

Nahrungsergänzungsmittel sind keine Alternative

Wer glaubt, die positiven Wirkungen von Gemüse und Obst auch durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln erzielen zu können, muss enttäuscht werden. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die in Form von Tabletten, Dragees oder Pulver zugeführt werden, besitzen für gesunde Menschen keine Vorteile. Manchmal kann sich ihre Einnahme sogar nachteilig auf die Gesundheit auswirken – insbesondere dann, wenn hoch dosierte Präparate über einen längeren Zeitraum konsumiert und zusätzlich mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Lebensmittel verzehrt werden.

Tipps für die Praxis

Die empfohlenen 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag zu verzehren, ist einfacher als gedacht. Nutzen Sie dazu die Vielfalt der Lebensmittel, denn jede Gemüse- und Obstart bringt unterschiedliche Inhaltsstoffe mit sich, und bevorzugen Sie Gemüse und Obst der Saison. Kombinieren Sie verschiedene Arten und bauen Sie nach und nach mehr Gemüse und Obst in Ihren Speisenplan ein. Folgende Tipps unterstützen Sie bei der Umsetzung:

- Starten Sie in den Tag mit einem Müsli, das Sie mit frischem Obst, Trockenfrüchten, Nüssen, Leinsamen oder Sonnenblumenkernen mischen. Auch zu belegten Broten passt immer etwas Frisches, wie z. B. Tomaten, Gurken und Radieschen. Kräuter wie Schnittlauch, Kresse oder Sprossen sorgen dabei für eine würzige Note.
- Getreide-, Nudel-, Kartoffel- und Reisgerichte lassen sich prima mit Gemüse und Kräutern kombinieren.



- Richten Sie Gemüse, Salat und Obst möglichst appetitlich an, z. B. indem Sie mundgerechte Portionen vorbereiten. Das verlockt zum Probieren. Auch ein Obstkorb im Büro verleitet zum Zugreifen.
- Für die Verpflegung bei der Arbeit, in der Schule oder auf Reisen sind ein bunter Obstsalat, Gemüsesticks aus klein geschnittenen Möhren, Radieschen, Sellerie und Kohlrabi sowie Gemüsesandwiches ideal.
- Für die Vorratshaltung eignen sich Gemüse und Obst als Tiefkühlprodukte, in Konserven oder Gläsern sowie als Säfte. Mit geringem Aufwand lassen sich so ab und zu schnell leckere Speisen zubereiten, wie z. B. ein Quarkdessert mit Kirschen aus dem Glas oder Tiefkühlbeeren oder eine Tomatensuppe aus Dosen-tomaten.
- Lust auf Süßes? Apfelkompott, Rote Grütze, Milchreis mit Früchten und Obstspieße sind eine Alternative zu Schokolade, Kuchen, Keksen & Co und passen prima in einen ausgewogenen Speisenplan.
- Nutzen Sie – wenn möglich – den Nachhauseweg von der Arbeit oder anderen Besorgungen dazu, frisches Gemüse und Obst einzukaufen. Je häufiger Sie dies tun, desto selbstverständlicher wird das Organisieren von „5 am Tag“.

Impressum

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
www.dge.de
Bildnachweis: 5 am Tag e. V.;
GDE | KOMMUNIKATION GESTALTEN;
© fotolia: valery121283, jillchen,
emmi, Jessmine, Africa Studio,
Corinna Gissemann, sarsmis, vanilla-
echoes; © shutterstock: bonchan

Gefördert durch:



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Gemüse und Obst – Multitalente in Sachen Gesundheitsschutz



Gemüse und Obst

sind eine sehr vielfältige Lebensmittelgruppe. Mit ihren vielen Arten, Farben und dem saisonal unterschiedlichen Angebot bringen sie Abwechslung in den Speisenplan, für jeden Geschmack ist immer etwas dabei. Gemüse und Obst bieten aber nicht nur Genuss, sondern enthalten auch eine Fülle wertvoller Inhaltsstoffe und fördern die Gesundheit in vielerlei Hinsicht.

Was macht Gemüse und Obst so wertvoll für die Gesundheit?

Energiearm, reich an Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen – diese Eigenschaften machen Gemüse und Obst so wertvoll. Dabei werden weniger die einzelnen Inhaltsstoffe als vielmehr die Fülle und das Zusammenspiel lebensnotwendiger und gesundheitsfördernder Substanzen für die positiven Wirkungen von Gemüse und Obst auf die Gesundheit verantwortlich gemacht. Auch das durch einen hohen Gemüse- und Obstverzehr erreichte Ernährungsmodell ist günstig, sprich: Wer viel Gemüse und Obst isst, isst weniger tierische Lebensmittel und damit zum Beispiel weniger Fett.

So zeigen zahlreiche Studien, dass Menschen, die viel Gemüse und Obst essen, seltener von Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Schlaganfall betroffen sind.

Auch für weitere Krankheiten, wie z. B. Krebs und Demenz, gibt es Hinweise, dass sie bei einem erhöhten Verzehr von Gemüse und Obst seltener auftreten.

Darüber hinaus gehören die meisten Gemüse- und Obstsorten aufgrund ihres hohen Wassergehalts zu den Lebensmitteln mit einer geringen Energiedichte. Sie sättigen gut bei geringem Gehalt an Energie und können helfen, Übergewicht zu vermeiden.

Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“

Es ist ganz einfach, etwas für die Gesundheit zu tun: Essen Sie täglich 5 Portionen Gemüse und Obst („5 am Tag“) – möglichst verteilt auf mindestens 3 Portionen Gemüse (400 Gramm) und mindestens 2 Portionen (250 Gramm) Obst.



Als Maßeinheit für 1 Portion dient neben dem Stück Gemüse oder Obst die eigene Hand. 1 Portion sind beispielsweise 1 Apfel, 1 Banane, 1 kleiner Kohlrabi, 1 Paprikaschote oder 2 Hände voll Himbeeren, 1 Hand voll getrocknete Hülsenfrüchte wie Linsen und Erbsen.

Frisches oder nur kurz gegartes Gemüse und Obst liefern die höchsten Gehalte an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Gelegentlich kann 1 Portion Gemüse oder Obst durch 1 Glas Gemüse- oder Obstsaft oder 1 Portion Smoothie ersetzt werden. Trockenfrüchte und Nüsse (unge-salzen, ungeröstet) gehören ebenfalls zu „5 am Tag“, die Größe für 1 Portion ist ½ Hand voll bzw. 25 Gramm.



Wie leicht sich der Verzehr von 5 Portionen Gemüse und Obst im Alltag umsetzen lässt, zeigen die nachfolgenden Beispiele:

1. und 2. Frühstück:

Müsli, Joghurt oder Quarkspeise mit frischem Obst oder 1 Glas Obst- oder Gemüsesaft; zum belegten Brot Gemüse als Rohkost oder 1 Stück Obst

Mittagessen:

1 Portion gedünstetes Gemüse oder 1 Portion gemischter Salat als Beilage

Zwischenmahlzeit:

1 Stück Obst

Abendessen:

1 Portion gemischter Salat oder Gemüse als Rohkost zum belegten Brot



Gemüse roh und gegart genießen

Aus gegartem Gemüse können bestimmte Nährstoffe, wie z. B. β -Carotin aus Karotten oder Lycopin aus Tomaten, besser verwertet werden. Essen Sie daher Gemüse sowohl gegart als auch in Form von Rohkost und Salat.