BRING DEINEN KIEZ ZUM KOCHEN!

DAS HANDBUCH ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG

Gesunde Lebenswelten

vdek

FACE

GESOBAU

BRING DEINEN KIEZ ZUM KOCHEN!

Unter diesem Motto haben wir seit Juni 2018 mit Bewohnern aus dem Märkischen Viertel gekocht und zusammen in den Kiezküchen mehr über gesunde, leckere und kostengünstige Ernährung erfahren.

Eingeladen waren alle Interessierten aus der Nachbarschaft. Es wurde zusammen geschnippelt und abgeschmeckt. Für die kleineren Kinder gab es ein Kinderprogramm mit einfachen Tipps zum Umgang mit Lebensmitteln und gesunder Ernährung. Mit dabei waren auch erfahrene Ernährungsexpertinnen, die Fragen aus dem Alltag zum Thema Gesundheit beantwortet und uns eine Einführung in verschiedene Lebensmittel und Arten zu kochen gegeben haben. Das Projekt wurde an verschiedenen Orten im Märkischen Viertel durchgeführt, so dass die Teilnehmer*innen nicht nur tolle neue Rezepte kennenlernen konnten, sondern auch noch verschiedene soziale Einrichtungen im Viertel. Mit dabei war die GESOBAU-Nachbarschaftsetage, das Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum des Unionhilfswerks, die CVJM Baracke, das GESOBAU-Seniorenwohnhaus Senftenberger Ring 12 und das FACE Familienzentrum.

BRING DEINEN KIEZ ZUM KOCHEN! geht weiter. Auch in Zukunft treffen sich Teilnehmer*innen, um gemeinsam zu kochen, neue Rezepte zu entdecken und mehr über die eigene Gesundheit zu erfahren. Jeder ist herzlich willkommen. Termine und weitere Informationen findest Du auf unserer Webseite.

Das Projekt wurde organisiert und unterstützt vom Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek), der GESOBAU AG und dem FACE Familienzentrum.

DAS HANDBUCH ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG

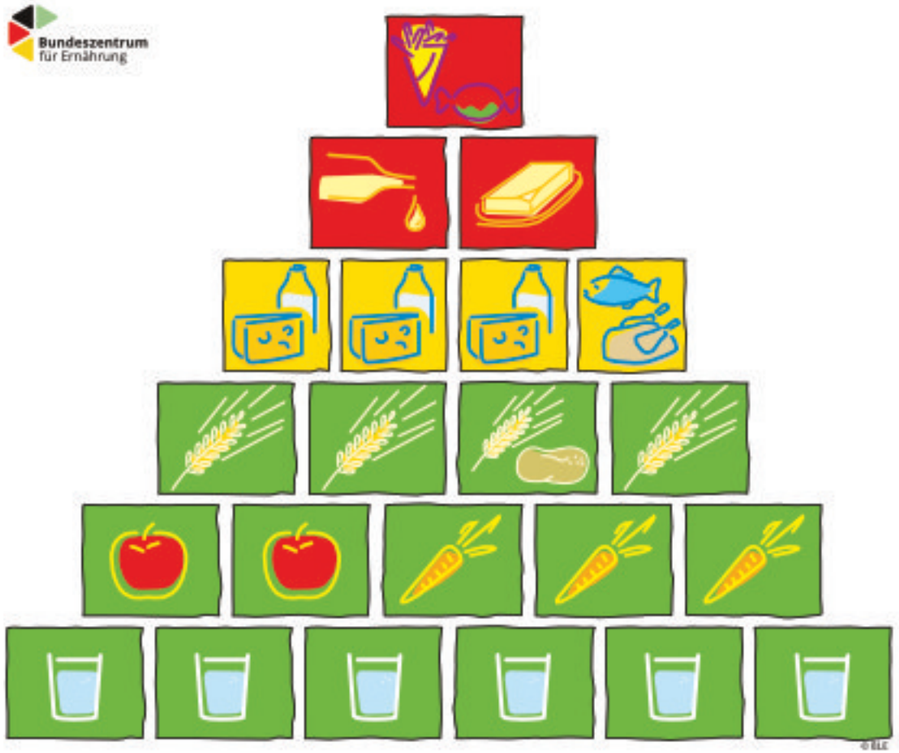
Über gesunde Ernährung gibt es viele Informationen, Bücher und Anleitungen im Internet. In diesem Handbuch wollen wir Dir einen Überblick über die wichtigsten Ernährungshinweise geben, die Du für Dich oder auch für die Einrichtung, in der Du arbeitest, anwenden kannst.

Auf den folgenden Seiten wollen wir Dir die wichtigsten Informationen rund um das Thema geben:

Die Ernährungspyramide	ab S. 06
Das 6-5-4-3-2-1-Prinzip	ab S. 10
Tipps zu Salz und Zucker	ab S. 16
7 Tipps zum Genuss	ab S. 19
Bewegung im Alltag	ab S. 20
10 Regeln der DGE	ab S. 21
Gesunde Ernährung in Einrichtungen	ab S. 22
Nudging	ab S. 24

Weitere Informationen, nützliche Links sowie ein Kochbuch mit vielen gesunden, einfachen und kostengünstigen Rezepten findest Du auf der Webseite von BRING DEINEN KIEZ ZUM KOCHEN!. Ausgedruckte Exemplare bekommst Du im FACE Familienzentrum.

Dieses Handbuch wurde mit Unterstützung von etp. - Ernährungstherapeutische Praxis & Partner und Sibylle Rose - Ernährungsberatung & betriebliche Gesundheitsförderung erstellt.



Quelle: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung dient dazu, Deine tägliche Ernährung einfach und ohne Kalorienzählen zu gestalten.

Die Farben der einzelnen Bausteine helfen Dir bei der Auswahl der Lebensmittel:

GRÜN = reichlich
GELB = mäßig
ROT = sparsam

Jeder Pyramidenbaustein steht für eine Essensportion. Das Maß für eine Portion ist Deine eigene Hand.

GROSSE Hände = GROSSE Portion
KLEINE Hände = KLEINE Portion

Aber nicht jeder Tag ist gleich. Was an einem Tag zu viel oder zu wenig ist, kann an den folgenden Tagen ausgeglichen werden. Ganz einfach also!

PORTIONSGRÖSSEN ERNÄHRUNGSPYRAMDIDE

LEBENSMITTEL	1 PORTION
Getränke	1 Glas (250 ml)
Gemüse, Obst	1 bis 2 Handvoll
Brot, Gebäck	1 bis 2 Scheiben in der Größe Deiner Hand
Getreide und Beilagen (Reis, Nudeln, Kartoffeln)	2 Handvoll
Milch, Joghurt	1 Glas (250 ml),1 Becher (150 g)
Käse u.ä.	1 Scheibe (30 g)
Fleisch, Fisch	1 handtellergroßes, fingerdickes Stück
Wurst	1 bis 3 handtellergroße Scheiben
Fette und Öle	1,5 bis 2 EL
Süßigkeiten, Knabbereien	1 Handvoll

Foto: Brooke Lark on UNSPLASH

DAS 6-5-4-3-2-1-PRINZIP

Das 6-5-4-3-2-1-Prinzip gibt an, wie viele Portionen aus den Stufen der Ernährungspyramide optimal sind.

6 PORTIONEN
Getränke - Wasser geht vor.

1 Portion: 1 Glas (250 ml)
Täglich: Insgesamt 1,5 Liter

Trinke bevorzugt Wasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees und Saftschorlen.

Trinke am besten zu jeder Mahlzeit etwas.

Auch Kaffee und grüner/schwarzer Tee tragen in Maßen genossen (3 bis 4 Tassen) zur Flüssigkeitsversorgung bei.

Unser Körper besteht etwa zur Hälfte aus Wasser. Daher heißt es: Regelmäßig „auftanken", um konzentriert und leistungsstark zu bleiben.

5 PORTIONEN
Gemüse, Salat, Obst - bunt und lecker.

1 Portion: 1 Handvoll großstückiges Gemüse oder Obst (z.B. Apfel, Kohlrabi)
2 Handvoll für kleinstückiges Gemüse oder Obst (z.B. Himbeeren, Trauben)

Täglich: 3 Portionen Gemüse
2 Portionen Obst

Iss zu jeder Mahlzeit Gemüse und Obst, be-

DAS 6-5-4-3-2-1-PRINZIP

lege z.B. Brot mit Gurke oder Tomaten.

Tiefkühlgemüse/-obst sind eine gute Alternative zu frischen Waren.

Gemüse und Obst liefern Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

4 PORTIONEN
Brot, Getreide und Beilagen

1 Portion: Brot = 1 bis 2 Scheiben
Getreide/Beilagen= 2 Handvoll

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl solltest Du am besten die Vollkornvariante wählen.

Achte auf das Etikett: Nur wo „Vollkorn" draufsteht, ist auch Vollkorn enthalten!

Vollkornprodukte enthalten mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Sie halten Dich länger satt und fördern die Verdauung - für ein „gutes Bauchgefühl".

3 PORTIONEN
Milch und Milchprodukte

1 Portion: Milch = 1 Glas (250 ml)
Joghurt = 1 Becher (150 g)
Käse = 1 Scheibe (30 g)

Versuche, wenig verarbeitete Milchprodukte zu verwenden, z.B. Natur- statt Fruchtjoghurt, Milch statt Kakao.

DAS 6-5-4-3-2-1-PRINZIP

Laktosefreie Produkte sind nur für Menschen mit Unverträglichkeiten. Gesunden Menschen bieten sie keinen besonderen Mehrwert.

Milchprodukte liefern Deinem Körper hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine und Calcium für starke Knochen und Muskeln.

+ 1 PORTION
Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei

1 Portion: Fleisch/Fisch = 1 Teller
Wurst = 1 bis 3 Scheiben
Eier = 1 bis 2 Eier

Portion/Woche:
Fisch: 1 bis 2, am besten fettarmer Fisch (Forelle, Seelachs, Kabeljau)

Fleisch/Wurst:
Max. 3, besser mehr weißes Fleisch (Geflügel) als rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm)
Fettarme Wurst und auf Butter oder Margarine verzichten.

Weniger ist mehr - Auf die Qualität achten!

Hülsenfrüchte sind ein toller Ersatz (z.B. Linsen).

Fleisch, Fisch und Eier liefern hochwertiges Eiweiß und B-Vitamine.

DAS 6-5-4-3-2-1-PRINZIP

2 PORTIONEN
Fette und Öle - pflanzliche Öle vor tierischen Fetten.

1 Portion: 1,5 bis 2 EL Öl und Streichfett

Fett ist für Deinen Körper unentbehrlich. Es kommt aber auf die Fettqualität an.

BESSER: Raps-, Walnuss-, Olivenöl

SCHLECHTER: Butter, Schmalz, Kokosfett, Palmöl

Nicht jedes Öl eignet sich zum Erhitzen. Schaue auf das Etikett.
Kaltgepresste Öle sind besonders aromatisch und besonders geeignet für kalte Gerichte.

Fett sorgt für die Aufnahme der Vitamine E, D, K, A. Ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen schützen Herz und Gefäße.

Versteckte Fette
Ein großer Teil der Fette in Lebensmitteln ist nicht sichtbar. Sie befinden sich in:

- Fettreicher Wurst (z.B. Salami)
- Fettreichen Milchprodukten (z.B. Sahne)
- Knabbereien (z.B. Chips)
- Backwaren (z.B. Blätter-und Plunderteig)
- Süßigkeiten (z.B. Schokolade)
- Frittiertem (z.B. Pommes)

Foto: Lars Hensel im UNSPLASH

DAS 6-5-4-3-2-1-PRINZIP

Tipps zur Verwendung von Fetten

- Fettarme Zubereitung wählen (dünsten, garen, grillen)
- Ess- und Teelöffel zur Dosierung verwenden
- Sichtbares Fett beseitigen
- Saure Sahne und Joghurt statt Schmand, Crème fraîche und Sahne
- Beschichtete Pfannen und Töpfe

1 PORTION
Gebäck, Süßigkeiten, Knabbereien, Getränke mit Zucker

1 Portion: 1 Handvoll / 1 Glas (250 ml)

Unser Körper braucht diese Nahrungsmittel nicht. Sie liefern viel Energie und kaum wertvolle Nährstoffe. Es sollte daher gelten: Bewusst und in Maßen, aber ohne schlechtes Gewissen genießen.

Extras sind der kleine Luxus in Deinem Alltag.

TIPPS ZU SALZ UND ZUCKER

Salz
Die maximale Speisesalzaufnahme für Erwachsene liegt bei etwa 6 g pro Tag (1 Teelöffel).

In diesen 6 g Salz sind sowohl Salz aus dem Streuer enthalten als auch verstecktes Salz in Brot, Fleisch, Fertiggerichten, Käse etc.

Verwende am besten mit Jod und Fluorid angereichertes Salz. Verschiedene Kräuter und Gewürze können Salz ersetzen.

Zu viel Salz kann Bluthochdruck verursachen und dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen für Dich erhöhen (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall).

Zucker
Maximal 10% der Energiezufuhr sollten durch freie Zucker geschehen. Bei einer Kalorienzufuhr von 2000 kcal sind das ca. 50 g (ca. 17 Zuckerwürfel). Freie Zucker sind alle natürlich vorkommenden Zucker in Honig, Sirup und Fruchtsäften sowie alle zugesetzten Zucker.

Je weiter vorne in der Zutatenliste Deines Produktes der Zucker steht, desto mehr ist darin enthalten.

Andere Bezeichnungen für Zucker sind Traubenzucker, Fruchtzucker, Saccharose, Raffinade, Milchzucker, Glucosesirup, Fruchtsaftkonzentrat oder Malzzucker.

Alle Zuckerarten enthalten ähnlich viele Kalorien.

Fruchtsäfte, Nektare und Fruchtsaftgetränke sind wegen des hohen Zuckeranteils als Durstlöscher ungeeignet.

Versteckte Zucker findet man vor allem in:

- Müslimischungen, Cornflakes
- Gesüßten Joghurts, Puddings und Milchgetränken
- Fertigprodukten
- Ketchup

Reduziere Deinen Zuckerkonsum am besten schrittweise, damit sich Dein Geschmack daran gewöhnen kann.

Nutze am besten frisches Obst zum Süßen.

Foto: Sandie Design on UNSPLASH

7 TIPPS ZUM GENUSS

Sieben Tipps für mehr Achtsamkeit und Genuss:

1. **Genuss ist erlaubt!**
   Kein Essen mit schlechtem Gewissen.
2. **Genuss braucht Zeit!**
   Nimm Dir Zeit zum Essen.
3. **Genuss nicht nebenbei!**
   Konzentriere Dich nur auf das Essen. Kein Handy, Fernseher und Co. nebenbei.
4. **Weniger ist mehr!**
   Nimm Dir kleine Portionen und iss langsam.
5. **Genuss bedeutet Auswahl!**
   Wähle die Lebensmittel/Mahlzeit, auf die Du Lust hast.
6. **Mehr Erfahrung, mehr Genuss!**
   Werde jeden Tag ein bisschen besser im Genießen.
7. **Genuss soll täglich stattfinden!**
   Genieße Dein Essen jeden Tag ganz bewusst.

BEWEGUNG IM ALLTAG

Neben einer ausgewogenen Ernährung gehört die Bewegung zu einer bewussten und gesunden Lebensweise. Dazu zählt nicht nur regelmäßiger Sport, sondern auch ein bewegter Alltag:

- Treppen steigen statt Aufzug fahren.
- Zu Fuß oder per Fahrrad die Wege erledigen.
- Kurze Wege im Büro nutzen statt E-Mail schreiben oder anrufen.
- Die Werbepause für Bewegung nutzen.
- Mit Kindern und Enkeln spielen.
- Spazierengehen tut Körper und Seele gut.
- Haus- und Gartenarbeit aktiv nutzen.

10 REGELN DER DGE

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

1. Lebensmittelvielfalt genießen.
2. Gemüse und Obst - nimm „5 am Tag".
3. Vollkorn wählen.
4. Mit tierischen Produkten die Auswahl ergänzen.
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen.
5. Zucker und Salz einsparen.
6. Am besten Wasser trinken.
7. Schonend zubereiten.
8. Achtsam essen und genießen.
9. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.

Ausführliche Informationen findest Du auf der Webseite der DGE
www.dge.de

GESUNDE ERNÄHRUNG IN EINRICHTUNGEN

Checkliste für die Etablierung gesunder Ernährung

Oft sind gar keine großen Änderungen nötig, um Menschen zu einer gesundheitsförderlicheren Lebensweise zu motivieren. Manchmal genügen kleine Anregungen, um das gesundheitsförderliche Verhalten zu stärken.

Kleine Änderungen – große Wirkung:

1. Stehen kalorienfreie Getränke möglichst kostenfrei oder zumindest günstiger als kalorienhaltige Getränke zur Verfügung?

2. Sind diese Getränke leichter zugänglich (z.B. Positionierung im Kühlregal in Augenhöhe, kalorienhaltige Getränke als „Bückware", Wasserspender im Kassenbereich oder an anderer markanter Stelle)

3. Ist Stückobst bzw. Snackgemüse verfügbar? Wird es gut sichtbar in Augenhöhe platziert?

4. Gibt es bei Besprechungen nur Kekse und Säfte/Softdrinks oder besser Stückobst/Snackgemüse und Wasser/Tee?

5. Sind Zuckerstreuer auf den Tischen platziert oder kann der Zugang erschwert werden, indem diese an der Kasse o.ä. erst extra besorgt werden müssen?

6. Sind die Teilnehmer*innen in die Speiseplanung mit einbezogen?

7. Gibt es zu allen Mahlzeiten Salate/Stückobst/Snackgemüse?

8. Werden gesundheitsförderliche Speisen auffälliger platziert als weniger gesundheitsförderliche Speisen? Können diese evtl. sogar günstiger angeboten werden?

9. Gibt es als Dessert häufiger Obstsalat, Quark/Joghurt mit frischen Früchten etc. und seltener Puddings und andere Süßspeisen?

10. Gibt es seltener Fleisch und Wurst im Angebot bzw. gibt es täglich eine vegetarische Alternative, die im Vordergrund platziert wird?

11. Werden Süßigkeiten weniger prominent platziert?

NUDGING

Der Schubs für leichtere Entscheidungen durch gesundheitsförderliche Gestaltung des Umfelds

Jemanden zu „nudgen" („schubsen") bedeutet nicht, dass die Menschen bevormundet werden. Vielmehr wird der Entscheidungsbaum so gestaltet, dass Menschen durch eine Entscheidungsvereinfachung dazu motiviert werden, „bessere" Entscheidungen zu treffen.
Die Anforderungen ans Nudging sind, dass die Wahlmöglichkeiten (auch die „ungesunden") bestehen bleiben (z.B., dass im Speisenangebot neben dem Gemüseburger auch der Fleischburger angeboten wird). Aber die Wahlmöglichkeit sollte auch einfach zu umgehen sein: d.h. jeder kann, wenn er das möchte, auch eine andere Auswahl treffen (z.B., dass Vollkornreis als Standardbeilage angeboten wird, auf Nachfrage auch polierter Reis erhältlich ist). Forscher fanden heraus, dass viele bereits dann öfter zu gesunden Lebensmitteln greifen, wenn diese ansprechender präsentiert werden oder leichter zu erreichen sind. Wird Obst auf einem Buffet weiter vorn platziert, Kuchen hingegen weiter hinten, nehmen die meisten Menschen häufiger das Obst.
Auch neigen Menschen dazu, diejenige Beilage zu einem Hauptgericht zu wählen, die ihnen standardmäßig angeboten wird. Wird beispielsweise als Beilage standardmäßig Salat gereicht, obwohl man auch nach Pommes fragen könnte, essen mehr Menschen Salat.

Ideen für Nudging beim Essen

- Keine Verbote der Essensauswahl (weiterhin Fast Food, Zucker etc. vorhanden) aber: Erschwerter Zugang (z.B. Zuckerstreuer nur auf Nachfrage, Softdrinks in einem schlechter zugänglichen Kühlschrank.)
- Änderung der Präsentation (z.B. Platzierung von erwünschter Essenswahl an prominenter Stelle in der Kantine)
- Hervorhebung der „gesünderen" Wahl (z.B. durch farbliche Unterlegung oder bildhafte Bewerbung)
- Änderung der Zubereitung (Angebot von kleingeschnittenem Obst vs. ganzer Frucht)

Ideen für Nudging im Alltag

- Schöne Trinkflasche für Wasser verwenden
- Kleingeschnittenes Obst und Gemüse auf den Schreibtisch stellen statt Schokolade
- „ungesunde" Alternativen nicht auf den Tisch stellen (Schokoaufstrich bleibt im Schrank und kommt nur auf Nachfrage auf den Tisch etc.)
- Süßigkeiten lagern z.B. im Keller
- Obst und Gemüse immer griffbereit vorhanden

BETEILIGTE

FACE Familienzentrum
Das FACE Familienzentrum der Evangelischen Kirche in Reinickendorf wurde im April 2010 mit dem Ziel der Entwicklung von familien- und nachbarschaftsrelevanten Angeboten gegründet und umfasst mittlerweile eine Vielzahl von unterschiedlichen Angeboten, die in Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen und Kooperationspartnern im Märkischen Viertel entwickelt wurden. Die vier Themenschwerpunkte des FACE sind FAMILIE, NACHBARSCHAFT, INTEGRATION und BILDUNG.
www.face-familienzentrum.de

GESOBAU AG
Die GESOBAU AG, gegründet 1900 und heute eine Wohnungsbaugesellschaft im 100%igen Besitz des Landes Berlin, zählt zu den großen Wohnungsunternehmen Berlins und ganz Deutschlands. Sie sorgt für das sichere Zuhause von 100.000 Menschen und handelt dabei in städtischen Zusammenhängen und Nachbarschaften. Durch die nachhaltige Förderung ausgewählter Initiativen gestaltet die GESOBAU die Lebensräume ihrer Mieter*innen aktiv mit. Ziele und Zielgruppen sind u.a. Nachbarschafts- und Senioreninitiativen, Sportvereine, Kinder- und Jugendinitiativen, Vereine zur Förderung kultureller Vielfalt und Schulprojekte.

Gesunde Lebenswelten – Ein Angebot der Ersatzkassen
Der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) setzt im Auftrag der sechs Ersatzkassen (Techniker Krankenkasse (TK), BARMER, DAK-Gesundheit, Kaufmännische Krankenkasse - KKH, Handelskrankenkasse (hkk) und HEK - Hanseatische Krankenkasse) bundesweit Projektansätze in den Lebenswelten nach § 20a SGB V und § 5 SGB XI sowie zur betrieblichen Gesundheitsförderung gemäß § 20b SGB V in ambulanten und (teil-)stationären Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern um. Unter der Dachmarke „Gesunde Lebenswelten" bündeln die Ersatzkassen ihr Engagement zur Stärkung der gesundheitlichen Chancengleichheit und vereinen verschiedene Aktivitäten mit dem Fokus auf Zielgruppen mit besonderem Präventions- und Gesundheitsförderungsbedarf.
www.gesunde-lebenswelten.com

Bleib gesund!

IMPRESSUM
1. Auflage, 09.2020
Dieses Handbuch wird herausgegeben vom
FACE Familienzentrum Wilhelmsruher Damm 159, 13439 Berlin, V.i.S.d.P.
Das Projekt wurde finanziert vom Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
und der GESOBAU AG.

Alle Informationen über das Projekt
BRING DEINEN KIEZ ZUM KOCHEN!
findest Du unter www.face-familienzentrum.de/bdkzk

Gesunde Lebenswelten

vdek

FACE

GESOBAU