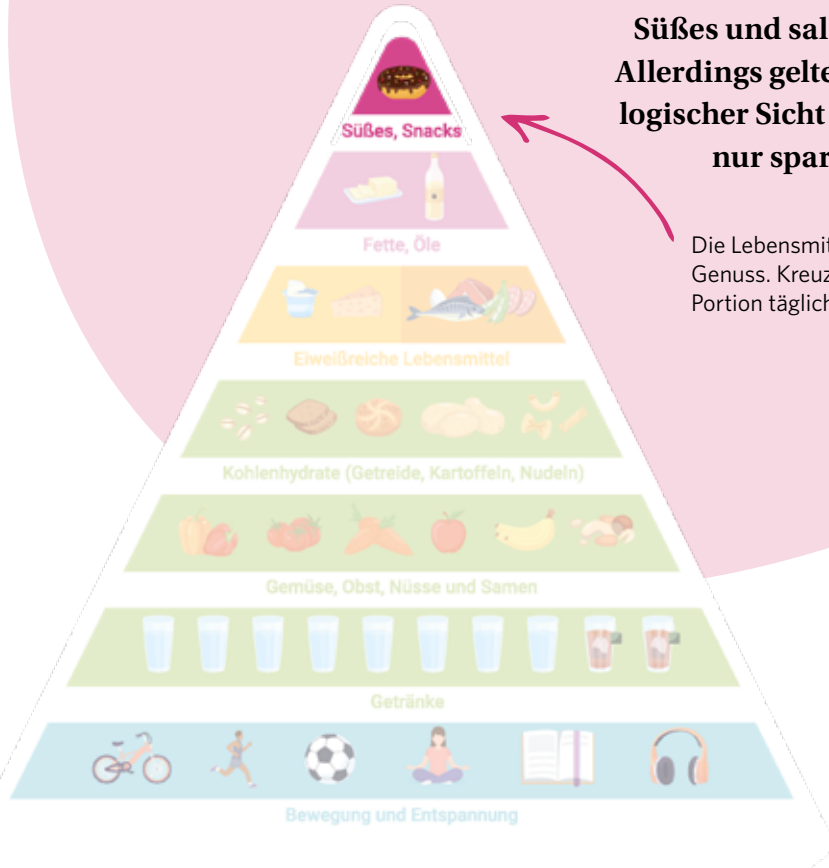


Teil 7 - Genussmittel

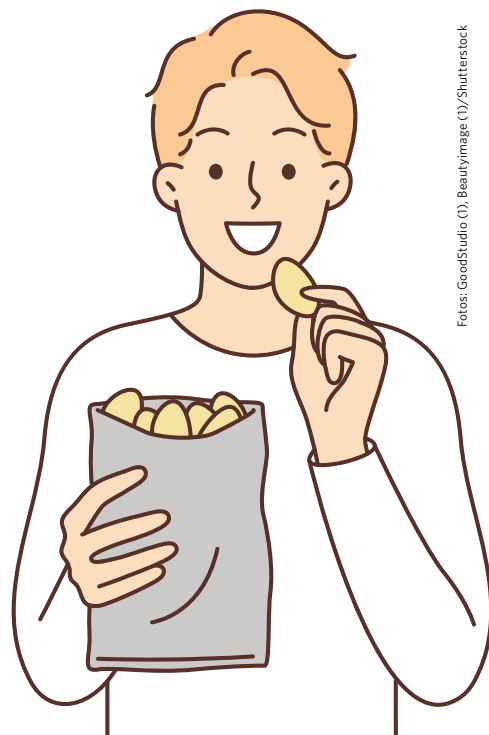
FIT MIT DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Süßes und salzige Snacks gehen immer ... Allerdings gelten sie aus ernährungsphysiologischer Sicht als Genussmittel und sollten nur sparsam verzehrt werden.

Die Lebensmittelpyramide zeigt Ihnen 1 Portion für Ihren Genuss. Kreuzen Sie an und schauen Sie, wie Sie diese Portion täglich zu sich nehmen.

Zwei, die sich zwischendurch knabbern lassen: Lorenz Saltlets und Leibniz Vollkorn-Butterkeks.



Fotos: GoodStudio (1), Beautyimage (1)/Shutterstock

WAS SIND GENUSSMITTEL?

Genussmittel sorgen für ein Gefühl von Wohlbefinden und für positive Sinneswahrnehmungen. Der Körper benötigt sie nicht, da er durch sie keine lebensnotwendigen Nährstoffe aufnimmt. Aber: Manche Genussmittel rufen schöne Erinnerungen hervor, z. B. an den letzten Urlaub mit einem Eis am Strand oder einen Geschmack aus der Kindheit. In der Regel enthalten Genussmittel viel Zucker oder Fett. Ein Blick auf die Nährwertabelle gibt Ihnen Auskunft.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, von der **täglichen** Gesamtenergiemenge **maximal 10 % in Form von Zucker** zu sich zu nehmen. Je nach individuellem Kalorienbedarf entspricht das zwischen 25-40 g Zucker/Tag. Das sind **ca. 13 Zuckerwürfel**. In Produkten, die wenig Zucker enthalten, verstecken sich **oft ungünstige Fette**. Deshalb zeigt die Pyramide für Genussmittel **nur eine Portion am Tag**. Werden Sie sich bewusst, wann Sie Ihr persönliches „Goodie“ zu sich nehmen.

GENUSS BEWUSST MACHEN

Qualität statt Quantität

Wenn alle Sinne aktiviert sind, probieren Sie z. B. eine kleine Praline ganz bewusst, statt die ganze Packung nebenbei zu essen.

Als Alternative zu zucker- und fettreichen Produkten können Sie sich auch angewöhnen, Lebensmittel mit einem Mehrwert in Ihre Genusszeit einzubringen:

- Obst • Nüsse • Gemüsesticks mit Dip • selbst zubereitete Tees • Vollkornkekse • ballaststoffreiche Snacks wie getrocknete Früchte oder selbst gemachte Müsliriegel
- Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil



Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Eine kleine Auszeit aus dem Alltagsstress bei einem schönen warmen Getränk oder Ihrem Lieblingsnack.

Perfekte Auszeit: Schoki mit viel Kakaoanteil wie die Lindt Excellence.



Erleben Sie mit allen Sinnesorganen: sehen, fühlen, riechen und schmecken Sie bewusst. Welche Geräusche macht es beim Essen?

Genussmittel heißen so, weil man sie mit „Genuss“ verzehren soll. Dazu muss man sich erst einmal bewusst machen, dass man ein solches Lebensmittel gerade vor sich hat.

Finden Sie heraus, wann Ihr Genussmoment am besten passt - vielleicht zu einer bestimmten Uhrzeit oder als Abschluss nach dem Essen? Welche Rahmenbedingungen helfen Ihnen, mit allen Sinnen zu genießen?

GESCHMACK-SACHE

Nicht nur Zucker, auch Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe schmecken süß. An ihren Geschmack gewöhnen wir uns genauso wie an den von Zucker. Deshalb ist es ratsam, Zucker nicht einfach auszutauschen - machen Sie sich vielmehr bewusst, inwieweit Sie sich bereits an Süßes gewöhnt haben. Haben Sie dann eine Zeitlang auf süße Produkte verzichtet, prüfen Sie: Wie süß schmeckt Ihnen ein Produkt jetzt, das Sie vorher öfter gegessen haben? Sie werden überrascht sein!



Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel? Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!

Telefon: 0491/808-940 (Mo.-Mi.)
E-Mail: ernaehrungsservice@buenting.de

Gutes aus Pflanzen – FÜR JEDEN TAG UND JEDEN GESCHMACK

Deli Reform liefert wertvolle, rein pflanzliche Streichfette und damit einen gesunden Beitrag für Ihre tägliche Ernährung. Als Brotaufstrich, zum Backen, Braten und Kochen.

enthält natürliches OMEGA-3 aus Rapsöl

www.deli-reform.de

