

## PRAKTISCHE TIPPS FÜR VEGETARISCHE GERICHTE:

- Versuche mal eine Gemüsepfanne mit Nudeln (z. B. Vollkornnudeln mit Schafkäse und Gemüse wie Möhren, Paprika, Tomaten, Zucchini oder Auberginen, Mais und Champignons).
- Die Fix Produkte für Gemüse von MAGGI lassen sich einfach und schnell zubereiten. Wie wär's einmal mit MAGGI Fix Tomaten-Zucchini-Gratin?
- Gut schmecken außerdem Gemüsesuppen wie z. B. eine Kartoffel-Möhren-Lauch-Suppe.
- Auch gebratene Maiskolben, Fetakäse oder Gemüse-Spieße sind lecker und bringen Farbe auf den Tisch.
- Probiere doch auch einmal einen vegetarischen Brotaufstrich, z. B. Apfel-Zwiebel, Tomate, Champignon oder einen Dip wie Guacamole (Avocado-Creme).

## FISCH:

- Fisch schmeckt unpaniert gegrillt, gedämpft, gedünstet oder gebacken (z. B. im Ofen in Alufolie) mit Gemüsestreifen aus Möhren, Paprika oder Lauch besonders gut.
- Zum Abendbrot passt Heringsfilet in Tomatensoße: Er lässt sich einige Zeit ungekühlt lagern.
- Probiere verschiedene Fischgerichte wie Lachs-Spinat-Lasagne, Seelachs in Senfsauce mit Kartoffeln oder Salat mit Thunfisch.

**Hinweis: Brate am besten in einer beschichteten Pfanne, um Fett zu sparen. Das geht ganz ohne Öl oder Butter. Probiere es einfach mal aus.**



# WAS DICH ERWARTET

In diesem Flyer dreht sich alles rund um tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurstwaren, Fisch und Eier. Unter anderem erfährst du, warum diese Lebensmittel wichtig in einer ausgewogenen Ernährung sind und was es mit Cholesterin und Eiern auf sich hat.

In der Ernährungspyramide befindet sich diese Lebensmittelgruppe etwas weiter oben, auf gleicher Ebene wie Milch und Milchprodukte. Die Pyramide zeigt dir, welchen Anteil die Lebensmittel in einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung haben sollten. Je größer die jeweilige Lebensmittelgruppe ist, desto häufiger sollten diese Lebensmittel auf deinem Speiseplan stehen.

## FLEISCH UND WURSTWAREN – 300 – 600 G PRO WOCHE

Fleisch versorgt uns mit wertvollem Eiweiß, Eisen und B-Vitaminen. Eiweiß brauchen wir z. B. für den Muskel- und Organaufbau (siehe auch Flyer „Milch- und Milchprodukte“). Je nach Fleisch- oder Wurstsorte können allerdings auch weniger erwünschte Stoffe wie z. B. Cholesterin und einiges an Fett enthalten sein. Im tierischen Fett sind ungünstige gesättigte Fettsäuren enthalten, die den Cholesterinspiegel erhöhen können.

## BEVORZUGEN SIE DAHER BEIM EINKAUF FETT-ARME SORTEN:

- Wurst: Lachsschinken, Putenbrust, gekochter Schinken ohne Fettrand, Sülzwurst, Geflügelwurst und Bratenaufschnitt.
- Fleisch: Filet, Putenbrust, Hähnchenbrust ohne Haut, Schnitzel (unpaniert), Schulter (Bug), Keule (z. B. vom Kalb). In der Woche sollten insgesamt nicht mehr als 2–3 kleine Portionen Fleisch und 2–3-mal Wurst (zusammen ca. 300–600 g) auf deinem Speiseplan stehen.

**Übrigens: Männer essen etwa doppelt so viel Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnisse wie Frauen. Probiere doch auch ab und zu mal eine fleischlose Mahlzeit zu essen (siehe Tipps für vegetarische Gerichte auf S. 6).**

## FISCH, FLEISCH, WURST & EIER



DIE ERNÄHRUNGS-  
PYRAMIDE

## WUSSTEST DU, DASS ...

### Sport den Cholesterinspiegel senkt?

Körperliches Training hilft nicht nur das Körpergewicht zu reduzieren, sondern auch das „gute“ Cholesterin (HDL-Cholesterin) im Blut zu erhöhen. HDL-Cholesterin hat einen günstigen Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit und kann somit das Herzinfarkttrisiko senken.



Fleisch und Wurst spielen – neben Vollkornprodukten, eisenreichen Gemüsesorten (z. B. Spinat) und Hülsenfrüchten – bei der Eisenversorgung eine sehr wichtige Rolle. Gerade Frauen sollten auf eine gute Eisenversorgung achten, denn 58 % der Frauen erreichen laut der Nationalen Verzehrsstudie II (2008) die empfohlene tägliche Zufuhr von ca. 15 mg Eisen pro Tag nicht.

**Eisen ist wichtig für:**

- den Sauerstofftransport im Blut,
- die Blutbildung,
- ein intaktes Immunsystem,
- gute geistige Leistungsfähigkeit und
- die optimale Gehirn- und Nervenentwicklung von Ungeborenen.

**SO VIEL EISEN STECKT DRIN:**

Fleisch & Wurst	1 Portion	mg Eisen
Leberwurst, grob	30 g	5,3
Jagdwurst	30 g	2,9
Kochschinken	30 g	2,3
Steak (vom Rind)	125 g	2,1
Kotelett (vom Schwein)	125 g	1,8
Putenbrust	125 g	1,0

Quelle: Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen, Souci, Fachmann, Kraut (2008)

**Hinweis: Achte insgesamt auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil.**

**QUIZFRAGE**

**WELCHES FILET HAT WENIGER FETT, DAS FILET VOM SCHWEIN ODER DAS VOM RIND?**  
(Antwort: S. 4 unten)

**GESUND UND ZUFRIEDEN OHNE FLEISCH – OVO-LAKTO-VEGETARISCHE ERNÄHRUNG**

Von den über sechs Millionen Vegetarier:innen in Deutschland sind die meisten Ovo-Lakto-Vegetarier:innen. Sie essen kein Fleisch bzw. keinen Fisch, genießen aber neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Eier („Ovo“) und Milch bzw. Milchprodukte („Lakto“). Veganer:innen meiden alle vom Tier stammenden Lebensmittel. Eine Langzeitstudie\* belegt, dass auch moderate Vegetarier:innen, die gelegentlich kleine Mengen Fleisch oder Fisch essen und auch sonst gesund leben, ein verringertes Sterberisiko haben und so ihre Lebenserwartung verbessern können.

Eisen, Jod und Vitamin B12 sind reichlich nur in tierischen Lebensmitteln vorhanden. Deswegen ist es für Vegetarier:innen besonders wichtig, ausreichend Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte zu sich zu nehmen. Für die Jodversorgung ist zusätzlich Jodsalz von Bedeutung. Die Eiweißversorgung stellt für die meisten Ovo-Lakto-Vegetarier:innen kein Problem dar.

\* des Deutschen Krebsforschungszentrums

**FISCH – 1–2 PORTIONEN PRO WOCHE**

Fisch und Fischerzeugnisse schmecken nicht nur gut, sie sind dazu auch noch gesund. Idealerweise sollte 2-mal pro Woche Fisch auf deinem Speiseplan stehen:

- 1 x ca. 80–150 g fettarmer Seefisch und
- 1 x ca. 70 g fettreicher Seefisch.

Fettarme Seefische wie Kabeljau, Seelachs und Schellfisch sind wichtige Jodlieferanten. Jod ist unter anderem für eine gesunde Schilddrüsenfunktion wichtig. Pro Tag wird 150 µg Jod empfohlen. Eine Portion Seelachs (150 g) enthält bereits 300 µg Jod.

Fettreiche Seefische wie Lachs, Hering und Makrele liefern zudem in größerer Menge die wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Diese sind gut für Herz- und Kreislauf. Weitere Informationen zu den wertvollen Omega-3-Fettsäuren erhältst du im Flyer „Öle & Fette“.

**EIER – BIS ZU 3 STÜCK PRO WOCHE**

Eier sind kleine „Kraftpakete“ (1 Ei = ca. 80 kcal) und gefüllt mit vielen Nährstoffen wie z. B. gut verwertbarem Eiweiß, Fett, Vitaminen (besonders Vitamin A und Vitamin B2) und Mineralstoffen. Das macht sie zu einem wertvollen Lebensmittel. Mehr als drei Eier in der Woche sollten es aber trotzdem nicht sein, denn im Ei stecken auch Fett und Cholesterin. Denke auch an versteckte Eier, z. B. in Kuchen.

**CHOLESTERIN**

Eier sind wegen des hohen Cholesteringehalts, ca. 206 mg Cholesterin pro Ei, in Verruf geraten. Cholesterin erfüllt aber wichtige Aufgaben im Organismus und ist für den Körper unentbehrlich. Beim gesunden Menschen bildet der Körper den größten Teil des Cholesterins im Blut selbst, sodass er kaum auf das Cholesterin aus der Nahrung angewiesen ist.

Antwort Quiz-Frage:  
Das Filet vom Schwein. Es hat 2 g Fett / 100 g.  
Das Filet vom Rind liefert 4 g Fett / 100 g.

Eine cholesterin- und energiereiche Ernährung mit vielen tierischen Fetten, die viele gesättigte Fettsäuren enthalten, kann bei manchen Menschen einen Anstieg des Cholesterinspiegels bewirken. Ein erhöhter Cholesterinspiegel ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Deswegen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), maximal 300 mg Cholesterin pro Tag aufzunehmen.

**„JEDER SOLLTE SEINE BLUTFETTWERTE KENNEN“**

„Nur wer sein persönliches Risiko kennt, kann rechtzeitig handeln.“\*\* Wenn dein Arzt dein Blut auf Cholesterin untersucht, sollte neben dem Gesamtcholesterin auch der Anteil an LDL- und HDL-Cholesterin bestimmt werden. HDL-Cholesterin ist das „gute“ Cholesterin. Je höher der HDL-Cholesterinwert, desto besser ist der Schutz vor Herz-Kreislauferkrankungen. LDL-Cholesterin ist dagegen das „schlechte“ Cholesterin. Folgende Blutfettwerte gelten bei Gesunden als „normal“:

Gesamtcholesterin:	< 200 mg / dl
LDL-Cholesterin:	< 160 mg / dl
HDL-Cholesterin:	> 40 mg / dl

\*\* Quelle: Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V. (2018)

**SO KANNST DU DEINE BLUTFETTWERTE VERBESSERN:**

- Erhöhe auf deinem Speiseplan den Anteil an Gemüse, Obst, Ballaststoffen sowie fettreichen Seefischen.
- Iss weniger Fett (vor allem weniger tierisches Fett).
- Bewege dich regelmäßig.
- Reduziere dein Gewicht (bei Übergewicht).