

Zentrale Aspekte Lektion 3

- Es gibt 3 große Makronährstoffgruppen
 - Kohlenhydrate, Proteine und Fette
 - Alle liefern Energie (Kalorien)
- Kohlenhydrate;
 - 4 Kalorien / 100 Gramm
 - DGE-Empfehlung: Mind. 50% der Gesamtkalorien
 - Wird mengenmäßig in der Regel am Meisten aufgenommen
 - Bestehen aus “Zuckerketten”, je kürzer, desto süßer.
 - Haushaltszucker (Saccharose) und andere Zuckerarten wie Honig, Agavendicksaft etc. sollten maximal 10% der Gesamtkalorien ausmachen bzw. auf maximal 50 Gramm freien Zucker am Tag begrenzt werden.
 - Um die Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel und Insulinausschüttung gering zu halten, sollte Zucker idealerweise nach einer ballaststoff-/proteinreichen Mahlzeit verzehrt werden.
 - Besonders tückisch sind gezuckerte Getränke wie Softdrinks, Schokogetränke und Säfte, diese sollten wie Süßigkeiten behandelt werden.
 - Für eine gesunde, schlankmachende Ernährung sollten unverarbeitete Kohlenhydrate bevorzugt werden.
- Ballaststoffe sind gut für die Gesundheit und reduzieren das Risiko für Übergewicht
 - Empfohlen werden 30 Gramm Ballaststoffe am Tag.
 - Ballaststoffe sollten in Kombination mit Wasser verzehrt werden und die Dosis langsam erhöht werden.
- Proteine:
 - 4 Kalorien / 100 Gramm
 - DGE-Empfehlung: 0,8 (bzw. ab 65 Jahren 1,0) Gramm pro Kilogramm Körpergewicht
 - Proteine können sowohl aus pflanzlichen, als auch aus tierischen Quellen stammen (jedoch sollte Fleisch max. 300-600 Gramm pro Woche ausmachen).

Zentrale Aspekte Lektion 3

- Fette:
 - 9 Kalorien / 100 Gramm
 - DGE-Empfehlung: Max. 30% der Gesamtkalorien
 - Ungesättigte Fettsäuren, v.a. aus pflanzlichen Ölen, Nüssen und Fisch bevorzugen.
 - Gesättigte Fettsäuren sollten maximal 10% der Gesamtkalorien ausmachen.
 - Transfette sollten gemieden werden.
 - Indem man Fett reduziert, können gut Kalorien eingespart werden.