

5 am Tag Obst & Gemüse



Mindestens 3 Portionen Gemüse
Maximal 2 Portionen Obst

„5 am Tag“ will Ihnen Lust auf gesunde Ernährung machen. Essen Sie Obst und Gemüse reichlich – je mehr desto besser!

Was bedeutet „5 am Tag“?

Essen Sie 5 Portionen Obst und Gemüse über den Tag verteilt. Es wird nichts verboten und Sie müssen auf nichts verzichten. Wählen sie zwischen frisch geerntetem oder tiefgefrorenem Obst und Gemüse aus. Sie können gelegentlich eine Portion durch, Frucht- oder Gemüsesäfte, Trockenfrüchte und Kräutern ersetzen. Alles ist erlaubt von A wie Apfel bis Z wie Zwiebel.

Wie viel soll es sein?

Am Tag sollten ca. 700g Obst und Gemüse gegessen werden. Je mehr Sie essen, desto besser ist es für ihren Körper und schadet nicht Ihrer Figur.

Beachten Sie hierbei, dass mehr Gemüse als Obst verzehrt werden sollte, da Gemüse von Natur aus kalorienarm ist.

Setzen Sie auf breite Auswahl und Abwechslung.

Essen wir nicht genug Obst und Gemüse?

Tatsächlich liegen wir weit hinter dem Etappenziel. Beim Blick auf die bundesdeutschen Teller mussten Ernährungswissenschaftler mit Schrecken feststellen, dass Obst und Gemüse viel zu kurz kommen. Mindestens das Doppelte sollten wir uns gönnen. Vor allem Männer entpuppen sich in der Statistik als wahre Obst- und Gemüsemuffel.

Warum sollten wir 5 Portionen am Tag essen?

Mit den oben genannten Verzehrsempfehlungen können wir das Krebsrisiko und das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen reduzieren.

Mit jeder weiteren Portion Gemüse kann das Krebsrisiko sowie das Risiko für Zivilisationserkrankungen, wie z.B. Herz- Kreislauf- Erkrankungen, Fettsucht, Diabetes, Bluthochdruck, Gicht und Rheuma gesenkt werden.

Was haben Obst und Gemüse mit Krebs zu tun?

Jährlich erkranken in Deutschland rund 490.000 Menschen an Krebs. 227.000 sterben an den Krankheitsfolgen. Damit steht Krebs an zweiter Stelle der Todesursachen.

30% - 40% der Krebserkrankungen sind auf eine ungünstige Ernährung zurückzuführen. Wir wissen, dass neben anderen Faktoren Inhaltsstoffe der Nahrung bei unterschiedlichen Schritten der Krebsentstehung eingreifen, sie fördern oder auch hemmen kann. Eines ist sicher, würden wir alle unsere Ernährung verbessern, ließen sich die Krebserkrankungen reduzieren.

Der größte Schutzeffekt wird erreicht mit mehr Obst und Gemüse: deshalb „5 am Tag“. Vorzubeugen wären vor allem auch Krebserkrankungen des Dickdarms, Brustkrebs und Lungenkrebs. Auch Prostata, Bauchspeicheldrüse, Mundhöhle, Rachen sowie Kehlkopf könnten durch geeignete Ernährung besser vor Krebs geschützt werden.

Übrigens Obst und Gemüse schützen nicht nur vor Krebs. Wer sich von reichlich Obst und Gemüse ernährt, nimmt weniger Fett, viele Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe auf. Das kann auch dem Herzinfarkt vorbeugen.

Warum gerade Obst und Gemüse?

In Obst und Gemüse sind viele sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Sie sind es die Obst und Gemüse so unendlich stark machen für den Kampf um unsere Gesundheit.

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

Sie sind natürliche Inhaltsstoffe von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide. Sie verleihen diesen Lebensmitteln Aroma, Duft und Farbe und eben auch deren gesundheitsfördernde Wirkung. Die Bezeichnung „sekundär“ wurde in Anlehnung an die primären Pflanzenstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette) gewählt. Im Gegensatz zu den primären Pflanzenstoffen kommen sie nur in sehr geringen Mengen in den Lebensmitteln vor.

Sie bringen den nötigen Schwung in den Darm und wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel und den Cholesterinspiegel aus.

Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören auch die Ballaststoffe. So kann man mit „5 am Tag“ schon etwa die Hälfte des Ballaststoffbedarfs am Tag decken. Für die zweite Hälfte sorgen Kartoffeln, Brot und andere Getreideprodukte.

Sekundäre Pflanzenstoffe hemmen Bakterien, schützen vor Infektionen, stärken das Immunsystem, schützen vor Herz- Kreislauferkrankungen, wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel, Blutzuckerspiegel und Blutdruck aus. Ihre bedeutendste Leistung aber ist die Krebs hemmende Wirkung.

Viele sekundäre Pflanzenstoffe haben so kompliziert klingende Namen wie Flavonoide, Phytosterine oder Carotinoide .

Carotinoide

Zur Familie der Carotinoide gehören rund 600 chemisch verschiedene Substanzen. Am bekanntesten dürfte das β – Carotin sein, aus dem teilweise das Vitamin A gebildet wird. Es reguliert Wachstum und Entwicklung vieler Zellen und kann daher auch vor Krebs schützen. Carotinoide sind vielseitig. Sie wirken als Antioxidantien, können die Haut vor UV – Strahlen schützen und die Entartung von Zellen hemmen.

Carotinoide stecken als Farbstoff vor allem in gelben, orangeroten und roten Pflanzen wie Möhren, Paprika, Aprikosen, Tomaten. Viele von ihnen sind aber auch hinter dem grünen Chlorophyll versteckt, in dunkelgrünen Gemüsen, wie z.B., in Grünkohl.

Noch einen populären Vertreter hat die Gruppe – das Lycopin. Der rote Farbstoff der Tomate hat von sich reden gemacht als möglicher Schutzfaktor vor Prostatakrebs.

Auch das Risiko für Magen – und Lungenkrebs kann Lycopin verkleinern.

Polyphenole

Polyphenole kommen in fast allen Pflanzen, besonders in deren Randschichten und Blättern, vor. Die mindestens 5000 Natursubstanzen verteilen sich auf zwei Untergruppen:

Die Phenolsäuren verleihen das Aroma und die Flavonoide die Farbe. Von „flavus“ (lateinisch für gelb) leitet sich der Name für die Flavonoide ab, die aber auch für die leuchtend rote, violette und blaue Farbe von Kirschen, Rotkohl und Trauben verantwortlich sind. Ihre vielfältigen gesundheitsfördernden Wirkungen umfassen den Schutz vor Infektionen, Entzündungen, negativen Sauerstoffreaktionen im Gewebe und der Krebsentstehung.

Polyphenole kommen in Lebensmitteln wie Grünkohl, Artischocken, Beerenfrüchte und Weizenvollkornprodukten vor.

Phytosterine

Phytosterine sind in fettreichen, pflanzlichen Lebensmitteln wie Sonnenblumenkernen, Nüssen und Hülsenfrüchten enthalten. Auch Pflanzenöle weisen einen hohen Gehalt auf.

Sie senken die risikoträchtigen Cholesteringehalte im Blut, ohne die „guten“ HDL – Werte zu beeinflussen, ein effektiver Schutz vor Herz – Kreislauf – Erkrankungen.

Phytosterine sind in vor allem in Leinsamen, Sesam – Samen, Sonnenblumenkernen und Sojabohnen vorhanden.

Glucosinolate

Nicht nur den scharfen Geschmack verdanken die Kreuzblütler wie Senf, Meerrettich, Kresse oder Kohl den etwa 100 verschiedenen in der Natur vorkommenden Glucosinolaten. Auch der ihnen zugesprochene Krebschutzeffekt wird durch den Gehalt der natürlichen „Scharfstoffe“ begründet. Voraussetzung für Geschmack und biologische Wirkung ist ein enzymatischer Abbau der Glucosinolate durch pflanzeneigene Enzyme. Diese werden durch eine mechanische Beschädigung (Bsp. schneiden, kauen..) des pflanzlichen Gewebes aktiviert.

Glucosinolate sind in Kohl, Rettich oder Kresse enthalten.

Sulfide

Sulfide sind schwefelhaltige Verbindungen, die vor allem in Liliengewächsen wie Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Spargel und Knoblauch vorkommen. Diesen natürlichen Inhaltsstoffen verdankt z. B. Knoblauch seine viel gelobte Wirksamkeit in der Volksmedizin. Wie bei den Glucosinolaten setzt die Gesundheitsfördernde Wirkung einen Abbau durch pflanzeneigene Enzyme voraus.

Protease – Inhibitoren

Proteasen sind für die Eiweißverdauung notwendige Enzyme. Protease – Inhibitoren können die Wirkung dieser Enzyme hemmen und kommen reichlich in Pflanzensamen wie Hülsenfrüchten und Getreide vor. Beim Menschen spielt die Enzymhemmung durch Protease – Inhibitoren keine bedeutende Rolle. Stattdessen stehen die gesundheitsfördernden Effekte wie Krebschutz, Blutzuckerregulierung und Entzündungshemmung im Vordergrund.

Proteasen – Inhibitoren sind in Getreidearten, wie z.B. in Weizen und in Hülsenfrüchten vorhanden.

Terpene

Pfefferminze, Kümmel und Zitrusöl verdanken ihren intensiven Duft und Geschmack der Terpenen, einer äußerst vielfältigen Gruppe von pflanzlichen Aromastoffen. Diese erfreuen nicht nur den Geruchs – und Geschmackssinn, ihnen wird zudem eine Bedeutung bei Krebsprävention zugesprochen.

Terpene kommen in Karotten, Tomaten, Zitronen, Pfefferminze und Kümmel vor.

Phytoöstrogene

Pflanzenöstrogene aus Hülsenfrüchten und Getreide wirken ähnlich wie die menschlichen Östrogene, nur viel schwächer. Ihr Gesundheitsnutzen bezieht sich auf eine Schutzwirkung bei hormonabhängigen Krebsarten wie Brust-, Gebärmutter- und Prostatakrebs.

Phytoöstrogene sind in z.B. in Leinsamen, Weizenkleie und Sojabohnen enthalten.

Saponine

Die in Hülsenfrüchten wie Erbsen, Linsen oder Sojabohne enthaltenen Saponine (Sapo = Seife)führen beim Kochen in Wasser zur typischen Schaumbildung.

Das Ansehen dieser pflanzlichen Substanzen hat sich gewandelt – galten sie früher als schädlich, stehen heute die gesundheitsfördernden Effekte der Saponine wie der Krebschutz oder die Cholesterinsenkung im Vordergrund.

Gesundheitsschutz durch Abwechslung und Vielfalt !

Die vielen verschiedenen sekundären Pflanzenstoffe treten in der Natur nie einzeln auf. Sie agieren immer gemeinsam in unterschiedlicher Zusammenstellung. Um das Potenzial von ihnen voll auszunutzen, sollte man auf Vielfalt und Abwechslung setzen. Alle Gemüsearten sind extrem kalorienarm. Auch eine große Portion an Gemüse oder Salat bleibt für die Figur ohne Folgen, vorausgesetzt man geht mit dem Fett für die Sauce und dem Dressing für Salate nicht allzu verschwenderisch um.

Obst und Gemüse sind nicht nur reich an sekundären Pflanzenstoffen, sie sind auch die Hauptlieferanten für Vitamine und Mineralstoffe.

Sie liefern uns das Provitamin A, das Vitamin C, Folsäure, die B – Vitamine, sowie die Mineralstoffe: Kalium, Magnesium, Eisen und viele Spurenelemente.

Einfache Tricks für die Umsetzung von „5 am Tag“!

5 mal am Tag Obst und Gemüse zu essen ist einfacher, als man denkt. Versuchen Sie die nachfolgenden Tipps im Alltag umzusetzen.

- Essen Sie täglich mindestens 5 Portionen unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten. (insgesamt ca. 700g)
- Essen Sie mehr Gemüse als Obst. Als Richtlinie gilt: 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag.
- 5 Portionen = 5 mal eine „Hand voll“ ! Verwenden Sie als Maßeinheit zur Bestimmung Ihrer Portionsgröße Ihre eigene Hand. Daraus ergeben sich dem Alter angepasste Mengen. „Kleine Menschen – kleine Hände, große Menschen – große Hände“.
- Eine der 5 Portionen kann abwechselnd durch ein Glas (0,2 l) Gemüse- oder Fruchtsaft ersetzt werden. Bitte verwenden Sie aber nur 100% Säfte.
- Je vielfältiger, desto besser. Kombinieren Sie, wo immer es geht, verschiedene Obst- und Gemüsesorten miteinander.
- Zur Abwechslung bietet sich auch tiefgefrorenes, konserviertes oder getrocknetes Obst und Gemüse an.
- Geben Sie saisonalem Obst und Gemüse den Vorzug.

Verdoppeln Sie ihre Gemüseportion, die Sie sowieso essen. Essen Sie in der Kantine? Dann greifen Sie richtig zu. Beim Gemüse oder Salat sollten keine Reste bleiben. Wählen Sie einen großen Salatteller oder nehmen Sie sich zwei Gemüsebeilagen. Gemüse hat so wenig Kalorien, dass Sie sich daran wirklich satt essen können. Nur sahnige oder fettige Saucen sollten Sie zum Gemüse oder Salat meiden. Falls bei Ihnen am Arbeitsplatz eine Kantine fehlt, dann helfen sie sich selbst. Nehmen Sie sich das von zu Hause mit, was Ihnen schmeckt. Vorbereitet wird am besten morgens, bevor Sie weggehen, oder am Vorabend. Außer dem, was Sie gerne essen, brauchen Sie nur ein paar Portionsbehälter, die sich gut verschließen lassen.

Wer am Arbeitsplatz die Möglichkeit hat eine Mikrowelle zu nutzen, kann sich eine Portion Gemüseauflauf oder Gemüsesuppe von zu Hause mitnehmen.

Dazu noch ein Stück Obst und Sie haben eine vollwertige Mahlzeit.

Wie wäre es wenn Sie abends, statt Wurst oder Käse, Gemüse aufs Brot legen. Gurken, Tomaten oder Radieschen schmecken sehr gut zu Brot. Aber Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wie wäre es mal mit einer Pizza zum Abendbrot. Verwenden Sie Hefeboden, auf den Tomatenpüree und Kräuter die Basis bilden. Spinat, Mangold, Brokkoli, Fenchel, Zucchini, Auberginen oder Radicchio sind perfekt um eine Pizza zu belegen.

Erhalten Sie die wertvollen Inhaltsstoffe!

Je frischer und weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto mehr Vitamine und Mineralstoffe besitzt es.

Wenn wir Obst und Gemüse zubereiten, können Luft, Licht, Wärme und Wasser zur Nährstoffverlusten führen. Einige Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe gehen beim Lagern und beim Warmhalten kaputt, wasserlösliche Nährstoffe, wie Kalium und Magnesium werden bei längeren Wässern ausgeschwemmt.

Trotzdem ist das Zubereiten von Obst und Gemüse nicht unsinnig. Bakterien werden abgetötet und vieles wird durch das verarbeiten leichter verdaulich.

Um eventuelle Rückstände von Schmutz und Erde zu entfernen, waschen Sie Obst und Gemüse kurz unter fließendem, kaltem Wasser. Erst danach wird das Obst und Gemüse zerkleinert. Versuchen Sie auch nur das Nötigste zu entfernen. Die Schale kann man oft mitessen. So erhält man viele sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Obst und Gemüse sollte möglichst erst kurz vor dem Essen zu bereitet werden, so bleiben wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe am besten erhalten.

Am besten ist es Obst und Gemüse in roher Form zu essen, da dann am meisten Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten sind.