

Gesundheitstipp

So kommen mehr Nährstoffe auf den Teller

Haben Sie schon mal von Makro- und Mikronährstoffen gehört? Gegessen haben Sie sie auf jeden Fall schon. Denn Makronährstoffe sind unsere großen Energielieferanten: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Sie stecken beispielsweise in Nudeln, Brot, Ölen, Nüssen, Käse oder Fisch. Zu den Mikronährstoffen gehören die kleineren, aber nicht weniger wichtigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente oder auch sekundäre Pflanzenstoffe.

„Unsere Ernährung liefert das Baumaterial unseres Körpers: Herz und Kreislauf, Konzentration und Muskelkraft, Verdauung und Zellerneuerung – für alles zieht sich unser Körper lebenswichtige Inhaltsstoffe aus unserer Ernährung“, erklärt Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Micaela Schmidt bei der BARMER. „Es ist also nicht egal, was wir essen. Beim Hausbau achtet man ja auch auf Qualität und die richtige Zusammensetzung der Baumaterialien, damit es nicht zusammenfällt. Gleiches gilt für unseren Körper.“

Jeder Mensch ist anders, woher weiß man also, wie viel man von was essen sollte? Eigentlich ist es ganz einfach: Je vielfältiger und vollwertiger wir uns ernähren, umso mehr Makro- und Mikronährstoffe bekommt unser Körper. „Gut und gesund essen und trinken bedeutet, auf die richtige Energiedichte zu achten und eine ausgewogene Kombination aus Lebensmitteln zu wählen, die Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe liefern“, erklärt Schmidt.

Achten Sie beim Essen doch mal auf diese fünf Punkte:

- Sorgen Sie für viele bunte Farben auf Ihrem Teller! Obst und Gemüse sollten etwa die Hälfte unserer Ernährung ausmachen. Sekundäre Pflanzenstoffe lassen Obst und Gemüse in prächtigem Rot, Gelb, Grün oder Blau leuchten und die stecken voller verschiedener Nährstoffe.
- Wählen Sie Lebensmittel mit niedriger Energiedichte (Kalorien auf 100 g), denn sie haben meist einen höheren Wasser- und Ballaststoffgehalt. Kartoffeln etwa bringen eine Energiedichte von 0,7 mit, Pommes hingegen schlagen mit 3,3 zu Buche.
- Wählen Sie bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln oder Reis vorzugsweise die Vollkornvarianten; sie liefern mehr Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte und damit wertvolle Makronährstoffe. Ideal: ein Viertel des Tellers damit füllen.
- Pflanzliche Öle wie Rapsöl versorgen uns mit wichtigen Fettsäuren und Vitamin E. Nüsse sind übrigens der ideale Snack für zwischendurch, täglich eine kleine Handvoll liefert lebensnotwendige Fettsäuren.
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen oder Linsen sind reich an Eiweiß, Vitaminen und Ballaststoffen. Milchprodukte liefern neben Eiweiß auch Calcium und Vitamin B2. B-Vitamine sorgen im Arbeitsalltag beispielsweise für bessere Aufmerksamkeit und Konzentration. Viel davon steckt auch in magerem Fleisch, Käse oder Kohl.

Rezept-Ideen zum Mitnehmen

Pikanter Rotkohlsalat mit Emmentaler (2 Portionen)

Ein Salat im Winter? Klar, denn Rotkohl, roter Traubensaft und die Gewürze gelten in der chinesischen Ernährungslehre als warme Lebensmittel und schenken dem Körper in der kalten Jahreszeit besonders viel Energie und wichtige Mikronährstoffe.

Zutaten:

- 400 g Rotkohl (TK)
- 300 g Süßkartoffeln
- 2 Äpfel (250 g)
- 1 Zimtstange
- 1–2 scharfe Chilischoten
- 4 Pimentkörner
- 1 Zwiebel
- 50 ml roter Traubensaft
- 120 g Emmentaler
- 1 TL Rapsöl
- 2 EL Rotweinessig
- 25 g schwarzes Johannisbeergelee
- Salz, Pfeffer

Süßkartoffeln in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen bei 200°C Heißluft ca. 15 Minuten garen, herausnehmen und abkühlen lassen. Für die Marinade: Gewürze, gewürfelte Zwiebel, Traubensaft und etwas Wasser ca. 10 Minuten köcheln, Äpfel vierteln und in feine Scheiben schneiden. Mit dem Rotkohl in die Marinade geben und köcheln, bis der Rotkohl heiß ist. Mit Essig, Öl und Johannisbeergelee sowie Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Käse würfeln und mit den Süßkartoffelscheiben dazugeben. Zimmerwarm genießen.

Tipp: Wer auf Fleisch nicht verzichten möchte, nimmt statt Emmentaler 200 g Lammfleisch: in Streifen schneiden, etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Lammstreifen kurz anbraten, würzen und mit dem Salat mischen.

Vegane Variante: Ersetzen Sie den Emmentaler durch 320 g gewürfelten und angebratenen Tofu!

Orangen-Kürbis-Suppe mit Brokkoli-Chili-Topping (2 Portionen)

Diese wärmende Suppe für kalte Wintertage versorgt Ihren Körper mit allem, was er jetzt braucht. Wer die Suppe am Arbeitsplatz nicht erwärmen kann: Sie ist auch ein ideales Abendessen!

Zutaten:

- 100 g Vollkornbaguette
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 200 ml Orangensaft
- 100 ml Milch, 1,5 %
- 2 EL Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- Je 5–10 g Ingwer und Kurkuma
- 1 TL Chiliflocken
- Pfeffer, Salz

Gemüse waschen, Kürbis würfeln. Zwiebel, Ingwer und Kurkuma feinhacken, Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Röschen mit 1 EL Öl und Salz würzen, im Backofen bei 220°C 15 Minuten rösten. Zwiebeln im restlichen Öl andünsten, Kürbis dazugeben. Brühe und Saft angießen, 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Milch zugeben und alles pürieren, würzen. Mit Brokkoliröschen und Chili garniert servieren.

Nutzen Sie jährlich bis zu 200 Euro für zertifizierte Gesundheitskurse:

Finden Sie den für sich passenden Ernährungs-, Bewegungs- oder Stressbewältigungskurs – Online oder vor Ort.

Jetzt Kurs finden:

www.barmer.de/gesundheitskurssuche

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Thorsten Noll

Mitarbeiter Betriebliches Gesundheitsmanagement
thorsten.noll@barmer.de

Druck

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © istetiana

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.