

Vollwertige Ernährung



GFS – Arbeit im Fach MuM

Milena Kott

Klasse 9c

Karl Friedrich Schimper Realschule Schwetzingen

Schuljahr 2011/2012

Frau Sütterle

Abgabetermin: 27.02.2012

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 3
Einleitung	Seite 4
Die Ernährungspyramide / Kreis	Seite 5
Begriffserklärung von Vollwertige Ernährung, Vollwert-Ernährung und Vollwertkost	Seite 6
Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE	Seite 7
Prinzipien einer Vollwert- Ernährung	Seite 8 - 10
Obst und Gemüse	Seite 11-12
Getreide	Seite 13-14
7 Tage Bio Körner Kur von Dr. Ritter	Seite 15-16
Nachwort	Seite 17
Quellen	Seite 18
Bestätigung	Seite 19

Vorwort

Ich habe mich für das Thema „Vollwertige Ernährung / Vollwertkost“ entschieden, da eine gesunde und vollwertige Ernährung ein wichtiger Teil unseres täglichen Lebens ist.

Mit einer vollwertigen und gesunden Ernährung kann man schon selbst sehr viel für seine Gesundheit, seine Leistungskraft und sein Wohlbefinden tun.

Da ich selbst viel Sport mache, und bei meiner Sportart Handball viel Energie brauche, weiß ich wie wichtig eine gesunde Ernährung ist.

Viele die abnehmen möchten, quälen sich mit all möglichen Diäten oder im Fitnessstudio, aber oft ist eine Ernährungsumstellung oder eine vollwertigere Ernährung schon ausreichend sich wohler zu fühlen und ein paar Kilos abzuspecken.

Aber dieses Thema ist sehr weitreichend und vielseitig und deshalb möchte ich mit dieser GFS-Arbeit mehr über vollwertige Ernährung herausfinden.

Einleitung

Eine vollwertige und gesunde Ernährung ist für jeden Menschen wichtig. Das weiß eigentlich auch jeder.

Aber sich vollwertig und gesund zu ernähren ist für viele Menschen gar nicht so einfach. Viele essen zu fett, zu viel, von manchem aber auch zu wenig, und vielen Menschen fehlt das genaue Wissen, was eigentlich ein „gesundes und vollwertiges Essen“ ausmacht.

Die Grundlagen dieser gesunden Ernährung findet man in der so genannten Ernährungspyramide.

Diese und andere Punkte zum Thema „vollwertige Ernährung“ möchte ich in dieser GFS näher betrachten und erklären.

Die Ernährungspyramide/ Kreis

Vollwertkost/ Vollwerternährung wird auch „gesunde Ernährung“ genannt. Jeder Sportler weiß dass man um Top Leistung bringen zu können einen gesunden und leistungsfähigen Körper braucht. So einen gesunden Körper bekommt man nicht nur durch regelmäßigen Sport sondern auch durch eine gesunde Ernährung . Dabei hilft vielen die „Ernährungspyramide“.

Diese stellt sehr übersichtlich dar, wie sich unsere tägliche Nahrung zusammensetzen sollte.



Die Pyramide stellt da, wie die Nahrungsprodukte nach der Menge aufgeteilt sein sollten.

Grundsätzlich sollte man über den Tag verteilt viel trinken. Wasser und Säfte sind dazu am besten geeignet.

Nahrungsmittel wie Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffel, also kohlehydratreiche Produkte sind auch sehr wichtig und sollten ausreichen gegessen werden.

Obst und Gemüse ist ebenfalls sehr wichtig. (siehe ab Seite 11)

Milchprodukte sind so wie auch Fisch wichtige Nahrungsmittel, aber müssen nicht jeden Tag in hohen Mengen gegessen werden.

Wurst und Fleisch gehören nicht zu den lebensnotwendigen Produkten.

Bei Fetten und Ölen sollte man sehr sparsam sein, und wenn schon auf Qualität achten. (also hochwertiges Olivenöl)

Süßigkeiten und Alkohol sollten auf jeden Fall die Ausnahme sein.

Vollwertige Ernährung/Vollwert-Ernährung/Vollwertkost

Vollwertige Ernährung, Vollwert-Ernährung und Vollwertkost klingen sehr ähnlich bezeichnen jedoch drei unterschiedliche Ernährungskonzepte. In dieser GVS werde ich hauptsächlich auf das Thema Vollwertige Ernährung eingehen.

Vollwertige Ernährung:

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat schon im Jahr 1955 herausgefunden, was eine vollwertige Ernährung ist.

Eine vollwertige Ernährung ist eine Ernährung, in der alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten sind und der Energiebedarf des Körpers ausreichend gedeckt wird.

Vollwert-Ernährung:

Vollwert-Ernährung ist eine Ernährungsweise, in der man wertvolle Lebensmittel schmackhaft und abwechslungsreich zubereitet. Sie besteht hauptsächlich aus pflanzlichen Lebensmitteln - Vollgetreide, Gemüse und Obst, möglichst aus kontrolliertem Anbau - sowie Milch und Milchprodukten. Etwa die Hälfte der Lebensmittel wird als Frischkost verzehrt; Fleisch und Eier spielen eine untergeordnete Rolle.

Vollwertkost:

Die Nahrung sollte so viel wie möglich aus der Natur haben. Je natürlicher unsere Nahrung bleibt, desto wertvoller ist sie für unseren Körper.

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE:



Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt

Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn

Gemüse und Obst Nimm „5 am Tag“...

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch 1 Portion als Saft

Täglich Milch und Milchprodukte

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch

Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen

Zucker und Salz in Maßen

Zu viele kann zu Karies Führen

Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag.

Schmackhaft und schonend zubereiten

Wenn man sich Zeit nimmt und eine leckere Mahlzeit zubereitet macht es Spaß und ist viel gesünder als Fertigprodukte.

Sich Zeit nehmen und genießen

Essen Sie nicht nebenbei! Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

Auf das Gewicht achten

und in Bewegung bleiben, ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen.

Prinzipien einer Vollwert- Ernährung

Die vollwertige Ernährung kennt keine Verbote, sondern nur Empfehlungen, „ minderwertige Produkte „ zu meiden.

Am Tag sollte man

- 25 % frisches Obst und Gemüse
- 25 % Frischkorn, Rohmilch, Nüsse
- 50% erhitzte Kost

zu sich nehmen.

Das Ziel bei einer Vollwert- Ernährung ist

- eine hohe Lebensqualität , besonders Gesundheit
- Schonung der Umwelt, Energieeinsparung, Vermeidung von Veredelungsverlusten
- Förderung der sozialen Gerechtigkeit -weltweit

Außerdem sollte man immer beachten dass man Lebensmittel aus der Region und entsprechend der Jahreszeit kauft. Durch die Verwendung von Lebensmitteln aus der Region sollen umfangreiche Transporte und damit auch der Energieverbrauch, Schadstoffbelastung, Lärmbelastung und Müllherzeugung verringert werden. Optimal wäre es wenn auch Lebensmittel aus winterlichem Unterglasanbauten vermieden werden könnten.

Geringer Verarbeitungsgrad ist eben so wichtig. Die Einteilung der Lebensmittel erfolgt nach Wertstufen.

Stufe I: Sehr empfehlenswert

Nicht/gering verarbeitete Lebensmittel (unerhitzt)

Etwa die Hälfte der Nahrung

Gekeimtes Getreide, z.B. Frischkornmüsli, Ölsamen, Ölfrüchte z.B. Sonnenblumenkerne

Stufe II: Sehr empfehlenswert

Mäßig verarbeitete Lebensmittel (vor allem erhitzt)

Etwa die Hälfte der Nahrung

Vollkornprodukte, z.B. Vollkornbrot erhitztes bzw. tiefgekühltes Gemüse und Obst

Stufe III: Weniger empfehlenswert

Stark verarbeitete Lebensmittel (vor allem konserviert)

Nur selten verzehren

Nicht – Vollkornprodukt, z.B. weißer Reis Gemüse- und Obstkonservierungen

Stufe IV: Nicht empfehlenswert

Übertrieben verarbeitete Lebensmittel und Isolate/ Präparate

Möglichst nicht essen

Pommes, Sojaprodukte, Cola

Je geringer der Verarbeitungsgrad des Lebensmittels ist, desto höher ist der Wert des Lebensmittels.

Bei der Lebensmittelverarbeitung werden häufig wichtige Inhaltsstoffe vermindert, zerstört oder abgetrennt. Isolierte Lebensmittelsubstanzen, wie Zucker, sollen möglichst gemieden werden. Bei der Lebensmittelverarbeitung werden häufig Zusatzstoffe, wie Farb- und Konservierungsstoffe zugesetzt, die den Wert des Lebensmittels im Sinne einer vollwertigen Ernährung sehr stark herabsetzen.

Verarbeitete Lebensmittel belasten außerdem häufig durch die Verpackung die Umwelt.

Will man sich also konsequent vollwertig ernähren, sollte man sein Obst und Gemüse möglichst direkt beim Erzeuger kaufen. Viele Bauernhöfe haben einen Hofladen, wo man fast direkt vom Feld kaufen kann.

Obst und Gemüse

Ob Vitamine, Mineralstoffe oder die sekundären Pflanzenstoffe, in Obst und Gemüse steckt allerlei Gutes. Fünf Portionen am Tag werden empfohlen. Für Abwechslung ist gesorgt.

Das Angebot ist überwältigend. Es gibt inzwischen so viele Obst und Gemüsesorten, dass man diese täglich sehr abwechslungsreich zu sich nehmen kann. Auch wenn es zu jeder Jahreszeit fast alle Sorten und Arten im Angebot gibt, ist es trotzdem am besten, das Obst und Gemüse dann auf seinen Speiseplan zu nehmen, wenn es Saison hat.

Ernährungswissenschaftler empfehlen immer fünf Portionen Obst oder Gemüse im Ampelsystem am Tag zu sich zu nehmen.

Das Obst und Gemüse Ampelsystem:

Man sollte versuchen immer zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse am Tag zu essen. Das geht mit dem Ampelsystem sehr einfach.

Man isst z.B. Einen Apfel(rot), eine Karotte (gelb), eine Gurke (Grün), einen Paprika und eine Orange. So hat man seine fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich genommen und hat abwechselnd gegessen.



GFS Arbeit „Vollwertige Ernährung / Vollwertkost“

Obst und Gemüse enthalten jede Menge Vitamine und Mineralstoffe. Vitamine kann der Körper nicht selber herstellen, deswegen müssen diese durch die Nahrung aufgenommen werden. Es gibt viele verschiedene Vitamine und alle sorgen für einen gesunden Ablauf in unserem Körper.

Vitamin A	Augen, Haut
Vitamin B1	Nervensystem, Energiestoffwechsel
Vitamin B2	Energiestoffwechsel
Vitamin B6	Nervensystem, Eiweißstoffwechsel
Vitamin B12	Blutbildung, Nervensystem
Vitamin C	Abwehrkräfte
Vitamin D	Knochen, Zähne
Vitamin E	Muskeln, Zähne
Biotin	Haut, Haare, Zellwachstum
Niacin	Haut, Nervensystem
Folsäure	Blutbildung, Zellwachstum
Pantothensäure	Fett- und Zellstoffwechsel, Haut
Calcium	Knochenaufbau
Eisen	Sauerstofftransport im Blut
Jod	Schilddrüsenfunktion
Kalium	Kohlenhydratstoffwechsel
Magnesium	Energiestoffwechsel, Muskeln, Nerven
Silicium	Bindegewebe, Haut, Knochen, Zellstoffwechsel
Zink	Stoffwechselprozesse, Abwehrkräfte

Wenn man täglich Obst und Gemüse zu sich nimmt, kann man auf gesunde und natürliche Weise seinen Körper mit all diesen wichtigen Stoffen versorgen.

Es gibt im Handel sehr viele Präparate, die diese Vitamine und Mineralstoffe in Tablettenform anbieten. Aber diese Produkte können meiner Meinung nach kein Ersatz für eine natürliche Ernährung mit frischen Nahrungsmitteln sein.

Getreide

Getreide ist unser Grundnahrungsmittel Nummer eins. Ein Leben ohne Brot, Kuchen oder Nudeln, ist für die meisten Menschen unvorstellbar.

Das sind die wichtigsten Getreidearten:

Weizen



Mais

Hafer



Roggen

Gerste



Dinkel

GFS Arbeit „Vollwertige Ernährung / Vollwertkost“

Zum einen kann man Mehl fertig gemahlen im Handel kaufen. Hier gibt es aber meistens nur Weizenmehl zu kaufen, in dem kaum noch wertvolle Nährstoffe enthalten sind.

Beim Vollkornmehl wird, wie der Name schon sagt, das ganze Korn verwendet und gemahlen.

Vollkornmehl ist aber immer noch weniger häufig im Handel zu finden (oft nur in Bioläden und sehr gut sortierten Geschäften).

Inzwischen gibt es schon sehr gute Weizenmühlen für den Privatgebrauch.



So kann man sich sein Getreide zu Hause immer frisch mahlen, so wie man es benötigt.

Getreide besteht nur zu 15 % aus Wasser. Die restlichen 85 % bieten fast alle notwendigen Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Wird das Korn möglichst ganz und unraffiniert verzehrt, bleiben seine wertvollen Nährstoffe erhalten.

Getreide ist sehr ballaststoffreich und liefert lange Energie und macht lange satt.

Da ich mich jetzt schon längere Zeit mit diesem Thema befasst habe, wollte ich mir noch ein eigenes persönliches Bild von einer vollwertigen Ernährung machen. Ich habe den Tipp von meiner Mutter bekommen, das ich die sieben Tage Bio- Körner-Kur von Dr. Ritter einmal ausprobieren könnte. Daraufhin haben wir diese im Reformhaus in Schwetzingen besorgt. In den Weihnachtsferien haben wir es dann einmal ausprobiert.

Die sieben Tage Bio- Körner- Kur



Als ich die sieben Tage Bio- Körner-Kur in der letzten Woche der Weihnachtsferien ausprobiert habe, habe ich immer einen Abend zuvor das jeweilige Getreide vorbereitet. Dazu lässt man die angegebene Menge Wasser aufkochen und gibt das Getreide dazu. Nun lässt man dies aufquellen und teilt es in drei Portionen auf. Es waren für jeden Tag leckere Rezepte dabei die gut beschrieben waren.



Ich empfand es anfangs gewöhnungsbedürftig immer darauf zu achten was man isst, aber nach dem dritten Tag war ich daran gewöhnt. Wenn man alles richtig zubereitet, hat es gut geschmeckt. Zusätzlich war ich täglich im Fitnessstudio und habe versucht täglich min. 2,5 Liter Mineralwasser zu trinken.

Nach dieser Woche habe ich positive Ergebnisse an mir festgestellt. So hatte ich zwischen den Mahlzeiten keinen Heißhunger mehr, und habe so auch etwas abgenommen. Ich habe mich körperlich gut und fit gefühlt. Ich bin auch stolz auf mich, diese Woche durchgehalten zu haben. Ich werde es auf jedem Fall für das Frühstück beibehalten da es viel Energie gibt.

Beispiel für eine Tag aus der Körner Kur

z.B. der 6. Tag mit Dinkelgrütze

Frühstück: Eine Portion Dinkelgrütze- nach Belieben warm oder abgekühlt - mit 100 ml Milch ca. 100 gr. zerkleinerte Früchte der Jahreszeit verrühren. Mit Honig abschmecken.

Mittagessen: 1 TL klare Gemüsebrühe in wenig Wasser auflösen. Eine Portion Dinkelgrütze darin erwärmen. Mit Paprikapulver und nach Belieben mit gehacktem Schnittlauch anrichten.

Abendessen: Eine Portion Dinkelgrütze mit ca. 100 gr. Joghurt oder Dickmilch verrühren. Mit etwas Zitronensaft, Zimt und Honig abschmecken.

Nachwort

Während ich das Thema „ Vollwertige Ernährung“ erarbeitet habe, wurde mir nach und nach erst so richtig bewusst wie wichtig es ist sich bewusst und vollwertig zu ernähren. Als ich dann auch den „Selbstversuch“ mit der „sieben Tage Bio-Körner- Kur„ gemacht habe merkte ich sogar, dass es gar nicht so schwer ist sich gesund zu ernähren, und vollwertig zu kochen auch Spaß machen kann. Ich werde versuchen die vollwertige Ernährung auf jeden Fall in meinen Essenablauf einzuplanen.

Quellen

http://foodwatch.de/e1579/e7726/e31510/e39158/ampel-combo_270px_72dpi_20080528.jpg	Ampel
http://8b-info-osl.wikispaces.com/file/view/Apfel.gif/57742026/Apfel.gif	Apfel
http://www.simplyscience.ch/Portaldata/1/Resources/Images_bis_10_2009/2_AHA/Stories/Tomaten_DNA_466.jpg	Tomate
http://www.mein-suedzucker.de/Service/Fruchtfinfos/Quitte-Zitrone/Zitrone/Zitrone-480.jpeg	Zitrone
http://www.pixotopia.net/var/albums/weintrauben.jpg?m=1275365146	Trauben grün
http://www.markerobst.de/image/produkte/400er/paprika_gelb.jpg	Paprika gelb
http://www.worldhealth.net/images/homefeature/020211_broccoli.jpg	Broccoli
http://www.take-care.nrw.de/images/ernaehrung_02_gr.jpg	Ernährungspyramide
http://www.breun.de/gfx/3-8-sobi-11.jpg	Weizen
http://www.kinderzeitmaschine.de/uploads/tx_sgkzm/mais_typisch_tutto62_pixelio.jpg	Mais
http://www.rotholl.at/fotos/11918/big/hafer.jpg	Hafer
http://www.uni-kassel.de/hrz/db4/extern/E_Learning_Label/Witzenhausen/useiten/fgebiete/wslwis/lebensmq/projekte/brot/brotg/bilder/roggena.jpg	Roggen
http://img.fotocommunity.com/Pflanzen-Pilze-Flechten/Getreide-und-Feldfruechte/Gerste-a21635841.jpg	Gerste
http://www.steinoefenbaecker.de/content/images/galerie/dinkel/dinkel3/dinkel4.jpg	Dinkel
http://www.topemmawelt.de/images/pics/schnitzer/grano_MG_9286.jpg	Getreidemühle
http://www.dr-ritter.de/typo3temp/pics/3e2b3a0258.gif	Körner Kur Dr. Ritter
Eigene Bilder	Zubereitung Körner kur
http://frankthiel-hp.beepworld.de/files/pict2033.jpg	Bild Deckblatt

Bestätigung

Hiermit versichere ich, dass ich diese Jahresarbeit eigenständig erarbeitet habe. Alle Inhalte/Bilder, die ich aus anderen Quellen direkt übernommen oder kopiert habe, habe ich im Quellennachweis angegeben.

Name:

Datum:

Unterschrift des Schülers: