

Gesunde Ernährung

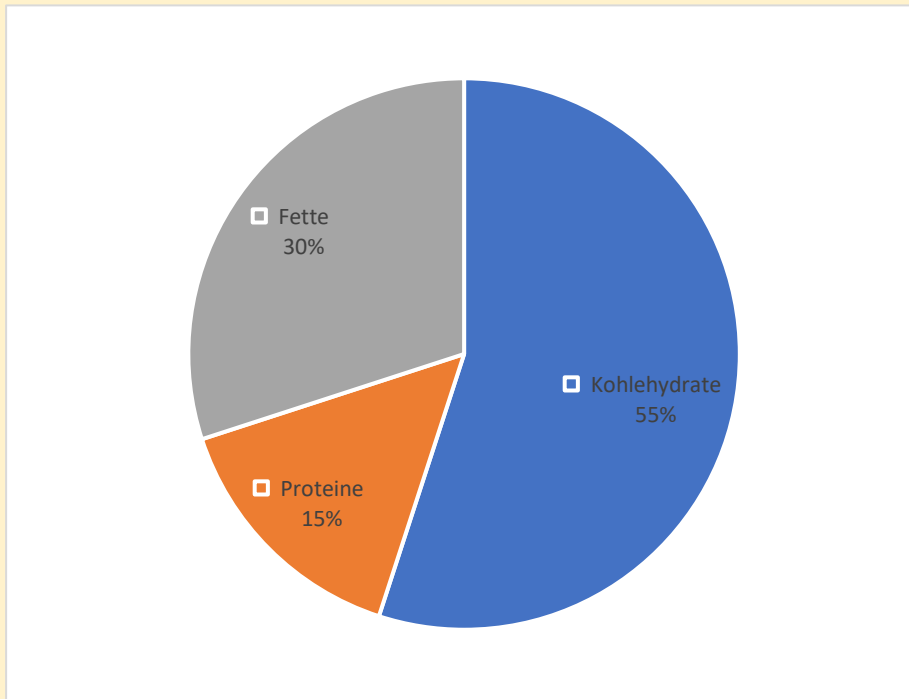
VaterUndSohnPodcast.de

Januar2025



Hauptnährstoffe

- Richtwerte



- Quelle GU Nährwerttabelle

- Bei pflanzlicher Ernährung kann der Kohlehydratanteil verringert werden
- Bei den Fetten sollten ungesättigte Fettsäuren einen hohen Anteil haben

Mikronährstoffe

- Mineralstoffe
- Spurenelemente
- Ballaststoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe

- Vitamine



Gewichtsreduktion

- Ernährung, Energiezufuhr

- Qualitativ

- quantitativ

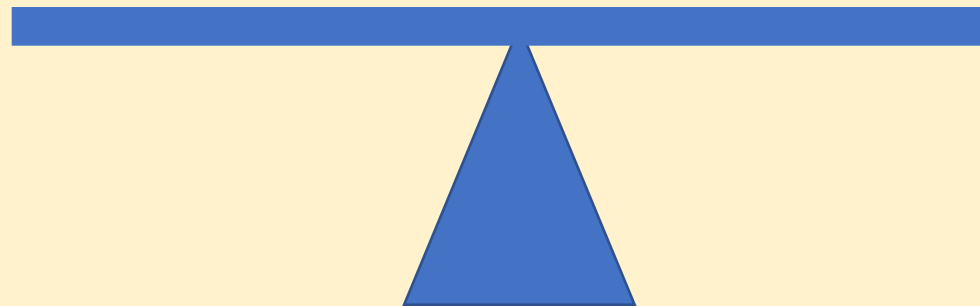
- Verhalten

- Bewegung, Energieverbrauch

- Ausdauersport

- Kraftübungen

- Grundumsatz



Pyramide

- Kein Alkohol!
- kaum Zucker!





Nahrungsergänzungsmittel, NemV

- Lebensmittel
- konzentriert
- dosiert (z.B Kapseln, Tabletten)
- klassische Nährstoffe: Minerale, Spurenelemente, Fettsäuren, Vitamine
- sonstige: Pflanzenextrakte und andere
- **müssen nicht nützlich sein, dürfen aber nicht schädlich sein**

Nahrungsergänzungsmittel

- Art
- Vitamin D
- Vitamin C
- Zink
- Eisen
- Für wen?
- ältere Menschen im Winterhalbjahr, Heimbewohner
- ältere Menschen, Hochleistungssportler
- Sportler
- Sportlerinnen

Quellen

- Ernährungsmedizin, Hans Konrad Biesalski u.a., Thieme Verlag, 2010
- Ernährung - Physiologische und praktische Grundlagen, Michael Föller, Gabriele Stangl, Springer Verlag, 2021 (Ebook)
- Taschenatlas Ernährung, Hans Konrad Biesalski u.a., Thieme Verlag, 7. Auflage Ebook
- Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, Ibrahim Elfada u.a. Gräfe und Unzer Verlag, 2024/25