

# Ergänzung zu „Ernährungsweise“, Aktualisierte Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben, Juni 2022

**Tabelle 1:** Lebensmittelgruppen, Bedeutung für die Nährstoffversorgung und Empfehlungen zur Auswahl

Lebensmittelgruppe	Vorrangig enthaltene Nährstoffe	Bevorzugt auswählen	Besondere Hinweise
<b>Reichlich</b>			
Getränke (ungesüßt/zuckerfrei)	Wasser	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Trinkwasser (Leitungswasser)</li> <li>▶ Mineralwasser</li> <li>▶ ungesüßte Kräuter- und Früchtetees</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ nicht ausschließlich Kräuter- oder Früchtetees anbieten und Sorten wechseln</li> </ul>
Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse	Beta-Carotin (Provitamin A), Folat, Vitamin B6, Vitamin C, Vitamin K, Kalium, Magnesium, Eisen, Ballaststoffe, Protein (Hülsenfrüchte, Nüsse), ungesättigte Fettsäuren (Nüsse)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ alle Gemüsearten, frisch oder tiefgekühlt</li> <li>▶ alle Salatarten</li> <li>▶ alle Obstarten, frisch oder tiefgekühlt</li> <li>▶ alle Arten von Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen, Kichererbsen etc.)</li> <li>▶ alle Arten von Nüssen und Samen</li> </ul> <p><b>Nachhaltige Option:</b> saisonales Angebot, Produkte aus ökologischem Anbau</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Gemüse fettarm zubereitet, roh oder gegart</li> <li>▶ hartes Gemüse als Rohkost fein gerieben/zerkleinert, je nach individueller Ess- und Kaufertigkeit</li> <li>▶ festes Obst zerkleinert, je nach individueller Ess- und Kaufertigkeit</li> <li>▶ Hülsenfrüchte immer garen</li> <li>▶ Sprossen und Tiefkühlbeeren immer durcherhitzen</li> <li>▶ Nüsse fein zerkleinert/gemahlen oder als reines Nussmus (ohne Zucker- und weitere Fettzusätze)</li> </ul>
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	Kohlenhydrate, B-Vitamine, Magnesium, Eisen, Zink, Ballaststoffe (Vollkornprodukte), Protein	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Vollkornprodukte mehrmals täglich</li> <li>▶ Brot aus fein gemahlenem Vollkornmehl</li> <li>▶ Haferflocken und andere Getreideflocken</li> <li>▶ Müsli ohne zugesetzten Zucker, Honig oder andere Süßungsmittel</li> </ul> <p><b>Nachhaltige Option:</b> Produkte aus ökologischem Anbau</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Anteil an Vollkornprodukten mit zunehmendem Alter steigern</li> <li>▶ kein Brot oder Müsli mit ganzen Körnern, Nüssen oder grob zerkleinerten Nüssen (Aspirationsgefahr)</li> <li>▶ wenig frittierte und andere fettreiche Kartoffelzubereitungen (z. B. Pommes frites, Reibekuchen)</li> </ul>

Lebensmittelgruppe	Vorrangig enthaltene Nährstoffe	Bevorzugt auswählen	Besondere Hinweise
<b>Mäßig</b>			
Milch und Milchprodukte	Protein, Fett, Kalzium, Jod, Vitamin B2, Vitamin B12	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ pasteurisierte und hocherhitzte Milch/-produkte</li> <li>▶ nicht gesüßte Milch/-produkte</li> <li>▶ Käse mit einem absoluten Fettgehalt unter 30 %</li> </ul> <p><b>Nachhaltige Option:</b> Milch und Joghurt aus artgerechter Tierhaltung/ aus ökologischer Produktion</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ keine Rohmilch und Rohmilchprodukte/ Rohmilchkäse (Schutz vor Infektionen)</li> <li>▶ wenn gestillt wird, ersetzt Muttermilch einen Teil der Milch und Milchprodukte</li> </ul>
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	Protein, Fett, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin B12, Niacin, Biotin, Eisen, Zink, zudem in Meeresfisch: Vitamin D, Jod, langkettige Omega-3-Fettsäuren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ mageres Fleisch</li> <li>▶ fettarme Wurstsorten</li> <li>▶ Meeres- und Süßwasserfische</li> <li>▶ fettreiche Meeresfische</li> <li>▶ Fischfilet ohne Gräten</li> </ul> <p><b>Nachhaltige Option:</b> Fleisch, Ei, Wurstwaren aus artgerechter Haltung/aus ökologischer Produktion, Fisch aus nachhaltiger Fischerei bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Fleisch, Fisch und Ei immer gut durcherhitzen</li> <li>▶ keine Rohwurst</li> <li>▶ wenig panierte, frittierte und andere fettreiche Zubereitungen (z. B. Fischstäbchen)</li> </ul>
<b>Sparsam</b>			
Zucker, Süßigkeiten, süße Getränke, süße Backwaren, Snackprodukte	Kohlenhydrate		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ auch Häufigkeit des Zuckerverzehrs reduzieren</li> </ul>
Fette mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren („feste“ Fette)	Fett, gesättigte Fettsäuren		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pflanzliche Öle, wie z. B. Rapsöl, bevorzugen (Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren)</li> </ul>