

## Essen und Trinken für gutes Aussehen

### und Fitness – geht das?

Ja, 100%ig

Ja! Deine tägliche Ernährung hat einen direkten Einfluss auf dein Wohlbefinden und dein Aussehen. Cola, Pizza, Burger und Co. machen schlapp und können zu Übergewicht führen. Viel frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und das Trinken von kalorienarmen Getränken halten dich fit und lassen nicht nur deine Haut strahlen. Bei sportlich Aktiven unterstützt das Eiweiß aus magerem Fleisch, Fisch, Milch, Quark und Käse auf natürliche Weise deinen Muskelaufbau.

Wenn du deine Ernährung verändern möchtest, solltest du einige Dinge beachten. Die folgenden Tipps helfen dir dabei, die richtige Lebensmittelauswahl zu treffen. Wenn du an chronischen Erkrankungen oder Allergien leidest, sprich zunächst immer erst mit deinem Arzt oder deiner Ärztin, ob du bei einer Ernährungsumstellung etwas beachten musst. Es gibt verschiedene Ernährungsformen. Eine – gerade bei Jugendlichen – sehr beliebte ist die vegetarische Ernährung. Was es heißt, sich „fleischlos“ zu ernähren und auf welche Dinge du dabei achten solltest, erfährst du ebenfalls in diesem Flyer.



TIPPS FÜR VEGETARIER



## Vegetarische Ernährung – fleischlos glücklich

Vielleicht denkst du darüber nach, ganz auf Fleisch, Wurst und Co. zu verzichten. Bei einer abwechslungsreichen vegetarischen Ernährung mit Milchprodukten und Eiern, viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten versorgst du deinen Körper mit allen notwendigen Nährstoffen.

## Zunächst ein paar Tipps für eine vielseitige und

### ausgewogene Ernährung:

#### 1. Vielseitige Lebensmittelauswahl

Nutze die Vielfalt, gerade an frischen unverarbeiteten Nahrungsmitteln. Suche dir täglich aus allen Lebensmittelgruppen etwas aus. Besonders viele Portionen solltest du aus den unteren Bereichen der aid-Pyramide wählen. Mit den Lebensmitteln aus den oberen Feldern solltest du eher sparsam umgehen. So bekommt dein Körper alles, was er braucht.

#### 2. Obst und Gemüse satt – „5 am Tag“

Obst und Gemüse schmecken lecker. Die enthaltenen Inhaltsstoffe sorgen für schöne Haut und Haare. Bei Obst und Gemüse kann es deshalb auch gerne etwas mehr sein. Es gilt die Regel: drei Hände voll Gemüse und zwei Portionen Obst. Das hört sich viel an – über den Tag verteilt ist das aber gut zu schaffen!

#### 3. Vollkorn – muss das sein?

Es muss nicht immer Vollkorn sein, aber Vollkornprodukte in Form von Brot, Müsli und Nudeln liefern dir viele Vitamine und



© aid infodienst, Idee: Sonja Mannhardt

### Hier einige Tipps, worauf du bei einer vegetarischen Ernährung achten solltest:



1. Iss häufig eiweißreiche Lebensmittel z.B. Milch- und Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte.
2. Sojaprodukte wie Tofu enthalten viel Eiweiß, es handelt sich dabei allerdings um stark verarbeitete Produkte.
3. Achte auf deine Kalzium- und Vitamin-B12-Versorgung, dies schaffst du mit drei Portionen Milch und Milchprodukten pro Tag wie Käse, Joghurt oder ein Glas Milch sowie ca. zwei Eiern pro Woche.
4. Sorge für eine ausreichende Omega-3-Fettsäuren-Zufuhr, hier bietet die Verwendung von Lein- oder Rapsöl und Walnüssen eine gute Möglichkeit.
5. Jod ist ebenfalls wichtig und kann über jodiertes Speise-



Mineralstoffe, sie machen dich lange satt, halten deine Verdauung in Schwung und sind ein wahres Schönheitselixier für Haut und Haare. Nutze die große Vielfalt an Vollkornprodukten und wähle die Lebensmittel aus, die dir schmecken.

#### 4. Lernen nicht auf nüchternen Magen!

Nimm dir morgens die Zeit für ein Frühstück. Dein Körper und dein Gehirn brauchen gerade am Morgen die Energie. Ein Müsli mit frischem Obst oder eine Scheibe Brot mit Aufschnitt bieten dir einen guten Start in den Tag!

#### 5. Der kleine Hunger zwischendurch

Mit dem „klassischen“ Pausenbrot, einem Stück Obst oder einem Joghurt lieferst du deinem Körper zwischendurch Energie, die länger anhält. Dies hilft dir gerade vor Klassenarbeiten.

salz beim Kochen zugeführt werden, allerdings solltest du mit Salz grundsätzlich sparsam umgehen.

6. Pflanzliches Eisen und Zink, das besonders in Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten enthalten ist, kann dein Körper nicht so gut aufnehmen wie aus Fleisch. Du kannst die Aufnahme verbessern, indem du gleichzeitig Vitamin-C-haltige Lebensmittel verzehrst, z.B. über eine Fruchtsaftchorle oder ein Stück Obst.

### Innerhalb der vegetarischen Ernährung gibt es unterschiedliche Formen:



1. Ovo-Lakto-Vegetarier essen kein Fleisch und Fisch, jedoch Milchprodukte, Eier, Käse und Honig.
2. Lakto-Vegetarier verzichten zusätzlich auf Eier.
3. Veganer verzichten auf alle tierischen Lebensmittel und ernähren sich nur von pflanzlichen Nahrungsmitteln.

Außerdem vermeidest du so den unkontrollierten Griff zu den Süßigkeiten. Traubenzucker gibt dir nur einen kurzen Energiekick.

#### 6. Trinken nicht vergessen!

Der menschliche Körper besteht überwiegend aus Wasser, deshalb ist Trinken besonders wichtig. Fehlt der Haut das Wasser, so wird sie schnell faltig und trocken. Am Tag solltest du deshalb 1,5 Liter trinken. Die besten Durstlöcher sind Wasser, Saftchorlen oder Fruchttetees. Energiedrinks, Eistees, Limonaden und Cola sind hingegen wahre „Kalorienbomben“. An heißen Tagen oder wenn du Sport treibst, solltest du mehr trinken.



Himbeer-Smoothie - Yummy!

#### 7. Handy, PC und Co. sind nicht die richtigen Tischpartner

Der Blick auf's Handy oder den Fernseher während des Essens führt schnell zum unkontrollierten Konsum von Lebensmitteln. Gemeinsame Mahlzeiten mit Familie und Freunden machen Spaß und erhöhen den Genuss. Das gilt auch für die gemeinsame Zubereitung!

#### 8. Essen „to go“ – no!

Nimm dir Zeit fürs Essen und achte darauf, was du isst! Mit Bratwurst, Burger und Pizza nimmst du viele Kalorien zu dir. Diese Lebensmittel enthalten in der Regel nur wenige Vitamine und Mineralstoffe.

#### 9. Kochen – kann ich! ... und mit Freunden noch besser

Fertigprodukte sind stark verarbeitet und voller Zusatzstoffe. Nimm die Essenszubereitung deshalb selbst in die Hand, das macht Spaß und du weißt, was drin ist! Mit etwas Neugier und Zeit kannst du viele tolle Gerichte selber zaubern und du entscheidest über das, was du isst! Nutze die natürliche Farbvielfalt von Obst und Gemüse, denn das Auge isst mit!

#### 10. Muss Fleisch sein?

Es gibt viele leckere fleischlose Gerichte, Fleisch und Wurst müssen nicht jeden Tag auf deinem Teller liegen. Eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl, auch mit Milch und Eiern, liefert dir alle wichtigen Nährstoffe. Allerdings musst du auch nicht ganz auf Fleisch verzichten.



## 11. Süßigkeiten und Knabberereien - niemals?

Gummibärchen, Schokolade und Chips schmecken lecker. Sie enthalten aber viele „leere“ Kalorien in Form von Zucker und Fett. Der Körper braucht diese Lebensmittel nicht. Ein Schokoriegel oder eine Hand voll Chips als kleiner Genuss hin und wieder sind aber okay.



## Vegane Ernährung – Lebensmittel von Tieren: Nein Danke!

Vor allem die vegane Ernährung ist nur etwas für „Profis“. Diese Ernährungsform erfordert ein umfangreiches Wissen über Nährstoffe in Lebensmitteln und deren Funktionen im menschlichen Körper. Die vegane Ernährung solltest du also nur wählen, wenn du bereit bist, deine tägliche Nährstoffzufuhr immer genau im Auge zu haben.

Hier ein paar Infos, worauf du dabei auf jeden Fall achten solltest:



**1.** Einige Nährstoffe, die dein Körper unbedingt braucht, wie das Vitamin B12, sind nur in tierischen Lebensmitteln enthalten. Diese Nährstoffe müssen deshalb über Tabletten, Spritzen oder speziell angereicherte Lebensmittel zugeführt werden.

**2.** Auch auf eine ausreichende Versorgung mit Kalzium, Eisen, Jod und Zink musst du achten. Informiere dich, in welchen pflanzlichen Lebensmitteln diese in größeren Mengen vorkommen.

**3.** Außerdem solltest du in regelmäßigen Abständen deine Blutwerte untersuchen lassen, um sicher zu gehen, dass du ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt bist. }!!!



## Leichte Sprache

Essen besteht aus verschiedenen Lebens-Mitteln.

In den Lebens-Mitteln sind verschiedene Nähr-Stoffe.

Zum Beispiel Ei-Weiße, Fette, Kohlen-Hydrate, Vitamine und Mineral-Stoffe.

Diese Nähr-Stoffe sind wichtig für den Körper.

Dieses Lebens-Mittel haben viele Nähr-Stoffe:

- Voll-Korn-Brot
- Obst und Gemüse
- Milch, Joghurt und Käse
- Fleisch mit wenig Fett

Fleisch kann man auch weg lassen. Andere Lebens-Mittel haben die selben Nähr-Stoffe wie Fleisch.

Dieses Essen hat wenige Nähr-Stoffe:

- Hamburger
- Pizza
- Cola

Viel Trinken ist wichtig.  
Wasser ist gut bei Durst.



Region Hannover

### Herausgeber

Der Regionspräsident

### Redaktion

Fachbereich Gesundheit  
Team Prävention und Gesundheitsförderung  
Gutenbergstraße 15  
30880 Laatzen  
Telefon (0511) 616-43148  
www.hannover.de

### Gestaltung

Region Hannover, Team Medienservice & Post

### Fotos

© anna\_shepulova - Fotolia.com  
© fahrwasser - Fotolia.com  
© exclusive-design - Fotolia.com  
© serg78 - Fotolia.com  
© Budimir Jevtovic - Fotolia.com  
© karandaev - Fotolia.com  
© magdal3na - Fotolia.com  
© Rawpixel - Fotolia.com

### Weitere Ernährungsinfos

www.aid.de  
www.was-wir-essen.de

### Druck

Region Hannover, Team Medienservice & Post  
gedruckt auf 100% Recyclingpapier

### Auflage

2.000 Stück



Ernährungstipps für Jugendliche

## ISS DICH FIT!

## EIN UPDATE FÜR DEINE ERNÄHRUNG

HANNOVER



Region Hannover