

Gesundheitstipp

So kommen mehr Nährstoffe auf den Teller

Haben Sie schon mal von Makro- und Mikronährstoffen gehört? Gegessen haben Sie sie auf jeden Fall schon. Denn Makronährstoffe sind unsere großen Energielieferanten: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Sie stecken beispielsweise in Nudeln, Brot, Ölen, Nüssen, Käse oder Fisch. Zu den Mikronährstoffen gehören die kleineren, aber nicht weniger wichtigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente oder auch sekundäre Pflanzenstoffe.

„Unsere Ernährung liefert das Baumaterial unseres Körpers: Herz und Kreislauf, Konzentration und Muskelkraft, Verdauung und Zellerneuerung – für alles zieht sich unser Körper lebenswichtige Inhaltsstoffe aus unserer Ernährung“, erklärt Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Micaela Schmidt bei der BARMER. „Es ist also nicht egal, was wir essen. Beim Hausbau achtet man ja auch auf Qualität und die richtige Zusammensetzung der Baumaterialien, damit es nicht zusammenfällt. Gleiches gilt für unseren Körper.“

Jeder Mensch ist anders, woher weiß man also, wie viel man von was essen sollte? Eigentlich ist es ganz einfach: Je vielfältiger und vollwertiger wir uns ernähren, umso mehr Makro- und Mikronährstoffe bekommt unser Körper. „Gut und gesund essen und trinken bedeutet, auf die richtige Energiedichte zu achten und eine ausgewogene Kombination aus Lebensmitteln zu wählen, die Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe liefern“, erklärt Schmidt.

Achten Sie beim Essen doch mal auf diese fünf Punkte:

- Sorgen Sie für viele bunte Farben auf Ihrem Teller! Obst und Gemüse sollten etwa die Hälfte unserer Ernährung ausmachen. Sekundäre Pflanzenstoffe lassen Obst und Gemüse in prächtigem Rot, Gelb, Grün oder Blau leuchten und die stecken voller verschiedener Nährstoffe.
- Wählen Sie Lebensmittel mit niedriger Energiedichte (Kalorien auf 100 g), denn sie haben meist einen höheren Wasser- und Ballaststoffgehalt. Kartoffeln etwa bringen eine Energiedichte von 0,7 mit, Pommes hingegen schlagen mit 3,3 zu Buche.
- Wählen Sie bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln oder Reis vorzugsweise die Vollkornvarianten; sie liefern mehr Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte und damit wertvolle Makronährstoffe. Ideal: ein Viertel des Tellers damit füllen.
- Pflanzliche Öle wie Rapsöl versorgen uns mit wichtigen Fettsäuren und Vitamin E. Nüsse sind übrigens der ideale Snack für zwischendurch, täglich eine kleine Handvoll liefert lebensnotwendige Fettsäuren.
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen oder Linsen sind reich an Eiweiß, Vitaminen und Ballaststoffen. Milchprodukte liefern neben Eiweiß auch Calcium und Vitamin B2. B-Vitamine sorgen im Arbeitsalltag beispielsweise für bessere Aufmerksamkeit und Konzentration. Viel davon steckt auch in magerem Fleisch, Käse oder Kohl.

Rezept-Ideen zum Mitnehmen

Pikanter Rotkohlsalat mit Emmentaler (2 Portionen)

Ein Salat im Winter? Klar, denn Rotkohl, roter Traubensaft und die Gewürze gelten in der chinesischen Ernährungslehre als warme Lebensmittel und schenken dem Körper in der kalten Jahreszeit besonders viel Energie und wichtige Mikronährstoffe.

Zutaten:

- 400 g Rotkohl (TK)
- 300 g Süßkartoffeln
- 2 Äpfel (250 g)
- 1 Zimtstange
- 1–2 scharfe Chilischoten
- 4 Pimentkörner
- 1 Zwiebel
- 50 ml roter Traubensaft
- 120 g Emmentaler
- 1 TL Rapsöl
- 2 EL Rotweinessig
- 25 g schwarzes Johannisbeergelee
- Salz, Pfeffer

Süßkartoffeln in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen bei 200°C Heißluft ca. 15 Minuten garen, herausnehmen und abkühlen lassen. Für die Marinade: Gewürze, gewürfelte Zwiebel, Traubensaft und etwas Wasser ca. 10 Minuten köcheln, Äpfel vierteln und in feine Scheiben schneiden. Mit dem Rotkohl in die Marinade geben und köcheln, bis der Rotkohl heiß ist. Mit Essig, Öl und Johannisbeergelee sowie Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Käse würfeln und mit den Süßkartoffelscheiben dazugeben. Zimmerwarm genießen.

Tip: Wer auf Fleisch nicht verzichten möchte, nimmt statt Emmentaler 200 g Lammfleisch: in Streifen schneiden, etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Lammstreifen kurz anbraten, würzen und mit dem Salat mischen.

Vegane Variante: Ersetzen Sie den Emmentaler durch 320 g gewürfelten und angebratenen Tofu!

Orangen-Kürbis-Suppe mit Brokkoli-Chili-Topping (2 Portionen)

Diese wärmende Suppe für kalte Wintertage versorgt Ihren Körper mit allem, was er jetzt braucht. Wer die Suppe am Arbeitsplatz nicht erwärmen kann: Sie ist auch ein ideales Abendessen!

Zutaten:

- 100 g Vollkornbaguette
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 200 ml Orangensaft
- 100 ml Milch, 1,5 %
- 2 EL Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- Je 5–10 g Ingwer und Kurkuma
- 1 TL Chiliflocken
- Pfeffer, Salz

Gemüse waschen, Kürbis würfeln. Zwiebel, Ingwer und Kurkuma feinhacken, Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Röschen mit 1 EL Öl und Salz würzen, im Backofen bei 220°C 15 Minuten rösten. Zwiebeln im restlichen Öl andünsten, Kürbis dazugeben. Brühe und Saft angießen, 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Milch zugeben und alles pürieren, würzen. Mit Brokkoliröschen und Chili garniert servieren.

Nutzen Sie jährlich bis zu 200 Euro für zertifizierte Gesundheitskurse:

Finden Sie den für sich passenden Ernährungs-, Bewegungs- oder Stressbewältigungskurs – Online oder vor Ort.

Jetzt Kurs finden:

www.barmer.de/gesundheitskurssuche

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Thorsten Noll

Mitarbeiter Betriebliches Gesundheitsmanagement
thorsten.noll@barmer.de

Druck

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © istetiana

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Health Advice

How to get more nutrients onto your plate

Ever heard of macronutrients and micronutrients? You've almost certainly eaten them before. Macronutrients are large quantities of nutrients that provide us with the energy we need: carbohydrates, fats and proteins. They can be found in pasta, bread, oils, nuts, cheese and fish, for instance. Micronutrients include smaller but no less important nutrients such as vitamins, minerals, trace elements and secondary plant metabolites.

"Our diet provides the building blocks for our bodies: our hearts and circulation, our concentration and muscle strength, our digestion and cell renewal – for all of these things, our body extracts vital nutrients from the food that we eat," explains qualified nutritionist Micaela Schmidt from BARMER. "In other words, what we eat matters. When you build a house, you always make sure that the building blocks are good quality and laid properly to prevent the building from falling down. The same applies to our bodies."

Every person is different, so how should you determine how much of something you should eat? Actually, it's pretty simple: the more varied and nutritious the food we eat, the more macronutrients and micronutrients our body receives. "Eating and drinking well and healthily means making sure you get enough calories and eat a balanced combination of foods containing protein, fat, carbohydrates, vitamins, minerals and fibre," explains Schmidt.

Watch out for these five things when choosing what to eat:

- Make sure there is plenty of colour on your plate! Fruit and vegetables should account for about half of the food we eat. Secondary plant metabolites give fruits and vegetables their splendid red, yellow, green or blue colour and are full of various nutrients.
- Choose low-energy density foods with a low calorie count per 100 g as they usually have a higher water and fibre content. Potatoes, for example, have an energy density of 0.7, whereas French fries have an energy density of 3.3.
- When it comes to foods made from cereal grains such as bread, pasta or rice, opt for the wholemeal variants. These healthy alternatives provide more vitamins, fibre and minerals – valuable macronutrients – than their white flour counterparts. Ideally, wholemeal carbohydrates should account for a quarter of what's on your plate.
- Vegetable oils such as rapeseed oil supply us with important fatty acids and vitamin E. Nuts are the perfect snack to keep you going in-between meals – a small handful each day delivers vital fatty acids.
- Pulses such as peas, beans or lentils are rich in protein, vitamins and fibre. Dairy products don't just provide protein. They are also a great source of calcium and vitamin B2. B vitamins help keep us alert and boost our concentration during the working day. Lean meat, cheese and cabbage contain high concentrations of B vitamins.

Recipe inspiration

Spicy red cabbage salad with Emmental cheese (2 servings)

A salad in the winter? Why not! After all, red cabbage, red grape juice and spices are considered to be warming foods in Chinese nutrition and provide our bodies with lots of energy and important micronutrients during the coldest months of the year.

Ingredients:

- 400 g red cabbage (frozen)
- 300 g sweet potato
- 2 apples (250 g)
- 1 cinnamon stick
- 1–2 hot chili peppers
- 4 dried whole allspice berries
- 1 onion
- 50 ml red grape juice
- 120 g Emmental cheese
- 1 tsp rapeseed oil
- 2 tbsp red wine vinegar
- 25 g blackcurrant jelly
- Salt and pepper

Cut the sweet potatoes into slices roughly 1 cm thick, season with salt and pepper and put in the oven at 200°C for approx. 15 minutes, then remove and allow to cool. For the marinade: Simmer the spices, diced onion, grape juice and a little water for approx. 10 minutes, quarter the apples and cut them into fine slices. Add the red cabbage to the marinade and simmer until the red cabbage is hot. Season with vinegar, oil, blackcurrant jelly, salt and pepper. Allow to cool. Cut the cheese into cubes and add it to the sweet potato slices. Enjoy at room temperature.

Tip: If you'd prefer a meal that contains meat, substitute the Emmental cheese with 200 g of lamb: cut it into strips, heat some oil in a pan, fry the lamb strips briefly, season and mix into the salad.

Vegan version: Replace the Emmental cheese with 320 g of diced and fried tofu.

Pumpkin and orange soup with broccoli chili topping (2 servings)

Give your body everything it needs right now with a bowl of this warming soup to warm up even the chilliest of days. If you aren't able to heat up soup at work, it also makes for a great evening meal!

Ingredients:

- 100 g wholemeal baguette
- 400 g Hokkaido pumpkin
- 100 g broccoli
- 1 onion
- 200 ml orange juice
- 100 ml semi-skimmed milk
- 2 tbsp olive oil
- 250 ml vegetable stock
- 5–10 g of both ginger and turmeric
- 1 tsp chili flakes
- Salt and pepper

Wash the vegetables, dice the pumpkin. Finely chop the onion, ginger and turmeric, cut the broccoli into small florets. Season with 1 tablespoon oil and salt, roast in the oven at 220°C for 15 minutes. Sauté the onions in the remaining oil, add the pumpkin. Pour in the broth and juice, simmer covered for 15 minutes. Add milk and purée the soup, season. Serve garnished with the broccoli florets and chili.

Get up to 200 euro per year for certified health courses:

Find the ideal nutrition, exercise or stress management course for you – online or in-person.

Find a course now (in German):

www.barmer.de/gesundheitskurssuche

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Thorsten Noll
Employee Corporate Health Management
thorsten.noll@barmer.de

Print

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Illustration

Getty Images: © istetiana

© BARMER 2024

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.