

## Ernährung

- Kinder und Jugendliche – Gesund essen können Kinder lernen
  - Juice Plus+ Children's Research Foundation
- Obst & Gemüse – Bunte Vielfalt
- Essen nach den Farben des Regenbogens

## Aktuell

- Zehn Regeln für eine gesunde Ernährung

## Wellness

- Der Körper verzeiht uns viele Sünden

## Gesünder Essen

- Gemüsekebab mit Beluga-Linsen

## Buchtipps

- Montag ist erst übermorgen, Wohlfühltipps fürs Wochenende

## Ernährung \* Ernährung \* Ernährung \* Ernährung \* Ernährung

### KINDER UND JUGENDLICHE

#### GESUND ESSEN KÖNNEN KINDER LERNEN



Kinder und Jugendliche denken beim Essen nicht über den gesundheitlichen Wert ihres Mahls nach. Hauptsache, es schmeckt und ist angesagt - wie Fast Food etwa. Dies hat Folgen: Schon die Jüngsten essen zu viel Fett, Zucker, Eiweiss und Salz. Dabei laufen sie Gefahr, zu wenige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe aufzunehmen. Doch die Eltern können gegensteuern.

Gerade für einen Körper, der noch wächst und sich entwickelt, ist eine Unterversorgung mit Nährstoffen ein grosses Problem. Folgende Mineralstoffe und Vitamine brauchen Kinder und Jugendliche besonders dringend:

- Kalzium, Phosphor und Vitamin D für die Knochen
- Eisen, Zink, Selen und Folsäure fürs Wachstum
- Jod für die Schilddrüse
- Vitamin A fürs Wachstum und für die Augen
- B-Vitamine fürs Wachstum und Nervensystem
- Vitamin C fürs Wachstum und Immunsystem

Wer wachsen will, muss also das Richtige essen. Mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen weiss auch, welche Lebensmittel gesund sind und welche weniger. Leider wirkt sich dieses Erkenntnis aber nicht auf ihr Essverhalten aus. Das ist eigentlich schade, denn die in Kindheit und Jugend erlernten Ernährungsgewohnheiten setzen sich meistens im Erwachsenenalter fort.

### Wie die Eltern, so die Kinder

Kinder übernehmen die Ernährungsgewohnheiten der Eltern. Sie lernen von ihnen auch, was schmeckt und was nicht. Sind sie an Müsli, Vollkornprodukte, Rohkost, Milchprodukte und Mineralwasser gewöhnt, werden sie diese Lebensmittel höchstwahrscheinlich akzeptieren - auch wenn sie phasenweise in Kindergarten und Schule anderen Einflüssen unterliegen. Durch ihr Vorbild und die Auswahl der Lebensmittel können Eltern eine gesunde Ernährung ihrer Kinder fördern. Die Grundsätze einer gesunden Ernährung sind für Kinder wie für Erwachsene gleich: Viel Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte, Fisch (einmal pro Woche) und mageres Fleisch (zweimal pro Woche). Eltern, die ihre Kinder erst auf eine gesunde Ernährung umstellen möchten, sollten dies langsam angehen und mit Gerichten anfangen, die ihre Kinder mögen.

Quelle: [www.welt-der-vitamine.de](http://www.welt-der-vitamine.de)

### JUICE PLUS+ CHILDREN'S RESEARCH FOUNDATION

Die Juice Plus+ Children's Research Foundation hat sich zum Ziel gesetzt, die Ernährungsweise speziell von Kindern in der westlichen Welt zu verbessern.



Die Stiftung ist davon überzeugt, dass:

- Eine sinnvollere Ernährungsweise zu gesünderem Lebensstil und einer insgesamt besseren Gesundheit führt.
- Der Grundstein für eine gesunde Ernährung bereits in der Kindheit gelegt wird.
- Entsprechende Unterstützung und Einflussnahme durch die Eltern sind wichtige Faktoren für die Entwicklung von gesundheitsfördernden Gewohnheiten bei Kindern.

Das erste Projekt der Juice Plus+ Children's Research Foundation ist eine mehrjährige angelegte Anwendungsbeobachtung, welche die Auswirkung der Ergänzung der familiären Ernährung mit Juice Plus+ auf das allgemeine Wohlbefinden der teilnehmenden Familien beobachtet. Die Children's Study startete in den USA und wurde in den letzten drei Jahren auf Kanada, Australien, Japan sowie acht europäische Länder ausgedehnt. Allein in den Ländern Deutschland, Österreich und der Schweiz zählen wir bereits über 10 000 Studienteilnehmer.

Die heute vorliegenden Studienergebnisse der ersten 12 000 Familien, die das erste Studienjahr in Amerika abgeschlossen haben, zeigen dass Juice Plus+ einen erheblichen Unterschied auslösen kann.

Anzahl Teilnehmer	Kinder (6 – 12 Jahre) n= 7020	Jugendliche (13 – 16 J.) n= 5514	Erwachsene n= 12534
Verbessertes Gesundheitsbewusstsein	79 %	82 %	81 %
Konsumieren weniger Fast Food/ gesüsste Getränke	59 %	61 %	63 %
Essen zusätzlich mehr Früchte und Gemüse	44 %	42 %	58 %
Weniger Arztbesuche	48 %	40 %	30 %
Weniger Fehltage in der Schule bzw. bei der Arbeit	35 %	32 %	27 %

## OBST & GEMÜSE - BUNTE VIELFALT

### Obst- und Gemüsevielfalt

Obst und Gemüse sind das ganze Jahr über frisch erhältlich. Das heimische Angebot wird stetig durch Einfuhren aus südlichen Ländern ergänzt. Dadurch verfügen Sie täglich über eine riesige Auswahl an Obst und Gemüse. So können Sie ganz nach Belieben und Geschmack einkaufen. Das gilt nicht nur für frisches, sondern auch für verarbeitetes Obst und Gemüse.



### Am Besten frisch eingekauft

Die vielen frischen Obst- und Gemüsearten bieten für unsere Ernährung ein breites Spektrum an unterschiedlichen Nähr- und Inhaltsstoffen. Sie gehören unbedingt zu einer ausgewogenen Ernährung. Es ist empfehlenswert, einen grossen Teil Obst und Gemüse erntefrisch zu verzehren. So ist gewährleistet, dass Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und auch mit Sekundären Pflanzenstoffen versorgt sind.



### Wie frisch gepresst - Säfte gehören dazu

Obst und Gemüse können Sie auch in flüssiger Form geniessen. Obst- und Gemüsesäfte aus 100 % Saft oder aus Saftkonzentrat eignen sich gut für eine '5 am Tag'-Portion. Fruchtnektare oder Fruchtsaftgetränke zählen nicht dazu. Eine Ausnahme bilden roter und schwarzer Johannisbeernektar, die als 100 %iger Saft nicht geniessbar wären. Für Fruchtsäfte werden die Früchte gepresst und der gewonnene Saft sofort weiterverarbeitet. Bei der Herstellung von Saftkonzentraten (vorwiegend bei Zitrus-säften) wird dem Saft das Wasser zunächst entzogen und später wieder zugesetzt. Sie unterscheiden sich lediglich im Geschmack von den direkt verarbeiteten Säften. Gemüsesäfte können Sie als klare oder naturtrübe Säfte geniessen. Auch milchsauer vergorene Säfte (z. B. Sauerkrautsaft) gehören dazu. Beim Einkauf sollten Sie immer einen Blick auf die Zutatenliste werfen, denn viele Gemüsesäfte sind oftmals unnötig stark gewürzt und gesalzen.



## ESSEN NACH DEN FARBEN DES REGENBOGENS!

**Aktuelles aus der Praxis der Ernährungsberatung: Eine einfache Eselsbrücke hilft, sich vitamin- und mineralstoffreich zu ernähren.**

**Aachen, 05.01.04: Der tägliche Verzehr von mindestens 750 Gramm frischem Gemüse und Obst, möglichst in unterschiedlichen Farben, versorgt den Organismus gut mit allen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, berichtet heute Marion Hönig, Diplom Oecotrophologin von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik in Bad Aachen.**

Gerade in den Wintermonaten ist eine ausreichende Zufuhr von frischem Gemüse und Obst für das Immunsystem und Wohlbefinden bedeutend, sagt heute Gesellschaftssprecher Sven-David Müller. Er empfiehlt tägliche ein Kilo Gemüse, Obst und Pellkartoffeln. Die Regel hierfür ist denkbar einfach. Ein roter Apfel, eine gelbe Banane, ein nett angerichteter Feldsalat, gerne auch Pellkartoffeln, Tomaten, Weisskohl und Paprika in allen Farbvariationen bieten neben Vitaminen und Mineralstoffen zusätzlich gesunde sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, wie Geruchs- und Farbstoffe, die seit kurzem durch ihre gesundheitsfördernden Wirkungen bekannt geworden sind, erklärt Hönig. Eine möglichst schonende Garmethode zur Erhaltung der hitzeempfindlichen Inhaltsstoffe ist empfehlenswert.

Hohe Temperaturen können empfindliche Vitamine zerstören, zum Beispiel die in Broccoli befindliche Folsäure. Dabei bieten sich Garmethoden wie das Dünsten an. Bei nicht siedendem Wasser wird das Gemüse nur leicht mit Wasser bedeckt und kurz gegart. Die dabei anfallende Kochflüssigkeit wird vorzugsweise für die Anrichtung einer Sauce verwendet. Die ins Wasser übergegangenen Vitamine und Mineralstoffe gehen dann nicht verloren. Im Vergleich zu Vitaminen können Mineralstoffe nur ausgewaschen, nicht aber durch Hitze zerstört werden. Vitamine haben vielfältige Aufgaben in unserem Körper; die Vitamine A, C und E sind Radikalfänger, auch Antioxidantien genannt. Sie schützen vor freien Radikalen, die das Immunsystem angreifen können und unsere Körperzellen schädigen.

Da es neben den wasserlöslichen Vitaminen (Vitamine B1, B2, Biotin, B6, B12, C, Niacin, Pantothenensäure und Folsäure) auch fettlösliche Vitamine gibt (Vitamine A, D, E, K) darf an der Gemüsekomponente etwas Fett - in Form von pflanzlichen Ölen - nicht fehlen. Hier bieten sich die durch ihr gutes Fettsäuremuster ausgezeichneten Rapsöle an. Eine sinnvolle Ergänzung stellen Präparate mit der konzentrierten Kraft aus Gemüse und Obst dar. Die Produkte sollten ihre Wirksamkeit durch Studien nachweisen können. Nahrungsergänzungsmittel sollen den reichlichen Gemüse- und Obstkonsum keineswegs ersetzen, sie stellen aber eine sinnvolle "Ergänzung" dar, stellt Hönig abschliessend klar.

Quelle: Aktuelles aus der Ernährungsberatungspraxis; Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V., Kurbrunnenstrasse 5, 52066 Bad Aachen

## Aktuell \* Aktuell \* Aktuell \* Aktuell \* Aktuell \* Aktuell \* Aktuell

### **ZEHN REGELN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG**



In der Theorie ist es gar nicht kompliziert, sich ausgewogen zu ernähren. In der Praxis ist es aber oft beschwerlich. Denn Jahrzehnte alte Gewohnheiten lassen sich nicht so schnell abschütteln. Doch muss auch niemand auf seine Vorlieben verzichten: Es kommt darauf an, das richtige Mass zu finden. Zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung können dabei helfen.

## 1. Vielseitig essen

Die Lebensmittelvielfalt ist zum Geniessen da. Es gibt keine gesunden, ungesunden oder gar verbotenen Lebensmittel. Auf die Menge, Auswahl und Kombination kommt es an.

## 2. Mehrmals am Tag Getreideprodukte und reichlich Kartoffeln essen

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

## 3. Für Gemüse und Obst gilt: Nimm 5 am Tag!

5 Portionen Gemüse und Obst am Tag sind ideal. Sie sollten möglichst frisch oder nur kurz gegart sein. Eine Portion davon kann man als Saft zu sich nehmen. So klappt die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

## 4. Milchprodukte täglich und einmal in der Woche Fisch einplanen. Fleisch, Wurstwaren sowie Eier nur in Massen geniessen

Milchprodukte und Fisch enthalten wertvolle Nährstoffe wie Kalzium. Seefisch ist besonders reich an Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren. Fleisch ist wegen des hohen Anteils an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft. 300-600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche reichen jedoch aus. Bei Fleisch- und Milcherzeugnissen sind vor allem fettarme Produkte zu empfehlen.

## 5. Mit Fett sparsam umgehen und fettreiche Lebensmittel meiden

Zuviel Nahrungsfett macht dick und fördert langfristig Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs. 70-90 Gramm **pro Tag**, möglichst pflanzlicher Herkunft, liefern ausreichend lebensnotwendige (essentielle) Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Diese Menge Fett reicht auch, um den Geschmack der Speisen abzurunden. Besonders zu beachten ist auch unsichtbares Fett in manchen Fleischerzeugnissen und Süßwaren, in Milchprodukten und in Gebäck.

## 6. Mit Zucker und Salz sparen

Zucker und mit Zucker hergestellte Lebensmittel sind nur etwas für den gelegentlichen Genuss. Achtung: Auch Limonaden enthalten viel Zucker. Ausserdem lautet die Devise: Mit Gewürzen und Kräutern würzen statt Salz benutzen. Falls Salz nötig ist, sollte es jodiert sein.

## 7. Ausreichend trinken

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit braucht ein Erwachsener jeden Tag. Alkoholische Getränke gehören nur gelegentlich und dann nur in **kleinen Mengen** auf den Tisch.

## 8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Das geht so: Die jeweiligen Speisen möglichst kurz, mit wenig Wasser, wenig Fett und bei niedrigen Temperaturen garen. Das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert, dass sich schädliche Verbindungen bilden.

## 9. Sich fürs Essen Zeit nehmen und bewusst genießen

Bewusst essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Sich beim Essen Zeit zu lassen, macht Spass und fördert das Sättigungsempfinden.

## 10. Auf's Körpergewicht achten und in Bewegung bleiben

Das richtige Gewicht fördert das Wohlbefinden. Bewegung sorgt dafür, dass der Körper in Schwung bleibt.

Quelle: [www.welt-der-vitamine.de](http://www.welt-der-vitamine.de)

## Wellness \* Wellness \* Wellness \* Wellness \* Wellness \* Wellness

### DER KÖRPER VERZEHT UNS VIELE SÜNDEN



Natürlich wissen wir, dass Rauchen, zu fettes Essen und Stress unsere Gesundheit ruinieren. Doch kaum einer lebt so mustergültig, dass sein Körper rundum zufrieden wäre. Glücklicherweise hat sich die Natur auf die kleinen Schwächen des Menschen eingestellt. Der Körper verzeiht nämlich viel mehr Sünden, als wir vermuten - er ist ein echter Überlebenskünstler.

Fast jede Zelle des menschlichen Organismus kann sich selbst reparieren. Rote Blutkörperchen beispielsweise, die den Sauerstofftransport übernehmen, leben nur 120 Tage. Deshalb produziert sie der Körper pausenlos neu, um den Transport auf Dauer aufrechtzuerhalten. Auch die Zellen der Haut erneuern sich ständig und selbst unsere Knochen sind unermüdlich damit beschäftigt, sich aufzubauen. Allerdings kann der Körper nur dann gute Arbeit leisten, wenn er von seinem Besitzer bei den Reparaturarbeiten unterstützt wird.

### Beispiel Lunge

Selbst Kettenrauchern hat die Lunge nach sieben Jahren Abstinenz verziehen. Nach etwa zehn Jahren hat sich das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, nahezu halbiert. Wer es vor dem 30. Lebensjahr schafft, mit dem Rauchen aufzuhören, hat sogar die gleiche Lebenserwartung wie ein Nichtraucher. Wenn alle Raucher gleichzeitig ihr Laster aufgeben würden, könnte man die Zahl der Lungenerkrankungen auf einen Schlag um 90 Prozent reduzieren!

### Beispiel Leber

Sie ist der Überlebenskünstler schlechthin. Selbst jahrelange Alkoholexzesse kann sie überstehen. Das haben Studien der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Leberforschung gezeigt. Allerdings muss man ihr auch die Möglichkeit geben, sich zu erholen. Selbst wenn die Leber schon 90 Prozent ihrer Funktion verloren hat, ist sie immer noch in der Lage, sich zu 100 Prozent zu regenerieren. Voraussetzung: Schluss mit Alkohol!

## Beispiel Herz

Wieder die Raucher. Sie laufen dreimal so häufig Gefahr, ihr Herz zu ruinieren. Bei allen, die es schaffen, mit der Qualmerei aufzuhören, reduziert sich das Risiko bereits um die Hälfte. Dabei muss man das Herz aber unterstützen, indem man viel Sport treibt und stets auf seinen Blutdruck achtet. Dann ist das Herz auch in höherem Alter noch in der Lage, die volle Leistungsfähigkeit zurückzuerlangen.

Quelle: [www.lifeline.de](http://www.lifeline.de)

## Gesünder Essen \* Gesünder Essen \* Gesünder Essen

### Gemüsekvaviar mit Beluga-Linsen



Für 4-6 Personen  
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

- 2 Karotten
- 1/2 Sellerie
- 1 kleine Aubergine
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 kleine Tasse Beluga-Linsen
- 2 EL Kapern, gehackt
- Salz, Pfeffer
- etwas abgeriebene Orangenschale
- 2 EL Olivenöl
- 4-6 EL Sauerrahm
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

- 1 Gemüse klein schneiden und im heißen Öl zusammen mit dem Knoblauch anschwitzen.
- 2 Linsen dazugeben und etwa 5 Minuten mitschmoren lassen.
- 3 Kapern hinzugeben.
- 4 Mit Salz, Pfeffer und Orangenschale abschmecken.
- 5 Aus dem Linsen-Gemüsekefir mit Hilfe zweier Esslöffel vorsichtig Nocken formen. Nocken auf Teller setzen. Daneben einen Klecks Sauerrahm geben. Mit reichlich Schnittlauch bestreuen.

Quelle: [www.naturkost.de](http://www.naturkost.de)

## Buchtipps \* Buchtipps \* Buchtipps \* Buchtipps \* Buchtipps

Tania Konnerth

### MONTAG IST ERST ÜBERMORGEN, WOHLFÜHLTIPPS FÜRS WOCHENENDE



Wann fangen wir am besten mit Wohlfühlen an? Auf Kommando schon mal nicht und am besten wenn wir Zeit und Lust dazu haben. Zunächst sollten wir herausfinden, was uns im Augenblick gut tun würde.

Dass das nicht schwer ist und Wohlfühl-Programme Spaß machen können, zeigt uns Tania Konnerths Wellness-Ratgeber "Montag ist erst übermorgen". Die Anregungen reichen von Atem-, Körper- und Bewegungsübungen bis hin zu Ernährungstipps und Verwöhnideen, die sich allein, zu zweit oder auch mit Kindern durchführen lassen. Sie hat einen wunderbaren Wellness-Navigator entworfen, der einem innerhalb von wenigen Minuten sagt, in welchem Bereich man anfangen

sollte zu üben. "Müssen Sie erst mal Stress abbauen oder würde es Ihnen gut tun, Stimmungen und Gefühle auszuleben?" Je nach Typ und Laune stellt man sich sein ganz individuelles Wohlfühlprogramm zusammen. Es muss nicht gleich zwei Tage dauern, denn schon wenige Minuten Gehirnjogging oder Auflockerungsübungen sind der Anfang Ihres Wohlbefindens und somit von mehr Lebensqualität.

"Montag ist erst übermorgen" ist mit seinen leicht durchführbaren Tipps, die ganzheitlich Körper, Geist und Seele umfassen ein überaus sinnvoller Wellness-Ratgeber, der schon beim Lesen Freude auf die Miniferien - vielleicht nicht nur am Wochenende - macht.

**Verlag Herder spektrum, 160 Seiten**

**ISBN 3-451-05107-9, EURO 8,64**

-----  
 -----  
 -----  
 -----  
 -----

[www.juiceplus.de](http://www.juiceplus.de)

copyright NSA AG, Holeestrasse 87, 4015 Basel/Schweiz

Ihr Juice Plus+ Newsletter Team