DE 13980/18

Der Einkauf macht den Unterschied

Supermarktführer – richtig einkaufen für herzgesunde Ernährung

Initiative Herzbewusst

www.herzbewusst.de

Eine Initiative von AstraZeneca | BNK Bundesverband Niedergelassener Kardiologen

In Kooperation mit DAK Gesundheit | AXA Maßstäbe / neu definiert

Der Einkauf macht den Unterschied

Herzbewusst essen heißt nicht, auf vieles verzichten zu müssen. Im Gegenteil, für eine ausgewogene Ernährung benötigt unser Körper eine Vielzahl von Nährstoffen, die wir ihm nur durch eine gesunde Mischung von pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln ausreichend zur Verfügung stellen können.

Statt eines übermäßigen Fleischkonsums sollte täglich viel Gemüse und mehrmals pro Woche Fisch auf dem Speiseplan stehen. Bereits der Einkauf entscheidet dabei über das Ergebnis auf dem Tisch. Wir verraten Ihnen, worauf Sie achten müssen und wie Sie gut gerüstet durch den Supermarkt kommen.

Supermarktführer – richtig einkaufen für eine herzgesunde Ernährung

Eingang

STATION 1:
Obst/Gemüse

- ✔ Große Mengen
- ✔ Obst/Gemüse der Saison
- ✔ Zum täglichen Verzehr

STATION 2:
Fleisch/Fisch

- ✔ Fisch vor Fleisch bevorzugen
- ✔ Huhn, Pute oder mageres Rind
- ⚠ Fleisch: max. 2x pro Woche

STATION 3:
Milchprodukte

- ✔ Naturjoghurt
- ✔ Magermilch
- ✔ Täglich kleine Mengen
- ⚠ Auf versteckten Zucker achten (Kohlenhydrat-Angabe in Nährwerttabelle)

STATION 4:
Getreideprodukte

- ✔ Vollkornprodukte
- ✔ Reis, Couscous, Bulgur
- ✔ Müsli (ohne Zucker)
- ⚠ Braune Farbe ≠ Vollkorn
- ⚠ Nicht nur Weißmehl

STATION 5:
Snacks

- ✔ Obst/Gemüse bevorzugen
- ✔ In kleinen Mengen: Trockenfrüchte, Reissnacks, Bitterschokolade
- ✔ Müsli (ohne Zucker)
- ⚠ Auf hohen Zuckergehalt und Geschmacksverstärker verzichten (Kohlenhydrat-Angabe in Nährwerttabelle und Zutatenliste)

STATION 6:
Getränke

- ✔ Wasser
- ✔ Direktsäfte zum Mischen
- ✔ Ungesüßte Tees
- ⚠ Auf Fertiggetränke mit hohem Zuckergehalt verzichten (Kohlenhydrat-Angabe in Nährwerttabelle)

Zur Kasse

STATION 1:
Obst und Gemüse – aber bitte frisch und knackig

Frisches Obst und Gemüse sehen nicht nur lecker aus, sondern sind auch ein wichtiger und schmackhafter Lieferant von Vitaminen, Folsäure und sog. sekundären Pflanzenstoffen, die nachweislich eine gesundheitsfördernde Wirkung haben. Eine Ernährung, die täglich reich an Obst und Gemüse ist, kann zudem den Cholesterinspiegel auf natürliche Art und Weise senken.

Unser Tipp:

- Bereiten Sie Ihre Hauptmahlzeiten immer mit einer ordentlichen Portion frischem Gemüse zu (z. B. Zucchini, Karotten, Brokkoli etc.).
- Gemüse in wenig Öl (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl) kurz und knackig anbraten oder im Schnellkochtopf garen, so bleiben die wichtigen Inhaltsstoffe möglichst gut erhalten.
- Gemüse aus dem Tiefkühlfach ist eine gute Alternative. Achten Sie aber darauf, dass es sich um naturbelassenes Gemüse ohne Gewürze handelt.
- Ein leckerer Apfel oder eine frische Mango versüßen auch den Hunger zwischendurch.

STATION 2:
Fleisch und Fisch – „Darf's etwas gesünder sein?“

Fleisch ist ein wichtiger Lieferant für Eiweiß, Eisen und B-Vitamine, enthält aber auf der anderen Seite auch einen hohen Anteil an ungesunden Fetten. Die Lösung ist einfach: Essen Sie mehrmals pro Woche Fisch, beispielsweise Pangasius, Lachs oder Kabeljau. Dieser enthält neben Eiweiß viele ungesättigte Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren, die Ablagerungen in den Blutgefäßen entgegenwirken können.

Unser Tipp:

- Greifen Sie bei Fleisch eher auf mageres Hühner- oder Putenfleisch zurück und schneiden Sie Fettränder vorher ab.
- Frischer Fisch schmeckt natürlich am besten. Wer sich aber nicht traut, für den gibt es viele Fischsorten auch in der Tiefkühltruhe.
- Meiden Sie bereits panierten oder fertig gewürzten Tiefkühl-Fisch.
- Ob Fleisch, Fisch oder Gemüse: Beim Braten immer wenig Öl (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl) verwenden oder den Fisch schonend dünsten.

STATION 3:
Die Milch macht's … auch gerne fettarm

In Milch steckt viel Kalzium, viele Vitamine und hochwertiges Eiweiß. Alles Stoffe, die unser Körper beispielsweise für den Knochenaufbau benötigt. Dennoch sollten Sie beachten, dass Milchprodukte, wie alle tierischen Nahrungsmittel, einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren enthalten und deshalb nicht übermäßig viel davon auf dem täglichen Speiseplan stehen sollte. Vorsicht ist außerdem bei Fruchtjoghurts geboten: Mancher Becher enthält genauso viel Zucker wie eine Tafel Schokolade.

Unser Tipp:

- Greifen Sie auf fettreduzierte Milchprodukte (z. B. fettarme Milch, fettarmer Käse) zurück.
- Meiden Sie Light-Produkte (z. B. Light-Joghurts), da diese zwar kein Fett, dafür aber oftmals sehr viel „versteckten“ Zucker enthalten.
- Probieren Sie Naturjoghurt, gemischt mit frischen Beeren oder etwas Honig: weniger Zucker, mehr Geschmack.

STATION 4:
„Unser täglich Brot gib uns heute …“ – aber bitte mit vollem Korn

Getreide in Form von Weizen, Reis, Mais, Hirse oder Dinkel und daraus hergestellte Produkte wie Brot, Nudeln, oder Reis nehmen in einer herzgesunden Ernährung eine zentrale Rolle ein. Es enthält nicht nur Ballaststoffe, die den Darm in Schwung bringen, sondern zusätzlich hochwertiges Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem hält es nicht nur lange satt, sondern kann auch helfen, Darmkrebs vorzubeugen, bindet Giftstoffe und Cholesterin im Körper.

Unser Tipp:

- Greifen Sie regelmäßig zu Vollkornprodukten, da nur in diesen alle wertvollen Inhaltsstoffe enthalten sind.
- Vorsicht bei Backwaren: die braune Farbe allein macht noch kein Vollkornprodukt. Diese kann auch durch Karamellisierung von Zucker beim Backvorgang erzeugt werden. Achten Sie auf die Zutatenliste!
- Probieren Sie Couscous oder Bulgur als exotische und schnelle Alternative zu Reis.
- Müsli (ohne Zucker) mit frischem Obst und Naturjoghurt ist ein gesunder Start in den Tag.

STATION 5:
Naschen und Co

Wir alle werden regelmäßig von ihm überfallen: vom Hunger zwischendurch. Aber auch hier können Sie mit herzbewusster Vorbereitung entspannt bleiben.

Unser Tipp:

- Gesunde Snacks sind frisches Obst oder Gemüsescheiben mit Joghurt-Dip.
- Wenn es etwas Süßes sein muss, greifen Sie zu Bitterschokolade (mind. 75 % Kakaogehalt) oder Trockenfrüchten (z. B. Aprikosen, Datteln, Feigen). Aber bitte in Maßen!
- Essen Sie nicht nebenbei, z. B. bei der Arbeit oder abends vor dem Fernseher. Denn dabei verliert man schnell den Überblick über die verzehrten Mengen.

STATION 6:
Getränke

Wir verlieren täglich mehrere Liter Wasser, beispielsweise durchs Schwitzen und die Atmung. Dies muss täglich „nachgetankt“ werden. Greifen Sie dafür aber zum richtigen Getränk, denn in vielen Durstlöschern wie Fruchtsäften, Limonaden oder sogenannten Wellness-Getränken ist oftmals viel Zucker enthalten. Dieser kann negative Einflüsse auf den Gesamtstoffwechsel haben und eine herzbewusste Gewichtsreduktion erschweren.

Unser Tipp:

- Meiden Sie Cola, Limonaden und andere fertige Erfrischungsgetränke, da diese meist sehr viel Zucker enthalten.
- Mischen Sie Fruchtsäfte immer mit Wasser, sprudelnd oder still, das erfrischt und reduziert Kalorien.
- Ob heiß, kalt, im Sommer oder im Winter: Tee ist immer eine gute Wahl. Probieren Sie zum Beispiel im Sommer kalten Tee mit Eiswürfeln und frischen Zitronenscheiben.