

## Ernährungsquiz – Lösung

**1. Sebastian Kneipp hat sich auch intensiv mit der Ernährung beschäftigt.**

Ein wichtiger Grundsatz beim Essen war für ihn:

- Einfach und mäßig**

*Einfachheit und Mäßigkeit waren für Kneipp wichtige Grundsätze. Einfachheit empfahl er in der Auswahl, Zusammensetzung und Zubereitung der Speisen. Mäßigkeit empfahl er bei der Tagesenergiemenge, Alkohol, Salz, Zucker und Kaffee.*

**2. Zum Frühstück empfahl Sebastian Kneipp:**

- Hafermus**

*Das ideale Frühstück bestand für Kneipp aus Getreidemus, besonders empfahl er Hafermus. Getreide aus dem vollen Korn war für Kneipp Nahrungsgrundlage. Produkte aus weißem Mehl lehnte er ab.*

**3. Nachfolgend sind Empfehlungen für eine gesunde Ernährung aufgeführt. Was gehört nicht dazu?**

- Nur fettreduzierte Nahrungsmittel essen**

*Natürlich ist es auch wichtig, mit dem Fett Maß zu halten. Der Fettanteil sollte 30 % der Tagesenergie nicht überschreiten. Dies kann mit einer überwiegend pflanzlichen Ernährung erreicht werden. Fettreduzierte Nahrungsmittel, wie sie die Industrie anbietet, sind dafür nicht notwendig.*

**4. Veganer gehören zur Gruppe der Vegetarier. Was essen Veganer?**

- Keine tierischen Produkte**

*Veganer verzichten auf alles, was vom Tier kommt. Strenge Veganer essen deshalb auch keinen Honig und tragen keine Kleidung oder Schuhe aus Leder.*

**5. Vollkornprodukte wirken sich positiv auf die Gesundheit aus.**

Eine der nachfolgenden Aussagen stimmt jedoch nicht!

- Vollkornprodukte enthalten weniger Kalorien als Weißmehlprodukte**

*Der Energieanteil ist ähnlich hoch, je nach Auswahl der Zutaten.*

**6. Worauf sollten Sie beim Kauf eines Vollkornbrottes achten?**

- Es ist als Vollkornbrot gekennzeichnet**

*Es sind viele Brote im Handel, die durch das Aussehen wie einer Krume mit sichtbaren Getreidekörnern, einer dunklen Farbe (manchmal deswegen gefärbt) oder dem Namen „Vollwertbrot“ dem Verbraucher suggerieren, es handle sich um ein Vollkornbrot. Oft ist bei diesen Broten der Vollkornanteil eher gering. Nur wenn ein Brot als Vollkornbrot ausgezeichnet ist, können Sie davon ausgehen, dass es zu mindestens 90 % oder 100 % aus Vollkorn besteht.*

**7. Täglich werden 5 Portionen Gemüse und Obst empfohlen. Welche Nährstoffe liefern sie?**

- Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe**

*Aufgrund ihrer vielen Inhaltsstoffe sind Obst und Gemüse daher so wertvoll für die tägliche Ernährung. Gerade wegen ihrer Vielfalt an sekundären Pflanzenstoffen werden 5 Portionen täglich empfohlen. Sekundäre Pflanzenstoffe zeigen gesundheitsfördernde Wirkungen.*

8. Welcher sekundäre Pflanzenstoff ist für die rote Farbe der Tomaten verantwortlich?

- Lykopen

*Lykopen zählt zu der Gruppe der Carotinoide und damit zu den sekundären Pflanzenstoffen. Lykopen kann vor Herz-Kreislauferkrankungen schützen. Aus erhitzten Tomaten kann es besser als aus rohen Tomaten aufgenommen werden.*

9. Nachfolgend sind einige Lebensmittel aufgeführt? Welches enthält den höchsten Vitamin C-Gehalt?

- Rote Paprikaschote

*Die Zitrusfrüchte verbinden wir mit einem hohem Vitamin C-Gehalt. Tatsächlich gibt es einige Obst- und Gemüsesorten, die wesentlich mehr Vitamin C enthalten, z.B. die rote Paprikaschote. 100 g Orange enthalten 50 mg Vitamin C, die gleiche Menge rote Paprikaschote 140 mg.*

10. Zum Thema Fette gibt es viele Aussagen. Welche stimmt nicht?

- Am gesündesten ist es, nur Margarine zu essen.

*Zu diesem Ergebnis kommt nur Margarineindustrie. Margarine wird sehr aufwendig hergestellt, meist aus raffinierten Pflanzenölen. Zudem enthalten sie – je nach Sorte – unterschiedlich hohe Mengen an Kokosfett, dessen Fettsäuren bei manchen Menschen zu einer Erhöhung der Blutfettwerte führen können. Daher ist eine Überbetonung von Margarinen in der Ernährung nicht wünschenswert.*

11. Über Omega-3-Fettsäuren erfährt man viel in den Medien. Welche Aussage stimmt nicht?

- Die Regenbogen-Forelle enthält besonders viel Omega-3-Fettsäuren.

*Die Regenbogen-Forelle zählt zu den Süßwasserfischen und enthält sehr geringe Mengen an Omega-3-Fettsäuren. Seefische, vor allem aus kalten Gewässern, weisen dagegen hohe Werte auf.*

12. Wie viel Gramm Fett essen Sie mit 25 g Camembert, der 60 % Fett i. Tr. hat?

- 7,5 g Fett

*Der Fettgehalt wird bei Käse bezogen auf der Trockenmasse (i. Tr.) angegeben. Je nach Wasseranteil variiert dann der absolute Fettanteil, also der, den wir tatsächlich essen. Bei Camembert und Brie ist die Umrechnung ganz einfach: Wird der Fettgehalt, der in % Fett i.Tr. angegeben halbiert, so erhalten wir den Fettanteil, den wir mit 100 g aufnehmen.*

13. Hinter welchem Begriff verbirgt sich kein Zucker?

- Azidose

*Glucose = Traubenzucker, Fructose = Fruchtzucker, Laktose = Milchzucker*

14. Wie viel Gramm Zucker kann 1 Glas (0,2 l) Orangensaft enthalten?

- 18,0 g Zucker

*Das ist ganz schön viel! Dabei ist es nicht entscheidend, ob der Saft frisch gepresst oder fertig gekauft ist. Bei diesen Zuckeranteilen wird verständlich, warum Saft pur nicht als Getränk, sondern als 1 Portion Obst eingestuft wird. Wer gerne Saft trinkt, sollte ihn möglichst mit 3 Teilen Wasser verdünnen.*

15. Auf verpackten Lebensmitteln können auf der Zutatenliste E-Nummern stehen. Was verbirgt sich dahinter?

- E-Nummer steht für einen Lebensmittel-Zusatzstoff, der in der EG-Richtlinie aufgeführt ist.

*Zusatzstoffe werden entweder angegeben: Klassenname (KN) + Verkehrsbezeichnung (VB) oder als E-Nummer  
Beispiel: Farbstoff (KN)  $\beta$ -Carotin (VB) oder E 160 a*