

Ernährungs- empfehlungen für Jugendliche

Dein Körper – dein Kumpel!

Ernährungs- und Diätberatung
der Kärntner Gebietskrankenkasse



Volle Power, fertig, los ...

Ein Motor bringt nur dann die volle Leistung, wenn er den richtigen Treibstoff bekommt. Bei deinem Körper ist das ähnlich. Sein Stoffwechsel verbraucht ständig Energie und Nährstoffe. Daher musst du regelmäßig nachtanken. Wenn Du fit und gut drauf sein willst, dann tankst du am besten „Super“ und isst das, was für dich richtig ist. Denn dein Körper ist ganz schön anspruchsvoll.

Du bist, wie du isst!

Deine Leistungsfähigkeit schwankt naturgemäß im Verlauf des Tages. Du kannst sie aber beeinflussen – durch die Art und Weise, wie du die Nahrung zusammenstellst und durch den Zeitpunkt, an dem du etwas isst. Jeder Mensch hat seinen persönlichen Energiebedarf. Achte darauf, dass du diese Energie nicht in Form von ein oder zwei „Riesenmahlzeiten“ zu dir nimmst, sondern über den Tag verteilt in mehreren kleinen Mahlzeiten. Auf diese Weise stehen dem Körper immer ausreichend Nährstoffe und somit die entsprechende Energie zur Verfügung.



www.kgkk.at

Fünf kleinere Mahlzeiten sind besser als zwei große

Vernünftige kleinere Mahlzeiten zur rechten Zeit verhindern das Entstehen von Heißhunger und somit auch unkontrolliertes Essen.

Der Start in den Tag

Wenn du zu jenen zählst, die morgens nicht frühstücken können, dann musst du nichts erzwingen – das wäre ein schlechter Start in den Tag. Vielleicht schaffst du es ja, wenigstens ein warmes Getränk wie Tee, Milch oder Kakao zu dir zu nehmen.

Aber Achtung: Für Frühstücksmuffel ist die (Schul)Jause am Vormittag unverzichtbar! Nimm gesunde Pausensnacks von zu Hause mit oder hol sie dir vom Schulbuffet. Denn das ist dein Energiebringer für die zweite Hälfte des Vormittags.



Hast du gewusst, dass Schülerinnen und Schüler, die vormittags zwei Mahlzeiten konsumieren nachweislich konzentrierter und leistungsfähiger sind?

So ändern sich die Zeiten...

Früher wurden Kinder dazu angehalten, alles aufzuessen, was auf den Tisch kam. Das ist aus Sicht der modernen Ernährungswissenschaft und des überreichen Angebotes an Lebensmitteln längst überholt.



Tipp:
Lerne auf deinen Körper zu hören! Bevor du isst, frag dich zuerst, ob du wirklich hungrig bist oder doch nur Gusto auf etwas hast.

Nix läuft ohne sie:

Die wichtigsten Nährstoffe

- Kohlenhydrate
- Eiweiß
- Fett
- Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Unsere Energie bekommen wir aus den Nährstoffen, die wir mit der Nahrung aufnehmen. Was wir essen, wird durch die Verdauungsvorgänge in Nährstoffe aufgespalten. Diese wiederum werden ins Blut und zu den Körperzellen transportiert, in denen die Energie gespeichert wird.

Jeder von uns braucht eine ganz bestimmte Menge an Nährstoffen. Man spricht auch vom täglichen Energiebedarf. Dieser wird in Kilokalorien (Kcal) angegeben.



Tip: Es ist nicht egal, wie du deinen Energiebedarf deckst. Du musst auf die richtige Verteilung von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett achten!

Fett liefert die meiste Energie! 1 Gramm Fett liefert dem Körper 9 Kalorien! Im Vergleich dazu liefern 1 Gramm Kohlenhydrate oder 1 Gramm Eiweiß nur 4 (!) Kalorien.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind jene Nährstoffe, die deinem Körper Kraft und Energie liefern. Etwa 55 Prozent deiner täglich zugeführten Energie sollten aus dieser Nährstoffgruppe stammen. Kohlenhydrate sind enthalten in: Brot, Kartoffeln, Nudeln, Vollkornprodukten, Polenta, Haferflocken, Müsli, Obst und Gemüse etc.

Eiweiß

Eiweiß ist der Nährstoff, der in deinem Körper Zellen aufbaut. 15 % deiner täglich zugeführten Energie sollte aus Eiweiß sein. Es ist für das Wachstum und die Erneuerung der Zellen wichtig. Man unterscheidet zwischen pflanzlichem und tierischem Eiweiß. Für dich wäre eine Mischung aus halb pflanzlichem und halb tierischem Eiweiß optimal!

Tierisches Eiweiß findest du in: Fisch, Fleisch, Milch- und Milchprodukten, Eiern etc. Pflanzliches Eiweiß ist z.B. in Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Kartoffeln enthalten.

Fett

Fett ist der dritte und energiereichste Hauptnährstoff! Es hat viele wichtige Funktionen. Unter anderem dient es als Schutzschicht für die inneren Organe. Aber: Wenn du über einen längeren Zeitraum zu fettreich isst, wird das Fett im Körper gespeichert und belastet ihn dadurch unnötig.

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Diese „Stoffe“ erzielen bereits in kleinen Mengen eine große Wirkung. Sie können jedoch vom Körper nicht ausreichend gespeichert und selbst hergestellt werden. Daher müssen sie regelmäßig zugeführt werden.

Sie sind die „Feinmechaniker“ in deinem Körper und bewirken ein optimales Funktionieren sämtlicher Stoffwechselforgänge. Enthalten sind sie in frischem Obst und Gemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukten, in Milch- und Milchprodukten sowie in Fleisch und Fisch.

Nur wenn du dich abwechslungsreich und ausgewogen ernährst, bist du mit allen Vitaminen versorgt!



Regelmäßige Bewegung bringt's! Move your Body...

Bewegst du dich ausreichend und vor allem regelmäßig? Bewegung bringt wieder Sauerstoff in deinen Körper und außerdem kannst du dabei auch herrlich abschalten oder z.B. Aggressionen abbauen. Danach fühlst du dich wohl und entspannt.



Tipp: Such dir eine Sportart aus, die dir Spaß macht!



Kleiner Schluck, große Wirkung

Flüssigkeitszufuhr und Getränkeauswahl

Trinken, bevor der Durst kommt

Der Mensch besteht zu 55 bis 60 Prozent aus Wasser. Und dieses Wasser hat im Körper umfassende Funktionen:

- Es spült die Nieren durch, welche Gifte und Schadstoffe ausscheiden.
- Es sorgt dafür, dass die Nerven Signale senden und empfangen können. Das Gehirn besteht zu 75 Prozent aus Wasser. Vergesslichkeit oder Kopfschmerzen sind häufig Zeichen eines Wassermangels.
- Wasser hält die Haut jung und frisch, die Faltenbildung verzögert sich.

Flüssigkeitsverlust

Durch Schwitzen, aber auch über Harn, Stuhl und Atmung verliert dein Körper Flüssigkeit. Bei Erkrankungen wie Durchfall, Erbrechen oder Fieber kann dieser Flüssigkeitsverlust bis zu zwei Liter oder mehr betragen. Diesen musst du wieder ausgleichen.

Beschwerden bei Flüssigkeitsverlust:

Müdigkeit, Harnwegsinfektionen, Schwindel, Kopfweh, Atemnot bis hin zu Schwerhörigkeit, verschlechtertem Sehen und runzlicher Haut.



**Tipp: Nicht warten bist du durstig bist.
Durst ist bereits ein Warnsignal deines Körpers!**

Getränkeauswahl

Am idealsten für deinen Körper sind Wasser, Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure (je nachdem ob du es verträgst), ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees – die übrigens auch kalt ausgezeichnet schmecken – und stark verdünnte Fruchtsäfte.



Tipp: Vermeide Zucker in Getränken: Das ist unnötige Energie! Außerdem kann dein Durst durch zuckerhaltige Getränke nicht gestillt werden!

Energy Drinks, Alcopops, Cola & Co

Energy Drinks

enthalten neben viel Zucker oder Süßstoff auch Koffein und Taurin, Farbstoffe und Geschmacksverstärker. Koffein und Taurin sind aufputschende Substanzen, die weder für Kinder noch für Erwachsene notwendig sind. Wenn du einen Energiekick brauchst, helfen 20 Minuten an der frischen Luft!

Koffeingehalte im Vergleich:

1 Tasse Kaffee (150 ml)	50 – 100 mg (je nach Stärke)
1 Glas Cola-Getränk (200 ml)	30 mg
1 Dose Energy-Drink (200 ml)	80 mg

Anmerkung: Eine Dose Energy-Drink enthält zirka 7 Stück Würfelzucker.

Alcopops

sind fertig gemischte alkoholhaltige Getränke. Neben dem Limonaden-Grundstoff enthalten sie hauptsächlich viel Zucker und meist auch „harten“ Alkohol wie Wodka, Tequila oder Rum. Der Alkoholgehalt variiert von Marke zu Marke, liegt jedoch durchschnittlich bei 5 bis 6 Vol. %. Damit enthält eine Flasche mit 275 ml fast gleich viel Alkohol wie zwei Schnäpse oder ein kleines Bier. Der süße Geschmack täuscht oft darüber hinweg!



Tipp: Nimm eine Trinkflasche zur Schule oder an deinen Arbeitsplatz mit und trink regelmäßig und **b e v o r** du durstig wirst. Wähle aber kalorienarme bzw. kalorienfreie Getränke und lass Energy Drinks sowie Alkohol beiseite!



Sattmacher oder Dickmacher?

Das Geheimnis der Kohlenhydrate

Wie schon erwähnt, **sind Kohlenhydrate unsere wichtigsten Energielieferanten**. Sie sind auch für unser Hungergefühl verantwortlich.

Damit du dich ausreichend konzentrieren kannst, braucht dein Gehirn Glucose (= Traubenzucker). Das heißt jetzt aber nicht, dass du ständig Traubenzucker und Süßes essen solltest. Auch die Stärke, die in kohlenhydrathaltigen Speisen enthalten ist, kann zu Traubenzucker abgebaut werden - durch die Verdauung! Es sollte immer etwas Glucose vorhanden sein, damit wir uns konzentrieren können.

Huuuunger!!!!

Unsere Kohlenhydratspeicher sind im Vergleich zu unseren Fettspeichern winzig. Bevor sie ganz entleert sind, meldet das Gehirn: Hunger!!! Jetzt braucht dein Körper handfeste Nahrung. Aber was? Isst du einen Schokoriegel, dann wirst du zwar kurzfristig satt sein, dein Körper hat aber zuwenig Kohlenhydrate bekommen und meldet sich bald wieder mit Hunger. Mit Brot und Nudeln (am besten aus Vollkornmehl) und Kartoffelgerichten bist du besser dran!

Voll viel wert: Vollkornprodukte

Welcher Unterschied besteht zwischen Vollkornbrot und Weißgebäck? Vollkornprodukte (Gebäck, Nudeln, Reis und Speisen aus Vollkornmehl) haben viele Vorteile gegenüber Weißgebäck und Weißmehlprodukten wie Semmeln, Toast, Baguette, Kipferln, weißem Reis und weißen Nudeln:

- Sie enthalten mehr Ballaststoffe und sorgen dadurch für ein längeres Sättigungsgefühl und für die Reinigung des Darms.
- Sie enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.



Tipp: Wenn du Vollkornprodukte isst, solltest du sie gut kauen und ausreichend dazu trinken! So können die Ballaststoffe besser quellen und Bauchschmerzen werden gar nicht erst entstehen.



Gesundheit beginnt beim Essen

Je bunter, desto besser:

5 x täglich Obst und Gemüse

Take five a day! 3 x Gemüse und 2 x Obst

Obst und Gemüse enthalten nicht nur viele Vitamine, sondern auch Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Diese haben zahlreiche positive Eigenschaften.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Substanzen, die eine gewisse Schutzfunktion ausüben: für das Lebensmittel selbst und auch für den Menschen. Beispiele: Lycopin (= rote Farbe in Tomaten) schützt vor der Entstehung von Krebs, Allicin (= der scharfe Geschmack im Knoblauch) wirkt bakterientötend.

- Schon ein halber Apfel am Tag ist gesünder als ständig Vitaminpillen zu schlucken.
- Obst eignet sich besonders gut als Zwischenmahlzeit, weil es dir durch den Fruchtzucker Energie liefert! Also Apfel und Co in die Schule mitnehmen oder am Nachmittag statt Knabbergebäck und Süßigkeiten zur Jause essen!
- Damit dein Pausenbrot frisch und knusprig bleibt: Paprika, Radieschen oder Salat hinein geben. Das macht die Jause knackig und bunt ... und schon bist du nah dran an „5 a day“.
- Wähle Obst und Gemüse je nach Jahreszeit aus und bevorzuge heimisches Obst!

 **Tipp:** Menschen, die regelmäßig Obst und Gemüse essen leiden seltener unter Immunschwäche, Verstopfung, Fettstoffwechselstörungen und unter bestimmten Krebsarten wie z.B. Darmkrebs.



Bleib gesund

Das weiße Wunder:

Milch und Milchprodukte

Milch, Joghurt, Käse, Topfen, Naturmolke, Sauerrahm und Co zählen zu den wichtigsten Calciumlieferanten und enthalten darüber hinaus viel wertvolles Eiweiß.

Calcium stärkt die Knochen

Calcium ist für die Lebensfähigkeit jeder Zelle unerlässlich und außerdem ein elementarer Bestandteil von Knochen und Zähnen. Speziell in den ersten Lebensjahren und in der Pubertät braucht der Körper große Mengen davon. Ist der Calciumspiegel zu niedrig, wird das fehlende Mineral dem Knochengewebe entzogen – dem größten Calciumspeicher. Die Folgen? Man kann an Osteoporose (Knochenschwund) erkranken.

Faustregel: Drei Milchprodukte täglich

Jugendliche brauchen mehr Calcium als Erwachsene, weil sie sich noch im Wachstum befinden. Achte darauf, dass du täglich drei Milchprodukte zu dir nimmst.

Beispiel:

- 1/4 l Milch und
- 50 bis 60 g Käse (1 Käsebrötchen) und
- 1/4 l Joghurt



Tipp: Fettarme Milch- und Milchprodukte enthalten gleich viel Calcium wie fetthaltigere Sorten!

Tierisch gut?

Fleisch, Fisch und Eier

Fleisch

Zu einer abwechslungsreichen Kost gehört auch Fleisch. Generell ist es reich an Mineralstoffen wie Eisen, welches für die Bildung von roten Blutkörperchen mitverantwortlich ist. Rindfleisch enthält viel Zink, das unser Abwehrsystem unterstützt, Schweinefleisch viel Vitamin B und Selen, die gut sind für Nervenverbindungen und Immunabwehr. Putenfleisch wiederum hat den Vorteil, dass es sehr leicht verdaulich ist.

Fleisch enthält aber auch **Cholesterin** und **Purine**. Und gerade dieses Cholesterin, das übrigens nur über tierische Lebensmittel aufgenommen wird, hat's in sich: Zuviel davon kann die Blutgefäße einengen und das Risiko für eine Herz-Kreislauferkrankung verstärken. Auch Purine sind nicht „ohne“. Es handelt sich dabei um Eiweißstoffe, welche in größeren Mengen einen schmerzhaften Gichtanfall auslösen können.



Tipp: Fleisch nur 2 bis 3 Mal pro Woche verzehren und dabei magere Sorten bevorzugen!

Fisch

Fischfleisch hat ein zartes Bindegewebe und ist somit sehr leicht verdaulich. Noch dazu ist es der bedeutendste Jodlieferant.

Jod


ist wichtig für unsere Schilddrüsenversorgung. Ohne Jod kann die Schilddrüse nicht richtig arbeiten und alle Stoffwechselfvorgänge finden verlangsamt statt. Außerdem braucht dein Körper Jod zur Herstellung von Schilddrüsenhormonen und somit für dein Wachstum sowie für den Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel.

Außer Fisch ist auch Speisesalz eine wichtige Jodquelle. Deshalb sollte im Haushalt jodiertes Salz verwendet werden.

Omega-3-Fettsäuren

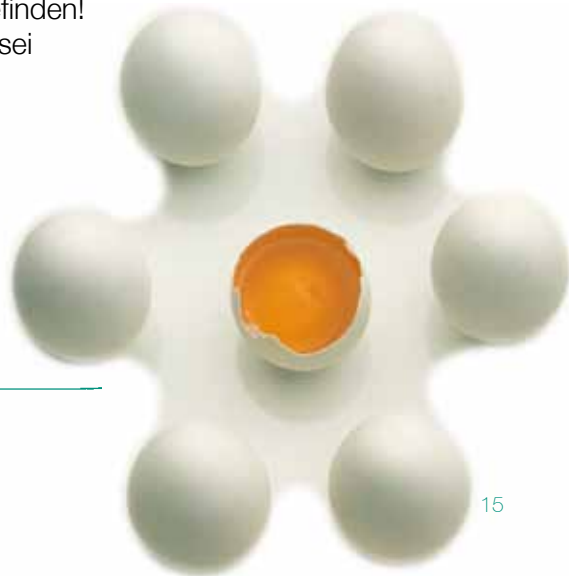
Natürlich enthält auch Fisch-Fleisch Fett – es handelt sich dabei aber um sehr positive Fettsäuren! Fettreiche Fische wie Lachs, Makrele, Hering oder Thunfisch liefern deinem Körper essentielle Fettsäuren: Omega 3-Fettsäuren und Omega 6-Fettsäuren. Essentiell bedeutet, dass dein Körper sie von alleine nicht herstellen kann. Diese Fettsäuren haben den großen Vorteil, dass sie als „Gefäßreiniger“ fungieren:

- Sie senken die Blutfettwerte und reduzieren somit das Herzinfarktrisiko (Personen, die einmal in der Woche Fisch essen, haben ein um 34% geringeres Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden).

 **Tipp:** Wenn Du keinen warmen Fisch magst, probier doch einmal einen Nudelsalat mit Thunfisch oder einen Topfenaufstrich mit Thunfisch und frischen Kräutern!

Eier

Eier liefern viel Vitamin D, aber leider sind sie auch reich an Cholesterin. Hier gilt: Auf die Menge kommt es an! 2 bis 3 Eier pro Woche sind kein Problem! Vergiss aber nicht, dass sich auch in Kuchen und Torten, im Palatschinkenteig, in Knödeln und in Mayonnaise oder Tiramisu Eier befinden! Somit bleibt meist nur ein Frühstücksei am Wochenende übrig.



Alles in Butter?

Öle und Fette

Dein Körper braucht eine bestimmte Menge an Fett, damit er alle lebenswichtigen Funktionen erfüllen kann. Leider ernähren sich die meisten Menschen viel zu fett. Wusstest du, dass wir Österreicher fast doppelt soviel Fett pro Tag zu uns nehmen als wir sollten?

Tipps:

- Streiche wenig Butter oder Margarine auf dein Brot
- Wähle fettarme Wurst und Käsesorten wie Krakauer, Schinken, Käse bis 35 % F.i.T. aus. Und wenn du einmal Gusto auf eine fettere Wurst wie Extrawurst oder Salami hast (nichts ist verboten) – gib einfach weniger davon auf dein Brot
- Wenn du Butter auf das Brot streichst, lass die Mayo weg
- Iss Wurst und Käse immer mit Brot
- Achte auf versteckte Fette in Kuchen, fertigen Soßen und Fertigprodukten, in Schokolade und Süßigkeiten



Ein kleines Stück vom Glück?

Süßigkeiten, Knabbergebäck

Schon Kleinkinder bevorzugen süße Speisen gegenüber sauren oder bitteren Gerichten. Es ist also natürlich, dass wir auf Süßes stehen! Süßigkeiten sollten also ebenfalls einen Platz in deinem Speiseplan bekommen. Aber bitte nicht übertreiben. Alles mit Maß und Ziel! Außerdem solltest du darauf achten, dass du Süßigkeiten (und Knabberereien) nicht als Mahlzeitenersatz oder einfach so zwischendurch – zum Beispiel aus Langeweile – isst.

Geeignete Desserts

Beispiele:

- Topfencreme mit Ananas
- Obstsalat mit Joghurt
- ein leckeres Müsli mit einem Schuss Honig
- eine Tasse Kakao als Ersatz für die Schokolade

Merk dir: Zucker bleibt Zucker! Er ist im Honig ebenso enthalten, wie im braunen Zucker, Rohrzucker, Sirup oder „weißem“ Haushaltszucker. In jedem Fall solltest du sparsam damit umgehen.

Tipps:

- Gönn' dir bewusst ab und zu kleine Leckereien und setze dir keine Verbote. Verbote führen nur dazu, dass du heißhungrig wirst und zuviel isst – worüber du dich später wieder ärgerst.
- Genieße ruhig einmal ein Stückchen Schoko oder Kuchen, schalte dabei aber deinen Fernseher aus oder geh von deinem Computer weg.

Die superschnellen Kalorien:

Fast Food, Snacks, Fertiggerichte

Diese Speisen sollst du höchstens ein- bis zweimal im Monat essen und dann nicht als Zwischenmahlzeit, sondern bewusst als Hauptmahlzeit einplanen!

Nachteile:

- Du bist bald wieder hungrig!
- Fast Food Produkte enthalten oft Transfettsäuren – das ist Fett, das deine Gefäße schädigen kann, wenn du zuviel davon isst.

Don't worry, be happy

Genieß' dein Essen mit allen Sinnen

Essen ist etwas Wunderbares. Du solltest es genießen. Nicht „auf die Schnelle“ und ruck zuck, sondern langsam mit allen Sinnen. Schau dir an, was da vor dir auf dem Teller liegt, schnuppere daran, lass den Geschmack auf deiner Zunge zergehen.



Tipp: Beim Essen solltest du Nebenbeschäftigungen vermeiden. Das gilt auch für deine Hauptmahlzeiten. Iss bei Tisch und ohne Fernsehen und PC und – wenn möglich – gemeinsam mit deiner Familie. Mahlzeit!

Einfach zum Nachdenken...

Jede Zeit hat ihr Schönheitsideale:
Diätwahn und Schlankeitskult sind Auswüchse,
die sich nur Wohlstandsgesellschaften leisten können.

Wir essen leider nicht nur, weil wir Hunger haben.
Wir essen rund um die Uhr, an allen Orten und auch
aus allen möglichen Gründen:
aus Kummer, bei Langeweile, zur Beruhigung etc.

Wie oft hast du gestern Hunger „gspürt“ ???



Wenn du Fragen hast, kannst du dich gerne an uns wenden.

Trau dich und ruf einfach an.

Wir machen dann einen Termin mit dir aus
und beantworten gerne deine Fragen.

Die Diätologinnen der Kärntner Gebietskrankenkasse
beraten dich gerne

GKK-Hauptstelle Klagenfurt am Wörthersee
Kempfstraße 8
9021 Klagenfurt am Wörthersee
Tel.: 050 5855 – DW 5430 oder 5431

GKK-Servicecenter Villach
Zeidler-von-Görz-Straße 3
9500 Villach
Tel.: 050 5855 – DW 5435 oder 5436

GKK-Außenstelle Spittal/Drau
Ortenburger Straße 4
9800 Spittal/Drau
Tel.: 050 5855 – DW 5436



Impressum/Offenlegung:

Herausgeber: Kärntner Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee

www.kgkk.at/impressum/offenlegung

Redaktionsleitung: Dir. Dr. Johann Lintner

Gestaltung: Topteam Werbeagentur

Druck: Repa Copy DC Klagenfurt