

Gesunde Ernährung: Wer ausgewogen isst, bleibt fit! ✨

Sprachniveau: B2



© pasch-net

Essen muss schmecken und gesund sein. Das ist aber oft leichter gesagt als getan. Jugendliche in Deutschland beschäftigen sich in Schule und Freizeit mit dem Thema und lernen, wie sie sich gesund ernähren können.



„Man soll mehr Obst und Gemüse essen und nicht so viel Fettiges, ab und zu einen Apfel oder, jetzt in der Winterzeit, Orangen oder Mandarinen“, sagt Alyssia (15), die an der Mittelschule Neptunweg in Nürnberg an einer Koch-AG teilnimmt. Sie und ihre Mitschülerinnen und Mitschüler lernen hier, was in den verschiedenen Lebensmitteln steckt und wie man sich gesund ernährt.

Alyssia 15 | © Bräunig



Alexandro 14 | © Bräunig

„Gesund ist, wenn man viel Gemüse und Obst isst und Sport treibt. Ich trainiere zum Beispiel Judo“, sagt Alexandro (14), der ebenfalls die Koch-AG besucht. Alexandro und seinen Mitschülerinnen und Mitschülern geht es nicht nur um ihr Körpergewicht. Gesunde Ernährung gebe ihnen ein gutes Lebensgefühl und es mache ihnen Spaß, mit frischen Zutaten und Kräutern aus dem Schulgarten zu kochen.

Audio: Was bedeutet „gesunde Ernährung“ für dich?

Celine_gesunde Ernährung.mp3

Alyssia_gesunde Ernährung.mp3

Milena_gesunde Ernährung.mp3

Berfin_gesunde Ernährung.mp3

Lecker, gesund und leicht

Gesunde Ernährung ist den Menschen in Deutschland wichtig. Am besten gelingt es, wenn man sich seine Mahlzeiten selbst zubereitet. Vor allem junge Leute schwingen gerne selbst den Kochlöffel. Das ergab eine Umfrage des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). In einem Punkt waren sich fast alle Befragten einig: Lecker, gesund und leicht zuzubereiten soll es sein!

In der Realität ist das aber leichter gesagt als getan, denn in Deutschland gibt es eine riesige Bandbreite an Nahrungsmitteln, auf deren Verpackungen ein regelrechter Informationsdschungel herrscht: Zutaten, Zusatzstoffe, Nährwertabelle, Gütesiegel wie „Bio“ oder „Öko“ und Eigenschaften wie „fettreduziert“, „vitaminreich“ oder „light“ verwirren die Kundinnen und Kunden. Es ist nicht immer leicht, sich zwischen all den Varianten zurecht zu finden und zu verstehen, was sich hinter den Siegeln und Bezeichnungen verbirgt. Gerade Jugendliche verlieren da manchmal die

Orientierung. Hinzu kommt, dass es neben unzähligen Diättipps verschiedene Ernährungsweisen gibt, wie zum Beispiel Vegetarier, Veganer, Flexitarier oder Pescetarier. Herauszufinden, wie man sich gesund ernährt, stellt daher für viele Jugendliche eine große Herausforderung dar.

Pyramiden aus Lebensmitteln



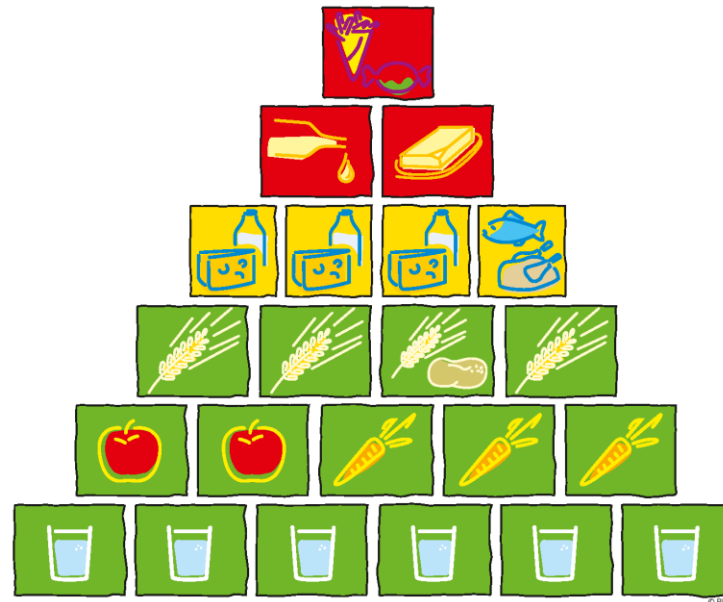
Ines Heger | © privat

„Ich beschreibe es lieber als ausgewogene Ernährung. Das heißt, man kann viele verschiedene Dinge essen, es ist grundsätzlich nichts verboten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung, aber es muss gut kombiniert sein“, sagt AOK-Ernährungsberaterin Ines Heger. Sie berät Menschen, die ihre Essgewohnheiten verbessern wollen und orientiert sich dabei an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die die sogenannte Ernährungspyramide herausgibt. Die Pyramide veranschaulicht bildlich, wie viel der Körper wovon braucht: Wasser, Gemüse, Obst, Kartoffeln,

Reis oder Vollkornbrot stehen zum Beispiel unten und bilden die breite Basis, um genügend Vitamine, Eiweiße und wichtige Ballaststoffe aufzunehmen. Weiter oben stehen kleinere Mengen Milchprodukte und Fleisch, die dem Körper wichtige Stoffe wie Calcium oder Eisen liefern. An der Spitze stehen Süßigkeiten oder Chips, die man nur in kleinen Mengen genießen sollte. „Wenn wir das Ganze umdrehen und die Süßigkeiten nach unten stellen, wird es eine Wackelpyramide. Dann ist das ganze System nicht mehr so stabil“, sagt die Ernährungsexpertin. Da es in Deutschland auch Menschen gibt, die vegetarisch oder vegan leben, hat ProVeg Deutschland e.V. zwei Veggie-Ernährungspyramiden veröffentlicht. Fallen Fleisch und Milchprodukte in den Mahlzeiten weg, müssen die Nährstoffe entsprechend durch andere Lebensmittel wie zum Beispiel Hülsenfrüchte und Nüsse ersetzt werden.



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Ernährungspyramide | © BLE

Audio: Was ist „gesunde Ernährung“?

Ines Heger_gesunde Ernährung.mp3

Krankheiten durch Fett und Zucker

Beide Ernährungspyramiden sollen den Menschen helfen, sich ausreichend mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen und damit das Risiko für Zivilisationskrankheiten zu senken. Allerdings schafft es nicht jeder, sich an das Ideal zu halten, obwohl die Deutschen eine große Auswahl an Nahrungsmitteln haben. Immer mehr Menschen nehmen zu oder leiden an diversen Krankheiten, die durch zu wenig Bewegung und schlechte Ernährung entstehen. Dazu zählen zum Beispiel die Zuckerkrankheit Diabetes oder eine Fettleber. Früher traten diese Erkrankungen eher im Alter auf, mittlerweile betreffen sie aber auch Jugendliche. Die meisten Krankenversicherungen bieten daher Ernährungskurse für verschiedene Altersgruppen an.

Auch Ines Heger von der AOK erklärt jungen Versicherten, wie sie ihre Essgewohnheiten verändern können. Die Schwierigkeiten fangen schon beim Einkauf im Su-

permarkt an. „Allein beim Wasser gibt es so viele Varianten, mit Geschmack von Pfirsich über Beere, mit viel Zucker, mit wenig Zucker“, so Heger. Hinzu komme, dass Schülerinnen und Schüler viel Zeit mit Hausaufgaben und Smartphones, Tablets und Co. verbringen. Dadurch kommen Hobbys, Bewegung und Sport im Alltag zu kurz.

Audio: Was lernen die Jugendlichen in Ihrem Ernährungskurs?

Ines Heger_Ernährungskurs.mp3

Bewegung muss sein

Die Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Neptunweg haben die Ernährungspyramide bereits im Unterricht kennengelernt und sind sich bewusst, dass gesundes Essen und Bewegung im Alltag wichtig sind. „Ich ernähre mich gesund, weil ich keine Krankheiten bekommen will“, sagt Milena (13), die in ihrer Freizeit sowohl Leichtathletik trainiert als auch Handball und Volleyball spielt. Das gehört für sie zu einer gesunden Lebensweise einfach dazu. Es muss aber nicht unbedingt das volle Sportprogramm sein. „Ich gehe oft mit meinen Hunden spazieren, denn das ist gesund. Es ist für die Hunde schön rauszukommen und für mich auch“, sagt Celine (14).

Ernährungsexpertin Heger empfiehlt, sich mindestens eine Stunde am Tag zu bewegen. „Es kann Fußball sein, Handball oder einfach mit Freunden spazieren gehen. Vor allem aber sollte es Spaß machen“, so Heger. Denn gesund ist eben auch, wenn man sein Leben rundum genießt.

Audio: Was für Sport oder Aktivitäten machst du in deiner Freizeit?

Celine_Sport.mp3

Alyssia_Sport.mp3

Milena_Sport.mp3

Info-Box

Infobox: Was isst Deutschland?

Im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) hat das Meinungsforschungsinstitut forsa 2017 rund 1.000 Bürgerinnen und Bürger ab 14 Jahren zu ihren Ess- und Einkaufsgewohnheiten befragt. Die Umfrage hat ergeben: Deutschland isst und kocht gerne. Am allerliebsten essen die Deutschen Fleischgerichte (53 Prozent), gefolgt von Pasta-Variationen (38 Prozent). Auf Platz Drei liegen Gemüsegerichte, gefolgt von Fisch, Suppe, Eintopf und Kartoffelgerichten. Junge Leute kochen gerne selbst, greifen aber auch manchmal zur Tiefkühlpizza oder zum Fertiggericht (19- bis 29-Jährige: 60 Prozent, 14- bis 18-Jährige: 54 Prozent).

Worterklärungen:

das Judo (sg.): japanische Kampfsportart

die Bandbreite, die Bandbreiten: hier: Auswahl aus vielen verschiedenen Angeboten / aus einem großen Sortiment

der Zusatzstoff, die Zusatzstoffe: chemische Stoffe, die Lebensmitteln zugegeben werden, damit sie länger halten, besser schmecken oder sich besser verarbeiten lassen

die Nährwerttabelle, die Nährwerttabellen: ist auf Produktverpackungen abgedruckt und enthält Angaben über den Gehalt an Proteinen, Fetten, ungesättigte Fettsäuren, Kohlenhydraten und Salz

das Gütesiegel, die Gütesiegel: ein Kennzeichen (grafisch o. schriftlich), das auf eine bestimmte Eigenschaft, Produktionsweise oder Qualitätsstufe eines Produktes hinweist

der Vegetarier/die Vegetarierin, die Vegetarier: Person, die weder Fleisch noch Fisch isst

der Veganer/die Veganerin, die Veganer: Person, die keine tierischen Produkte konsumiert

der Flexitarier/die Flexitarierin, die Flexitarier: Person, die sich meistens vegetarisch ernährt und nur selten hochwertiges, biologisch hergestelltes Fleisch isst

der Pescetarier/die Pescetarierin, die Pescetarier: Person, die kein Fleisch, aber Fisch isst

das Eiweiß, die Eiweiße: biologisches Molekül, das als Baustoff für Muskeln, Organe, Hormone und vieles mehr benötigt wird. Es ist eines der wichtigsten Nährstoffe und liefert viel Energie.

der Ballaststoff, die Ballaststoffe: Bestandteile der Nahrung, die nicht verdaut werden können. Sie kommen in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor; zum Beispiel in Getreide, Obst, Gemüse, Nüssen und vielen mehr

die Hülsenfrucht, die Hülsenfrüchte: Samen von Pflanzen, die in einer Schote gewachsen sind wie zum Beispiel Erbsen und Bohnen

die Zivilisationskrankheit, die Zivilisationskrankheiten: Erkrankungen, die es sehr häufig gibt und die viele Menschen in einer Kultur betreffen, da die Ursachen der Erkrankungen im Lebensstil der Menschen liegen

das Ideal, die Ideale: hier: die perfekte, optimale Ernährung

der Diabetes: Stoffwechselerkrankung, bei der die Regulation des Blutzuckerspiegels durch das Hormon Insulin nicht mehr gewährleistet ist

die Fettleber (sg.): in den Zellen des Organs Leber lagert sich vermehrt Fett ab. Die Ursache ist häufig Übergewicht.

die Krankenversicherung, die Krankenversicherungen: eine Versicherung, die den Menschen in Deutschland die Kosten, die durch Krankheiten entstehen, erstattet

Links zum Thema:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: <https://www.dge.de/>

Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>

Vegetarische Ernährungspyramide: <https://vebu.de/fitness->

[gesundheits/ernaehrungspyramide/vegetarische-ernaehrungspyramide/](https://vebu.de/fitness-gesundheit/ernaehrungspyramide/vegetarische-ernaehrungspyramide/)

Vegane Ernährungspyramide: <https://vebu.de/fitness->

[gesundheits/ernaehrungspyramide/vegane-ernaehrungspyramide/](https://vebu.de/fitness-gesundheit/ernaehrungspyramide/vegane-ernaehrungspyramide/)

Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2017:

https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Ernaehrungsreport2017.pdf?__blob=publicationFile

Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2018:

https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Ernaehrungsreport2018.pdf?__blob=publicationFile