



## „Ernährung auf einen Blick“

Ernährung spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit, aber auch für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und für das Wohlbefinden. Da kein Lebensmittel mit Ausnahme der Muttermilch für die ersten Lebensmonate alle für den menschlichen Bedarf notwendigen Nährstoffe liefert, ist eine Kombination vieler verschiedener Lebensmittel im Sinne einer abwechslungsreichen Mischkost wichtig. Für eine optimale Ernährung spielt neben dem Nährstoffgehalt auch der Energiegehalt eine wichtige Rolle. Energie wird durch die energieliefernden Nährstoffe Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate über die tägliche Ernährung aufgenommen und durch Bewegung verbraucht. Um das Körpergewicht konstant zu halten, muss daher die Energiebilanz ausgeglichen sein. Das bedeutet, dass die Energieaufnahme dem Energieverbrauch entspricht. Bei einer positiven Bilanz ist die Energieaufnahme höher als der Verbrauch. Diese wird als überschüssiges Fett gespeichert und lässt so das Körpergewicht ansteigen.

### Energiebedarf

Der Energiebedarf setzt sich zusammen aus Grundumsatz, Arbeitsumsatz und Thermogenese. Die Tabelle zeigt die empfohlene tägliche Zufuhr für Normalgewichtige.

Alter	Kcal/Tag Durchschnitt Männer	Kcal/Tag Durchschnitt Frauen
7 bis unter 10 Jahre	1.900	1.700
10 bis unter 13 Jahre	2.300	2.000
13 bis unter 15 Jahre	2.700	2.200
15 bis unter 19 Jahre	3.100	2.500
19 bis unter 25 Jahre	3.000	2.400
25 bis unter 51 Jahre	2.900	2.300
51 bis unter 65 Jahre	2.500	2.000
65 Jahre und älter	2.300	1.800

Literatur: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung, der Schweizer Gesellschaft für Ernährungsforschung und der Schweizer Vereinigung für Ernährung. Umschau Verlag, 2000

Bei den Empfehlungen handelt es sich um grobe Richtlinien, da der Energieverbrauch sowohl geschlechts- und altersspezifisch als auch individuell unterschiedlich ist und von der Intensität der körperlichen Aktivität abhängt. 30 % der Nahrungsenergie sollte höchstens aus Fett, 10 bis 15 Prozent aus Eiweiß und 50 bis 55 Prozent aus Kohlenhydraten (= Energieprozent) stammen. Für eine ausgeglichene Energiebilanz ist regelmäßige Bewegung sehr wichtig. Je mehr man sich bewegt, desto höher ist der Energieverbrauch. Dieser hängt nicht nur von der Sportart, sondern auch von der Belastungsintensität, der Belastungsdauer, dem Grundumsatz und vom Körpergewicht ab und ist individuell sehr verschieden. Je höher das Körpergewicht, desto mehr Energie wird pro Minute durch Bewegung verbraucht. Eine Person mit 60 kg muss 23 Minuten mit einer Geschwindigkeit von 16 km/h Rad fahren um 100 kcal zu verbrauchen, eine Person mit 100 kg braucht für den gleichen Energieverbrauch nur 14 Minuten. Es handelt sich bei diesen Angaben jedoch um Durchschnittswerte, die unter anderem durch die Intensität oder das Alter noch zusätzlich variieren können. Beim Energiegehalt von Lebensmitteln und Speisen spielt nicht nur die Zusammensetzung, sondern auch die Portionsgröße und auch die Zubereitung eine wichtige Rolle. Ein hoher Anteil an pflanzlichen Lebensmittel ist besonders empfehlenswert, da diese Lebensmittel an sich wenig Energie enthalten, jedoch einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Schutzstoffe aufweisen und so einen wesentlichen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung liefern.

Quellen:

Bundesministerium für Gesundheit

[http://bmg.gv.at/cms/home/attachments/4/4/0/CH1048/CMS1288947421306/ernaehrung\\_auf\\_einen\\_blick.pdf](http://bmg.gv.at/cms/home/attachments/4/4/0/CH1048/CMS1288947421306/ernaehrung_auf_einen_blick.pdf)

email:

[gabriele@holfeld-weitlof.com](mailto:gabriele@holfeld-weitlof.com)