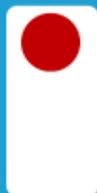




Das Ampelsystem



Rezepte, die aufgrund ihres hohen Energie-, Fett-, Zucker- oder Salzgehalts im Rahmen einer gesunden Ernährung nur selten gegessen werden sollten.



Diese Lebensmittel und Rezepte, sollten aufgrund ihres mittleren Energie-, Fett-, Zucker- oder Salzgehalts im Rahmen einer gesunden Ernährung die „grünen“ Rezepte ergänzen.



Lebensmittel und Rezepte, die im Rahmen einer gesunden Ernährung regelmäßig auf dem Speiseplan stehen können und sollten.



Die grüne Ampel



Obst, z.B. Apfel, Aprikose, Banane, Beeren (z.B. Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren), Birne, Mango, Pfirsich, Pflaumen, Trauben, Zitrusfrüchte (z.B. Grapefruit, Orange, Limette, Zitrone).



Gemüse, z.B. Aubergine, Avocado, Gurken, Fenchel, Kartoffeln, Kohlgemüse (z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Spitzkohl), Knoblauch, Kürbis, Lauch, Möhren, Paprika, Pastinake, Pilze, Radieschen, Rote Bete, Salate, Sellerie, Spargel, Spinat, Süßkartoffel, Tomaten, Zucchini, Zwiebel.

Obst und Gemüse enthalten reichlich Nährstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe und Hauptbestandteil einer vollwertigen Ernährung. Empfehlenswert sind täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse.



Vollkorngetreide, z.B. Bulgur, Haferflocken u. Haferkleie, Quinoa, Vollkornbrot, Vollkommehl, Vollkornnudeln, Vollkornreis.

Produkte aus dem vollen Korn enthalten reichlich Ballaststoffe, die verdauungsfördernd wirken und u.a. das Risiko für Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.



Die grüne Ampel



Hülsenfrüchte, z.B. Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen (auch in Form von Linsen-Nudeln, Tofu, Hummus etc.).

Hülsenfrüchte sind reich an pflanzlichem Protein, Ballaststoffen sowie an Vitaminen und Mineralstoffen. Neben ihrem hohen Nährstoffgehalt haben sie u.a. blutzuckerregulierende Eigenschaften.



Ungesalzene Nüsse, Kerne und Samen, z.B.

Cashews, Chiasamen, Erdnüsse, Flohsamen, Hanfsamen, Kürbiskerne, Leinsamen, Mandeln, Paranüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus Nüssen und Co. sind essentiell für diverse Stoffwechselprozesse und sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Eine Handvoll Nüsse pro Tag ist empfehlenswert.



Pflanzliche Öle und daraus hergestellte

Streichfette, z.B. kalt gepresstes („extra natives“) Olivenöl, kalt gepresstes Rapsöl, Leinöl (nur für kalte Speisen geeignet); Margarine (auf Rapsölbasis).

Vor allem Rapsöl ist ein idealer Allrounder in der Küche und ist empfehlenswert für warme und kalte Speisen.



Die grüne Ampel



Fettarme Milchprodukte, z.B. Buttermilch, Joghurt, Kefir, Quark, Skyr.

Durch den natürlichen Fermentationsprozess haben Joghurt, Kefir und Co. positive Auswirkungen auf die Darmgesundheit und können somit das Wohlbefinden steigern, das Immunsystem stärken und diverse Krankheiten vorbeugen. Gleichzeitig sind Milchprodukte reich an Kalzium und tragen zu der Knochengesundheit bei.



Ungesüßte Getränke, z.B. Wasser, Tee, Filterkaffee.

Die empfohlene tägliche Trinkmenge von ca. 2 Litern sollte am besten durch Wasser (Leitungs- und/oder Mineralwasser) gedeckt werden. Koffeinhaltige Getränke wie ungesüßter Tee und Kaffee sind kalorienfreie Getränke, die zur Flüssigkeitsbilanz hinzugezählt werden können.

Bei sportlicher Tätigkeit, körperlicher Arbeit und an heißen Sommertagen ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht.



Die gelbe Ampel



Fettreiche tierische Produkte, z.B. Butter, Ei, Käse, Milch und Milcherzeugnisse.

Fett aus tierischen Produkten enthält höhere Mengen gesättigter Fettsäuren, die bei übermäßigem Verzehr den Cholesterinspiegel ansteigen lassen. Gleichzeitig sind Milchprodukte reich an Kalzium und tragen zu der Knochengesundheit bei.



Unverarbeiteter Fisch, z.B. Forelle, Hering, Lachs, Makrele.

Ein- bis zweimal wöchentlich verzehrt, unterstützt Fisch das Herz-Kreislauf-System und vermindert das Schlaganfall-Risiko.



Unverarbeitetes Fleisch, z.B. Geflügel, rotes Fleisch (z.B. Lamm, Rind, Schwein), Wild.

Der Verzehr von kleinen Mengen möglichst unverarbeitetem Fleisch kann die vollwertige Nährstoffaufnahme unterstützen. Übermäßiger Fleischkonsum, v.a. von rotem Fleisch, erhöht das Risiko für Darmkrebs.



Verdünnte Schorlen (Verhältnis: 3 Teile Wasser, 1 Teil Fruchtsaft ohne zugesetzten Zucker).

In Maßen genossen, können stark verdünnte Fruchtschorlen mit natürlichem Fruchtzucker helfen, die täglich empfohlene Trinkmenge von mind. 2 Litern zu erreichen.



Die rote Ampel



Hoherhitzte Fette, z.B. Burger, Pommes, Chips, Gebäck (z.B. Donuts, Kekse), Fertigprodukte (z.B. Tiefkühlpizza).

Durch die hohen Temperaturen beim Frittieren entstehen Transfettsäuren, die u.a. mit einem erhöhten Krebsrisiko verbunden sind.



Wurst und gepökelttes Fleisch, z.B. Salami, Schinken, Speck, Bockwürstchen, Leberkäse, Kasseler.

Verarbeitete Fleischprodukte enthalten hohe Mengen von Nitraten und anderen Konservierungsstoffen. Diese erhöhen u.a. den Blutdruck und begünstigen somit die Entstehung von Herzkrankheiten wie auch Diabetes mellitus Typ 2 und Krebs.



Zucker und zuckerreiche Lebensmittel, z.B. Eis, Gummibärchen, Kekse, Schokolade, Soßen (z.B. Fertigdressings, Grillsoßen, Ketchup).

Die Zutatenliste sollte genau gelesen werden, auch brauner Zucker, Honig, Agavendicksaft und Sirupe sind wie Haushaltszucker zu bewerten.



Die rote Ampel



Zuckerreiche Getränke, z.B. Softdrinks, Energydrinks, Fruchtnektar, unverdünnte Säfte, gezuckerte Milchmixgetränke.

Über gesüßte Getränke werden in kurzer Zeit hohe Mengen an Zucker und Kalorien aufgenommen. Der Konsum fördert u.a. die Entstehung von Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 und Karies.



Lightgetränke, z.B. zucker- u. energiereduzierte Softdrinks.

Lightgetränke sind kalorienarm bzw. -frei, enthalten dafür allerdings Lebensmittelzusatzstoffe wie Süß-, Farb- und Aromastoffe und sind daher weniger empfehlenswert.



Alkoholische Getränke, z.B. Bier, Wein, Cocktails u. Longdrinks, Hochprozentiges.

Gesundheitliche Langzeitfolgen eines regelmäßig übermäßigen Alkoholkonsums sind z.B. Leberschäden, Nervenschäden, Herzerkrankungen, Demenz sowie ein erhöhtes Krebsrisiko. Alkohol hat zudem ein hohes Suchtpotential.