

Mehr Power für Deine Ausbildung?

Die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung

Gute Gründe für eine gesunde Ernährung:

- Gute Energieversorgung für die Konzentration und Leistungsfähigkeit
- Unterstützung der körperlichen Ausdauer
- Stärkung des Immunsystems
- Reduzierung des Stresslevels
- Beitrag zur guten Stimmung
- Langfristige Förderung der Gesundheit

Lebensmittelvorräte für die schnelle Küche:

- (Vollkorn-)Nudeln und -Reis
- Haferflocken
- Knäckebrot
- Müsli (ungesüßt)
- Trockenobst
- Tiefkühlobst (z.B. Beerenfrüchte, Mango)
- Tiefkühlgemüse (Brokkoli, Erbsen, Karotten, Spinat, ...)
- H-Milch, Hafermilch o.Ä.
- passierte Tomaten
- Tomatenmark, Pesto, Brühe
- Nüsse
- Hülsenfrüchte (vorgekocht)
- Thunfisch in Dosen oder Tiefkühl-Fisch
- Nussmus
- Vegetarischer Aufstrich
- Etc.

Trinkflüssigkeit^{5,6}:



Gute Basis:

6 Gläser Wasser à 250ml = 1500ml

Formel für Bedarf: 35 ml x Körpergewicht [kg]

Die Nährstoffe:

Kohlenhydrate¹:

- Wichtig als Energielieferant, für die Sättigung und den Blutzuckerhaushalt
- Quellen: Brot, Getreide, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte

Eiweiß²:

- Wichtig für die Bildung von Zellen, Gewebe, Enzymen, Hormonen und Antikörpern und liefert Energie
- Quellen: Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte

Fette³:

- Wichtig als Energielieferant und als Lieferant essenzieller Fettsäuren
- Quellen: Pflanzenöle, Butter, Margarine, versteckte Fette (Käse, Wurst, Milchprodukte, Fertigprodukte, Schokolade, Chips, ...)

Die wichtigsten Empfehlungen für den Alltag⁴:

- 2 Handvoll Obst
- 3 Handvoll Gemüse, Salat oder Rohkost
- Pflanzenöle (z.B. Oliven- oder Rapsöl)
- Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis, Haferflocken, ...)
- Milchprodukte oder Milchalternativen
- Fleisch, Fisch, Eier (sparsam und bewusst einplanen) oder pflanzliche Eiweißlieferanten wie Hülsenfrüchte, Tofu
- Nüsse, Mandeln oder Samen

1 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (o. J.-a). Kohlenhydrate. Verfügbar unter <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/kohlenhydrate/>

2 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (o. J.-b). Protein. Verfügbar unter <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/>

3 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (o. J.-c). Fett, essenzielle Fettsäuren. Verfügbar unter <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/fett-essenzielle-fettsaeuren/>

4 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2024a). DGE-Ernährungskreis. Verfügbar unter <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>

5 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2024b). Wasser trinken – fit bleiben. Verfügbar unter https://www.dge-medien-service.de/media/productattach/1/2/123054_2024_flyer_wasser_trinken_241205_web.pdf

6 Raschka, C., & Ruf, S. (2017). Sport und Ernährung. Wissenschaftlich basierte Empfehlungen, Tipps und Ernährungspläne für die Praxis (3. Auflage). Thieme.