



**AG Ernährungsberatung
an den Olympiastützpunkten**

Sportgerecht einkaufen

Einkaufstipps für Leistungssportler

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	2
VORWORT	3
1. WIE MAN AN NÄHRSTOFFE KOMMT	4
2. OBST UND GEMÜSE	6
3. BROT, MÜSLI, PASTA UND CO.	8
4. MILCH, QUARK, JOGHURT, KÄSE	10
5. FLEISCH, FISCH, WURST, EIER	12
6. PFLANZENÖLE, STREICHFETT UND NÜSSE	14
7. GETRÄNKE	16
8. FERTIGGERICHTE	18
9. DAS ETIKETT – DIE VISITENKARTE ALLER LEBENSMITTEL	20
10. KÜHLSCHRANK RICHTIG EINRÄUMEN	23
11. QUELLENVERZEICHNIS	24
12. ADRESSVERZEICHNIS DER OSP – ERNÄHRUNGSBERATUNGSSTELLEN	25

**Der Einkaufsführer für Leistungssportler erhebt bezüglich der Lebensmittelauswahl keinen Anspruch auf Vollständigkeit.*

Impressum:

Herausgeber: AG Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten

Texte: Ulrike Gerstmann, Hans Braun, Alexandra Blaik, Heike Lemberger, Anja Carlsohn, Kirsten Dickau, Claudia Osterkamp-Baerens, Andrea Stensitzky-Thielemans

Gesamtredaktion: Claudia Osterkamp-Baerens

Layout: Patrik Bertsch

1. Auflage / 2011

Vorwort

Für jeden Leistungssportler spielt eine gesunde, sportgerechte Ernährung eine ganz besondere Rolle. Mit einer optimalen, an die jeweilige individuelle Trainingsbelastung angepassten Ernährung kann die Regeneration nach dem Training beschleunigt und die Trainings- und Wettkampfleistung unterstützt werden. Wie viel von welchem Nährstoff benötigt wird, kann der Ernährungsberater am Olympiastützpunkt berechnen. Hier kann eine genaue Trainings- und Ernährungsanamnese durchgeführt und nach Bedarf sogar ein individueller Ernährungsplan erstellt werden.

Spätestens dann aber seid ihr selbst gefragt: Denn es gilt die richtigen Lebensmittel einzukaufen. Und das ist oft gar nicht so einfach, wenn man vor den langen Regalen der Supermärkte und Discounter steht. Welches Öl ist das Beste? Welches Müsli soll ich nehmen? Was heißt eigentlich...? Wie wird man aus den vielen Angaben auf dem Etikett schlau? Genau an diesem Punkt wollen wir euch mit dem Einkaufsführer unterstützen!

Der Einkaufsführer erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll euch sicher durch die wichtigsten Lebensmittelsortimente im Supermarkt und Discounter lotsen. Wenn ihr Fragen zu Lebensmitteln habt, die nicht aufgeführt sind, aber auch bei weitergehenden Fragen wie die Zusammenstellung des Essens im Training, Wettkampf und bei der Regeneration hilft euch die OSP Ernährungsberatung gerne weiter. Unsere Kontaktdaten findet ihr auf der letzten Seite.

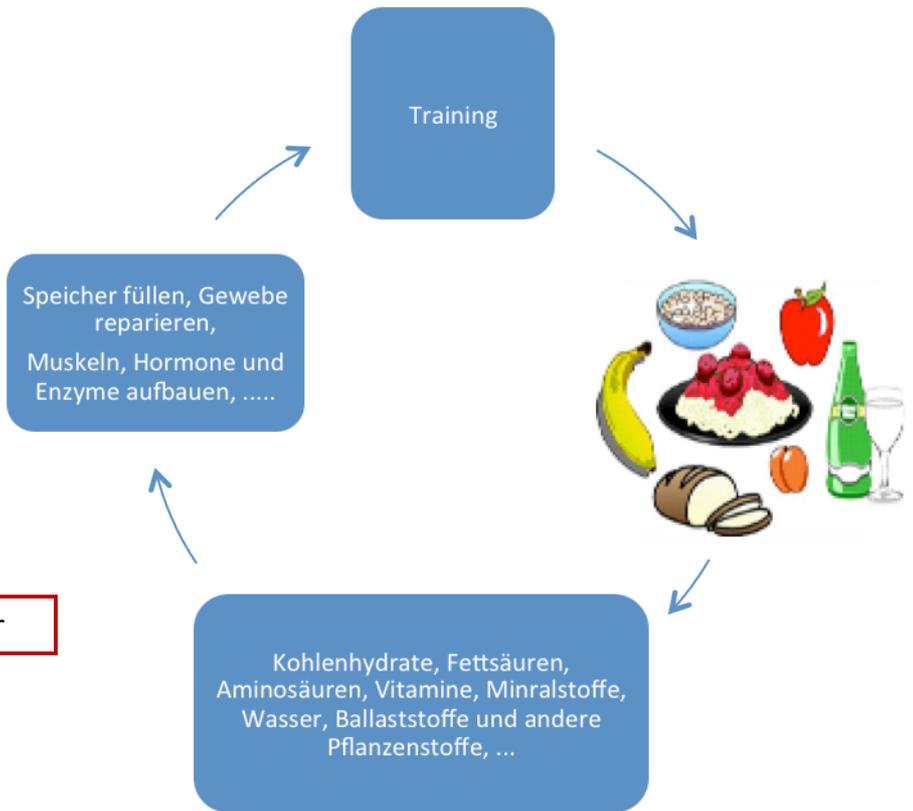
In diesem Sinne: Ran an den Einkaufswagen!

Eure Ernährungsberater an den Olympiastützpunkten

1. Wie man an Nährstoffe kommt

Wer im Training täglich Vollgas geben will, braucht alle Nährstoffe regelmäßig in ausreichenden Mengen. Nur wenn das Gesamtpaket an Nährstoffen stimmt, kann der Körper die Anstrengungen des Trainings gut verkraften, sich daran gewöhnen und anpassen ohne schlapp zu machen. Um dieses Nährstoffpaket über die Ernährung sicher zu stellen, gibt es eine einfache Grundregel:

Grundnahrungsmittel auf die Teller



Was sind Grundnahrungsmittel?

Brot, Getreideflocken, Reis und anderes Getreide, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Milch und Milchprodukte „natur“, Käse, Fleisch, Fisch, Eier, Öl, Nüsse, Wasser

Warum sind Grundnahrungsmittel günstig?

Grundnahrungsmittel sind nur wenig verarbeitet. Deshalb enthalten sie im Vergleich zu Fertigprodukten, Snacks, Kuchen und Co. fast immer das bessere Nährstoffpaket sowie weniger ungünstige Begleitstoffe (z.B. Geschmacksverstärker oder andere Zusatzstoffe, ungünstige Fette und Zucker).

Welche Grundnahrungsmittel sind für Sportler am besten?

Kein Nahrungsmittel enthält das komplette Nährstoffpaket. Die Nährstoffe sind auf die Grundnahrungsmittel verteilt:

	KH	Fett	Eiweiß	Vitamine	Mineralstoffe	Wasser	Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe
Obst	+			++	++	++	++
Gemüse				++	++	++	++
Brot, Nudeln, Reis, ...	+++		+	++	++	+	++
Milch, Joghurt			+	+	++	+	
Käse		++	++		++		
Fleisch, Fisch, Eier		++	+++	++	++		
Öle, Butter, Nüsse		+++		++			
Wasser					+	+++	

Nur durch die Kombination aller 7 Gruppen wird das Nährstoffpaket komplett. Wie viel von jeder Gruppe auf den Teller muss, hängt vom aktuellen Trainingsplan, Größe, Gewicht und Alter ab. Die Ernährungsberater der Olympiastützpunkte oder dein Teamarzt können dir hier weiter helfen.



Unsere Einkaufstipps für ein Mehr an Nährstoffen:

Egal welche Sportart betrieben wird: Wer bevorzugt Grundnahrungsmittel kauft, bekommt das bessere Nährstoffpaket. Deshalb gilt für den Einkauf:

- ✓ Frisches Obst und Gemüse statt Säfte und Konserven
- ✓ Nudeln und Reis statt Fertiglasagne oder Pizza
- ✓ Müslis auf Getreideflockenbasis statt Flakes, Pops, Loops und Co.
- ✓ Kartoffeln statt Kroketten, Pommes und Rösti
- ✓ Naturjoghurt oder Quark mit frischem Obst statt Fruchtjogurts, Joghurtdesserts oder Fruchtquarks
- ✓ Mageres Fleisch (z.B. Schnitzfleisch) statt Currywurst, Chicken Wings und Co.
- ✓ Öl und Essig statt Fertigsalatdressings
- ✓ Wasser statt Erfrischungsgetränke
- ✓ Mit Käse oder Wurst belegte Brote statt Käsebrezeln, Schinkenhörnchen, überbackene Tiefkühlbaguettes

2. Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind gute Wasser-, Vitamin - und Mineralstofflieferanten. Erbsen, dicke Bohnen, Kidneybohnen, Sojabohnen und Linsen (= sogenannte Hülsenfrüchte) enthalten zudem auch größere Mengen an Eiweiß. Da viele der im Obst und Gemüse enthaltenen Vitamine sehr empfindlich sind, muss auf die Qualität und Verarbeitung der Ware, aber auch auf die Lagerung sowie die Zubereitung zu Hause geachtet werden.

Frisch, aus der Dose oder tiefgekühlt?

Am vitaminreichsten sind reife Früchte, Knollen und Co. direkt nach der Ernte. Lagerung – vor allem in der Wärme und bei viel Licht - führt zu Vitaminverlusten. Einige Stunden am Marktstand in der Sonne tun dem Vitamingehalt genauso wenig gut, wie die Verarbeitung zu Tiefkühl- oder Dosenprodukten. Was also tun? Letztlich kann man der Ware den Vitamingehalt nicht ansehen. Es kommt daher vor allem darauf an, die empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse (insgesamt 400 – 600 g) täglich zu erreichen. Dafür darf Frischware auch mit Obst und Gemüse aus der Dose oder dem Tiefkühlfach kombiniert werden.

Ist Bio besser?

Laut Stiftung Warentest sind frisches Obst und Gemüse aus Bio-Anbau praktisch frei von chemisch-synthetischen Pestiziden (= Pflanzenschutzmittel). Grundsätzlich ist aber auch Obst und Gemüse aus konventionellem Anbau gesund und unter rein ernährungsphysiologischer Sicht empfehlenswert. Stiftung Warentest hat zwar häufiger Pestizide als bei Bio-Ware gefunden, die zugelassenen Höchstmengen wurden aber nur sehr selten überschritten.



Unsere Einkaufstipps:

Frisches Obst und Gemüse:

- ✓ Bevorzugt die Sorten kaufen, die in deiner Region gerade Saison haben. Je näher der Ernteort, desto kürzer sind die Transportzeiten. Es wird reifer geerntet und Obst und Gemüse müssen weniger behandelt werden, damit sie den Transport heil überstehen. Herkunftsland und Region stehen auf den Preisschildern an den Obst- und Gemüsetheken. Falls nicht, nachfragen.
- ✓ Am Marktstand Ware wählen, die im Schatten liegt. Im Laden lieber drinnen einkaufen (besser gekühlt und vor Autoabgasen geschützt als vor der Ladentür).
- ✓ Was frisch ist, sieht auch so aus: Früchte, Blätter, Anschnitte fühlen sich knackig und fest an und riechen aromatisch. Ware mit braunen, vertrockneten Anschnitten (z.B. bei Pilzen, Spargel, Salat), braunen, weichen Stellen oder Schimmelbefall liegen lassen.

- ✓ Blattsalat am besten als ganzen Kopf kaufen. In den bereits vorgeschnittenen Salatmischungen können sich Keime sehr schnell vermehren. Um auf Nummer sicher zu gehen, gilt hier für den Einkauf: reine Blattsalatmischungen ohne Weißkohl und Sprossen bevorzugen, Mindesthaltbarkeitsdatum sollte noch einige Tage entfernt sein. Beutel darf nicht aufgebläht sein. Salatblätter sollten knackig und frisch aussehen. Zu Hause noch am gleichen Tag verzehren und vor dem Verzehr nochmals gründlich waschen (dabei lassen sich die meisten Keime entfernen!).

Tiefkühl- und Dosenprodukte:

- ✓ Gemüse pur statt Gemüsezubereitungen bevorzugen. Sie sind ohne Geschmacksverstärker und Fettzugaben zubereitet.
- ✓ Bei Obst aus dem Tiefkühlregal darauf achten, dass es ohne Zucker- oder Süßungsmittelzusatz ist (Zutatenliste lesen)!
- ✓ Bei Obst in der Dose Produkte mit der Aufschrift „sehr leicht gezuckert“ oder „leicht gezuckert“ wählen. Diätprodukte enthalten Zuckerersatz- oder Süßstoffe und sind nicht empfehlenswert.



Unsere Lager- und Zubereitungstipps:

- ✓ Obst und Gemüse vor dem Verzehr kurz und gründlich unter kaltem Wasser waschen. Vorheriges Schneiden oder In-Wasser-Einlegen erhöht die Vitamin- und Mineralstoffverluste.
- ✓ Gemüse aus der Dose nicht mehr kochen, sondern nur auf Verzehrerhitze erhitzen.
- ✓ Tiefgekühltes Gemüse schnell zubereiten (kurze Garzeit & wenig Wasser verwenden). Lange Liegezeiten im aufgetauten Zustand oder langes Erhitzen erhöhen die Vitaminverluste unnötig und sind zu vermeiden.
- ✓ Kurz vor dem Verzehr des zubereiteten Gemüses etwas Butter oder Öl zugeben, damit die fettlöslichen Vitamine besser aufgenommen werden können. Deshalb gehört auch an Salat immer etwas Öl.

3. Brot, Müsli, Pasta und Co.

Getreide, wie Weizen, Gerste, Hafer, Grünkern, Hirse oder Reis sowie Kartoffeln liefern jede Menge Kohlenhydrate, aber auch Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Eigentlich kann man da beim Einkauf wenig falsch machen. Allerdings kaufen wir Getreide heute nicht mehr pur, sondern überwiegend weiter verarbeitet als Brot, Flocken, Müslis und Nudeln. Dann gibt es beim Einkauf schon einiges zu beachten.

Vollkorn oder Weiß – was ist besser?

Alle Sorten Brot, Nudeln und Reis enthalten Kohlenhydrate in Hülle und Fülle. Der Unterschied liegt im Vitamin-, Mineralstoff- und Ballaststoffgehalt. Mit jedem Bissen Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Naturreis werden dem Körper mehr Vitamine und Mineralstoffe angeliefert als mit der gleichen Menge des „weißen Bruders“ (~ 60 % weniger Mineralstoffe und 50 % weniger Vitamine). Daher sollten Sportler mindestens die Hälfte der verzehrten Tagesmengen als Vollkornvariante essen. Zudem fühlt man sich mit den Vollkornvarianten meist auch schneller satt – zumindest praktisch für alle, die auf ihr Gewicht achten müssen. Beim Einkauf wichtig: Nur wo Vollkorn draufsteht, ist auch Vollkorn drin. Auf der Zutatenliste sollte Vollkorn ganz vorne stehen. Brote mit den Namen Körner, Kraftkorn, Mehrkorn, Malz, Vollwert bestehen oft zu einem hohen Anteil aus Weißmehl. Generell sind dunkle Farbe, ein paar Flocken auf der Kruste oder eingebackene Körner kein Zeichen für Vollkorn! Bei Mischbroten sind verschiedene Getreidesorten, meist Weizen und Roggen „gemischt“. Sie gibt es als Vollkorn- und als Weißvariante. Und noch eine Info für alle, die Körner, Schrot und Kerne im Brot nicht mögen: Vollkornbrote gibt's auch feinporig und gewürzfrei.

Die besten Müslis ...

... haben viele verschiedene Flocken und Schrot, bei wenig Zucker und Fett. Der Zuckergehalt ist in der Regel einfach zu erkennen: Die meisten Hersteller geben ihn auf der Verpackung an, z.B. Kohlenhydrate: 62 g– davon Zucker: 19 g. Wie viel Zucker darf in einem Müsli sein? Genaue Angaben dazu gibt es nicht. Unser Vorschlag: ein Müsli auswählen mit weniger als 20 g Zucker pro 100 g Müsli. Zum Vergleich: Bei Loops, Pops und Co. gehen oft über die Hälfte der Kohlenhydrate auf Zucker zurück. Wo der Zuckergehalt nicht extra ausgewiesen ist, am besten einen Blick auf die Zutatenliste werfen: Wenn Zucker, Saccharose oder Glukosesirup noch vor dem Getreide aufgelistet sind, ist der Zuckergehalt hoch.

Der Fettgehalt ist bei den meisten Müslis relativ niedrig. Ausnahmen sind lediglich Knuspermüslis, weil hier der Müsli im Fett „knusprig gebacken“ wird. Zu erkennen, wenn auf der Zutatenliste „pflanzliches Öl“ an zweiter oder dritter Stelle steht. Unser Vorschlag: ein Müsli auswählen mit weniger als 10 g Fett pro 100 g. Eine Ausnahme bilden Müsli mit einem hohen Nussanteil, diese dürfen auch fettreicher sein.

Müsliriegel

Müsliriegel sind im Sport praktisch und beliebt als Snack vor dem Training oder in einer Belastungspause. Die Kohlenhydratmenge in einem Müsliriegel sollte mindestens 6 mal größer sein, als der Fettanteil (siehe Grammangaben auf der Verpackung).



Unsere Einkaufstipps:

	Unsere Empfehlung:	Einkaufstipp
Brot, Brötchen	Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, weil sie mehr Vitamine und Mineralstoffe liefern	Beim Bäcker nachfragen, welche Brote mit einem hohen Anteil an Vollkornmehl gebacken wurden. Bei abgepackten Broten Zutatenliste lesen: Roggen- oder Weizenvollkornmehl sollte an erster oder zweiter Stelle stehen.
Mehl	Mehltypen ab 1050 oder Vollkornmehl. weil sie mehr Vitamine und Mineralstoffe liefern	Etikett studieren: Die Mehltypen stehen auf der Packung und geben an wie hoch der Mineralstoffgehalt ist. Je höher desto mehr.
Nudeln	Vollkornnudeln weil sie mehr Vitamine und Mineralstoffe liefern	
Reis	Naturreis oder parboiled Reis, weil er mehr Vitamine und Mineralstoffe liefert	
Kartoffeln	Alle Sorten	
Getreideflocken pur	Alle Sorten	
Müsli	Früchtemüsli, weil in der Regel am wenigsten Zucker und Fett zugegeben wird.	Etikett studieren: Zuckeranteil < 20 g pro 100 g Fettanteil < 10 g pro 100 g
Müsliriegel	Müsliriegel mit Früchten, weil in der Regel einen geringen Fett- und hohen Kohlenhydratanteil	Etikett studieren: Kohlenhydratmenge sollte 6-mal größer als die enthaltene Fettmenge sein

Unsere Lager- und Zubereitungstipps:

- ✓ Mehl, Getreideflocken, Müslimischungen in einer Vorratsdose oder –glas lagern, um ein Befall mit Ungeziefer zu vermeiden.

4. Milch, Quark, Joghurt, Käse

Milch, Quark, Joghurt und Käse sind gute Lieferanten für Eiweiß und Calcium. Im Fettgehalt können sie sich stark unterscheiden.

Das Milchetikett übersetzt:

	<p>frisch wird nur sehr kurz erhitzt (siehe pasteurisiert)</p>	<p>H-Milch, Haltbar wird auf hohe Temperatur erhitzt (siehe Ultrahocherhitzung).</p>	
	<p>Fettarm: Fettgehalt = mindestens 1,5 % also 1,5 g Fett pro 100 ml</p>	<p>Vollmilch: Fettgehalt = mindestens 3,5 % also 3,5 g Fett pro 100 ml</p>	
	<p>Info: Der Unterschied zwischen fettarmer und vollfetter Milch beträgt 2 g Fett / 100 ml. Die Gehalte von Eiweiß, Milchzucker und Mineralstoffe unterscheiden sich kaum.</p>		
<p>Homogenisiert: Die Milch wird mit Hochdruck durch feine Düsen gepresst. Das verhindert die Rahmbildung an der Milchoberfläche und die Milch wird cremiger.</p>			
<p>Hochoerhitzt/ länger haltbar: kurzes Erhitzen auf bis zu 127°C (sog. ESL-Verfahren; ESL = Extended Shelf Life)</p>	<p>Pasteurisiert: Erhitzen auf bis zu 74°C</p>	<p>Ultrahocherhitzt: kurzes Erhitzen auf bis zu 150°C</p>	

Das Erhitzen der Milch vermindert die Keimbelastung und wirkt sich auf die Haltbarkeit aus. Frische Milch ist wenige Tage haltbar, ESL-Milch bis zu 3 Wochen und H-Milch ungeöffnet bis zu 3 Monaten. Aber: das Erhitzen verlängert nicht nur die Haltbarkeit, sondern vermindert gleichzeitig den Vitamingehalt. Frische Milch enthält die meisten Vitamine, in H-Milch betragen die Vitaminverluste ca. 20 %. Der Mineralstoffgehalt bleibt jedoch gleich.

Ist Bio besser?

Vor allem verarbeitete Milchprodukte in Bioqualität enthalten weniger Zusatzstoffe als konventionelle Produkte. Der Gehalt an energieliefernden und essenziellen Nährstoffen ist aber vergleichbar. Daher sind – wie bei Obst und Gemüse - auch die Nicht-Bioproducte gesund und empfehlenswert.

Fettangaben beim Käse

Auf allen Käsesorten muss der Fettgehalt angegeben sein, entweder in Fettprozent in Trockenmasse (= Fett i.Tr.) oder als Fettgehaltstufe. Fett i. Tr. zeigt, wie viel Fett im Käse ohne Wasser enthalten wäre. Klingt kompliziert, macht aber Sinn, weil der Käse ständig Wasser verliert und sich der prozentuale Fettanteil am Gesamtkäse (also mit Wasser) verschiebt. Der absolute Fettgehalt ist daher in wasserreichen Käsesorten, wie Frischkäse und Quark, niedriger als in Schnittkäse. Ein Beispiel: 100 g Gouda mit 45 % Fett i. Tr. hat ca. 27 g Fett, die gleiche Menge Frischkäse der Doppelrahmstufe nur ca. 21 g Fett. Für die Fettgehaltstufen gilt übrigens folgende „Umrechnung“:

Magerstufe	< 10 % Fett i.Tr.	Fettstufe	Mind. 40 % Fett i. Tr.
Viertelfettstufe	Mind. 10 % Fett i. Tr.	Vollfettstufe	Mind. 45 % Fett i. Tr.
Halbfettstufe	Mind. 20 % Fett i.Tr.	Rahmstufe	Mind. 50 % Fett i. Tr.
Dreiviertelfettstufe	Mind. 30 % Fett i.Tr.	Doppelrahmstufe	Mind. 60 % Fett i. Tr.

Wenn Du nicht auf dein Gewicht achten musst, ist der Fettgehalt von Milch und Milchprodukten nicht so entscheidend.



Unsere Einkaufstipps:

	Unsere Empfehlung:	Einkaufstipps:
Milch, Milchgetränke	frische Milch, weil sie den höchsten Vitamingehalt hat und kein Zucker zugesetzt wurde	Bei Frucht-Buttermilch, Fruchtmilch, Kakao, Joghurtgetränken und Molkegetränken: Zuckeranteil < 5 g pro 100 ml ¹
Joghurt, Fruchtjoghurt	Naturjoghurt in Fettstufen mager, fettarm/teilentrahmt oder vollfett, weil der Vitamin und Mineralstoffgehalt hoch ist und kein Zucker, keine Konservierungs-, Farb- und andere Zusatzstoffe zugesetzt wurden	für Fruchtjoghurt : <ul style="list-style-type: none"> „ mit Früchten“ oder „mit Fruchtzubereitung statt „mit Fruchtgeschmack“ ; mit „färbenden Lebensmitteln“ oder „färbenden Pflanzenextrakten“ statt mit „Farbstoffen“ Zuckeranteil < 12,5 g pro 100 g¹
Quark, Frucht-Quark	Quark pur/ natur in Fettstufen mager (0,2 % Fett), 20 % Fett oder 40 % Fett, weil höherer Vitamin und Mineralstoffgehalt, kein Zusatz von Zucker, Konservierungs-, Farb- und anderen Zusatzstoffen	für Fruchtquark: <ul style="list-style-type: none"> „... mit Früchten“ oder „...mit mind. 20% Fruchtanteil“ Zuckeranteil < 12,5 g pro 100 g¹
Käse	alle Sorten	Etikett studieren: ohne Konservierungsstoffe Natriumnitrit, Natamycin oder Kaliumnitrit Kunststoffüberzug (Rinde) nicht verzehren

¹ FSA Food Standard Agency (Hrsg.) 2007: Front-of-pack traffic light signpost labeling technical guidance – Issue 2.

5. Fleisch, Fisch, Wurst, Eier

Fleisch, Fisch, Wurst und Eier enthalten hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine. Im Fettsäureprofil (Verhältnis günstiger zu ungünstigen Fettsäuren) und Gesamtfettgehalt können sie sich jedoch deutlich unterscheiden, was man beim Einkauf aber ganz einfach herausfinden kann.

Fisch am besten mit „MSC-Logo“

MSC steht für Marine Stewardship Council, eine Organisation, die sich weltweit für verantwortungsvolle und nachhaltige Fischerei einsetzt. Produkte aus solchen Betrieben – egal ob frisch, gefroren oder in der Dose - erkennt man an nebenstehendem Siegel.



Stichwort Fleischqualität

Um hochwertiges Fleisch einzukaufen, am besten

- ✓ Produkte aus der Frischfleischtheke bevorzugen oder bei einem vertrauenswürdigen Metzger kaufen.
- ✓ Bei abgepackter Ware, frisch oder gefroren, auf das Haltbarkeitsdatum achten. Ware, die dicht am Mindesthaltbarkeitsdatum ist, lieber liegen lassen.
- ✓ Transportzeit zwischen Fleischeinkauf und der Lagerung im Kühlschrank möglichst kurz halten – gilt ganz besonders im Sommer bei hohen Außentemperaturen.
- ✓ Fleisch vor der Zubereitung mit Auge und Nase prüfen: Riecht es säuerlich oder gar faulig? Hat es Verfärbungen? Fühlt es sich schmierig schleimig an? Dann auf gar keinen Fall mehr zubereiten.
- ✓ Hackfleisch noch am gleichen Tag des Einkaufs zubereiten bzw. das Verbrauchsdatum beachten. In gegartem Zustand kann es einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt und am nächsten Tag aufgewärmt werden.

Wurst

Bei vielen Wurstsorten ist Fleisch nur noch eine Zutat von vielen. Neben Gewürzen wird auch jede Menge Speck und Fett zugegeben. Aus dem Top-Eiweißlieferanten, mageres Fleisch, wird so oft eine richtige Fettbombe. Das gilt z.B. für Salami, Cervelatwurst, Mortadella, Leberkäse, sämtliche Würstchen und streichfähige Wurstsorten. Auch fettreduziert oder in der Putenvariante werden daraus keine Super-Eiweißlieferanten mehr und der Fettgehalt bleibt weit über dem von Produkten aus dem natürlich mageren Fleisch. Wirklich fettarm und eiweißreich sind also die Sorten, in denen Fleisch die Hauptzutat, nur mit einigen Gewürzen verfeinert, bleibt, wie z.B. Schinken aller Art, Kassler, Putenschinken. Hier kann man das Fett gut erkennen und am Rand einfach entfernen.



Unsere Einkaufstipps:

	Unsere Empfehlung:	Einkaufstipps:
Frisches Fleisch	Alle Sorten, solange sie fettarm sind, z.B. Steak, Filet, Schnitzfleisch, weil besonders hoher Eiweißanteil	Nachfragen beim Metzger nach mageren Sorten Hinschauen: Fettanteil ist zu sehen Etiketten lesen: Bei abgepackter Ware: Mindesthaltbarkeits- / Verbrauchsdatum beachten
Fisch	Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch, Forelle, weil besonders günstiges Fettsäurenmuster; frisch, tiefgekühlt, Konserve oder geräuchert	Am besten mit MSC-Logo (siehe Text). Frische Ware: Augen klar, Kiemen hellrot, Geruch frisch, Oberfläche nicht schmierig Konserven: „in Wasser“ oder „eigenem Saft“ statt „in Öl“ → steht auf der Dose Tiefgekühlt: naturbelassene Filets, unpaniert; keine Fertiggerichte
Eier	Mit 0 oder 1 auf dem Stempel, weil das Huhn artgerecht gehalten wird	Stempel auf dem Ei lesen: 0= Bio 1= Freilandhaltung 2= Bodenhaltung 3= Käfighaltung ☹
Wurst	Sorten, in denen die Fleischstruktur noch erkennbar ist, wie Schinken (ohne Fettrand), kalter Braten, Roastbeef, Kassler, Corned Beef, Puten- und Truthahnschinken, weil besonders hoher Eiweißanteil	Bei abgepackter Ware Etikett lesen: fettarme Sorten haben einen Fettgehalt von höchstens 15 % bzw. < 15 g/100 g Beim Metzger nachfragen, welche Sorten den Kriterien entsprechen. Schinken ohne Fettrand ist immer mager (ca. 3 g Fett / 100 g).

6. Pflanzenöle, Streichfett und Nüsse

Pflanzenöle, Streichfette (Butter und Margarine) und Nüsse sind Lieferanten für Fett und fettlösliche Vitamine. Je nach Fettsäureprofil (= Anteile der verschiedenen Fettsäuren) können sie maßgeblich zur Versorgung mit lebensnotwendigen Fettsäuren beitragen.

Nativ, nativ extra, kalt gepresst, raffiniert – welches Öl ist am besten?

Hinter diesen Begriffen versteckt sich die Herstellungsweise der Pflanzenöle:



Nativ, nativ extra, kaltgepresste Öle

- ✓ Öl wird aus Pflanzen herauspresst (Pressung)
- ✓ hoher Gehalt an günstigen Begleitstoffen, wie Aroma- und Farbstoffe
- ✓ sehr geschmacksintensiv
- ✓ nicht solange haltbar
- ✓ nicht zum Braten, Backen, Kochen geeignet

Raffinierte Öle

- ✓ das Öl wird aus der Pflanze herausgelöst (Extraktion) und anschließend unter Erhitzung gereinigt
- ✓ geringerer Gehalt an günstigen Begleitstoffen
- ✓ geschmacksneutral, farblos
- ✓ lange haltbar
- ✓ zum Braten, Backen und Kochen geeignet

Wer zu Hause regelmäßig kocht, sollte beide Sorten Öl zu Hause haben: ein natives Öl für die kalte Küche und ein raffiniertes Öl zum Braten, Backen und Kochen.

Gut zu wissen: Pflanzencreme und Co:

Im Supermarkt findet man spezielle Pflanzenölcremen. Sie sind hoch erhitzbar und spritzen nicht beim Braten. Sie enthalten aber viele Zusatzstoffe (Stabilisatoren, Emulgatoren Farbstoffe etc.) und sind deswegen weniger empfehlenswert.

Nüsse

Täglich eine kleine Handvoll ungeröstete und ungesalzene Nüsse leistet einen guten Beitrag zur Nährstoffversorgung. Sie enthalten neben gesundem Fett viele weitere Inhaltsstoffe wie Vitamine (Vitamin E, Folsäure, Vitamin B6, Niacin), Mineralstoffe (Magnesium, Zink, Kalium), Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Erst testen dann essen: Wenn man eine Nuss schüttelt, sollte es nicht zu stark klappern, denn das ist ein Zeichen dafür, dass der Kern eingetrocknet und die Nuss somit alt ist. Einfach im Supermarkt liegen lassen.



Unsere Einkaufstipps:

	Unsere Empfehlung:	Einkaufstipp:
Für die kalte Küche	Raps-, Oliven- und Walnussöl, weil sie das beste Fettsäurenprofil haben, gute Vitamin E-Lieferanten sind und viele wertvolle Begleitstoffe enthalten	Etikett studieren: kalt gepresst oder nativ oder nativ extra
Zum Braten	Rapsöl oder Butterschmalz, weil sie gute Brateigenschaften bei gutem Fettsäurenprofil haben	Etikett studieren: Es sollte „Zum Braten, Backen und Kochen geeignet“ draufstehen
Streichfette	Butter, weil es ein natürliches Grundnahrungsmittel ohne Zusatzstoffe ist	Deutsche Markenbutter aus Süß- oder Sauerrahm (je nach Geschmack), Zutatenliste enthält nur Milchfett
Nüsse	alle unbehandelten Nüsse, weil sie ein gutes Fettsäurenprofil haben und reich an fettlöslichen Vitaminen sind.	unbehandelt = ungesalzen, ungeröstet etc. Finger weg bei sichtbarem Schimmel, verfärbten Nüsse, muffigem Geruch oder ranzigem Geschmack



Unsere Lager- und Zubereitungstipps:

- ✓ Öle immer dunkel und kühl lagern. Angebrochene Flaschen gut verschließen.
- ✓ Butter in einer Butterdose im Butterfach der Kühlschranktür lagern. So ist die Butter nicht zu hart und nicht zu weich.
- ✓ Nüsse kühl, trocken und dunkel aufbewahren, am Besten im Kühlschrank.

7. Getränke

Getränke bestehen in erster Linie aus Wasser, können aber je nach Zusammensetzung auch Mineralstoffe, Vitamine und Kohlenhydrate liefern.

Welches Wasser ist am besten?

Leitungswasser hat in Deutschland Trinkwasserqualität und ist als Durstlöscher genauso empfehlenswert wie Mineralwasser. Mineralwässer haben den Vorteil, dass sie – je nach Quelle - reich an bestimmten Mineralstoffen sein können. Wer Milchprodukte schlecht verträgt, kann beispielsweise mit calciumreichen Mineralwässern die Calciumzufuhr verbessern. Im Sommer bei hohen Schweißverlusten ist ein natriumhaltiges Wasser sinnvoll. Bei Magnesiumdefiziten sind magnesiumreiche Sorten zu empfehlen. Welcher Mineralstoff individuell wichtig ist, sollte mit dem OSP-Ernährungsberater oder Teamarzt abgesprochen werden. Ob still oder kohlenstoffhaltig ist übrigens Geschmackssache und eine Frage der Verträglichkeit – grundsätzlich gesünder ist stilles Wasser nicht.

Fruchtsaft, Fruchtsaftgetränke und andere süße Getränke

Egal ob Limonade, Nektar, Fruchtsaft pur, Eistee oder Energygetränke - als Durstlöscher sind sie ungeeignet. Aufgrund des hohen Anteils an zugesetztem Zucker in Softdrinks, aber auch wegen des natürlicherweise hohen fruchteigenen Zuckergehalts enthalten diese Getränke zum Teil beachtliche Mengen an Energie. Reine Fruchtsäfte haben jedoch den Vorteil, dass sie ausschließlich aus dem Saft von Früchten (100% Fruchtanteil) bestehen und alle Aromastoffe und Vitamine natürlicherweise mitbringen. Das gilt auch für „Fruchtsaft aus Konzentrat“, bei dem der gepresste Saft zunächst für den Transport eingedickt und später mit der gleichen Menge Wasser rückverdünnt wird. Diese Behandlung hat keine Auswirkungen auf den Vitamin- und Mineralstoffgehalt, so dass er qualitativ gleichwertig mit Direktsaft (nach dem Pressen abgefüllter Saft) ist. Auch „Frische Säfte“ aus dem Kühlregal sind vakuumverpackten Säften bezüglich des Vitamin- und Mineralstoffgehalts nicht überlegen. Bei Fruchtsäften lohnt es sich, Säfte in lichtundurchlässigen braunen Glasflaschen oder aus Tetra-Packs zu bevorzugen, da einige Vitamine, wie Folsäure, im Orangensaft lichtempfindlich sind.

Glasflasche oder Plastikflaschen?

PET-Flaschen sind insbesondere für unterwegs praktisch, da sie nicht zerbrechen können. Allerdings kann Acetaldehyd aus dem Flaschenmaterial in das Getränk übergehen. Zwar ist derzeit davon auszugehen, dass die in den Getränken gefundenen Konzentrationen für die Gesundheit ungefährlich sind, jedoch kann der Geschmack beeinträchtigt sein.


Unsere Einkaufstipps:

	Unsere Empfehlung:	Einkaufstipps:
Wasser	Leitungswasser und Mineralwasser, weil mineralstoffreich	Am besten in Glasflaschen (Mehrweg) Mineralstoffgehalt auf dem Etikett prüfen, magnesiumreich = mehr als 50 mg/L ; calciumreich = mehr als 150 mg/L
Tee	Kräutertee, Roiboos- und Früchtetee, weil sie kalorienarme Getränke mit Geschmack sind	Als Aufgussbeutel oder als lose Teemischung, am besten nicht aromatisiert (Etikett studieren). „Instant-Tees“, „Teegranulate“ oder „Eis- tees“ meiden, denn sie enthalten oftmals viel Zucker.
Fruchtsaft, Nektar und Fruchtsaft- getränk	Alle reinen Fruchtsäfte und Direktsäfte.	Etikett lesen: „100% Fruchtsaft aus Konzentrat“ oder „Direktsaft“ muss auf dem Etikett stehen. Nektare und Fruchtsaftgetränke meiden, denn sie enthalten oftmals viel Zucker.
Sportgetränke	Isotone Getränke mit Natrium	Etikett studieren: <ul style="list-style-type: none"> • Aufdruck „isoton“, • Natriumgehalt von ≥ 400 mg/L • ohne Guarana, Koffein oder Taurin bevorzugen.

8. Fertiggerichte

Fertiggerichte sind praktisch: Ohne viel Arbeit in der Küche kann schnell eine warme Mahlzeit zubereitet werden. Gerade wenn man müde vom Training kommt, einfach genial.

Was spricht eigentlich dagegen?

Die meisten Fertigprodukte enthalten viel ungünstiges Fett, Geschmacksverstärker, Aromastoffe und andere Zusätze. Daher sind die wenigsten Fertiggerichte eine echte Alternative zur frisch zubereiteten Kost. Wichtig: Fettreiche Spitzenreiter wie Tiefkühlpizza mit Salami oder Fertig-Lasagne gehören maximal 1-mal pro Woche auf den Tisch!

Fertiggerichte im Check: Welche sind akzeptabel?

- ✓ Zutatenliste studieren: Die Hauptkomponenten werden zuerst aufgelistet. Stehen Kartoffeln, Nudeln, Gemüse, Erbsen, Bohnen als gute Lieferanten für Kohlenhydrate und Ballaststoffe ganz vorne? Enthält das Gericht dazu fettarme Eiweißlieferanten wie mageres Fleisch oder Fisch? Diese Kriterien zeichnen ein gutes Fertiggericht aus.
- ✓ Zusätze: Achte auf Produkte ohne Geschmacksverstärker wie z. B. Natriumglutamat und ohne Konservierungsstoffe wie z. B. Benzoesäure. Es sollen auch wenig bzw. keine Zusatzstoffe wie Stabilisatoren oder Aromastoffe im Produkt erhalten sein. Kurz: Je weniger Hilfsstoffe (E-Nummern!), desto besser ist *wahrscheinlich* das Gericht.
- ✓ Nährwertangaben checken: Der Fettgehalt sollte bei maximal 5 g pro 100 g des Fertigprodukts liegen.

Fertiggerichte mit Köpfchen einsetzen

Tiefkühl-Fertiggerichte: Hier gibt es große Unterschiede im Fettgehalt. Deshalb unbedingt die Nährwertangaben vergleichen. Generell Produkte mit hohem Gemüseanteil bevorzugen. Paniertes (Fisch/ Fleisch) und Aufläufe meiden. Frische Salate oder Rohkost dazu essen oder mit (Dosen-)Gemüse bzw. (Vollkorn-)Brot kombinieren.

Tiefkühl-Pizza/ -Baguettes: Häufig sehr fettreich. Alternative: Fertigpizzateig mit Tomatensauce nehmen und selbst fettarm belegen (Schinken, Gemüse, Pilze etc.), dazu passt frischer Salat und zum Dessert gibt es Obst.

Dosensuppen: Nährstoffgehalt von Eintöpfen durch Zusatz von (TK-)Gemüse und (gekochten) Kartoffeln, Nudeln oder Reis aufwerten. (Vollkorn-)Brot ergänzt gut Bohnen-/Erbseneintopf.

Tütensuppen: Sie enthalten wenig Energie. Packungsgrößen vergleichen. Am besten Suppen mit Nudeln nehmen. Dazu fettarm belegte Brote mit Käse, Quark oder magerer Wurst (Eiweiß) und etwas Rohkost (Vitamine) essen.

Fertigsaucen: Tomaten- oder Gemüsesaucen sind meist fettärmer und daher empfehlenswert. Pesto oder Thai-Curry enthalten wertvolle Kräuter und Gewürze, sind aber fettreich, daher nur

sparsam verwenden. Nicht empfehlenswert sind Sahne- oder Buttersaucen wie Sauce Hollandaise. Asiatische Saucen enthalten oft viel Zucker!



Unsere Einkaufstipps:

	Am besten:	Einkaufstipp:
Tiefkühl-Gerichte Fleisch/ Fisch + Kartoffeln/ Nudeln/ Reis + Gemüse	Nasi Goreng mit Geflügel Hähnchen-Curry mit Gemüse Nudeln mit Bolognesesauce Reis-Gemüse-Mix (Bohnen, Mais, Karotten und Brokkoli) (Wokgericht)	Zutatenliste: viel Nudeln, Reis, Kartoffeln, Gemüse, danach Fleisch/ Fisch und wenig Soße, bedeutet insgesamt wenig Fett!
Tiefkühl-Gerichte vegetarisch Nudeln/ Reis/ Kartoffeln + Gemüse	Nudel-Gemüse-Mix (Pasta mit Erbsen, Spinat, Paprika etc.) haben gutes Kohlenhydrat-Fett-Verhältnis und (viel) Gemüse	
Tiefkühl-Gerichte Fisch	Fischfilet mit Broccoli, Paprika oder anderem Gemüse, denn gutes Eiweiß-Fett-Verhältnis und mit Gemüse	Produkte mit MSC-Logo bevorzugen (siehe Kapitel 5)
Tiefkühl-Pizza, Tiefkühl-Baguettes	Keine, da zu fettreich, wenig/ keine essenzielle Nährstoffe	
Nudelgerichte	Spaghetti mit Tomatensauce Gemüse-Ravioli ohne Fleisch, Ravioli in Tomatensauce mit fleischhaltiger Füllung	Soßen mit hohem Tomaten-/ Gemüseanteil sind oft fettärmer Generell Produkte ohne Käse nehmen, keine Aufläufe
Dosensuppen	Linsen-/ Erbsen-/ Linseneintopf mit Gemüse, <u>ohne</u> Würstchen Chili con Carne ist reich an Gemüse oder Hülsenfrüchten, relativ fettarm	Produkte ohne/ mit wenig Fleisch/ Wurst wählen, da fettärmer
Tütensuppen (Trockenprodukte)	Tomatensuppe mit Reis/ Nudeln Klare Suppe mit Reis/ Nudeln Chinesische Hühnersuppe enthalten Kohlenhydrate, wenig Fett	Nudeln, Kartoffeln, Reis Gemüse (gefriergetrocknet) sollten am Anfang der Zutatenliste stehen
Fertigsaucen	Tomatensauce (mit Kräutern) Chinesisches Soßen süß-sauer mit Gemüse (z. B. Chop-Suey) sind fettärmer Pesto Verde oder Pesto Rosso enthalten wertvolle Fettsäuren, Kräuter	Je höher der Tomaten-/ Gemüseanteil, desto empfehlenswerter

* TK = Tiefkühlprodukte

9. Das Etikett – Die Visitenkarte aller Lebensmittel

Auf der Verpackung von Lebensmitteln stehen zahlreiche Infos zum Produkt. Schon mal drauf geschaut?

Schokolade mit Nüssen

Durchschnittliche Nährwerte		
Brennwert	2399	kJ
	577	kcal
Eiweiß	7,4	g
Kohlenhydrate	41,2	g
davon Zucker	35,7	g
Fett	42,5	g
davon gesättigte Fettsäuren	18,7	g

Zutaten: Zucker, Kakaomasse, Haselnüsse, Kakaobutter, Butterreinfett, Emulgator, Sojalecithin, Aroma Vanillin.

Mindestens haltbar bis: 30.10. 2011

Die Verkehrsbezeichnung sagt, was genau man eigentlich kauft.

Die Nährwertanalyse: 100 g dieser Schokolade liefern 577 kcal, rund 7 g Eiweiß, 41 g Kohlenhydrate und 42 g Fett.

Zu den insgesamt 41 g Kohlenhydraten steuert der Zucker 35,7 g bei.

Von den 42,5 g Fett kommen 18,7 g von einer bestimmten Fettsäurensorte, nämlich den gesättigten Fettsäuren.

Die Zutatenliste zählt auf, was zusammengemischt wurde. An erster Stelle steht, was am meisten drin ist, an letzter Stelle, was am wenigsten zugesetzt wurde.

Bis 30.10.2011 garantiert der Hersteller, dass die ungeöffnete Schokolade in punkto Geschmack, Geruch und Farbe top ist und der Nährstoffgehalt wie angegeben bleibt. Abgelaufenes Haltbarkeitsdatum heißt nicht „verdorben“. Solche Lebensmittel vor Verzehr einfach genau anschauen und prüfen, ob Geruch, Aussehen und Konsistenz normal sind. Leicht verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch tragen übrigens ein Verbrauchsdatum, bis zu dem das Lebensmittel verzehrt werden sollte.

Was heißt das jetzt?

Das Mengenverhältnis von Kohlenhydraten (41 g) und Fett (42 g) liegt bei etwa 1:1. Die Schokolade liefert also viele Kohlenhydrate, aber auch viel Fett, weshalb ihr Energiegehalt mit 577 kcal pro 100 g auch relativ hoch ist. Über die Hälfte der enthaltenen Kohlenhydrate sind Zucker – hier vom Hersteller freundlicherweise sogar in Zahlen ausgewiesen, aber auch an der Zutatenliste gut abzulesen: Zucker steht an erster Stelle, ist also die Zutat, die am meisten drin ist. Da Zucker viel Energie, aber keine anderen Nährstoffe (Vitamine, Mineralien, Eiweiß, ...) enthält, gehören Lebensmittel mit hohem Zuckeranteil meist zu den leeren Kalorienträgern: viel Kalorien, aber wenig Nährstoffe. In punkto Eiweiß liefert die Schokolade nur wenig. Fazit:

- ✓ Wer auf sein Gewicht achten muss, sollte die Schokolade gut dosieren.
- ✓ Wer seine Kohlenhydratspeicher auffüllen will, sollte sich auf die Suche nach Produkten mit einem Verhältnis von Kohlenhydraten zu Fetten von mindestens 5 zu 1 machen.

Emulgator, Aroma – was ist das?

Auf der Zutatenliste der Schokolade finden sich auch Emulgator und Aroma. Sie sind Zusatzstoffe und werden Produkten zugesetzt, um sie z.B. länger haltbar, cremiger, flüssiger oder fester zu machen oder den Geschmack zu verändern. Sie machen es möglich, dass wir heute Pudding, Grießbrei, Soßen und sogar ganze Mahlzeiten mit wenigen Handgriffen zubereiten können. Eigentlich sehr praktisch.

Sind Zusatzstoffe gesundheitsschädlich?

Die Verwendung von Zusatzstoffen ist gesetzlich streng geregelt. Sie dürfen nur eingesetzt werden, wenn sie gesundheitlich unbedenklich und technologisch notwendig sind. So müssen Zusatzstoffe eine Menge Tests durchlaufen, bevor sie zugelassen werden. Die Verbraucherzentralen weisen jedoch darauf hin,

- dass bei empfindlichen Personengruppen, wie Allergikern und Asthmatikern, manche Zusatzstoffe allergische Schübe auslösen können, wenn sie in höheren Mengen aufgenommen werden.
- dass Zusatzstoffe in immer neuen Mischungen zugesetzt werden. Wie diese Zusatzstoff-Cocktails in höheren Mengen auf Dauer wirken, ist weitgehend unklar.
- dass manche Zusatzstoffe die Mineralstoffaufnahme behindern.
- dass sich bei manchen Zusatzstoffen die Experten nicht einig sind, ob sie harmlos sind.

Deshalb gilt für Zusatzstoffe: je weniger, desto besser!

Nur wo Bio drauf steht, ist auch Bio drin:

Bio-Produkte sind an den beiden Bio-Siegeln zu erkennen. Frisches Obst und Gemüse sind dann nach den Regeln des ökologischen Landbaus erzeugt worden und bei tierischen Produkten wurden die Tiere unter besonderen Vorgaben gehalten.

Inzwischen gibt es auch im Bio-Sektor eine Menge Fertigprodukte. Auch wenn hier die Zutaten „Bio“ sind und weniger Zusatzstoffe erlaubt sind, gilt auch hier: Haltbarkeit, langfristiger Erhalt der Konsistenz, des Aussehens und Geschmacks machen die Zugabe von Zusatzstoffen, Fett und Zucker notwendig. Sie sind daher - wie alle Fertigprodukte - mit Verstand auszuwählen und einzusetzen.





Unsere Einkaufstipps:

- ✓ Über Zusatzstoffe schlau machen, z.B. unter www.zusatzstoffe-online.de
- ✓ Je weniger verarbeitet, desto weniger Zusatzstoffe hat das Lebensmittel in der Regel. Speisen, die mit wenig Aufwand selbst zubereitet werden können, sollten daher nicht als Fertigprodukte gekauft werden, zum Beispiel
 - Salate mit Essig und Öl zubereiten statt Fertigdressings aus Tube oder Tüte
 - Naturjogurt mit frischem Obst statt Fruchtjogurt
 - Gemüse pur aus Dose oder Tiefkühlfach statt fertigen Gemüsegerichten
- ✓ Vorsicht bei Produkten mit besonders grellen und intensiven Farben: Hier werden oft Azo-Farbstoffe eingesetzt, die man besser nicht in größeren Mengen aufnimmt. Das betrifft häufig Getränke und Süßigkeiten!
- ✓ Zutatenlisten der Lieblingsgetränke checken. Denn davon nimmt man mengenmäßig in der Regel am meisten auf.
- ✓ Käserinde und Wurstpellen nicht mitessen. Sie enthalten meist Zusatzstoffe.

10. Kühlschrank richtig einräumen

Manche Lebensmittel mögen's kühl, manche richtig kalt. Im Kühlschrank sind daher extra verschiedene Temperaturbereiche eingerichtet. Wer seine Lebensmittel in die richtigen Kühlzonen legt, schont seinen Geldbeutel. Denn die Haltbarkeit der eingekauften Ware erhöht sich deutlich. Es landet viel weniger im Abfalleimer, da Aroma, Aussehen und Konsistenz erhalten bleiben und Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch und Co. einfach lecker aussehen.

Was kommt wohin?

- ✓ Oberstes Fach: Temperatur ca. 8 °C: geeignet für Käse, verpackte Speisereste, angebrochene Gläser wie Senf, Marmelade oder ähnliches.
- ✓ Mittlere Fächer: Temperatur ca. 5 °C: geeignet für Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Buttermilch, Kefir.
- ✓ Auf der Glasplatte ist es mit 2 – 3 °C am kältesten: Es sollte für die empfindlichsten Lebensmittel reserviert sein: Fleisch, Wurstwaren, Fisch.
- ✓ Im Gemüsefach ganz unten ist es mit 8 – 10 °C wärmer: Vor allem Salat, Gemüse und empfindliches Obst, wie Beeren aller Art, Kirschen, Weintrauben, Pfirsiche und ähnliches fühlen sich hier wohl.
- ✓ Kühlschranktür: Temperatur ca. 8 – 10 °C: Geeignet für Eier, Butter, Getränke, angebrochene Saucen wie Ketchup und Dressings.



Bildnachweis:
Dr. Oetker Versuchsküche - www.oetker.de

Nichts im Kühlschrank verloren haben:

- ✓ Exotische Früchte wie Mango, Papaya, Ananas und Bananen. Sie können braun werden und glasige Stellen bekommen.
- ✓ Wasserreiches Gemüse wie Tomaten, Gurken, Zucchini und Paprikaschoten. Sie verlieren sonst ihr Aroma.
- ✓ Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln beginnen schneller zu keimen. Sie gehören in den dunklen Keller oder eine dunklere Ecke in der Küche

11. Quellenverzeichnis

Kapitel Obst und Gemüse

- Stiftung Warentest, 2007: „Wo Bio schwach ist und wo stark“. Test 10/2007, S. 20-25.
- VERORDNUNG (EG) Nr. 834/2007 DES RATES der Europäischen Union vom 28. Juni 2007 über die ökologische/biologische Produktion und die Kennzeichnung von ökologischen/biologischen Erzeugnissen und zur Aufhebung der Verordnung (EWG) Nr. 2092/91; <http://www.eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2007:189:0001:0023:DE:PDF>; Zugriff vom 28.9.2010
- Stiftung Warentest, 2010: „Der Bio-Check“. Test 6/10, S. 27 – 33.
- Stiftung Warentest, 2003: „Keime aus der Tüte“. Test 4/2003, S. 18 -21.
- Bundesamt für Risikobewertung, 2010: „Hohe Keimbelastung in Sprossen und küchenfertigen Salatmischungen“. Information Nr. 026/2010 de BfR vom 16.Juni 2010. Download vom www.bfr.de vom 7.10.2010.

Kapitel Brot, Müsli, Pasta und Co.

- aid infodienst; Lebensmittel von A-Z; http://www.was-wir-essen.de/abisz/lebensmittel_uebersicht.php - Zugriff 25.03.2011
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO); Carbohydrates in human nutrition. (FAO Food and Nutrition Paper - 66) 1998, <http://www.fao.org/docrep/W8079E/w8079e00.htm#Contents> – Zugriff vom 25.03.2011
- Mann, J and Cummings, J. H. and Englyst, H. N. and Key, T. and Liu, S. and Riccardi, G. and Summerbell, C. and Uauy, R. and van Dam, R. M. and Venn, B. and Vorster, H. H. and Wiseman, M. (2007) 'FAO/WHO scientific update on carbohydrates in human nutrition: conclusions.', European journal of nutrition., 61 (Supplement 1). S132-137.

Kapitel Milch

- Max-Rubner-Institut 2009: Milch ist nicht gleich Milch - das Max Rubner-Institut informiert über die Unterschiede. Max Rubner-Institut - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, Pressemitteilung vom 18.2.2009, Zugriff unter http://www.mri.bund.de/no_cache/de/aktuelles/pressemitteilungen/pressemitteilungen-infoseite-neu/Pressemitteilung/milch-ist-nicht-gleich-milch.html
- Kurz, Ch., Schieber, A., Carle, R., 2007: Ein innovatives Verfahren zur Bestimmung Fruchtgehaltes und der Fruchtauthentizität Fruchtzubereitungen und Fruchtyoghurts Deutsche Milchwirtschaft 10/2007 (58. Jg.)
- VO über Milcherzeugnisse: Richtlinie für Fruchtzubereitung zur Herstellung von Milchprodukten

Kapitel Fleisch, Fisch, Wurst, Eier

- „Ernährung heute“ ; Cornelia a. Schlieper, 11. Auflage: Auskunft zu Legehennen-Haltung und Stempel auf dem Ei; S. 116
- MSC-Logo: Freigabe für die Verwendung des Logos durch Frau Geltinger vom 21.02.2011

Kapitel Getränke

- Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J. & Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine Position Stand.
- Maughan, R. J. & Shirreffs, S. M. Dehydration and rehydration in competitive sport. Scand J Med Sci Sports, 20 Suppl 3, 40-7.
- Jeukendrup, A. Hydration: what is new? In: Jeukendrup (ed), Sports nutrition. From lab to kitchen. Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2010.
- Grosch W, Belitz HD, Senser F, Scherz H. Der kleiner Souci-Fachmann-Kraut. Lebensmitteltabelle für die Praxis. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 2. Auflage, 1991.
- Stiftung Warentest. Nicht wie selbst gemischt, test 5/2001, S. 80-85, 2001
- Stiftung Warentest. Fast jeder zweite mangelhaft, test 7/2006, S. 20-25, 2005
- Deutsche Trinkwasserverordnung (2001). Verfügbar unter: http://bundesrecht.juris.de/trinkwv_2001/index.html

Sonstiges

- Vaisman, N., Voet, H., Akivis, A. and Vakil, E. 1996. Effect of breakfast timing on the cognitive functions of elementary school students. Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 150:1089-1092.
- White, J.W. and Wolraich, M. 1995. Effect of sugar on behavior and mental performance. American Journal of Clinical Nutrition 62:S242-S249.
- Ludwig DS, Peterson KE, Gormakaer SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. Lancet, 2001, 357:505--508.

Kapitel 8: Etiketten – Visitenkarte der Lebensmittel

- Schwarz, Mathias, 2003: Zusatzstoffe, Mythen, Fakten, Tendenzen. Ernährung im Fokus 3, 09 / 03, S. 270 – 276.
- Verbraucherzentrale Hamburg e.V., 2006: Was bedeuten die E-Nummern. ISBN: 3-922940-25-0.



12. Adressverzeichnis der OSP – Ernährungsberatungsstellen

Olympiastützpunkt Bayern

Dr. Claudia Osterkamp-Baerens

Spiridon-Louis-Ring 25 • 80809 München • Tel.: 089/62707843 • Fax: 089/1573993 •
Mail: costerkamp@ospbayern.de

Olympiastützpunkt Berlin

Dr. Elke Neuendorf

Fritz-Lesch-Str. 29 • 13053 Berlin • Tel.: 030/9717-2656 • Fax: 030/9717-2636 •
Mail: elke.neuendorf@osp-berlin.de

Olympiastützpunkt Brandenburg

Dr. Anja Carlsohn

Hochschulambulanz der Universität Potsdam, Zentrum für Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport • Am Neuen Palais 10 • 14469 Potsdam • Tel.: 0331/9771486 •
Mail: carlsohn@uni-potsdam.de

Heidi Brünion

Stendaler Straße 26 • 15234 Frankfurt (Oder) • Tel.: 030/40044540 •
Mail: bruenion@richtig-essen-institut.de

Ulrike Gerstmann

Am Luftschiffhafen 2 • 14471 Potsdam • Tel.: 0331/97160-0 • Fax: 0331/95123-02 •
Mail: utgerstmann@t-online.de

Olympiastützpunkt Freiburg

Andrea Stensitzky-Thielemans

Schwarzwaldstraße 177 • 79117 Freiburg i. Br. • Tel.: 0761/503679-0 • Fax: 0761/503679-90 •
Mail: andreastensitzky@hotmail.com

Olympiastützpunkt Hamburg

Heike Lemberger

Institut für Sport- und Bewegungsmedizin • Mollerstr. 10 • 20146 Hamburg • Tel.: 040/42838-3599 • Fax: 040/428382646 • Mail: lemburger@uni-hamburg.de



Olympiastützpunkt Hessen

Kirsten Dickau

Otto-Fleck-Schneise 4 • 60528 Frankfurt • Tel.: 069/6789-850 •

Fax: 069/6789-474 • Mail: kdickau@lsbh.de

Olympiastützpunkt Niedersachsen

Dr. Elke Gützlaff

Sportleistungszentrum Hannover • Ferdinand-Fricke-Weg 2A • 30169 Hannover •

Tel. : 0511/532-5499 • Fax: 0511/532-8199 • Mail: Guetzlaff.elke@mh-hannover.de

Olympiastützpunkt Rheinland

Hans Braun

Guts-Muths-Weg 1 • 50933 Köln • Tel.: 0221/486264 • www.osp-rheinland.de

Mail: braun@osp-rheinland.de

Olympiastützpunkt Rhein-Ruhr

Patrik Bertsch

Wittekindstr. 62 45131 Essen • Tel. 0201/439529912 • Mail: p.bertsch@esg-ernaehrung.de

Olympiastützpunkt Sachsen-Anhalt

Alexandra Blaik

Friedrich-Ebert-Str. 68 • 39114 Magdeburg • Tel.: 0391/6713-980 • Fax: 0391/819 81 01 • Mail:

alexandra.blaik@med.ovgu.de

Marco Spielau

Robert-Koch-Straße 31 • 06110 Halle (Saale) • Tel.: 0345-5524416 • Fax: 0345/5527413 • Mail:

spielau@ilug.uni-halle.de