



Tag der gesunden Ernährung

™ B.Sc. Marco Hedel, B.A. Lia Schumann, M.Sc. Marit Derenthal, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Die Risiken einer ungesunden Ernährungsweise

Rund **20 % aller Todesfälle weltweit** lassen sich auf eine **ungesunde oder unausgewogene Ernährung** zurückführen. Damit hat sie einen größeren Einfluss auf die Sterblichkeit als jeder andere Risikofaktor, einschließlich des Tabakkonsums (vgl. GBD 2017 Diet Collaborators, 2019). Eine ungesunde Ernährungsweise kann das **Risiko für Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht oder Adipositas sowie Entzündungen steigern**. Diese Faktoren erhöhen wiederum die Wahrscheinlichkeit, **Erkrankungen** zu entwickeln, die mit **hoher Morbidität und Mortalität** einhergehen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs (Koene et al., 2016). Eine **dauerhaft unausgewogene Ernährung** kann auch zu vielfältigen **Nährstoffmängeln** führen, die **schwerwiegende Gesundheitsprobleme** nach sich ziehen. Dazu zählen z. B. die Eisenmangelanämie, Skorbut (Vitamin-C-Mangel), Rachitis (Vitamin-D-Mangel), das Sicca-Syndrom (Vitamin-A-Mangel) und die Wernicke-Enzephalopathie (Vitamin-B1-Mangel) (vgl. Robea et al., 2020).

Die Prinzipien einer gesunden Ernährung

Im Allgemeinen umfasst eine gesunde Art der Ernährung die **normokalorische Aufnahme von Makronährstoffen**, um den Energie- und Nährstoffbedarf des Körpers zu decken. Gleichzeitig werden **ausreichend Mikronährstoffe und Flüssigkeit** bereitgestellt, um die physiologischen Bedürfnisse des Körpers zu erfüllen (vgl. Stark, 2013). Makronährstoffe wie **Kohlenhydrate, Proteine und Fette** liefern die notwendige Energie für die zellulären Prozesse, die für das tägliche Funktionieren des Körpers unerlässlich sind (vgl. Stipanuk & Caudill, 2013a). **Mikronährstoffe, wie Vitamine und Mineralien**, sind in kleinen Mengen **erforderlich**, um **normales Wachstum, Entwicklung, Stoffwechsel und physiologische Funktionen** zu unterstützen (vgl. Stipanuk & Caudill, 2013b; Stipanuk & Caudill, 2013c). Eine gesunde Ernährung bildet das Fundament für ein gesundes, aktives und langes Leben – unabhängig vom Alter. Sie liefert **Energie, stärkt das Immunsystem, fördert das psychische Wohlbefinden und reduziert das Risiko für chronische Erkrankungen** (vgl. Prang, 2024).

Neun Empfehlungen der DGE

Nach den Empfehlungen der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)** setzt sich eine gesunde Ernährungsweise u. a. aus den folgenden Aspekten zusammen (vgl. DGE, o. J.):

1. Am besten Wasser trinken

Die DGE empfiehlt, täglich etwa **1,5 Liter Flüssigkeit zu trinken, vorzugsweise Wasser oder kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee**. Leitungswasser ist dabei eine frische, sichere und leicht zugängliche Option. Zuckerhaltige und alkoholische Getränke sollten hingegen gemieden werden.

2. Gemüse und Obst – viel und bunt

Obst und Gemüse sind wertvolle Quellen für **Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe**, die die Gesundheit fördern und sättigen. Täglich sollten **mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst** verzehrt werden – idealerweise frisch und aus der jeweiligen Erntesaison.

3. Regelmäßig Nüsse und Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind hervorragende Quellen für **Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe**. Nüsse liefern darüber hinaus essenzielle Fettsäuren und fördern die Herzgesundheit. Hülsenfrüchte sollten **mindestens einmal pro Woche** Teil der Ernährung sein. Zudem sollte täglich eine Handvoll Nüsse verzehrt werden. Besonders empfehlenswert sind dabei Walnüsse und Pekannüsse.

4. Vollkorn ist die beste Wahl

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl sind **Vollkornvarianten** besonders empfehlenswert. Sie **enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte** und sorgen für eine **längere Sättigung**. Die Ballaststoffe im Vollkorn tragen zudem dazu bei, das Risiko für zahlreiche Erkrankungen zu senken.

5. Pflanzliche Öle bevorzugen

Pflanzliche Öle enthalten **essenzielle Fettsäuren und Vitamin E**, die wichtig für die Gesundheit sind. Besonders empfehlenswert sind Raps-, Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

6. Milch und Milchprodukte jeden Tag

Milch und Milchprodukte liefern wertvolle Nährstoffe wie **Eiweiß, Calcium, Vitamin B2 und Jod**, die besonders die Knochengesundheit unterstützen. Bei der Verwendung pflanzlicher Milchalternativen sollte darauf geachtet werden, dass sie **mit Calcium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin B12 angereichert** sind, um eine vergleichbare Nährstoffversorgung sicherzustellen.

7. Fisch jede Woche

Fettreiche Fische wie Lachs, Makrele und Hering sind reich an **wertvollen Omega-3-Fettsäuren**, während Seefische wie Kabeljau oder Seelachs zusätzlich **Jod** liefern. Die DGE empfiehlt, für eine ausgewogene Ernährung **ein- bis zweimal pro Woche** Fisch zu verzehren.

8. Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Fleisch ist eine gute Quelle für leicht verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Allerdings kann ein übermäßiger Verzehr von Fleisch, insbesondere von Rind, Schwein, Lamm, Ziege und Wurstwaren, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Darmkrebs erhöhen. Zudem belastet die Produktion von Fleisch und Wurst die Umwelt deutlich stärker als pflanzliche Lebensmittel. Laut der DGE sollte der Konsum daher auf maximal 300 g pro Woche begrenzt werden.

9. Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen

Verarbeitete Lebensmittel wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukte enthalten oft „versteckte“ Mengen an Zucker, Salz und Fett. Ein hoher Konsum dieser Produkte erhöht das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes. Hierbei empfiehlt die DGE eine bewusste Auswahl und eine Begrenzung des maximalen Verzehrs.



Abbildung 1: Der DGE-Ernährungskreis (vgl. DGE-Ernährungskreis, o. J.)

Fazit

Eine unausgewogene Ernährung kann viele Risiken mit sich bringen, während eine gesunde Ernährungsweise ebenso viele Vorteile bietet. Wer sich an die Grundsätze einer gesunden Ernährung hält und mindestens 75 % seiner Nahrung aus pflanzlichen Lebensmitteln bezieht, fördert nicht nur die eigene Gesundheit, sondern leistet auch einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz!

Zum Tag der gesunden Ernährung deshalb hier ein wichtiger Impuls: Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Ernährung – es lohnt sich!

Bild- und Literaturverzeichnis

DGE. (o. J.). Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen. DGE. Abgerufen 21. November 2024, von

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>

DGE-Ernährungskreis. (o. J.). DGE. Abgerufen 21. November 2024, von [https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-](https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/)

[essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/](https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/)

GBD 2017 Diet Collaborators. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for

the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*, 393(10184), 1958–1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)

[6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)

Koene, R. J., Prizment, A. E., Blaes, A., & Konety, S. H. (2016). Shared risk factors in cardiovascular disease and cancer.

Circulation, 133(11), 1104–1114. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.115.020406>

Prang, M. (2024, Dezember 18). *Ernährung: Gesund essen und trinken*. DAK Gesundheit Home.

https://www.dak.de/dak/gesundheit/essen-und-trinken/ernaehrungstipps/das-wichtigste-zur-ernaehrung_87290

Robea, M.-A., Luca, A.-C., & Ciobica, A. (2020). Relationship between vitamin deficiencies and co-occurring symptoms in

autism spectrum disorder. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 56(5), 245. <https://doi.org/10.3390/medicina56050245>

Stark, C. (2013). Guidelines for Food and Nutrient Intake. In M. H. Stipanuk & M. A. Caudill (Hrsg.), *Biochemistry, Physiology*

and Molecular Aspects of Human Nutrition (S. 34–47). Elsevier Saunders.

Stipanuk, M. H., & Caudill, M. A. (2013a). Structure and Properties of the Macronutrients. In M. H. Stipanuk & M. A. Caudill

(Hrsg.), *Biochemistry, Physiology and Molecular Aspects of Human Nutrition*. Elsevier Saunders.

Stipanuk, M. H., & Caudill, M. A. (2013b). The Minerals and Water. In M. H. Stipanuk & M. A. Caudill (Hrsg.), *Biochemistry,*

Physiology and Molecular Aspects of Human Nutrition (S. 719–720). Elsevier Saunders.

Stipanuk, M. H., & Caudill, M. A. (2013c). The Vitamins. In M. H. Stipanuk & M. A. Caudill (Hrsg.), *Biochemistry, Physiology*

and Molecular Aspects of Human Nutrition (S. 537–539). Elsevier Saunders.