

Genussvoll essen, aber Lebensmittel wertschätzen

Lebensmittelvielfalt genießen

Aus der vielfältigen Auswahl von Lebensmitteln wählen Sie bitte bevorzugt pflanzliche Lebensmittel aus.

Gemüse und Obst - nimm „5 am Tag“

Genießen Sie täglich mindestens 3 Portionen Gemüse, Salat, Rohkost und Hülsenfrüchte sowie 2 Portionen Obst. 1 Portion kann gelegentlich durch Saft oder einen Smoothie ausgetauscht werden.

Vollkorn wählen

Essen Sie bewusst Lebensmittel aus Vollkorn; sie enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und vor allem Ballaststoffe.

Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Fleisch ist Lieferant von hochwertigem Eiweiß sowie Eisen, Selen und Zink. Aber genießen Sie Fleisch bewusst, am besten von regionalen Erzeugern. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300-600 g pro Woche. Ziehen Sie weißes Fleisch (Geflügel) rotem (Rind, Schwein) vor.

Zucker und Salz einsparen

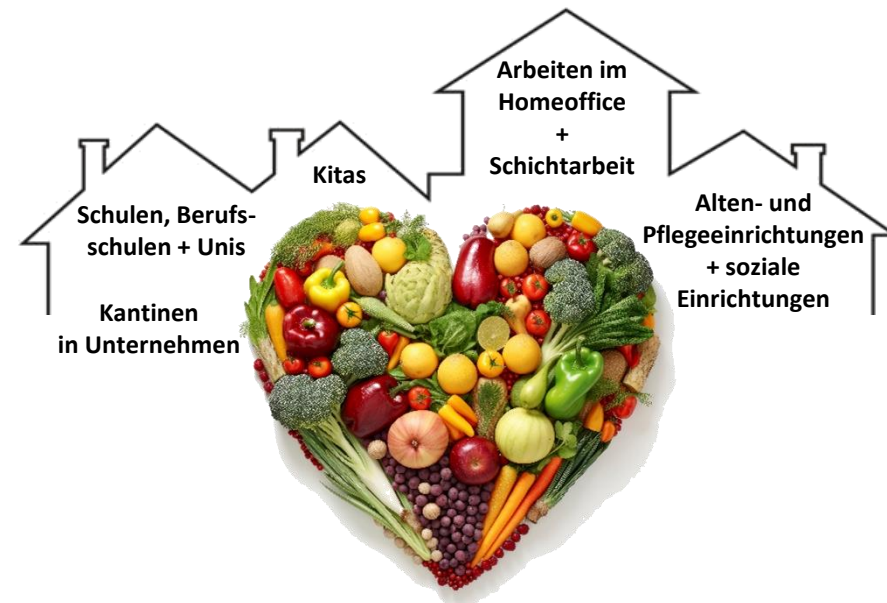
Sparen Sie mit Zucker und Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher sowie süßer Lebensmittel.

Wertschätzung für Lebensmittel

Die Wertschätzung für Lebensmittel ist bei vielen Menschen verloren gegangen. Zurückzuführen ist dies u.a. auf die ständige Verfügbarkeit aller Lebensmittel. Das Alltagswissen über Lebensmittel und Ernährung muss gestärkt werden und zwar bereits im Kindes- und Jugendalter. Nur so kann langfristig ein verantwortungsvoller Umgang und eine Wertschätzung für Nahrungsmittel erreicht werden.

Gesunde Ernährung in den Lebenswelten verankern

Ernährung ist die Grundlage
menschlichen Lebens, Ernährung ist aber
auch Teil unserer Politik



Was bedeutet eine ausgewogene Ernährung?

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung sind entscheidende Voraussetzungen für Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit. „Ausgewogen“ heißt, durch eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl die Nährstoffversorgung zu sichern und das richtige Maß zu finden. Wer fettarm isst und sich ausreichend bewegt hat mehr vom Leben! Der Energiebedarf eines Erwachsenen liegt - je nach Alter, Geschlecht und Gewicht - zwischen 1.500 und 2.500 kcal pro Tag. Das Ziel beim Essen muss deshalb lauten „Qualität statt Quantität“, d.h. eine reichliche Versorgung mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

Mit gesunder Ernährung gelingt eine wirksame Prävention vor Zivilisationskrankheiten* wie:

Herzinfarkt, Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2, Krebserkrankungen durch Meiden von krebsfördernden Faktoren (Übergewicht, Alkohol) und von krebsauslösenden Substanzen



(*siehe auch unsere Broschüren „Zivilisationskrankheiten“ und „Zivilisationskrankheiten – BKK Faktencheck“)

Beachtung der Herkunftskennzeichnung

Neue Herkunftsangaben sollen verpflichtend und vorzugsweise einheitlich in der EU gelten. Alle Pflichtangaben sind an einer gut sichtbaren Stelle deutlich und gut lesbar anzubringen. Zu den Pflichtangaben gehören u. a.: Bezeichnung des Lebensmittels, Zutatenverzeichnis, Allergenkennzeichnung, Nährwertkennzeichnung und Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum.

Herkunftskennzeichnung von Lebensmitteln: **Neu in Deutschland seit dem 1. Februar 2024.** Mit der Herkunftskennzeichnung soll eine transparente Kaufentscheidung ermöglicht werden. Das betrifft nunmehr nicht nur verpacktes Fleisch, **sondern jetzt auch unverpacktes, frisches, gekühltes oder gefrorenes Fleisch in der Fleischtheke beim Metzger oder Supermarkt, Hofladen oder Wochenmarkt.**

Ernährungsstrategie in Deutschland

Wir unterstützen die Schaffung von gesundheitsförderlichen Strukturen, die Vereinfachung von gesunder Ernährung und Bewegung, die Vermeidung von Zivilisationskrankheiten, aber auch einen Einklang mit der Natur und der Umwelt bei den Ernährungsstilen.

Um Zivilisationskrankheiten effektiv einzudämmen oder auch bereits im Kindes- und Jugendalter zu verhindern, ist eine gesunde und nachhaltige Lebensführung für uns unabdingbar. Auch die Wertschätzung für Lebensmittel und eine damit verbundene nachhaltige Ernährung zum Wohle unseres Planeten muss politische Berücksichtigung finden, um ungesunden Lebensstilen zielgerichtet entgegen zu wirken.

KRITIKPUNKTE

- 🚫 Gewählter, ausgedehnter Zeitrahmen für die politische Umsetzung der Strategie (bis 2050!)
- 🚫 Lebenssettings wie Homeoffice, Schichtarbeit und mobiles Arbeiten müssen bei dieser Strategie stärker berücksichtigt werden
- 🚫 Effektivere Kooperationen mit Kindergärten, Schulen, Unternehmen und sozialen Einrichtungen
- 🚫 Förderung der Zusammenarbeit zwischen regional vorhandenen Landeszentren für Ernährung mit den Koordinierungsstellen der betrieblichen Gesundheitsförderung

Ernährungsstrategie des BKK-Systems

Das BKK-System fördert bereits seit längerem mit seiner Initiative [BKK Green Health](#) Projekte für eine gesunde und nachhaltige Ernährung in Kitas, Schulen und Pflegeeinrichtungen.

Mit dem Projekt [Blue Marbel Health](#) geht das BKK-System den richtigen Schritt in Richtung gesunde Ernährung in Verbindung mit Bewegung für Kinder. Mit dem von der Charité erstellten Leitfaden „[Mindful Eating - Mehr Gesundheit für Mensch und Erde](#)“ richten die Betriebskrankenkassen ihren Fokus auf eine klimasensible Kantinenverpflegung in Unternehmen.