

„Meal Preparation“ – Mahlzeiten vorbereiten

- Häufig werden aufgrund von Zeitmangel Convenience-Produkte und Außer-Haus-Mittagessen bevorzugt und vermehrt verzehrt
 - Unausgewogene Ernährung und ernährungsbedingten Krankheiten (z.B. Adipositas) können daraus resultieren
- Zuhause zubereitetes Essen wird allgemein mit einer verbesserten Aufnahme von Nährstoffen assoziiert
 - Größere Lebensmittelvielfalt, gesündere Kohlenhydratquellen und mehr Ballaststoffe
- Weitere positive Effekte: Zeitersparnis, Kostenersparnis, weniger Verpackungsmüll, höherer Verzehr von Obst und Gemüse
- Höhere Kontrolle über Nährstoffaufnahme (z.B. Kaloriendichte)

! Für Sie zu aufwändig?

- Sehr einfache Zubereitung
- Wenige Kochutensilien werden benötigt → wenig Abwasch

Fette

- 30% der täglichen Energiezufuhr sollte aus Fetten stammen
- 1g liefert ca. 9 kcal
- Menge und Qualität sind entscheidend bei der Fettauswahl
- Pflanzliche Fette tierischen Fetten bevorzugen

Empfehlungen für die Auswahl von Fetten

- Essentielle Omega 3-Fettsäuren (Walnuss-, Lein-, Rapsöl)
- Olivenöl
- Avocado

Kohlenhydrate

- Sollten mind. 50 % der tägl. Energiezufuhr ausmachen
- 1g liefert ca. 4 kcal
- Quantitativ wichtigste Energiequelle

Empfehlungen für die Auswahl von Kohlenhydraten

- Komplexe Kohlenhydrate, z.B. Vollkornprodukte (Vollkornreis, Quinoa), bevorzugen, denn sie halten länger satt und liefern Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe

! Auch Gemüse enthält

- Kohlenhydrate und Ballaststoffe

Handlungsempfehlungen

- Samstag einkaufen, Sonntag vorkochen → Benötigte Zeit: ca. 1,5h
- Anschaffung von 4 mikrowelleneigneten Brotboxen (ca. 1L Fassungsvermögen) und 2-4 Gläsern für Soßen
- Falls eine Mikrowelle vorhanden ist, können die Gerichte aufgewärmt werden
- Variationen sind möglich:
 - Alternative Gemüsesorten: Süßkartoffel, Kürbis, Aubergine, Rote Beete, Karotte, Grüne Bohnen, ...
 - Alternative Kohlenhydratquellen: Vollkornnudeln, Kartoffeln, Couscous, Bulgur, ...
 - Alternative Proteinquellen: Fisch, Linsen, Sojaprodukte, mageres Fleisch, Ei, ...
 - Alternative Fettquellen: Nüsse, Samen, Ölsorten (z.B. Walnuss-, Raps-, Lein-), ...
- Für mehr Flexibilität nur 4 Mahlzeiten vorbereiten - an dem 5. Tag kann mit Kollegen auswärts oder in der Mensa gegessen werden

Proteine

- Der tägl. Bedarf liegt bei 0,8g / kg Körpergewicht
- 1g liefert 4 kcal
- Baustoff für Zellen und Gewebe, Enzyme, Hormone, Antikörper, Gerinnungsfaktoren, Transportsubstanzen für Nährstoffe

Empfehlungen für die Auswahl von Proteinen

- Eine ausgewogene Kombination von pflanzlichen und tierischen Proteinquellen ist ideal
 - Räuchertofu
100g → 19g Protein
 - Hähnchen
100g → 23g Protein

- ! Übrigens: Hülsenfrüchte (z.B. Kichererbsen, Kidneybohnen) sind wertvolle pflanzliche Proteinquellen



Gemüse

Empfehlungen für die Auswahl von Gemüse

- Zucchini → Kalzium, Magnesium, Eisen, B-Vitamine, Vitamin A, C ...
- Paprika → Kalium, Magnesium, Zink, Calcium, viel Vitamin C ...
- Tomate → Kalium, B-Vitamine, Vitamin A, C und E ...
- Brokkoli → Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Vitamin C und E ...
- Mais → Kalium, Magnesium, Vitamin E, A und B-Vitamine, Folsäure ...

- ! Abwechslung bei der Gemüseauswahl stellt sicher, dass der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen gedeckt wird

Literatur

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. (2017). Ein gesundes neues Jahr! *Kompass Ernährung*(2).

Ducrot et al., P. (2017). Meal planning is associated with food variety, diet quality and body weight status in a large sample of French adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(12), S. 1-12.

Metz et al., J. (2000). Meal planning is associated with food variety, diet quality and body weight status in a large sample of French adults. Meal planning is associated with food variety, diet quality and body weight status in a large sample of French adults. *Meal planning is associated with food variety, diet quality and body weight status in a large sample of French adults*.

Monsivais et al., P. (2014). Time Spent on Home Food Preparation and Indicators of Healthy Eating. *American Journal of Preventive Medicine*, 47(6), S. 796-802.

Reicks et al., M. (2014). Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: Outcomes and Implications for Future Programs. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, S. 1-18.

<https://www.dge.de/>