



FÜLLE DIE LÜCKEN AUS

Anleitung für Jugendliche

Hallo. Schön, dass du dabei bist. Diese Anleitung ist für dich.

Erste Runde

Lies den Text bis Seite 4. Versuche dabei, die Lücken mit Wissen, Logik und Vermutungen zu schliessen und die Fragen zu beantworten. Wenn möglich verwende ein Bleistift. Du darfst dich darüber mit deinen Kollegen*innen austauschen.

Zweite Runde

Später wirst du einen Audio-Beitrag hören. So kannst du prüfen, ob deine Lösungen stimmen oder ob du sie korrigieren musst.

Dritte Runde

Mit der dritten Runde wirst du in deiner Gruppe die definitive Lösung diskutieren, um sicher zu sein, dass alle Antworten korrekt sind. Ihr könnt auch besprechen, was ihr dabei gelernt habt, was euch überrascht hat, was ihr schon gewusst habt, aber auch, was ihr in Zukunft als Erkenntnis behalten möchtet.

Lückentext

Du bist, was du isst. Dein Körper besteht aus den Lebensmitteln, die du konsumierst. Und er funktioniert mit der Energie, die du ihm gibst.



Dein Körper braucht Kohlenhydrate, Fett und Proteine, wie auch Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Er ist gut versorgt, wenn du abwechslungsreich isst: Viele und Früchte, genügend Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte sowie kleinere Mengen an tierischen Produkten und Pflanzenöl.

Wenn du dich ausgewogen ernährst, hilfst du dir die zahlreichen Aufgaben des Alltags mit Schwung zu meistern. Auch dein profitiert: ein starkes Immunsystem bedeutet für dich, dass du wahrscheinlich seltener krank wirst oder kürzere und mildere Krankheitsverläufe erwarten kannst. Aus diesem Grund ernähren sich kluge Leute ausgewogen, um mit voller Kraft das aus ihrem Leben herauszuholen.

Makronährstoff Kohlenhydrate



Die Kohlenhydrate sind Zuckermoleküle und gelten als wichtigste kurzfristige quelle für unseren Körper.

Manche Kohlenhydrate bestehen aus nur einem Zuckermolekül (z.B. Glucose und Fructose, auch Einfachzucker genannt). Kohlenhydrate, die aus zwei Zuckermolekülen bestehen, wie Laktose und , nennt man Zweifachzucker.

Wertvoll für die Gesundheit sind die Kohlenhydrate, die aus mehreren Zuckermolekülen bestehen, auch Mehrfach- oder Vielfachzucker genannt, wie z.B. die . Diese Kohlenhydrate müssen erst durch Enzyme in Zucker-Einheiten zerlegt werden, bevor sie vom Körper aufgenommen werden. Diese Zerlegung



braucht Zeit, was dazu führt, dass nicht zu viel auf einmal in die Blutbahn gelangt. So fühlt man sich länger satt.

Auch Nahrungsfasern (ebenso genannt) sind Kohlenhydrate. Der Körper kann sie nicht verdauen und trotzdem sind sie unverzichtbar für unsere Gesundheit. Warum? Zuerst musst du wissen, dass Billionen in unserem Dickdarm leben. Es gibt Bakterien, die uns wohlgesinnt sind, z.B. unser Immunsystem stärken und andere, die uns weh tun. Die wohlgesinnten Bakterien lieben Nahrungsfasern. Wenn du schlau bist, isst du Nahrungsfasern, weil wenn es deinen freundlichen Bakterien im gut geht, geht es dir auch gut.

Etwa 45% bis 60% deiner täglich aufgenommenen Energie sollten aus Kohlenhydraten stammen: Davon vor allem in Form von Stärke (z.B. in Kartoffeln 🍠, Teigwaren 🍝, Linsen 🍲) und nur wenig in Form von zugesetztem Zucker (höchstens 50 g pro Tag, je weniger, desto besser).

Gute Quellen für Nahrungsfasern (mindestens 30 g pro Tag), die ebenfalls zu den Kohlenhydraten zählen, sind Haferflocken 🌾, Vollkornbrot 🍞, Gemüse 🥬, Früchte und Hülsenfrüchte wie z.B. Kichererbsen.

Makronährstoff Fette



Was denkst du, wenn du das Wort «Fett» hörst? An etwas, was für die Gesundheit schlecht ist? Falls ja, müssen wir dich korrigieren. Für die Aufnahme mancher im Körper und für die Produktion wichtiger Hormone brauchen wir Fett. Fett ist auch unsere wertvolle Energiereserve und Lebensversicherung für den Fall, dass wir während mehreren Tagen nicht essen können, z.B., wenn wir krank sind. 1 kg Fett enthält bis Kilokalorien, die dir zur Verfügung stehen, um schwierige Zeiten zu überbrücken.

Du solltest jeden Tag genügend Fett zu dir nehmen, und zwar etwa 20 bis 35% deiner Energiezufuhr. Wenn du zum Beispiel 2'000 Kilokalorien pro Tag benötigst, sollten 400 bis 700 Kalorien aus Fett stammen. Das entspricht etwa 45 bis 80 Gramm Fett pro Tag.

Fett ist aber nicht gleich Fett. So machen einige Fette fit und andere nicht. Wertvoll für die Gesundheit sind vor allem die flüssigen Fette, auch Fettsäure genannt, die man in Lebensmitteln wie Rapsöl und Olivenöl, Baumüssen und einigen Fischen findet.

Weniger gut für unsere Gesundheit sind die gesättigten Fettsäuren, die oft für die industrielle Herstellung von Lebensmitteln genutzt werden, aber auch in tierischen Produkten vorkommen. Ganz auf gesättigte Fettsäuren zu verzichten ist nicht möglich und auch nicht notwendig, wenn man wenig davon konsumiert (max. % des täglichen Energiebedarfs).

Makronährstoff Proteine



Auch Proteine können Energie liefern. Ihre vorrangige Funktion ist dennoch eine andere. Stelle dir eine Baustelle vor: Die Maurer sind die Kohlenhydrate und die Fette. Sie stellen die Energie dar, mit der ein Haus gebaut oder repariert wird. Und die Proteine stellen die Ziegelsteine und den Zement dar, aus denen das Haus besteht.

Das ist die Rolle der Proteine (auch Eiweiss genannt). Die Proteine sind die unseres Körpers. Um dein Körper zu erhalten und um Muskelmasse aufzubauen, brauchst du Proteine. Proteine sind auch notwendig für die Stärkung des Immunsystems sowie für die Produktion von Enzymen und von Hormonen.



Die Proteine bestehen aus . Neun dieser Aminosäure müssen unbedingt mit der Nahrung zugeführt werden, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann (man spricht von essenziellen oder unentbehrlichen Aminosäuren). Wenn du verschiedene quellen zu dir nimmst (z. B. Milchprodukte, Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbse, aber auch Tofu und Eier), dann wirst du ausreichend mit allen wichtigen Aminosäuren versorgt.

Daher gilt es: Iss Proteine, und zwar pro Tag mindestens g pro Kilogramm deines Körpergewichtes. Als Beispiel: Wenn du 70 kg schwer bist, solltest du jeden Tag mindestens 56 g Proteine essen. Als Sportler*in, um Muskel aufzubauen, aber auch wenn du wächst, ist sinnvoll, mehr Proteine zu essen.

Genügend Proteine zu essen, ist einfach, weil man sie in vielen Nahrungsmitteln findet, wie z.B. Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Tofu und in geringer Menge auch in Vollkornprodukten.

Mikronährstoffe

Anders als die drei Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Proteine liefern die Mikronährstoffe keine Energie für den Körper. Zu den Mikronährstoffen gehören die Vitamine und die (z.B. Kalzium, Magnesium und Zink).

Die Mikronährstoffe erfüllen eine Vielzahl von lebensnotwendigen Funktionen. Eine chronische langfristige Mangelversorgung kann schwere zur Folge haben. Aber auch ein leichter Mangel kann sich z.B. als Müdigkeit, unschöne Haut oder erhöhtes Risiko für Infektionen bemerkbar machen.

Nun zur Frage: Wie ernährt man sich ausgewogen?

Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe: Alles solltest du täglich in einer gewissen Menge aufnehmen, um fit zu bleiben. Schon ganz kompliziert. Oder doch nicht?



Zum Glück gibt es ein Zauberwort, um sich ausgewogen zu ernähren. Das Zauberwort lautet «». Mit einer abwechslungsreichen Ernährung bekommt dein Körper alle nötigen Nährstoffe, mit denen du im Leben richtig Gas geben kannst.

Legen wir alles auf dem Tisch: Wörtlich gemeint. Auf diesem Tisch decken wir alles auf, was du in einer Woche isst.



Ausgewogen ist deine Ernährung, wenn dieser Tisch mit vielen und einigen in verschiedenen Farben gedeckt ist. Zu den Gemüsen gehören u.a. Brokkoli, Blumenkohl, Auberginen, Karotten, Salat, Pilzen, aber auch Früchte wie Beeren, Äpfel oder Pflaumen.



Auf diesem Tisch sollten auch Vollkornprodukte (wie Vollkornbrot, Haferflocken und andere Vollkornflocken, Vollkornreis oder Buchweizen), ungesalzene Nüsse (wie Baumnüsse oder Haselnüsse) und (wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Sojabohnen) genügend Platz bekommen.



Auf dem Tisch ist auch Platz für ungesüsste Milchprodukte, , Fleisch und Fisch reserviert. Eine ausgewogene Ernährung ist auch ohne Fleisch und Fisch möglich. Voraussetzung ist, dass man diese Lebensmittel bewusst durch andere ersetzt, damit man mit allen Nährstoffen versorgt wird.



Für die Lebensmittel mit zugesetztem sollte man nur eine Ecke des Tisches reservieren. Gegen den Zuckerkonsum in kleinen Mengen ist nichts einzuwenden. Vergiss aber nicht, dass viele Produkte wie getränke, Kuchen, Schokolade, Joghurt,



Fertiggerichte und Ketchup schamlos mit Zucker überschwemmt werden, weil Zucker vielen Leuten schmeckt und billig ist. Hier gilt die Maxime: Je weniger, desto 6.



Fassen wir zusammen: Eine abwechslungsreiche gesunde Ernährung besteht aus Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten, ungesalzenen Nüssen, Hülsenfrüchten, pflanzlichen Ölen und kleinen Mengen an 10 Produkten wie Milchprodukten, Eiern und allenfalls auch Fleisch und Fisch.

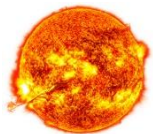
Wie diese Lebensmittel auf deinem Tisch verteilt sind, wenn du dich ausgewogen ernährst, ist dir nun bekannt. Es bleibt noch die Frage, ob auf diesem Tisch die richtige 9 von Lebensmitteln aufgedeckt ist. Das ist der Fall, wenn dein Körpergewicht im gesunden Bereich liegt und im Verlauf der Zeit konstant bleibt.



Wenn stattdessen eine Gewichtsabnahme für deine Gesundheit sinnvoll ist, reduziere den Konsum der Lebensmittel, die viel 7 haben und nicht satt machen. Dazu gehören u.a. Pommes Chips, Milkschokolade, Süssgetränke und alkoholische Getränke. Und vergiss nicht, dich mehr zu bewegen und genug zu schlafen.



Weil dein Tisch mit Lebensmitteln voll aufgedeckt ist, brauchst du nun einen zweiten Tisch fürs Wasser oder für ungesüsste Getränke. Mindestens 1 l Wasser pro Tag solltest du trinken. Noch mehr, wenn du Sport treibst, krank bist oder es heiss ist.



Und jetzt raus von zu Hause an die frische Luft: Was du noch brauchst, ist Vitamin D für ein starkes Immunsystem und für den Knochenaufbau. Das Vitamin D wird von deinem Körper produziert, wenn Gesicht, Hände, Unterarme und Beine von der Mittags⁵ 5 beschienen werden: Wenige Minuten pro Tag reichen. Nutze bitte eine Sonnencreme als Schutz gegen 9.



Das ist das Wichtigste in Kürze. Mit einer ausgewogenen Ernährung, mit Bewegung und Sport, mit genügend Wasser, Schlaf und Sonneneinstrahlung bist du fit, um die Herausforderungen des Lebens mit voller 5 und Freude zu meistern.



Fragen für schlaue Antworten

Die Frage	Deine Antwort
Was sind Kohlenhydrate und wozu brauchst du sie?	
Die Kohlenhydrate bestehen aus verschiedenen Sorten. Welche?	
Von welcher Art von Kohlenhydraten solltest du dich vorwiegend ernähren?	
Welcher %-Anteil deiner Ernährung sollte aus Kohlenhydraten bestehen?	
Warum solltest du genügend Nahrungsfasern (mindestens 30 g / Tag) essen und was sind gute Quellen dafür?	
Was ist die Aufgabe der Fette im Körper?	
Wie rechnest du, wie viel Fett du täglich essen solltest?	
Welche Fette sind besonders wertvoll für die Gesundheit und in welchen Nahrungsmitteln findest du sie?	
Was ist die Aufgabe der Proteine im Körper?	
Wie rechnest du, wie viele Proteine du täglich essen solltest?	
Welche Mikronährstoffe sind dir bekannt?	
Aus was besteht eine gesunde Ernährung?	



Gegen den Zuckerkonsum in kleinen Mengen ist nichts einzuwenden. Was ist die maximale tägliche Menge vom zugesetzten Zucker, die nicht überschritten werden sollte?	
Wie viele Liter Wasser sollte man täglich trinken?	
Was benötigt dein Körper, um Vitamin D zu produzieren und für was brauchst du Vitamin D?	
Fassen wir zusammen: Was brauchst du und dein Körper, um die Herausforderung des Lebens mit voller Kraft zu meistern?	

Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...