	•																																											
Fette	-																																											
Eiweiß	-																																											
Vitamine	•••																																											
Mineralstoffe	••																																											
Flüssigkeit	••																																											
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	•••																																											
Kohlenhydrate	-																																											
Fette	-																																											
Eiweiß	-																																											
Vitamine	•••																																											
Mineralstoffe	••																																											
Flüssigkeit	••																																											
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	•••																																											
Kohlenhydrate	••																																											
Fette	-																																											
Eiweiß	••																																											
Vitamine	••																																											
Mineralstoffe	••																																											
Flüssigkeit	•																																											
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	•••																																											
 <p>Brot, Vollkorngetreideflocken, Nudeln, Reis, Kartoffeln</p> <table border="1"> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>•••</td></tr> <tr><td>Fette</td><td>-</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>•</td></tr> <tr><td>Vitamine</td><td>••</td></tr> <tr><td>Mineralstoffe</td><td>••</td></tr> <tr><td>Flüssigkeit</td><td>•</td></tr> <tr><td>Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe</td><td>••</td></tr> </table>	Kohlenhydrate	•••	Fette	-	Eiweiß	•	Vitamine	••	Mineralstoffe	••	Flüssigkeit	•	Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	••	 <p>Milch, Joghurt (Natur), Quark, Käse</p> <table border="1"> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>-</td></tr> <tr><td>Fette</td><td>••</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>••</td></tr> <tr><td>Vitamine</td><td>••</td></tr> <tr><td>Mineralstoffe</td><td>••</td></tr> <tr><td>Flüssigkeit</td><td>•</td></tr> <tr><td>Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe</td><td>-</td></tr> </table>	Kohlenhydrate	-	Fette	••	Eiweiß	••	Vitamine	••	Mineralstoffe	••	Flüssigkeit	•	Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	-	 <p>Fleisch, Fisch, Eier</p> <table border="1"> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>-</td></tr> <tr><td>Fette</td><td>••</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>•••</td></tr> <tr><td>Vitamine</td><td>••</td></tr> <tr><td>Mineralstoffe</td><td>••</td></tr> <tr><td>Flüssigkeit</td><td>•</td></tr> <tr><td>Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe</td><td>-</td></tr> </table>	Kohlenhydrate	-	Fette	••	Eiweiß	•••	Vitamine	••	Mineralstoffe	••	Flüssigkeit	•	Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	-
Kohlenhydrate	•••																																											
Fette	-																																											
Eiweiß	•																																											
Vitamine	••																																											
Mineralstoffe	••																																											
Flüssigkeit	•																																											
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	••																																											
Kohlenhydrate	-																																											
Fette	••																																											
Eiweiß	••																																											
Vitamine	••																																											
Mineralstoffe	••																																											
Flüssigkeit	•																																											
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	-																																											
Kohlenhydrate	-																																											
Fette	••																																											
Eiweiß	•••																																											
Vitamine	••																																											
Mineralstoffe	••																																											
Flüssigkeit	•																																											
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	-																																											
 <p>Öle, Fette</p> <table border="1"> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>-</td></tr> <tr><td>Fette</td><td>•••</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>-</td></tr> <tr><td>Vitamine</td><td>••</td></tr> <tr><td>Mineralstoffe</td><td>-</td></tr> <tr><td>Flüssigkeit</td><td>-</td></tr> <tr><td>Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe</td><td>-</td></tr> </table>	Kohlenhydrate	-	Fette	•••	Eiweiß	-	Vitamine	••	Mineralstoffe	-	Flüssigkeit	-	Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	-	 <p>Wasser</p> <table border="1"> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>-</td></tr> <tr><td>Fette</td><td>-</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>-</td></tr> <tr><td>Vitamine</td><td>-</td></tr> <tr><td>Mineralstoffe</td><td>•</td></tr> <tr><td>Flüssigkeit</td><td>•••</td></tr> <tr><td>Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe</td><td>-</td></tr> </table>	Kohlenhydrate	-	Fette	-	Eiweiß	-	Vitamine	-	Mineralstoffe	•	Flüssigkeit	•••	Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	-	 <p>Nüsse</p> <table border="1"> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>-</td></tr> <tr><td>Fette</td><td>•••</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>•</td></tr> <tr><td>Vitamine</td><td>••</td></tr> <tr><td>Mineralstoffe</td><td>••</td></tr> <tr><td>Flüssigkeit</td><td>-</td></tr> <tr><td>Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe</td><td>••</td></tr> </table>	Kohlenhydrate	-	Fette	•••	Eiweiß	•	Vitamine	••	Mineralstoffe	••	Flüssigkeit	-	Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	••
Kohlenhydrate	-																																											
Fette	•••																																											
Eiweiß	-																																											
Vitamine	••																																											
Mineralstoffe	-																																											
Flüssigkeit	-																																											
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	-																																											
Kohlenhydrate	-																																											
Fette	-																																											
Eiweiß	-																																											
Vitamine	-																																											
Mineralstoffe	•																																											
Flüssigkeit	•••																																											
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	-																																											
Kohlenhydrate	-																																											
Fette	•••																																											
Eiweiß	•																																											
Vitamine	••																																											
Mineralstoffe	••																																											
Flüssigkeit	-																																											
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	••																																											

Legende

••• sehr gute Quelle •• gute Quelle • mittelmäßige Quelle - kein nennenswerter Gehalt

Davon sollten Sie täglich essen.

Gemüse und Salat

Eine Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen sowie reichlich Ballaststoffen – (stärkermes) Gemüse ist ein idealer Sattmacher und Nährstofflieferant. In ihm stecken vor allem reichlich β -Carotin (Vorstufe von Vitamin A), Vitamin C, Vitamin K, B9 und Vitamin B6. Jede Gemüseart besitzt ein anderes Spektrum an wertvollen Nährstoffen. Je bunter und abwechslungsreicher der Speiseplan mit diesen gefüllt wird, desto besser wird der Körper mit den gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen versorgt.

Lagerung und Zubereitungsart haben einen großen Einfluss auf den Mikronährstoffgehalt. Gemüse roh zu essen oder nur kurz zu garen, vermeidet einen Vitaminverlust durchs Erhitzen. Aus gegartem Gemüse können allerdings bestimmte Inhaltsstoffe, wie z. B. β -Carotin aus Karotten oder Lycopin aus Tomaten, besser verwertet werden. Übrigens ist Tiefkühlgemüse eine gute Wahl: So bietet es oft mehr Nährstoffe als frisches Gemüse, das ein paar Tage gelagert wurde.

Unser Einkaufstipp: Bevorzugen Sie Gemüse aus der Region, das gerade Erntesaison hat. Regionale und saisonale Produkte sind häufig preiswerter, haben eine bessere Umweltbilanz und halten länger frisch.

Unsere Empfehlung:

Essen Sie mindestens 3 Portionen (400 g) Gemüse pro Tag – sowohl gegart (200–300 g) als auch roh (100–200 g).

Eine Portion entspricht einer Handvoll und ungefähr:

- 1/2 Zucchini
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 Paprika



Dos

- Gemüse vor der Zubereitung und dem Verzehr gründlich unter kaltem Wasser waschen.
- Dosengemüse (z. B. Erbsen, Mais) ohne Zuckerzusatz wählen und nicht mehr kochen, sondern nur noch erwärmen.
- Tiefgekühltes Gemüse (z. B. Brokkoli, Blattspinat) direkt ohne Auftauen in den Topf oder die Pfanne zu den anderen Zutaten geben.
- Kurz vor dem Verzehr etwas Öl zum Gemüse geben, damit fettlösliche Vitamine besser aufgenommen werden können (z. B. bei Möhren, Paprika).
- Frisches Gemüse am besten am selben Tag oder an Folgetagen verzehren.



Don'ts

- Gemüse zerkleinern und in Wasser legen, denn dabei gehen Vitamine und Mineralstoffe verloren.
- TK-Gemüse bei Zimmertemperatur langsam auftauen lassen, denn dadurch verringern sich wärme-, licht- und luftempfindliche Vitamine.
- Jedes Gemüse schälen, da in der Schale häufig viele Mikronähr- und Ballaststoffe stecken. Setzen Sie lieber auf Bioqualität und essen Sie die Schale mit, falls möglich.

Entdecken Sie die

bunte Vielfalt unseres Gemüses:

Gemüse

- Artischocke
- Aubergine
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Chinakohl
- Chili
- Fenchel
- Grünkohl
- Gurke
- Ingwer
- Knoblauch
- Kohlrabi
- Kürbis
- Kurkuma
- Mairübe
- Mangold
- Meerrettich
- Möhren
- Pak Choi
- Paprika
- Pastinake
- Porree
- Radieschen
- Rettich
- Romanesco
- Rosenkohl
- Rote Bete
- Rotkohl
- Schwarzwurzel
- Sellerie
- Spinat
- Spitzkohl
- Steckrübe
- Süßkartoffel
- Tomate
- Topinambur
- Weißkohl
- Wirsing
- Wurzelpetersilie
- Zucchini
- Zuckermais
- Zuckerschoten
- Zwiebel

Salat

- Chicorée
- Eichblattsalat
- Eisbergsalat
- Endivie
- Feldsalat
- Friséesalat
- Kopfsalat
- Lollo (Rosso/Bionda)
- Radicchio
- Römersalat (Romana)
- Rucola

Kräuter

- Basilikum
- Bohnenkraut
- Borretsch
- Brunnenkresse
- Dill
- Estragon
- Gerstengras
- Kapuzinerkresse
- Koriander
- Liebstöckel
- Majoran
- Melisse
- Minze
- Oregano
- Petersilie
- Rosmarin
- Salbei
- Schnittlauch
- Thymian

Pilze

- Austernpilze
- Birkenpilz
- Champignon
- Krause Glucke
- Maronenröhrling
- Pfifferling
- Portobello
- Sammelstoppelpilz
- Shitake
- Steinpilz



Kann ich zu viel

Obst essen?

Als süßes Pendant zu Gemüse zählt Obst zu einem unserer gesündesten Lebensmittel. Auch dieses liefert in Schale und Fruchtfleisch eine Fülle an verschiedenen Mikronährstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen.

Der Fruchtzucker in ganzem Obst ist an Ballaststoffe gebunden und hat so auf den Körper einen anderen Effekt als Industriezucker und Fruktose aus verarbeiteten Produkten. Übertreiben sollte man es mit dem Obst- und auch Trockenobstkonsum aber dennoch nicht. Trockenfrüchte schmecken aufgrund ihres geringen Wassergehalts zwar besonders süß und können süße Gelüste stillen, doch Zucker bleibt Zucker und sollte in moderaten Mengen genossen werden.

Unsere Empfehlung:

Essen Sie mindestens 2 Portionen (250 g) Obst täglich, wenn möglich, mit Schale und frisch. Eine Portion entspricht z. B.:

- 1 Stück Apfel/Orange/Banane
- 2 Handvoll Beeren
- 5 getrocknete Aprikosen



Do's

- Obst vor dem Verzehr gründlich unter kaltem Wasser waschen.
- Obst möglichst saisonal und regional kaufen.
- Tiefgekühltes Obst (z. B. Mango, Himbeeren) wenn möglich gefroren verwenden, z. B. für Smoothies oder Backwaren oder ohne Auftauen direkt erwärmen.
- Auf Bioqualität setzen, um Pestizidrückstände zu vermeiden.



Don'ts

- Obst, wie z. B. Äpfel schälen, denn die antioxidativ wirkenden Farbstoffe und Ballaststoffe stecken in der Schale.
- Obst lange vor dem Verzehr lagern, da so mit vielen Mikronährstoffverlusten zu rechnen ist.

Entdecken Sie die *Obst-Vielfalt:*

Obst

- Ananas
- Apfel
- Aprikose
- Avocado
- Banane
- Beeren aller Art
- Birne
- Feige
- Granatapfel
- Kaki
- Kirsche
- Kiwi
- Limette
- Litschi
- Mandarine
- Mango
- Maracuja
- Melone
- Mirabelle
- Nektarine
- Orange
- Papaya
- Pfirsich
- Pflaume
- Physalis
- Pomelo
- Quitte
- Rhabarber
- Sanddorn
- Trauben
- Zitrone
- Zwetschge

Trockenfrüchte

- Aprikosen
- Bananen
- Datteln
- Feigen
- Mango
- Pfirsich
- Rosinen



Fruchtzuckerarmes *Obst*

Wer Fruchtzucker nicht so gut verträgt, kann auf fruchtzuckerarmes Obst setzen. Dazu zählen vor allem Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Himbeeren, Honigmelone, Mandarinen, Zitronen, Grapefruit, Papaya.

Das sind unsere Energiespender.

Getreide und Kartoffeln

Getreideprodukte und Kartoffeln sind die Top-Lieferanten für Kohlenhydrate und somit eine hervorragende Energiequelle, was sie zu einer der beliebtesten Lebensmittelgruppen macht. Brot, Backwaren, Nudeln oder Kartoffeln landen teilweise mehrmals am Tag auf den Tellern. Für mehr Wohlbefinden, eine bessere Verdauung und längere Sättigung sorgt die Vollkornvariante. Das volle Korn liefert dem Körper zahlreiche Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe, vor allem B-Vitamine, Eisen, Zink und Magnesium.

So gerne Getreideprodukte gegessen werden, so schnell können sie uns davon abhalten, mehr Gemüse zu essen. Statt als Beilage werden Getreideprodukte oft zur Hauptkomponente einer Mahlzeit. Es gibt keinen Grund auf diese komplett zu verzichten. Auf die Vollkornvarian-

te zu setzen und hin und wieder die Portionsgröße zugunsten der Gemüsekomponente zu verringern, bietet allerdings durchaus viele Vorteile fürs Wohlbefinden.

Unsere Empfehlung:

Die empfohlene Menge pro Tag liegt bei rund drei Scheiben Brot (150–200 g) und einer Portion gegarte Getreideprodukte wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln (150 g).

Entdecken Sie die

verschiedenen Getreidesorten:

Getreidesorten

- Einkorn
- Emmer
- Gerste
- Grünkern
- Hafer
- Hirse
- Kamut
- Mais
- Reis
- Roggen
- Weizen

Pseudogetreide

- Amaranth
- Buchweizen
- Quinoa



Glutenfreies

Getreide

- Amaranth
- Buchweizen
- Hafer
- Hirse
- Mais
- Quinoa
- Reis

Lebensmittel

Gute Wahl

Unser Tipp

Brot & Brötchen

Vollkornvariante
bei guter
Verträglichkeit

Lassen Sie sich beim Kauf von Vollkornbrot nicht von der Optik und Farbe täuschen. Viele Backwaren tarnen sich durch eine dunkle Farbe oder darin enthaltene Körner als gesund. Entscheidend ist jedoch, ob sie wirklich mit Vollkornmehl gebacken sind. Brot und Brötchen mit der Kennzeichnung „Vollkorn“ müssen gesetzlich zu mindestens 90 Prozent aus Vollkornmehl oder -schrot bestehen. Dabei müssen die ganzen Körner aber nicht vollständig erhalten, sondern können fein gemahlen sein.

Getreideflocken

Alle Sorten

Haferflocken sind super nährstoffreich und ein wahrer Alleskönner in der Küche – doch es lohnt sich hin und wieder auf andere Getreideflocken wie Buchweizen, Hirse und Co. zu setzen.

Mehl

Vollkorn oder
Mehltypen ab
1050

Je höher die Mehltypen, desto mehr Randschichten und Mineralstoffe sind noch enthalten. Weißes Weizenmehl hat die Type 405, die Type 1050 ist die letzte Stufe vor Vollkorn.

Kartoffeln

Alle Sorten

Bevorzugen Sie regionale, frische Kartoffeln und achten Sie auf die korrekte Lagerung, um grünen Stellen oder gekeimte Kartoffeln zu meiden. Diese enthalten viel des Giftstoffes Solanin, der schädlich für uns ist.

Nudeln

Vollkornvariante

Vollkornnudeln sind ähnlich gut verdaulich wie die Weißmehlvariante, liefern aber mehr Ballaststoffe und Mikronährstoffe.

Reis

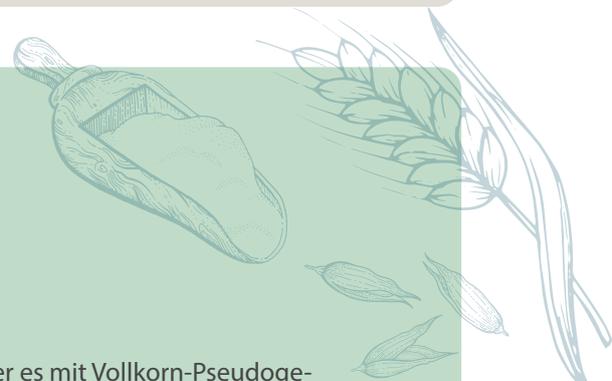
Naturreis oder
Parboiled

Diese beiden Sorten enthalten mehr Nährstoffe als polierter Reis, da Naturreis die Randschichten enthält und die Nährstoffe beim Parboiled-Verfahren vor dem Schälen in das Reiskorn gedrückt werden.



Bei Unverträglichkeit

Wer Vollkornmehl nicht verträgt, kann Type 1050 verwenden oder es mit Vollkorn-Pseudogetreide versuchen.



Warum schon kleine Mengen so gesund sind.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind Pflanzensamen, die in einer Hülle heranreifen, und sie zählen zu den Spitzenreitern der pflanzlichen Proteinquellen. Ihr Proteinanteil liegt meist bei 20–40 % der Trockenmasse. Doch sie sind nicht nur äußerst proteinreich, sie liefern auch jede Menge wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders bekannt sind Hülsenfrüchte auch für ihren Ballaststoffreichtum mit zahlreichen Vorteilen für die Darmflora. Die unverdaulichen Ballaststoffe unterstützen die förderlichen Darmbakterien und helfen, Krankheitserreger und Schadstoff auszuscheiden und die Darmbarriere zu schützen. Nicht zu vergessen: Ballaststoffe sättigen lange und machen Hülsenfrüchte zu einem idealen, gesunden Sattmacher.

Die unterschiedlichen Sorten ermöglichen vielfältige Zubereitungen und sind eine gute Alternative zu Fleischprodukten.

Unsere Empfehlung:

Aufgrund ihres hohen Ballaststoffanteils sollten Sie die Menge dieser nur langsam steigern, um Ihren Darm nicht zu überfordern. Empfehlenswert ist es, täglich eine Handvoll Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Lebensmittel wie beispielsweise Tofu und Tempeh zu essen. Eine Portion entspricht 3–4 EL Hülsenfrüchte am Tag.



Dos

- Vor dem Verzehr sollten Hülsenfrüchte grundsätzlich gegart werden.
- Am besten verträglich sind Hülsenfrüchte, wenn sie vor dem Kochen eingeweicht (in der dreifachen Menge Wasser) und anschließend gekocht werden. Durch das Einweichen wird zudem die Garzeit verkürzt.
- Für die schnelle Zubereitung ohne Einweichen eignen sich Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas. Sie sollten keine Gewürze oder zusätzliche Inhaltsstoffe (Zucker, Salz) enthalten. Am besten gut mit Wasser abspülen.
- Vielseitig in der Küche einsetzen: In Suppen, Eintöpfen, für Bratlinge, Dips und Aufstriche, in Salaten, Saucen, als Füllung für Gemüse, für Gebäck oder geröstet als Snack.



Don'ts

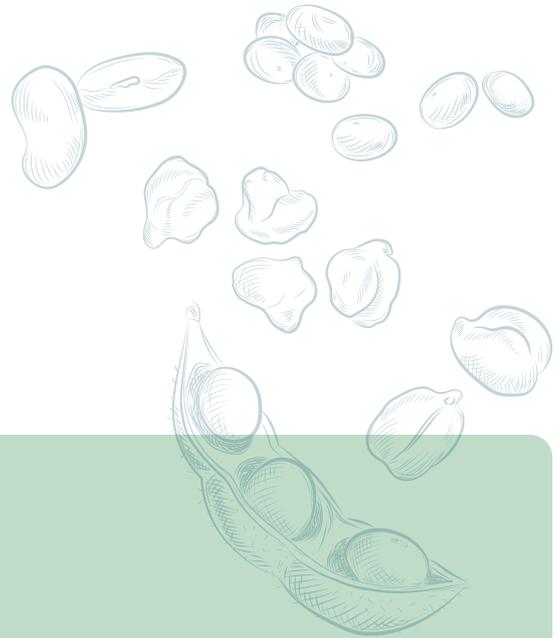
- Rohe Hülsenfrüchte enthalten gesundheits-schädigende Stoffe, die erst beim Kochen zerstört werden. Daher sollten Sie Hülsenfrüchte niemals roh essen.
- Hülsenfrüchte nicht im Einweichwasser kochen, denn der Mehrfachzucker Stachyose, der zu einem großen Teil in das Einweichwasser übergeht, kann nicht durch körpereigene Enzyme abgebaut werden, sondern nur durch Dickdarmbakterien, was zu unangenehmer Gasbildung führen kann.
- Dosenerbsen sind oft stark gesalzen, aromatisiert und enthalten weniger gesunde Inhaltsstoffe. Eine bessere Alternative sind Tiefkühlerbsen oder frische Erbsen in den Sommermonaten.

Entdecken Sie die

unterschiedlichen Hülsenfrüchte:

HÜLSENFRÜCHTE

- Ackerbohnen
- Bohnen
- Erbsen
- Erdnüsse
- Kichererbsen
- Linsen
- Lupinen
- Mungbohnen
- Sojabohnen



Nudeln aus **Linsen, Kichererbsen und Co.**

Seit einiger Zeit finden Sie Nudeln aus Hülsenfrüchten im Sortiment vieler Supermärkte. Diese sind genauso wertvoll wie die Hülsenfrüchte selbst und enthalten im Vergleich zu klassischen Getreidenudeln mehr Eiweiß und je nach Sorte auch mehr Ballast- und Mineralstoffe. Ein weiterer Vorteil für Personen mit Glutenunverträglichkeit: Sie sind glutenfrei, da sie lediglich aus Hülsenfruchtmehl und Wasser hergestellt werden.

Das sind gesunde Sorten für jeden Tag.

Fette, Öle und Nüsse

Noch immer hält sich hartnäckig der Mythos, dass Fette schlecht seien. Doch neben der Menge kommt es vor allem auf die Qualität an – und es gibt Fettsäuren, die der Körper nicht selber herstellen kann: Linol- und Alpha-Linolensäure. Diese sind somit essenziell und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Fette, Öle und Nüsse enthalten gesättigte, ungesättigte und die lebensnotwendigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie Vitamin E. Zudem sind sie äußerst wichtig für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine (Vitamin A, D, E, K).

Wichtig bei der Ernährung ist ein gesundes Maß an hochwertigem Fett und der richtige Anteil der Fettsäuren zueinander. Ein Beispiel sind die Omega-Fettsäuren. Ein hoher Anteil dieser mehrfach ungesättigten Fettsäuren in der Ernährung gilt als vorteilhaft, da diese potenziell Entzündungen eindämmen. Doch es kommt vor allem auf das Verhältnis der Omega-Fettsäuregruppen zueinander an.

- **Omega-3-Fettsäuren** (z. B. aus fettem Fisch) hemmen Entzündungen und fördern die Gesundheit.
- **Omega-6-Fettsäuren** (z. B. aus Backwaren) haben lebenswichtige Aufgaben, können aber im Übermaß verzehrt auch Entzündungen fördern.

Viele Menschen nehmen zu wenig Omega-3-Fettsäuren und gleichzeitig zu viele Omega-6-Fettsäuren auf. Um das Gleichgewicht wiederherzustellen, sollte der Fokus auf der Aufnahme der Omega-3-Fette liegen. Sie stecken in fettem Fisch (Lachs, Makrele, Hering) und pflanzlichen Ölen (Leinöl, Algenöl).

Unsere Empfehlung:

Essen Sie täglich:

- 1–2 EL Öl (z. B. Oliven-, Lein-, Walnuss- oder Nussöl) und
- 3 EL Nüsse, Samen oder Nussmus

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette.



Lebensmittel

Gute Wahl

Unser Tipp

Öle für die kalte Küche

Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Olivenöl, Weizenkeimöl, Kürbiskernöl

Achten Sie auf Kaltpressung und Bioqualität. Lagern Sie die Öle luftdicht verschlossen und kühl.

Öle und Fette zum Dünsten

Natives Olivenöl und (Bio-)Butter

Olivenöl „extra vergine“ und „vergine“ sind beides qualitativ hochwertige Öle und unterscheiden sich lediglich in ihrem Säuregehalt, was man allerdings kaum schmeckt..

Öle und Fette zum Braten und Erhitzen

Kokosöl, Rapsöl, Butterschmalz, Ghee

Achten Sie bei Rapsöl vor allem auf die Qualität.

Nüsse und Samen

Alle Sorten

Nüsse schmecken auch lecker als Nussmus in Joghurt und Müsli.



Ganz schön raffiniert-

so erkennen Sie gute Öle.

Hochwertige Pflanzenöle erkennen Sie an Bezeichnungen wie nativ, nativ extra, extra vergine oder kaltgepresst. Durch die schonende Ölgewinnung bleiben die ungesättigten Fettsäuren, fettlöslichen Vitamine und andere günstige Begleitstoffe erhalten. Insbesondere für Salatl dressings oder als Zusatz in Kräuterquark sind sie geeignet.



Auf welche Qualität Sie setzen sollten.

Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind besonders proteinreich und liefern unter anderem Vitamin B2 und Calcium. Noch immer gibt es viele Debatten darüber, ob Milch wirklich so gesund ist oder nicht. Was klar ist: Milch und Milchprodukte liefern dem Körper zwar wichtige Nährstoffe und machen es einem leicht, seinen täglichen Proteinbedarf zu decken. Wer allerdings auf Milchprodukte verzichten möchte, kann die Nährstoffe auch über andere Lebensmittel zuführen. Mittlerweile werden Milchalternativen, wie Hafer- und Sojadrink, mit wichtigen Nährstoffen angereichert.

Als besonders förderlich für die Darmgesundheit gelten (Natur-)Joghurt und Kefir mit ihren Milchsäurebakterien. Zur Gewichtsabnahme eignet sich Quark aufgrund seines hohen Proteingehalts.

Unsere Empfehlung:

Für alle, die Milchprodukte essen, liegt die empfohlene Menge bei:

- 200–300 g Milch und Milchprodukte
- 2 Scheiben (50–60 g) Käse

Lebensmittel	Gute Wahl	Unser Tipp
Joghurt	Naturjoghurt	Fruchtjoghurts enthalten oft sehr viel Zucker, künstliche Aromen und andere Zusatzstoffe. Mischen Sie Ihren eigenen Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt und frischen/gefrorenen Früchten.
Quark	Magerquark, 20 % und 40 % Speisequark	Auch hier sollten Sie bei fertigen Fruchtquarks stets auf den Zuckergehalt achten, der 10 g pro 100 g nicht überschreiten sollte. Am besten Sie bereiten Ihren Naturquark selbst mit frischem Obst zu.
Milch	Frischmilch, H-Milch, Heumilch, Ziegenmilch	Wählen Sie Bio-Produkte: Nicht nur zum Tierwohl, auch Qualität (Hormon- und Pestizidbelastung), Haltbarkeit und ihr Nährstoffgehalt lässt Bioprodukte besser dastehen. So enthält Biomilch bis zu 50 Prozent mehr der vorteilhaften Omega-3-Fettsäuren als konventionelle Milch.

Lebensmittel

Gute Wahl

Unser Tipp

Käse

Alle Sorten

Feta, Schafs- und Hirtenkäse – die feinen Unterschiede:

- **Feta** wird aus Schafsmilch und höchstens 30 Prozent Ziegenmilch hergestellt. Die Milch muss vom griechischen Festland oder von der Insel Lesbos stammen.
- **Schafskäse** besteht zu 100 Prozent aus Schafsmilch.
- **Hirtenkäse** wird aus Kuhmilch hergestellt und schmeckt milder als die Sorten aus Schafs- und Ziegenmilch.

Weitere Milcherzeugnisse

Skyr, Kefir, Buttermilch, Milchgetränke mit wenig Zucker

Auf den Zuckergehalt von Milchzubereitungen achten: Dieser sollte unter 10 g pro 100 g liegen.

Milchalternativen

Alle Sorten ohne zugesetzten Zucker: Soja-, Hafer-, Mandel-, Haselnuss-, Erbsen-, Reisdrink

Milchalternativen, wie z. B. Sojadrinks, liefern oft viel Protein, ungesättigte Fettsäuren bei gleichzeitig geringem Kaloriengehalt.



Laktosefreier Genuss



- **Laktosefrei oder nur Spuren (gut verträglich):** reifer Hart- und Schnitt-, Weichkäse, Mozzarella, Feta, Sojaprodukte, Hafer-/ Reisdrink, spezielle laktosefreie Milchprodukte
- **Gering laktosehaltig (meist verträglich):** Quark, Joghurt und Kochkäse
- **Laktosehaltig (auf Verträglichkeit/Menge testen):** fast alle Frischmilchprodukte, u.a. Milch, Buttermilch, Fruchtjoghurt, Frischkäse, Sahne, Crème fraiche, Kondensmilch

Was Sie bei tierischen Produkten beachten sollten.

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Tierische Produkte, wie Fleisch und Eier, zählen zu den besten Protein- und Eisenquellen, was sie zu einem wertvollen Teil der Ernährung machen kann. Zudem liefern sie Vitamin B12, das nicht oder nur kaum in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt. Fisch ist zudem ein wichtiger Jod-Lieferant und die fettreichen Seefische Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Der Schlüssel zum gesunden Verzehr tierischer Produkte liegt in der Qualität, Herkunft und Menge. Die nachhaltigsten und qualitativ hochwertigsten Produkte erhalten Sie bei regionalen Bio-Bauernhöfen. Bioprodukte sind zwar etwas kostspieliger, wer seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte, sollte aber auf Qualität statt Masse setzen. Lieber etwas weniger oft davon essen, dafür aber tierische Produkte aus nachhaltiger und artgerechter Haltung wählen.

Unsere Empfehlung:

Wenn Sie Fleisch, Fisch und Eier essen, liegt die empfohlene Menge bei:

- **Fisch:** 1–2 Mal pro Woche (180 g)
- **Eier:** Mehrmals pro Woche
- **Fleisch und Wurst:** 1–2 Mal pro Woche (300 g)

Lebensmittel	Gute Wahl	Unser Tipp
Fisch	Möglichst frischen, nicht panierten oder frittierten Fisch wählen: Lachs, Makrele, Hering und Forelle	Frischen Fisch aus nachhaltigerem Fang wählen (Bio-land, Naturland, sowie MSC- und ASC-Siegel).
Eier	Bioqualität	Die Codes auf den Eiern geben Aufschluss über Haltung und Herkunft. Eine Printnummer mit einer 0 ganz vorne steht für Bio. Schauen Sie auch gerne beim Bauern um die Ecke, ob Sie die Eier frisch von glücklichen Hühnern kaufen können.
Fleisch	Mageres Geflügelfleisch	Achten Sie auch hier auf Bioqualität und genießen Sie rotes Fleisch (Rind, Schwein) als seltene Delikatesse.
Wurst	Sorten mit deutlicher Fleischstruktur wie Kasseler, Kochschinken oder Putenbrust	Die meisten Wurstsorten enthalten nur wenig Muskelfleisch und viel Fett, Salz und andere Zusatzstoffe.

Regelmäßig über den Tag verteilt trinken.

Getränke

Der Körper besteht zu rund zwei Drittel aus Wasser. Um den täglichen Wasserverlust über Atmung, Urin und Schweiß auszugleichen, benötigt der Organismus regelmäßig Nachschub an Flüssigkeit. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist entscheidend für unser Wohlbefinden, unsere Konzentration und unser Leistungsniveau. Wasser hält den Kreislauf in Schwung, versorgt die Zellen mit wichtigen Nährstoffen und transportiert Abfallprodukte aus dem Körper. Doch nicht alle Getränke sind geeignet, um den Flüssigkeitshaushalt aufrechtzuerhalten.

Empfohlene Flüssigkeitsaufnahme:

Als guter Richtwert bei Erwachsenen gilt 30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht. Übergewichtige nehmen ihr Normalgewicht als Referenz.

Wichtig:

Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt. Kleine, regelmäßige Mengen nimmt Ihr Körper besser auf, als wenn Sie selten, aber dafür große Mengen trinken.

Lebensmittel

Gute Wahl

Unser Tipp

Wasser

Mineralwasser,
Leitungswasser

Beim Mineralwasser immer einen Blick auf das Etikett werfen, da der Mineralstoffgehalt stark variieren kann.

Tee

Weißer Tee, Grüntee,
Schwarztee, Kräutertee,
Rooibos, Früchtetee, Chai
Tee

Am besten zu nicht aromatisierten Sorten greifen. Instanttee und Granulate enthalten meist viel Zucker.

Kaffee

Alle Sorten

Nach 15 Uhr auf entkoffeinierten Kaffee setzen, um den Schlaf am Abend nicht zu beeinträchtigen. Viele (Milch-) Kaffeezubereitungen aus dem Kühlregal enthalten i.d.R. sehr viel zugesetzten Zucker.

Säfte

Fruchtsaft mit 100 %
Fruchtanteil,
Direktsäfte, frisch
gepresste Säfte

Nektar und Fruchtsaftgetränke enthalten sehr viel Zucker. Kaufen Sie lieber Säfte oder Direktsäfte und trinken Sie diese verdünnt als Schorle. Je verdünnter, desto besser.

Lebensmittel

Gute Wahl

Unser Tipp

Softdrinks

keine

Softdrinks haben für den Körper keinen Nutzen. Wer dennoch nicht komplett darauf verzichten mag, sollte sie nur einmal pro Woche genießen.

Alkoholische Getränke

Trockener Wein,
(alkoholfreies) Bier

Alkohol ist ein Nervengift und sollte daher so selten wie möglich getrunken werden. Alkoholfreies Bier kann nach dem Sport als isotonisches Getränk getrunken werden.



Ist Kaffee ein Flüssigkeitsräuber?

Der koffeinhaltige Muntermacher entzieht dem Körper kein Wasser und trägt somit zur Flüssigkeitsbilanz im Körper bei. Als „Durstlöscher“ ist er dennoch nicht zu empfehlen, sondern eher zum gelegentlichen Genuss. Experten empfehlen bis zu maximal drei Tassen täglich.



Richtig lagern, *Frische erhalten*

Wer Lebensmittel richtig lagert, hat mehr davon: Mehr Frische, mehr Mikronährstoffe, mehr Geschmack. Auch im Kühlschrank gibt es verschiedene Temperaturbereiche. Wer seine Lebensmittel richtig einräumt, hat länger etwas davon.

Kühlschrank

Kühlschranktür (ca. 8 – 10°C):

Oberstes Fach (ca. 8 °C):

Käse, verpackte Speisereste, Soßen, angebrochene Gläser (Senf, Marmelade, Essiggurken etc.) und Konserven (Erbsen, Mais etc.)

Ganz oben:

Eier, Butter, Margarine

Mittlere Fächer (ca. 5 °C):

Käse, Milch, Joghurt, Quark, Molke, Kefir etc.

Mittlere Fächer:

Angebrochene Gläser, Soßen, Tomatenmark, Ketchup

Erste Glasplatte (ca. 2 – 4°C):

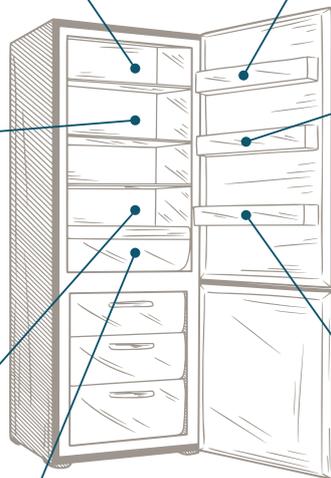
Empfindliche Lebensmittel, wie rohes Fleisch, roher Fisch, Wurstwaren

Unterstes Fach:

Angebrochene Getränke, frisch gepresste Säfte

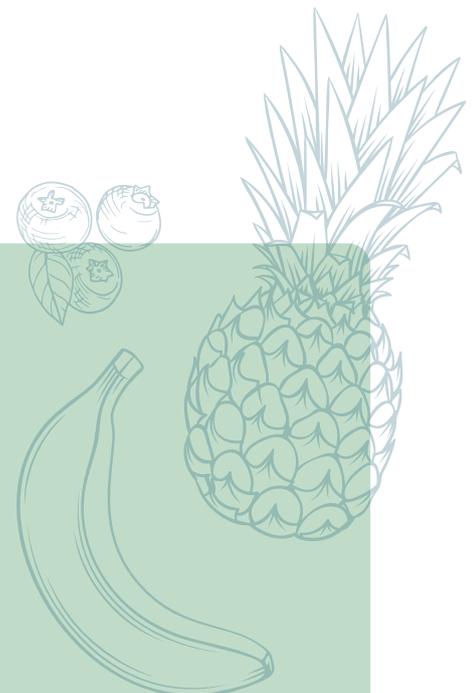
Gemüsefach (ca. 8 – 10°C):

Salat, Obst, Gemüse



Nicht in den Kühlschrank gehören:

- Exotische Früchte (Mango, Papaya, Ananas, Bananen)
- Wasserhaltiges Gemüse (Tomate, Gurke, Zucchini, Paprika)
- Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln



Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.
Für mehr Energie¹ und ein stabiles Immunsystem².



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.com
+49 (0)871 / 972 170



¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ² **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

Impressum

Herausgeber:

LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.