



Ernährungscheck (Lösungen)

Fragen		Antworten
1	Was sind Kohlenhydrate und wozu brauchst du sie?	Die Kohlenhydrate sind Zuckermoleküle und gelten als wichtigste kurzfristige Energiequelle für unseren Körper.
2	Die Kohlenhydrate bestehen aus verschiedenen Sorten. Welche?	Einfachzucker (z.B. Glucose und Fructose) Zweifachzucker (z.B. Laktose und Haushaltszucker) Vielfachzucker (z.B. Stärke) Nahrungsfasern (Ballaststoffe)
3	Von welcher Art von Kohlenhydraten solltest du dich vorwiegend ernähren?	Vielfachzucker, wie Stärke (z.B. Kartoffeln, Teigwaren, Linsen)
4	Welcher %-Anteil deiner Ernährung sollte aus Kohlenhydraten bestehen?	45% bis 60% des täglichen Energiebedarfs. Beispiel: Wenn du täglich 1'500 Kilokalorien brauchst, sollten 675 bis 900 davon aus Kohlenhydraten kommen.
5	Warum solltest du genügend Nahrungsfasern (mindestens 30 g / Tag) essen und was sind gute Quellen dafür?	Die guten Bakterien, die im Darm leben und unser Immunsystem stärken, ernähren sich gerne von Nahrungsfasern. Wenn es diesen Bakterien gut geht, geht es dir auch gut. Gute Quellen von Nahrungsfasern sind Haferflocken, Vollkornbrot, Gemüse und Kichererbsen.
6	Was ist die Aufgabe der Fette im Körper?	Aufnahme von manchen Vitaminen im Körper. Produktion wichtiger Hormone. Energiereserve für schwierige Zeiten (z.B., wenn man krank ist).
7	Wie rechnest du, wie viel Fett du täglich essen solltest?	20 bis 35% der gesamten Energiezufuhr sollten aus Fett stammen. Wenn du zum Beispiel 1'500 Kilokalorien pro Tag benötigst, sollten etwa 300 bis 500 Kilokalorien aus Fett kommen. Das entspricht etwa 33 bis 58 Gramm Fett pro Tag.



8	Welche Fette sind besonders wertvoll für die Gesundheit und in welchen Nahrungsmitteln findest du sie?	Wertvoll für die Gesundheit sind vor allem die flüssigen Fette, auch ungesättigte Fettsäure genannt, die man in Lebensmitteln wie Rapsöl und Olivenöl, Baumnüssen und einigen Fischen findet.
9	Was ist die Aufgabe der Proteine im Körper?	Die Proteine sind die Baustoffe unseres Körpers. Muskelmasse erhalten und aufbauen. Immunsystem stärken. Produktion von Enzymen und von Hormonen.
10	Wie rechnest du, wie viele Proteine du täglich essen solltest?	0.8 g pro Kilogramm deines Körpergewichtes. Als Beispiel: Wenn du 70 kg schwer bist, solltest du jeden Tag mindestens 56 g Proteine essen. Als Sportler*in, um Muskel aufzubauen, aber auch wenn du wächst, ist sinnvoll, mehr Proteine zu essen.
11	Welche Mikronährstoffe sind dir bekannt?	Vitamine und Mineralstoffe. Anders als die Makronährstoffe liefern die Mikronährstoffe keine Energie.
12	Aus was besteht eine gesunde Ernährung?	Eine gesunde Ernährung ist abwechslungsreich. Sie besteht aus Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten, ungesalzenen Nüssen, Hülsenfrüchten, pflanzlichen Ölen und kleinen Mengen an tierischen Produkten wie Milchprodukten, Eiern und allenfalls auch Fleisch und Fisch.
13	Gegen den Zuckerkonsum in kleinen Mengen ist nichts einzuwenden. Was ist die maximale tägliche Menge vom zugesetzten Zucker, die nicht überschritten werden sollte?	50 g pro Tag, je weniger, desto besser.
14	Wie viele Liter Wasser sollte man täglich trinken?	1 bis 2 Liter Wasser pro Tag. Noch mehr, wenn du Sport treibst, krank bist oder es heiss ist.



15	Was benötigt dein Körper, um Vitamin D zu produzieren und für was brauchst du Vitamin D?	Das Vitamin D wird vom Körper produziert, wenn Gesicht, Hände, Unterarme und Beine von der Mittagssonne beschienen werden: 15 Minuten pro Tag reichen. Nutze bitte eine Sonnencreme als Schutz gegen Hautkrebs. Das Vitamin D ist wichtig für ein starkes Immunsystem und für den Knochenaufbau.
16	Fassen wir zusammen: Was brauchst du und dein Körper, um die Herausforderung des Lebens mit voller Kraft zu meistern?	Ausgewogene Ernährung. Genügend Bewegung und Sport. Genügend Wasser. Gute Schlafqualität. Ausreichende Sonneneinstrahlung. Und dass deine wichtigsten Bedürfnisse (z.B. Zeit mit Freunden*innen zu verbringen) befriedigt werden. Auf der negativen Seite belasten Alkohol, Nikotin, Drogen, chronischer Stress und ständige Sorgen deinen Körper und deine Psyche. Je weniger davon, desto besser.