

Ernährungstipps während der Corona-Pandemie

- so kommen Sie und Ihre Familien gut durch diese Zeit

Kennen Sie auch die vielen „Vorher-Nachher“-Videos, die derzeit durch das Internet schwirren? Nach einigen Wochen zu Hause sind die Menschen in diesen Filmen auch einige Kilos schwerer. Doch das muss nicht passieren. Mit den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt es einfache und gut umsetzbare Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung.

Kürzer fasst sich das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) mit der Ernährungspyramide, deren Kernaussagen die folgenden drei Regeln wiedergeben:

Reichlich Getränke und pflanzliche Lebensmittel

Mäßig tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milch und Eier

Sparsam fett- und zuckerreiche Lebensmittel

Auch wenn wir von unserem „normalen“ Alltag gerade ziemlich weit entfernt sind und viele Menschen das Bedürfnis nach „Nervennahrung“ haben, macht es doch Sinn, die Gesundheit auch beim Essen und Trinken nicht aus dem Blick zu verlieren. Das gilt auch oder besonders, wenn Kinder mitessen. Aber auch ältere Menschen sollten auf eine ausgewogene Ernährung achten.

Lebensmittelvielfalt genießen

„Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.“ (DGE)

Unser Tipp: Kochen Sie sich jetzt was Leckeres. Wenn Sie Kinder haben, beziehen Sie sie mit ein.

Hier ein paar Links und Rezeptquellen:

- <https://www.inform-rezepte.de/>
- <https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/>
- https://www.bips-institut.de/fileadmin/bips/downloads/infomaterial/Kochen_und_Backen_mit_Kindern_03_04_2020.pdf
- „Das KiTa-Kochbuch“ (bald wieder erhältlich im Weser Kurier Verlag unter <https://shop.weser-kurier.de/>)

Gemüse und Obst: nimm „5 am Tag“

„Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (unge-salzene) Nüsse. Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.“ (DGE)

Unser Tipp: Viele Gemüsesorten halten sich bei richtiger Lagerung (kühl und dunkel) einige Tage, so dass Sie nicht zu häufig einkaufen müssen. Dazu gehören Möhren, Lauch, Kohlrabi aber auch verschiedene Kohlsorten wie Spitzkohl und Blumenkohl. Für den Vorrat ist naturbelassenes Tiefkühlgemüse ideal. Gemüse aus der Dose oder dem Glas ist eher die zweite Wahl, denn hier kann recht viel Zucker und/oder Salz enthalten sein.

So stecken in einer Dose Mais fast 15 Gramm Zucker. Einige Ausnahmen von dieser Regel

gibt es aber: Für die schnelle Küche sind Hülsenfrüchte in Dosen wie Kidneybohnen, Kichererbsen oder weiße Bohnen ideal. Dosentomaten sind ebenfalls empfehlenswert. Gut geeignet für den Vorrat sind auch getrocknete Hülsenfrüchte wie zum Beispiel Linsen, Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen.

Obst genießen Sie am besten frisch. Lecker sind auch Tiefkühlbeeren. Essen kleine Kinder oder andere Personen mit einem weniger intakten Immunsystem mit, sollten Tiefkühlbeeren vor dem Verzehr immer gekocht werden.

Vollkorn wählen

„Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Neben Getreideprodukten aus Vollkorn gehören auch Kartoffeln zu den möglichen Quellen für Kohlenhydrate. Zubereitet als Salz-, Pell- oder Ofenkartoffeln sind sie eine gute Wahl, die wenige Kalorien enthält.“ (DGE)

Hier unser Rezept für ein leckeres und schnell gebackenes Brot:

„Schüttelbrot“

5 Tassen	Mehl, möglichst Vollkornmehl	in eine große Plastischüssel mit fest schließendem Deckel geben.
1 Tüte	Trockenhefe	zugeben, Schüssel verschließen und alles kräftig schütteln. Danach
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Jodsalz	
2 Esslöffel	Zucker	
3 Esslöffel	Rosinen	und
4 Esslöffel	Sonnenblumenkerne	zugeben, alles gut vermischen.
$\frac{1}{2}$ Liter	Buttermilch	zufügen, Deckel drauf und nochmal kräftig schütteln. Den zähflüssigen Teig ca. 30 Minuten gehen lassen, danach evtl. kurz durchkneten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Bei 175 °C ca. 60 Minuten backen.

Bei dem Rezept können Kinder gut mithelfen. Nach jeder Zutat darf jedes Kind kräftig schütteln und trägt so zum Gelingen des leckeren Brotes bei. Statt mit süßen Zutaten kann der Teig auch pikant abgeschmeckt werden, zum Beispiel mit Paprikastückchen, Kräutern der Provence, gebratenen Zwiebeln oder Käse.

Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

„Essen Sie Milch und Milchprodukte wie zum Beispiel Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche (insgesamt ca. 200 bis 230 Gramm). Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 Gramm (Personen mit niedrigem Kalorienbedarf) bis 600 Gramm (Personen mit hohem Kalorienbedarf, zum Beispiel bei schwerer körperlicher Tätigkeit) pro Woche. Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B₂ und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch

ungünstige Inhaltsstoffe. Wer viel rotes Fleisch und Wurst isst, hat ein höheres Risiko für Darmkrebs. Für weißes Fleisch (Geflügel, zum Beispiel Huhn) besteht nach derzeitigem Wissensstand keine Beziehung zu Krebserkrankungen.“ (DGE)

Unser Tipp: Für Kinder im Kita- und Grundschulalter liegt die empfohlene Menge für Fleisch und Fleischerzeugnisse zwischen 80 und 150 Gramm in der Woche. Das ist nicht viel, denn eine Scheibe Wurst kann schon ca. 15 Gramm wiegen. Planen Sie deshalb nicht öfter als zwei- bis dreimal in der Woche eine kleine Portion Fleisch ein und essen Sie auch Aufschnitt nur in geringen Mengen. Bevorzugen Sie nach Möglichkeit qualitativ hochwertiges Fleisch und verzichten Sie auf Billigangebote aus dem Supermarkt.

Gesundheitsfördernde Fette nutzen

„Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.“ (DGE)

Zucker und Salz einsparen

„Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.“ (DGE)

Unser Tipp: Wussten Sie, dass ein Fruchtjoghurt von 150 Gramm fast 20 Gramm Zucker enthalten kann? Deshalb lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste und die Nährwertangaben, denn die Kennzeichnung der enthaltenen Zuckermenge ist Pflicht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass nicht mehr als 5 bis 10 % der Energiezufuhr in Form von „freien Zuckern“ aufgenommen werden sollten. Damit ist Zucker gemeint, den Hersteller oder Verbraucher Lebensmitteln zusetzen sowie der in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten natürlich vorkommende Zucker. Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren sollten lt. WHO-Empfehlung nicht mehr als 15 bis 30 Gramm „freie“ Zucker am Tag verzehren.

Um beim Fruchtjoghurt zu bleiben: Den rühren Sie am besten selber mit frischen Früchten an – das macht auch den Kleinsten Spaß, schmeckt lecker und ist deutlich gesünder.

Am besten Wasser trinken

„Trinken Sie (als Erwachsene) rund 1,5 Liter jeden Tag. Ideale Durstlöscher sind Wasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees.“ (DGE)

Unser Tipp: Kinder zwischen 4 und 7 Jahren benötigen gut einen Liter Flüssigkeit am Tag. Machen Sie mit Ihrer Familie den Geschmackstest: Wer kann Trinkwasser und Mineralwasser am Geschmack erkennen? Wie schmeckt Wasser mit Zitronensaft, Gurkenscheiben oder Minze? Womit lässt sich Wasser noch gut „aufpeppen“?

Achtsam essen und genießen

„Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen. Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.“ (DGE)

Unser Tipp: Wenn Sie zu Hause sind und Zeit haben: Wann, wenn nicht jetzt ...

Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.

„Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, indem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.“ (DGE)

Mehr dazu: <https://blogs.uni-bremen.de/healthpromotion/category/koerperliche-aktivitaet/>

Was ältere Menschen jetzt besonders beachten sollten

Wenn Sie über 60 Jahre alt sind, dann sollten Sie sich so gut wie möglich vor dem neuartigen Coronavirus schützen. Neben den vielen anderen Maßnahmen, die daher seit einigen Wochen zu beachten sind, sollten Sie versuchen, Ihr Immunsystem mit ausgewogener Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung an der frischen Luft zu stärken.

Pflanzliche und tierische Lebensmittel ergänzen sich

Mit dem Genuss von viel frischem Gemüse und Obst aber auch kleinen Portionen hochwertigem Fleisch, täglich Milch und Milchprodukten wie zum Beispiel Joghurt, Käse oder Quark, ein bis zwei Bio-Eiern in der Woche und einmal wöchentlich einer Portion Seefisch können Sie Ihre Infektabwehr unterstützen. Tierische Lebensmittel liefern hochwertiges Eiweiß aber auch wertvolle Vitamine, unter anderem Vitamin D und B₁₂, daneben Calcium, Eisen, Zink und Selen – gut für die Knochen und gut für ein stabileres Immunsystem.

Das ist gut für Ihren Vitamin D-Haushalt

Vitamin D kommt nur in wenigen Lebensmitteln vor, zum Beispiel in fettreichem Seefisch. Doch gerade jetzt im Frühling reichen schon tägliche Aufenthalte von 15 bis 25 Minuten an der frischen Luft mit Sonneneinstrahlung aus, um die Vitamin D-Bildung über die Haut gezielt zu verbessern. Arme und/oder Unterschenkel sollten dabei nicht bedeckt sein. Ab 65 Jahren sinkt jedoch die körpereigene Vitamin D-Produktion. Halten sich ältere Menschen zudem weniger im Freien auf, wird noch weniger Vitamin D im Körper gebildet. Dies ist häufiger bei bewegungseingeschränkten, chronisch kranken und pflegebedürftigen älteren Menschen der Fall. Dann sollte mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, ob die Einnahme eines Vitamin D-Präparates sinnvoll ist.

Gut zu wissen in COVID-19-Zeiten: Supplemente wie zum Beispiel Vitamin C oder Vitamin D sowie andere Nahrungsergänzungsmittel können im Einzelfall eine sinnvolle Ergänzung der Ernährung darstellen. Sie können jedoch weder einer COVID-19-Erkrankung gezielt vorbeugen, noch zur Behandlung bereits Erkrankter dienen. Zum Schutz der Abwehrkräfte ist vorrangig eine ausgewogene Ernährung, kombiniert mit Bewegung, das Mittel der Wahl. Generell sollte die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln daher nicht willkürlich erfolgen, sondern idealerweise in Absprache mit dem Hausarzt.

Autorinnen:

Wiebke von Atens-Kahlenberg, Dipl. Oecotrophologin (FH), EB/DGE

Brigitte Bücking, Dipl. Pädagogin, EB/VFED

Helga Strube, Ernährungsmedizinische Beraterin/DGE

Quellen:

- Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/> [Zugriff am 03.04.2020]
- Ernährungspyramide. Eine für alle. <https://www.bzfe.de/inhalt/die-aid-ernaehrungspyramide-640.html> [Zugriff am 03.04.2020]
- Tomaten. Gesund essen. <https://www.bzfe.de/inhalt/gesund-essen-6296.html> [Zugriff am 03.04.2020]
- Empfehlung zur maximalen Zuckerzufuhr in Deutschland. <https://www.dge.de/presse/pm/empfehlung-zur-maximalen-zuckerzufuhr-in-deutschland/> [Zugriff am 03.04.2020]
- Trotz Kontaktverbot können Sie jetzt etwas für Ihren Vitamin-D-Haushalt tun. <https://www.dge.de/presse/pm/trotz-kontaktverbot-koennen-sie-jetzt-etwas-fuer-ihren-vitamin-d-haushalt-tun/> [Zugriff am 06.04.2020]
- Fit im Alter – Gesund essen, besser leben. <https://www.fitimalter-dge.de/startseite/> [Zugriff am 14.04.2020]
- Coronavirus: Nahrungsergänzungsmittel schützen nicht vor Infektion. <https://www.ernaehrungs-umschau.de/news/26-03-2020-nahrungsergaenzungsmittel-schuetzen-nicht-vor-infektion/> [Zugriff am 14.04.2020]