

Makro- und Mikronährstoffquellen - Ein paar kleine Ernährungstipps

1. MAKRO und MIKRO

FETTE

<i>Gesund</i>	<i>Ungesund</i>
Lachs oder Makrele	Fettiges Fleisch
Avocado, Oliven	Palmöl
Kalte Pflanzliche Öle (Olivenöl, Leinöl, Nachtkerzenöl, Sesamöl, Walnussöl, etc.) Zum Braten am besten Kokosöl oder Rapsöl	Industriell verarbeitete oder gehärtete Fette und Öle wie z.B. Margarine
Nüsse/Nussmus, Sesam/Tahini, Leinsamen, Chiasamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne	Lebensmittel auf der Basis tierischer Fette (z.B. Sahne, Mayo, fettiger Käse/Wurst, Pudding, fertig Saucen, etc.)
Raw Kakao und >80%ige Schokolade	Vollmilchschokolade, Chai Pulver, etc.

Zu beachten wäre:

- Ungesunde Fette reduzieren, gesunde Fette hinzufügen (z.B. fettarme Alternativen bei Joghurt oder Quark wählen und mit etwas Öl cremiger rühren, oder Samen und Kerne hinzugeben; Saure Sahne oder mageren Frischkäse statt Mayonnaise nehmen; Quark, Avocado oder geringe Mengen Butter statt Margarine.
- Fettarm zubereitete Speisen erst kurz vor dem Verzehr mit einem Löffel wertvollem Pflanzenöl veredeln, anstatt schon während der Zubereitung viel Fett hinzuzugeben (eine Messerspitze voll zum Anbraten ist in Ordnung. Eine gut beschichtete Pfanne macht es leichter mit wenig Fett zu braten).
- Speisen selbst zubereiten statt Fertiggerichte zu kaufen. So vermeidet ihr versteckte Zutaten: Geschmacksverstärker, gehärtete Fette, Zucker und Süßungsmittel, zu viel Salz, etc.

KOHLENHYDRATE

<i>Gesund</i>	<i>Ungesund</i>
Vollkornreis, Hafer, Vollkornbrot, Vollkornnudeln	Weißbrot, helles Weizenmehl, Maismehl (Pizza, Kuchen, Nudeln), „weiße“ Nudeln
Quinoa, Amaranth, Bulgur, Urdinkel, Dinkel	Zucker (z.B. Rübenzucker, Rohrzucker, Milchzucker, Kokosblütenzucker, Sirup wie Reissirup, Dattelsirup etc., Agavendicksaft)
Gemüse, Beeren, Obst, Früchte	
Süßkartoffeln, Hülsenfrüchte, Linsen, Erbsen und Bohnen	
Vollkornbackwaren, Trockenfrüchte, ungesüßte Säfte, Wein, Traubenzucker und Honig in Maßen	Gesüßte Lebensmittel wie Softdrinks, Schokolade und Süßigkeiten, Cornflakes, süßer Aufstrich (Nutella, Marmelade etc.)
Algen, Tee, Gewürze	Alkohol, Malz
Topinambur, Kartoffeln, Mais, (Pflanzen)milch	Milchshakes, Speise Eis, Fertiggerichte

EIWEIßQUELLEN

<i>Eiweiß pro 100g</i>	<i>Lebensmittel</i>
74-78g	Whey Protein, veganer Proteinpulvermix
45-50g	Trockenfleisch
40-43g	Sojaflocken, Lupinenmehl, Sojamehl
37-38g	Parmesan Käse, Hanfsamen
30g	Serrano Schinken & Harzer Käse
25-28g	Erdnüsse, Seitan, Berglinsen (trocken) & Mageres Rindfleisch
23-24g	Kürbiskerne, Kakao-Nibs, Thunfisch
20-22g	Chiasamen, Backkakao, geschrotete Leinsamen, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kochschinken, Kabeljau, Zander, gebratene Hähnchenbrust/ Putenbrust
18-19g	Seelachs, Garnelen, Tempeh
16-17g	Eigelb, Cashewnüsse, Kokosmehl, gekochte Süßlupinen, Sesam
14-15g	Walnuss, Quinoa
12-13g	Haferflocken, Magerquark, Pinienkerne Körniger Frischkäse 0,4% Fett, Dinkel-Vollkornnudeln roh
10-11g	Skyr Natur, Eiklar, Frischkäse 0,2% Fett, Tofu Natur
7-10g	Gekochte Linsen, gekochtes Amaranth, gekochte Kidneybohnen, Kichererbsen, Vollkornbrot, Erdmandelmehl, Macadamia Nüsse, Edamame
5-6g	Gekochte Erbsen, Joghurt 1,5% Fett
3-4g	Rosenkohl, Grünkohl, gekochter Brokkoli, gekochter Blattspinat, Gartenkräuter, Trockenfeigen, Trockenaprikosen, Sojajoghurt, Sojadrink, Milch 1,5% Fett
2-3g	Pilze, gekochte Brechbohnen, gekochter Vollkornreis
1-3g	Kartoffeln und die meisten weiteren Gemüse

Die tatsächliche Eiweißmenge in den Lebensmitteln kann, je nach Marke, individuellem Produkt und natürlichen Schwankungen, leichte Abweichungen der Werte aufweisen.

Denkt daran: Pilze und Bohnen weisen auf 100g weniger Eiweiß als z.B. Garnelen auf, jedoch isst man tendenziell davon auch mehr, dadurch summiert sich die gesamte Eiweißmenge.

Erdnussmus hingegen hat viel Eiweiß, jedoch auch viele Kalorien durch den hohen Fettanteil. Je nachdem welche Ziele verfolgt werden, können bei der Wahl des Eiweißlieferanten Kalorien eingespart oder hinzugefügt werden.

MAGNESIUMREICHE LEBENSMITTEL

<i>Magnesium pro 100g</i>	<i>Lebensmittel</i>
400-500mg	Reines Kakaopulver, Kakaonibs, Weizenkleie, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
250-350mg	Cashewnüsse, Leinsamen, Bitterschokolade, Sesam, Mohn, Amaranth, Pinienkerne
100-200mg	Erdnüsse, Haferflocken, Quinoa, Sojabohnen, Mandeln, Hirse, Paranüsse, Naturreis, Haselnüsse, Walnüsse, Linsen, Pistazien, Roggen, Mais
50-100mg	Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Kokosnussfleisch, Mangold, Erbsen, weiße Bohnen, Spinat
20-50mg	Bananen, Emmentaler, Erbsen, Himbeeren, Bohnen, Brokkoli, Ingwer, Kohlrabi, Meerrettich, Paprika, Rote Beete, Artischocke, Grünkohl

Ein Erwachsener sollte pro Tag etwa 300 bis 400 mg Magnesium zu sich nehmen, Sportler haben einen um ca. 50mg erhöhten Bedarf.

EISENHALTIGE LEBENSMITTEL

<i>Eisen pro 100g</i>	<i>Lebensmittel</i>
29mg	Blutwurst
20mg	Thymian (Gewürz)
16-18mg	Schweineleber, Weizenkleie
11-13mg	Kürbiskern, Ingwer
9-10mg	Sojabohnen/ Edamame, Sesam
8mg	Linsen, Quinoa, Amaranth, Hirse, Leinsamen
6-7mg	Pfifferlinge, Kichererbsen, Weiße Bohnen, Kidneybohnen, Pistazien, Basilikum
4-5mg	Garnelen, Tofu, Erbsen, Spinat, Sonnenblumenkerne, Dill, Pinienkerne
3-4mg	Vollkornreis, Vollkornnudeln, Buchweizen
1-3mg	Rosinen, Datteln, Kaki, Fenchel, Feldsalat, Rucola, Avocado, Wirsing
0,5-3mg (aber begünstigen durch Fruchtsäure und Vitamin C die Eisenaufnahme)	Möhren, Beeren (Johannisbeeren, Erdbeeren, Aroniabeeren, Brombeere, Maulbeeren), Sanddorn, Rote Bete, Orange, Zitrone

Frauen sollten mindestens 15mg, Männer mindestens 10mg Eisen pro Tag zu sich nehmen.

VITAMIN-C-HALTIGE LEBENSMITTEL

<i>Vitamin-C pro 100g</i>	<i>Lebensmittel</i>
1700mg	Acerola, roh
1250mg	Hagebutte, roh
450mg	Sanddornbeeren
110-120mg	Paprika, Brokkoli
200mg	Rote und dunkle Beeren
50-70mg	Kohl (z.B. Kohlrabi, Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl)
50-60mg	Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Spinat
40-60mg	Salat (z.B. Rucola oder Feldsalat)

Frauen sollten mindestens 95mg, Männer mindestens 110mg Vitamin C pro Tag zu sich nehmen, Raucher haben einen um 30-40mg erhöhten Bedarf. Auch wenn es selten ein Problem darstellt den eigenen Vitamin-C Bedarf zu decken, sind das ein paar der Spitzenreiter für Vitamin-C. Generell hat Rohkost einen höheren Vitamin-C Gehalt als gekochtes Gemüse. Daher Gemüse nicht zu lange kochen, sondern lieber nur kurz dünsten.

CALCIUMREICHE LEBENSMITTEL

<i>Calcium pro 100g</i>	<i>Lebensmittel</i>
1500-2500mg	Mohn
1000-1200mg	Emmentaler 45%/Parmesan
800mg	Sesam/Edamer 40%/Gouda 45%/Brennnessel
500-700mg	Chiasamen, Ziegenkäse, Kuh- und Buttermilch, Schafskäse, Mozzarella
350mg	Tofu
200-250mg	Grünkohl, Petersilie, Mandeln, Haselnüsse, getrocknete Feigen
150-200mg	Brunnenkresse, Löwenzahn, Rucola
100-150mg	Chinakohl, Fenchel, Brokkoli, Meerrettich, Spinat, Kefir, Joghurt, Kichererbsen, Weiße Bohnen
50-100mg	Gekochte Sojabohnen, Magerquark, Sonnenblumenkerne, Sellerie, Vollkornbrot, Kohlrabi, Lauch, Brechbohnen
25-45mg	Süßkartoffeln, Brombeeren
20mg	Rote Beete
8mg	Bananen
2-30mg	Mineralwasser (je nach Wasser)

Sowohl Frauen als auch Männer sollten täglich 1000mg Calcium zu sich nehmen. Die konsumierte Menge an Calcium ist aufgrund der Bioverfügbarkeit leider nicht gleich der im Körper aufgenommenen Menge. Diese Tabellen sollen eine einfache Hilfe sein, daher wird nicht zu weit ins Detail gegangen. Um sicher zu gehen, rechnet man mit ca. 2000mg Calcium, das man zu sich nimmt, damit die Mindestdosis auch wirklich im Körper ankommt.

Die Werte in der Tabelle unterliegen Schwankungen natürlicher Lebensmittel und können Abweichungen anderer Messungen aufweisen. Sie beziehen sich nur auf die in den Lebensmitteln enthaltene Mengen an Calcium und nicht auf die für den Körper verfügbare Menge. Durch Blanchieren, Einweichen und Keimen können die Menge der Oxalate und Phytate im Gemüse reduziert werden, ohne die Nährstoffzusammensetzung negativ zu beeinflussen und somit die tatsächlich vom Körper aufgenommene Menge an Calcium erhöhen.

Außerdem ist Vitamin-D zwingend erforderlich damit der Darm das Calcium aufnehmen kann. Vitamin-D kann auch durch ein Sonnenbad erhöht werden, oder man supplementiert es. Ansonsten ist es auch in Pilzen und angereicherten Lebensmitteln wie Milchalternativen und Tofu vorhanden. Je nach Land liegen die Richtlinien für den Vitamin-D Bedarf eines Erwachsenen bei 800-2000 IE pro Tag (steht bei Supplements und auch bei angereicherten Lebensmitteln immer mit drauf). Gehen wir vom Deutschen Richtwert von 800 IE pro Tag aus, wären dies 20 µg, also 0,02mg (40 IE = 1mg = 1000µg).

VITAMIN-D-REICHE LEBENSMITTEL

<i>Vitamin D pro 100g</i>	<i>Lebensmittel</i>
20-25µg	Aal/ Hering
16µg	Lachs
5-10µg	Sardine/Hühnereigelb/Austern
2-4µg	Speisemorchel, Steinpilz, Pfifferling, Champignon, roh/ Hühnerei/Butter/Margarine/ Lammleber/Schmelzkäse (45% Fett i.Tr.)
0,1-1µg	Verschiedene Käsesorten und Kuhmilch

2. WEITERE ERNÄHRUNGSTIPPS

2a. Gewichtsabnahme: Kalorien reduzieren, Heißhunger vermeiden und Tipps zur Alltagsgestaltung

<i>Natürliche "Fatburner"</i>	
Grüntee	Grapefruit
Ingwer	Kaffee
Zimt	Skyr
Quinoa	Mandeln
Avocado	Chili
Chiasamen	Schokolade ab 80%
Apfelessig	(möglichst hochprozentig)

<i>Geringkalorische Snacks gegen (Heiß-) Hunger</i>	
Tomaten	Papaya
Radieschen	Kohlrabi
Rettich	Muskatkürbis
Rote Beete	Karotten
Sellerie	Erdbeeren
Gurke	Himbeeren
Paprika	Heidelbeeren

Das Gemüse schmeckt als Snack am besten mit einer Prise Salz und Kräutern, magerem Quark oder Frischkäse Dip. Frisch, gesund und lecker füllen Obst und Gemüse den Magen und reduzieren somit das Verlangen nach Süßem oder Hochkalorischem.

ALTERNATIVEN ZUM KALORIEN EINSPAREN

<i>Enthält viele Kalorien</i>	<i>Geringkalorische Alternative</i>
Normalem Reis	Blumenkohlreis (kleingehakter Blumenkohl, angedünstet und angebraten)
Butter beim Backen	Klein geriebene Zucchini mit in den Teig
Viel Fett beim Braten oder Einfetten der Kuchenformen	In gute Utensilien investieren. Mit einer gut beschichteten Pfanne wird kein oder kaum Fett zum Braten benötigt. Es gibt auch Silikonalternativen für Kuchenformen, bei denen der Teig auch ohne vorheriges Einfetten nicht kleben bleibt.
Gesüßte Tees, Softdrinks, Kuchen, Desserts, Chips	Zucker und Fett einsparen wie bei vorheriger Tabelle erwähnt (wer sein Tee trotzdem süßlich mag, kann getrocknete Steviablätter mit aufkochen)
Sahne in Saucen	Magerer/ körniger Frischkäse, Magerquark/etc.
Normale Nudeln	Zucchini-, Kürbis- oder Shiratakinudeln
Haferflocken Porridge mit Milch und Nüssen	Sojaflocken Porridge mit Wasser, Vanilleschote und Beeren
Smoothies Trinken	Zutaten unpüriert essen, das macht länger Satt und die Psyche hat mehr Befriedigung durch das längere Essen
Kohlenhydratreiche Ernährung	Eiweißreiche Ernährung: Eiweißreiche Kost macht schneller satt und es kommen weniger Kalorien „im Körper an“

Auch Angewohnheiten können "hochkalorisch" sein:

Unausgeschlafen, dadurch unbewusst essen:

Zu wenig Schlaf führt zu weniger Bewegung und mehr Hunger. Wer ausgeschlafen ist ernährt sich tendenziell viel Bewusster.

Stress- oder Frustessen:

Gestresst oder frustriert verlangt die Psyche oft einen Ausgleich, den wir in ungesundem Essen als Ausnahme oder Belohnung suchen. Lieber vor dem Essen erst einmal tief durchatmen, beruhigen, entspannen, vielleicht eine kleine Runde um den Block drehen und sich fragen: Was tut dir jetzt gerade wirklich gut?

Zu wenig trinken/ Flüssigkeitszufuhr:

Wenn der Körper dehydriert ist bekommt der Mensch Appetit, der oft als Verlangen nach Süßem fehlinterpretiert wird. Außerdem braucht der Körper genug Flüssigkeit, damit der Fettstoffwechsel angeregt wird und funktioniert. "Strategische Wasserflaschen" aufstellen, auf der Arbeit und zu Hause, hilft mehr zu trinken. Das bringt uns zu ...

Zwischendurch naschen:

Erst ein großes Glas Wasser trinken. Es hilft wirklich! Oft ist der Körper nur dehydriert und wir deuten es als Hunger. Wenn die Lust nach etwas Süßem zu groß ist, helfen ein paar Datteltomaten/ Kirschtomaten, Möhren oder eine halbe Grapefruit.

Schlingen/ schnell Essen:

Dadurch essen wir mehr, da das Sättigungsgefühl erst nach einer Weile einsetzt. Bewusst essen, lange und langsam kauen.

2b. Gewichtszunahme: Kalorienzufuhr gesund erhöhen

<i>Hochkalorische Snacks für Hardgainer</i>	
Trockenfrüchte, Studentenfutter, Nüsse, dunkle Schokolade	Quinoa- oder Nudelsalat mit Sonnenblumenkernen, Tofu, Ei oder Pute
Omelette mit Kräutern, Tunfisch mit Avocado und Zwiebeln	Skyr mit Bananen, Porridge oder Obst mit Nussmus
Gainshakes (Beispielrezepte auf der nächsten Seite)	Nussbrot mit magerem Käse/Frischkäse und/oder Schinken/veganer Wurst, Vollkornbrot mit Harzer Käse

Gainshake Beispielrezepte (ein Mixer oder Pürierstab wird benötigt):

Affenstark: Eine Hand voll getrocknete Datteln, eine große Banane, eine Hand voll gekochtem Reis/Quinoa oder Haferflocken, zwei gehäufte Esslöffel Proteinpulver (am besten Schoko oder Vanille), oder alternativ entöltes Kakaopulver oder Kakaonibs, eine Hand voll Nüsse oder Nussmus nach Wahl, 250-500g Quark/Skyr/Sojajoghurt/etc. und einen Schuss Milch nach Wahl hinzugeben. Alles gut pürieren und genießen.

Power Mango Lassi: ca. 500ml Kokosmilch, oder Skyr/etc., zwei gehäufte Esslöffel Chiasamen oder Leinsamen, zwei gehäufte Esslöffel Eiweißpulver (am besten Vanille), (bei Bedarf) ein paar Eiswürfel und ein bis zwei Mangos (geschält und entkernt) grob geschnitten in den Mixer geben, pürieren und genießen. Gerade im Sommer auch sehr lecker, wenn die Eiswürfel vorher aus Vanillemilch/Vanille Sojamilch/etc. statt Wasser selber gemacht werden.

Avocado Heart: Eine Banane und eine Avocado entkernen und das Fruchtfleisch in den Mixer geben. 300 ml Milch nach Wahl und zwei gehäufte Esslöffel Eiweißpulver (am besten Vanille) hinzugeben und pürieren.

Cheeseberry: 75g (körniger) Frischkäse, 250ml Milch, zwei gehäufte Esslöffel Eiweißpulver (am besten Vanille), eine gehäufte Hand voll Beeren nach Wahl (Tiefkühlbeerenmix geht auch), 50g Haferflocken oder gekochten Amaranth und einen Löffel Honig/Kokosblütensirup/etc. in den Mixer geben und gut pürieren.

Good Morning: 200 ml Milch nach Wahl, etwa 100ml gekochter Kaffee (oder ein Espresso), ein Ei und/oder ein bis zwei Esslöffel Leinöl/ Olivenöl, 2 Esslöffel Mandelmus, zwei gehäufte Esslöffel Eiweißpulver (am besten Vanille oder Nuss) und ca. 70 g Haferflocken pürieren und genießen.

Liquid Brownie: 300-500ml Milch nach Wahl, 50g Haferflocken oder gekochten Amaranth, 25g Backkakao, zwei gehäufte Esslöffel Eiweißpulver (am besten Schoko oder Nuss), (bei Bedarf) ein Ei, zwei gehäufte Esslöffel raw Kakaonibs oder Bitterschokolade (über 80%ige) kleingehakt hinzu geben, eine Hand voll Nüsse/Nussmus nach Wahl, ein bis zwei Esslöffel Kokosöl/Walnussöl/etc., einen Löffel Honig oder eine Hand voll (entsteinter) Sauerkirsche. Pürieren und genießen.

Wichtig hierbei: Der Körper muss seine Aufnahmefähigkeit erst erhöhen, die Verdauung muss sich erst anpassen. Daher lieber mit kleinen Portionen anfangen und langsam steigern.

2c. Tipps zum Austauschen von ungesunden Produkten

<i>Ungesundes Produkt</i>	<i>Gesündere Alternative</i>
Softdrinks (Cola, Fanta, etc. Und ja, auch Volvic Kirsche, Sport- und Energiedrinks und co.)	Tee, Infused Water (Wasser beispielsweise mit angeschnittenen Früchten, Ingwer, Zitrone, Minze, Basilikum, Gurken ... anreichern), ungesüßter Kaffee in Maßen, Matcha, Matetee, Guarana Tee, Grüntee und Schwarztee in Maßen
Chips, Tortilla	Gekochte, leicht gesalzene Edamame (ist auch salzig und gut zum nebenbei snacken, aber enthält weniger Kalorien, mehr Nährstoffe und ist vollkommen natürlich), Gemüse Sticks (z.B. mit selbst gemachtem Dip wie Hummus), leicht gewürzte Gurke, Rettich, Radieschen oder einfach Selleriestangen
Pudding, Eis	Selbstgemachter Chiapudding, selbstgemachtes Eis aus Smoothies oder Quark
Joghurt, Fruchtzwerg, etc.	Mit etwas Wasser verdünnter Magerquark mit Beeren oder Früchten und Zimt, Kakao, Muskatnuss etc.
Kuchen, Muffins und co. vom Bäcker oder fertig aus dem Supermarkt	Selbstgemachter Kuchen/ Muffins ohne Zucker (Apfelmus, Bananenmus, Datteln oder Erythrit zum Süßen nehmen), und mit einem vollwertigem Mehl (Vollkornmehl, Leinsamenmehl, Nussmehl, Süßlupinenmehl, Haferflocken, Teffmehl, Sojamehl, Kokosmehl, etc.)
Sahne, Vanillesauce	Magerer Frischkäse mit einer Vanilleschote, oder Vanille Eiweißshake mit (Pflanzen)Milch (wer es cremiger haben möchte kann auch Caseinpulver statt Proteinpulver verwenden, auch super für selbst gemachte Torten!)
TK Pizza	Selbstgemachte Pizza mit dünnem Vollkornboden (oder aus den oben genannten Mehlen), passierten Tomaten, Gewürzen, magerem Käse und frischem Gemüse
Milchschokolade und Riegel	100%ige Schokolade mit Beeren oder Früchten; Ungesüßte raw Riegel; Selbst gemachte Pralinen aus Nüssen, Kakoanibs, Kokosraspel oder Erdmandelpulver, etc.
Nutella, Nuspli und Co.	Selbstgemachter Aufstrich: Ungesüßter Haferdrink oder Kokosmilch mit Backkakao und Chiasamen vermischen und stehen lassen bis eine cremige Masse entstanden ist. Avocado-Nutella: Klingt erstmal seltsam, aber ist sehr lecker. Einfach eine halbe Avocado zerdrücken und mit

	Kakaopulver und, je nach Bedarf und Pulver, etwas Süßem vermischen, fertig.
Marmelade	Selbst pürierte Früchte mit Agar Agar, oder etwas Grünkernmehl andicken.
Dips und Aufstriche (Es gibt auch natürliche Aufstriche die völlig okay sind. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe ist hilfreich)	Einfach selber machen: Guacamole, Hummus und co. sind an sich gesund, nur machen es die Zusatzstoffe Essig, Stärke, Zucker und gehärtete Fette bei gekauften Varianten leider oft ungesund. Aus Linsen, Bohnen und Gemüse lässt sich, ähnlich wie bei Hummus, super einfach ein natürlicher, eiweißreicher, leckerer Aufstrich zubereiten.