

24 Vollkost inkl. leichte Kost

24.1 Vollkost inkl. leichte Kost

Grundlagen

► Definitionen:

- Die *Vollkost* (Normalkost) entspricht gemäß den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung einer in Bezug auf Energie und alle essenziellen Nährstoffe (s.u.) bedarfsgerechten Ernährung zur Gesunderhaltung. Landesübliche Ernährungsgewohnheiten können berücksichtigt werden. Die Definition der Vollkost sollte allerdings nicht zu eng gesehen werden. Eine Variante, die die Kriterien der Vollkost mehrheitlich erfüllt, ist z.B. die sog. DASH-Diät (s.S. 378).
- Die *leichte Vollkost* ist eine individualisierte Vollkost, bei der alles erlaubt ist, was vertragen wird, sofern es mit den Richtlinien der Vollwertkost vereinbar ist. (Im Gegensatz dazu werden bei der „Wunschkost“ möglichst viele gern gegessene Lebensmittel in vertretbarer Menge integriert.)

► Essenzielle Nährstoffe:

- *Aminosäuren* (s.S. 66): L-Threonin, L-Valin, L-Isoleuzin, L-Leuzin, L-Lysin, L-Tryptophan, L-Methionin, L-Phenylalanin, L-Histidin.
- *Vitamine* (s.S. 87): Vitamin A (s.S. 88), Vitamin D (s.S. 95), Vitamin E (s.S. 100), Vitamin K (s.S. 103), Thiamin (Vitamin B₁; s.S. 106), Riboflavin (Vitamin B₂; s.S. 109), Niacin (Vitamin B₃; s.S. 111), Pyridoxin (Vitamin B₆; s.S. 114), Biotin (s.S. 122), Pantothensäure (s.S. 126), Folsäure (s.S. 123), Vitamin B₁₂ (s.S. 116), Vitamin C (Ascorbinsäure; s.S. 120).
- *Elektrolyte*: Kalium (s.S. 134), Natrium (s.S. 128), Chlorid (s.S. 128).
- *Mineralien*: Kalzium (s.S. 138), Magnesium (s.S. 149), Phosphor (s.S. 146), Eisen (s.S. 153).
- *Spurenelemente*: Zink (s.S. 161), Kupfer (s.S. 166), Selen (s.S. 160), Chrom (s.S. 165), Jod (s.S. 157).
- *Ultrapurenelemente*: Fluor (s.S. 166), Mangan (s.S. 166), Molybdän (s.S. 167). (Möglicherweise essenziell: Vanadium (s.S. 168), Silicium (s.S. 167), Nickel (s.S. 167), Arsen (s.S. 165).
- *Fettsäuren* (s.S. 58): Linolsäure (s.S. 63), Linolensäure (s.S. 63).
- *Weitere*: Energie (s.S. 9), Wasser (s.S. 47), Sauerstoff.

Empfehlungen

- Unter Berücksichtigung von Alter, Geschlecht und besonderen Lebenssituationen (s.S. 337):
 - Eiweiß (s.S. 66) 10–15% (pflanzliches : tierisches Eiweiß = 1 : 1).
 - Kohlenhydrate (s.S. 74) 50–60% (mehrheitlich komplexe Kohlenhydrate).
 - Fett (s.S. 51) ≤ 30% (kein Exzess an gesättigten Fetten [s.S. 59]).
 - Ballaststoffe (s.S. 84) ≥ 30 g/d.
- **Durchschnittlicher Energiebedarf** (vgl. S. 12) bei leichter körperlicher Aktivität: Frauen ca. 2000 kcal/d, Männer ca. 2400 kcal/d.
- **Flüssigkeit**: Bedarfsgerechte Zufuhr (s.S. 48) kalorienfreier Flüssigkeit.

- ▶ **Anzahl der Mahlzeiten** (klassische Vollkost): 5–6 Mahlzeiten/d → u. U. günstige Effekte auf den Blutzuckerlauf und die Leistungskurve. Eine hohe Mahlzeitenhäufigkeit kann allerdings auch zur prolongierten postprandialen Lipämie führen (vgl. S. 258).
- ▶ Im Alltag kann man eine vollwertige Ernährung nach den **10 Regeln der DGE** (s. Tab. 173) planen/umsetzen. Diese Regeln sind Empfehlungen und keine Verbote; graphisch können sie mit der Ernährungspyramide (s. Abb. 59, S. 359) und dem Ernährungskreis (s. Abb. 60, S. 360) dargestellt werden.

Table 173 · 10 Regeln für vollwertige Ernährung (nach DGE 2004)

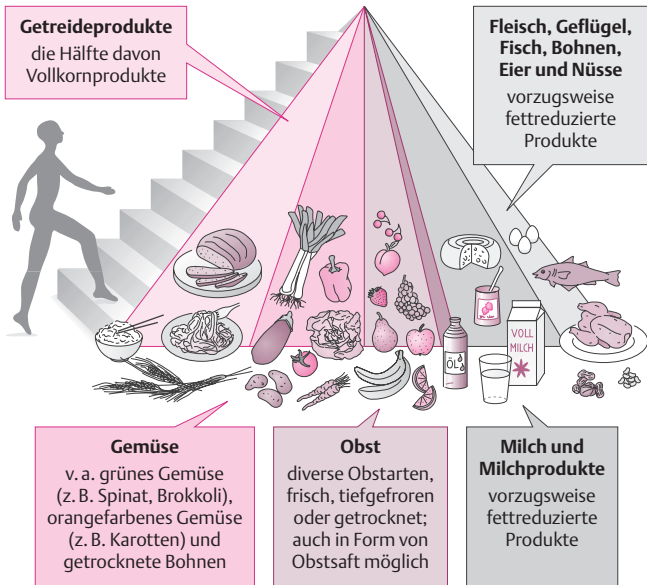
DGE-Regel	Empfehlung
1. Vielseitig essen	Abwechslung und eine angemessene Menge nährstoffreicher und energiereicher Lebensmittel.
2. Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln	Vollkornprodukte und Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
3. Gemüse und Obst – Nimm „5“ am Tag...	Möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft – zu jeder Mahlzeit und auch für zwischendurch.
4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen	Am besten fettarm, reichen bei Fleisch und Wurstwaren 300–600 g pro Woche für die Eisen- und Vitaminzufuhr aus.
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel	Pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette) bevorzugen. Vorsicht vor unsichtbarem Fett in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren, sowie in Fast-Food und Fertigprodukten. 70–90 g Fett pro Tag sind ausreichend.
6. Zucker und Salz in Maßen	Mit Kräutern, Gewürzen und jodiertem Speisesalz würzen. Nur gelegentlich Lebensmittel und Getränke mit Zuckerzusatz verzehren.
7. Reichlich Flüssigkeit	Wasser und kalorienarme Getränke bevorzugen, 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Alkohol nur gelegentlich und in kleinen Mengen.
8. Schmackhaft und schonend zubereiten	Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen garen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett.
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen	Bewusstes, entspanntes Essen macht Spaß und fördert das Sättigungsempfinden.
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung	Viel körperliche Bewegung und Sport (30–60 min pro Tag) fördern Wohlbefinden und Gesundheit.

Lebensmittelauswahl

- ▶ **Generelle Zufuhrempfehlungen:** s. Abb. 59, Abb. 60 und Tab. 174.

Table 174 · Die 7 Lebensmittelgruppen (s. Abb. 60) und deren Verzehr-empfehlungen (nach Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e.V. 1999)

Gruppe	Lebensmittelgruppe	wichtigste Nährstoffe	Verzehrempfehlungen
1	Getreide/ -produkte, Kartoffeln	Kohlenhydrate, Ballaststoffe, B-Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß	täglich 5–7 Scheiben Brot (à 50 g) oder ca. 300 g Kartoffeln oder 1 Portion Reis oder Nudeln (roh ca. 80 g, gekocht ca. 250 g)
2	Gemüse/ Hülsenfrüchte	Vitamine, Mineralstoffe inkl. Kalzium, Eiweiß, Kohlenhydrate, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe	täglich mindestens 3 Portionen roh, gekocht oder als Gemüsesaft
3	Obst	Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe	täglich mindestens 2 Portionen Obst bzw. -saft
4	Getränke	Wasser	≥ 1,5 l/d: Mineralwasser, ungesüßte Tees, verdünnte Gemüse- und Obst-säfte; Kaffee und Tee in moderaten Mengen
5	Milch/ -produkte	Eiweiß, Kalzium, B-Vitamine	täglich 1/4–1/2 l fettarme Milch; Käse in kleinen Mengen
6	Fisch, Fleisch, Eier	Eiweiß, Eisen, Fischöle, Vitamin D, Jod	wöchentlich mindestens eine Fischmahlzeit; nicht täglich Fleisch (mageres Fleisch bevorzugen); Konsum von Wurst/-waren minimieren/vermeiden
7	Fett/Öle	gesättigte/ungesättigte Fettsäuren inkl. essenzielle Fettsäuren, fettlösliche Vitamine	täglich maximal 20–40 g Streich- und Kochfett (entspricht ca. 2 Esslöffel [EL] Butter o.ä. und 2 EL Pflanzenöl)



Die Portionsgröße/-anzahl der einzelnen Nahrungsbestandteile richtet sich nach dem Energiebedarf.

Notwendig ist das Gleichgewicht zwischen Nahrungsaufnahme und körperlicher Aktivität

- Die Menge an zugeführten Kalorien muss innerhalb des täglichen Kalorienverbrauchs liegen.
- Körperliche Aktivität über mindestens 30 min an den meisten Tagen in der Woche sollte erzielt werden.
- Um Gewichtszunahme zu vermeiden bedarf es ca. 60 min Aktivität pro Tag.
- Um Gewicht zu verlieren, sind mindestens 60–90 min körperliche Aktivität pro Tag notwendig.
- Kinder und Jugendliche sollten sich mindestens 60 min jeden Tag bewegen.

Begrenzter Verzehr von Fett, Zucker und Salz

- Die größte Menge des zugeführten Fettes sollte von Fischen, Nüssen und pflanzlichen Ölen stammen.
- Fette wie Butter, Margarine, Schmalz sowie diese Fette enthaltende Lebensmittel sollen nur begrenzt zugeführt werden.
- Die Zufuhr von gesättigten Fettsäuren, Transfettsäuren und Salz soll niedrig gehalten werden (s. Produktbeschreibung auf der Verpackung).
- Es sollten Nahrungsmittel und Getränke mit wenig oder ohne Zuckerzusatz zugeführt werden. Zugeführter Zucker hat eine Kalorienzufuhr mit (wenn überhaupt) nur geringem Nährstoffgehalt zur Folge.

Abb. 59 My Pyramid; individualisierte Ernährungspyramide in Abhängigkeit vom Energiebedarf (modifiziert nach USDA 2007; www.mypyramid.gov)



Die Lebensmittel in den Segmenten des Kreises dienen als Orientierungshilfe. Es gilt:

- Täglich aus allen 7 Lebensmittelgruppen auswählen.
- Das dargestellte Mengenverhältnis berücksichtigen.
- Die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen nutzen.

Folgende Mengenverhältnisse¹ werden empfohlen:

1. Getreide, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln: 30%
2. Gemüse, Salat: 26%
3. Obst: 17%
4. Milch, Milchprodukte: 18%
5. Fleisch, Wurst, Fisch, Eier: 7%
6. Fette, Öle²: 2%
7. Getränke (bevorzugt energiearm): mind. 1,5 Liter über den Tag verteilt

- 1 %-Angaben bezogen auf die Gesamtlebensmittelmenge in Gewicht
2 nur sichtbares Fett (Streichfette und Öle)

Abb. 60 DGE-Ernährungskreis®, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn

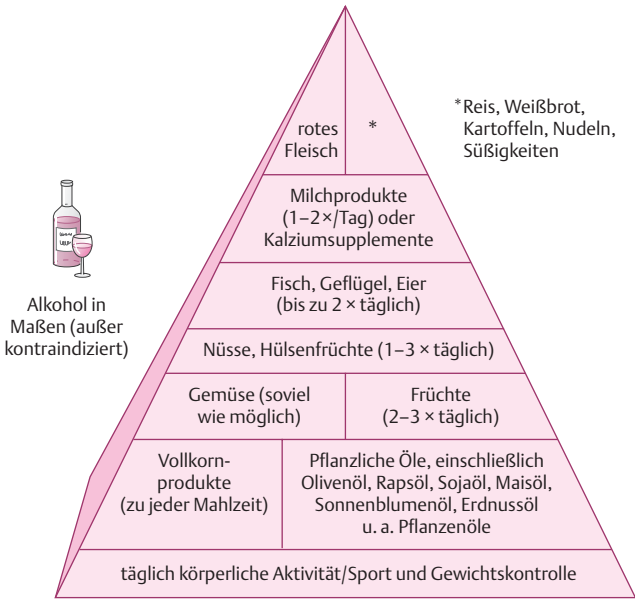


Abb. 61 Pyramide zur gesunden Ernährung (nach Willett, 2001)