



Zu viel, zu fett, zu süß

ARAG Experten über eine gesunde Ernährung

Mehr als die Hälfte aller Erwachsenen in Deutschland ist stark übergewichtig. Bei Kindern ist nach Angaben des Deutschen Kinderhilfswerks jedes sechste Kind zu dick. Neben einer einseitigen Ernährung trägt auch Bewegungsmangel wesentlich zur Entstehung von Übergewicht bei. Beides hat sich vor allem bei jungen Menschen durch die Corona-Pandemie erheblich verstärkt, so die Copsy-Studie (Corona und Psyche) des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf. Wie es gelingt, sich gesünder zu ernähren und wo man sich informieren kann, verraten die ARAG Experten.

Gesunde Ernährung besser verstehen

Neben einer Vielzahl an Ratgebern und mal lang- oder kurzfristigen Trends zur gesunden Ernährung gibt es die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung oder den Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), an denen man sich orientieren kann. Der Vorteil: Die Grafiken geben ein Grundverständnis für gesundes Essen, ohne sich umständlich mit Kalorienangaben und -tabellen herumschlagen zu müssen.

Die Regeln der DGE

Wie sich vollwertiges Essen und Trinken umsetzen lässt, hat die DGE auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in einigen Regeln formuliert. Da kein Lebensmittel alle nötigen Nährstoffe enthält, ist es zunächst wichtig, möglichst abwechslungsreich zu essen und dabei überwiegend auf pflanzliche Lebensmittel zurückzugreifen. Bei Gemüse und Obst heißt es laut ARAG Experten „Obst und Gemüse – nimm 5 am Tag“. Dabei sollten es täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst sein. Dazu gehören auch Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Nüsse. Weil Vollkorn-Produkte länger sättigen und mehr Nährstoffe enthalten, sollte man bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl auf die Vollkornvariante setzen. Milch und Milchprodukte wie etwa Joghurt oder Käse sollten täglich auf dem Speiseplan stehen, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wer auf Fleisch nicht verzichten mag, sollte sich mit maximal 600 Gramm pro Woche begnügen. Pflanzliche Öle liefern zwar viele Kalorien, vor allem aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E. Dabei sollte man pflanzliche Öle und daraus hergestellte Streichfette bevorzugen und versteckte Fette vermeiden. Die kommen laut ARAG Experten oft in verarbeiteten Lebensmitteln, wie z. B. Wurst, Fast-Food oder Fertigprodukten vor.

Mit Zucker und Salz sollte man sparsam umgehen. Während Zucker das Kariesrisiko erhöht, kann zu viel Salz im Essen für Bluthochdruck sorgen, daher sollte bei sechs Gramm pro Tag Schluss sein. Kräuter und Gewürze sind beim Kochen ein prima Ersatz. Darüber hinaus hat die Flüssigkeitszufuhr eine besondere Bedeutung. Täglich sollten es zwischen 1,5 und zwei Litern sein. Mineralwasser, Saftschorlen oder auch Kräuter- und Früchtetees sind dabei besonders empfehlenswert. Alkoholische Getränke gehören übrigens nicht dazu. Sie sind nicht nur besonders kalorienreich, sondern fördern unter anderem die Entstehung von Krebs. Wer seine Lebensmittel nur so lange wie nötig und so kurz wie möglich gart, schont die darin enthaltenen Nährstoffe und erhält den natürlichen Geschmack.



Dabei sollten möglichst wenig Wasser und Fett eingesetzt werden. Achtsamkeit spielt auch bei der Ernährung eine Rolle. Daher sollte man sich Zeit für das Essen nehmen und die Mahlzeit genießen.

Da eine vollwertige Ernährung und Bewegung zusammengehören, ist die letzte DGE-Regel eine sportliche. 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Tag, z. B. Spaziergehen oder Radfahren, fördern die Gesundheit und helfen, das Körpergewicht zu regulieren.

Hier gibt es gesundes Essen auf die Ohren

Wer lieber hört, statt liest, kann sich aktuelle Trends und Tipps für eine ausgewogenere Ernährung auch per Podcast holen. [„Spitz die Löffel“](#) heißt der Podcast von IN FORM, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Laut ARAG Experten gibt es immer am Ende eines Monats eine neue Folge.

Ernährungsstrategie der Bundesregierung

Ziel der Ernährungsstrategie der Bundesregierung ist es, Verbrauchern unabhängig von Einkommen und sozialer Herkunft von Anfang an eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu ermöglichen. Von der Säuglings- und Kindernahrung über die Betriebskantine bis hin zum Supermarktregal soll es einfacher werden, sich gesund zu ernähren. Da bereits in der Schwangerschaft und während der Kindheit wichtige Grundsteine für das Ernährungsverhalten gelegt werden, gehören laut ARAG Experten vor allem Kinder und Jugendliche zu einer besonders wichtigen Zielgruppe dieser Strategie. Daher hat sich Deutschland im Rahmen der [Europäischen Kindergarantie](#) unter anderem dazu verpflichtet, bedürftigen Kindern und Jugendlichen bis 2030 Zugang zu mindestens einer gesunden Mahlzeit pro Schultag zu ermöglichen.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören? Schauen Sie hier:

<https://www.arag.com/de/newsroom/>

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA, Kanada und Australien – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 5.000 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,4 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender

Vorstand Dr. Renko Dirksen (Sprecher) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer · Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995



Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Pressereferentin

Telefon: 0211 963-3115 Fax: 0211 963-2220

E-Mail: jennifer.kallweit@arag.de www.arag.de

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.