

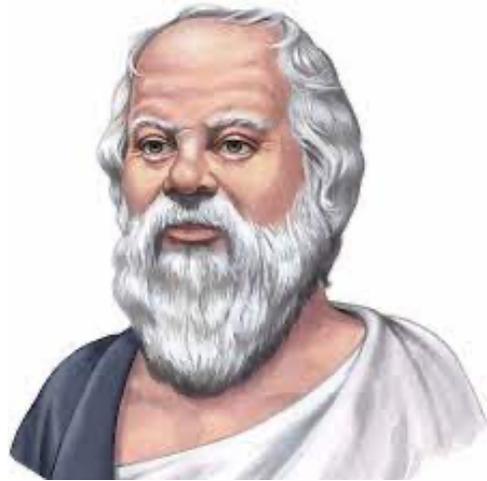
# FNT GMBH

LEICHT & FIT FÜR DIE GANZE FAMILIE



## 2 WARUM essen wir eigentlich?

---



*Wir leben nicht, um zu essen, wir essen, um zu leben.  
(Sokrates, ca. 399 v. Christus)*



### 3 WELCHEN Hunger haben wir?

#### DIE 5 HUNGERARTEN:



Magenhunger.



Nährstoffhunger



Sinneshunger



Seelenhunger



Kopfhunger



## 4 WAS essen wir eigentlich?

LEBENSmittel = Mittel zum LEBEN



GENUSSmittel = Mittel zum GENUSS



# Lebensmittelkonsum

In den letzten 200 Jahren ist der Verbrauch folgender Produkte:

## *gesunken*

- „alter“ Getreidesorten
- Hoch ausgemahlene Mehle
- Ballaststoffe

## *gestiegen*

- Niedrig ausgemahlene Mehle
- Ballaststoffarme Lebensmittel
- Isolierte Zucker
- Fett
- Tierische Lebensmittel
- Alkohol
- Zahl der „Ernährungsinduzierten Zivilisationskrankheiten“

# BAUSTOFFE, BRENNSTOFFE UND RESERVEN DIE NAHRUNGSBESTANDTEILE

1

- Baustoffe: Eiweiße und Fette

2

- Brennstoff/Energie: Kohlenhydrate

3

- Energiereserven und Träger der fettlöslichen Vitamine: Fette

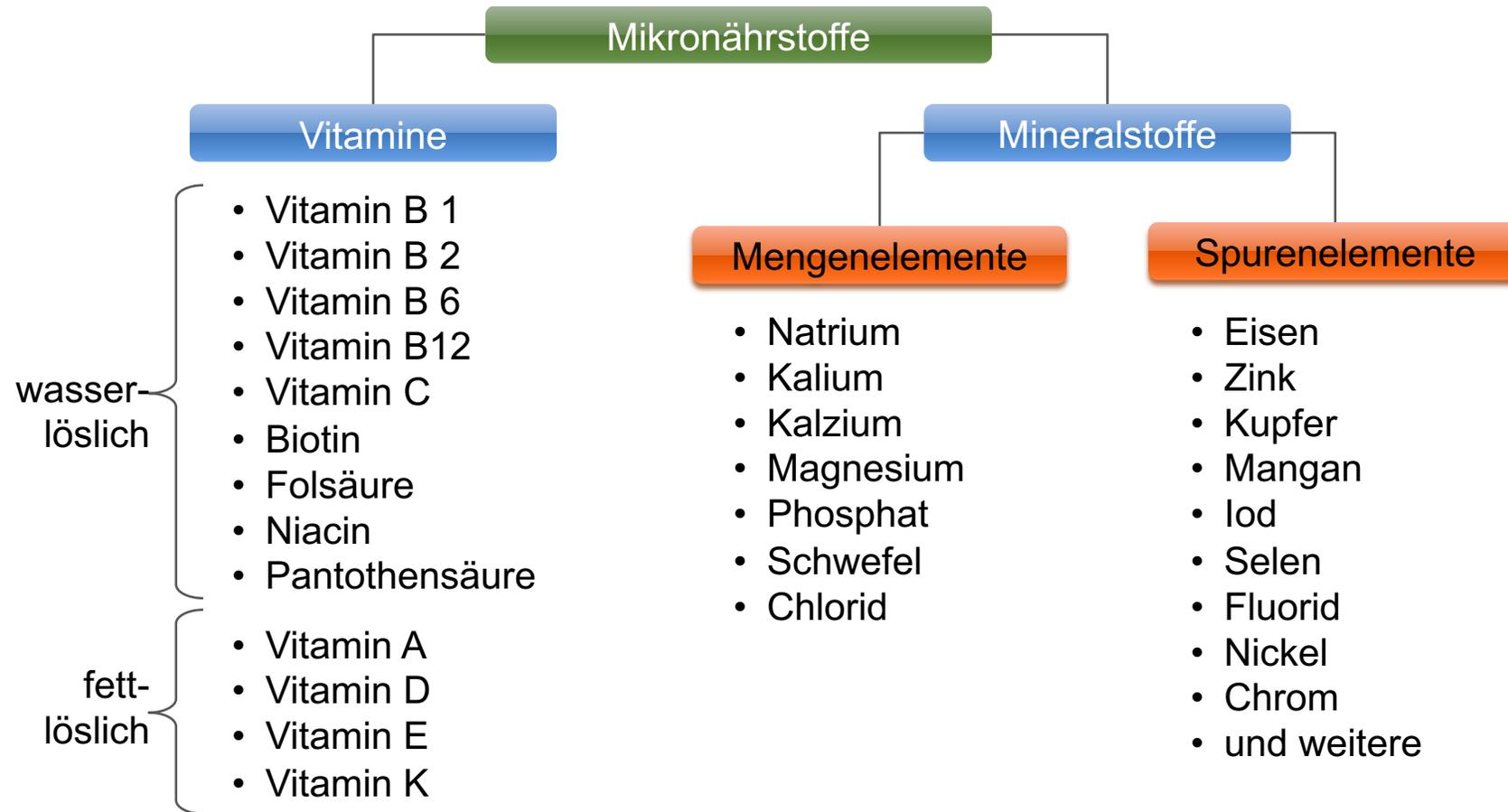


Wasser, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Vitamine/Spurenelemente



# 7 Unsere Mikronährstoffe

Mikronährstoffe liefern keine Energie, sind für den Körper aber unentbehrlich. **Sie liefern VITALITÄT!**



# 8 Die Energie- und Nährstoffdichte

Hoher Nährstoffgehalt

Niedriger Nährstoffgehalt



Niedriger Energiegehalt

Hoher Energiegehalt

frisches Gemüse,  
Sprossen, Pilze,  
Kräuter und  
Gewürze,  
Beerenfrüchte  
und Zitrusfrüchte



tropisches Obst,  
Hülsenfrüchte,  
stärkereiches  
Gemüse, einige  
Konserven



Fisch, Meeres-  
früchte, mageres  
Fleisch,  
Schinken,  
Eier



Vollkorn-  
produkte (Brot,  
Brötchen,  
Nudeln),  
Wildreis  
magere/  
halbfette  
Milchprodukte



Nüsse, Samen,  
Käse,  
kaltgepresste  
Öle, Butter,  
Sahne,  
Mayonnaise



Weißmehl-  
produkte,  
Gebäck,  
Wurstwaren,  
zuckerhaltige  
Getränke,  
Zuckerwaren



## 9 Deutschland, wie es isst – der BMEL Ernährungsreport 2021

---

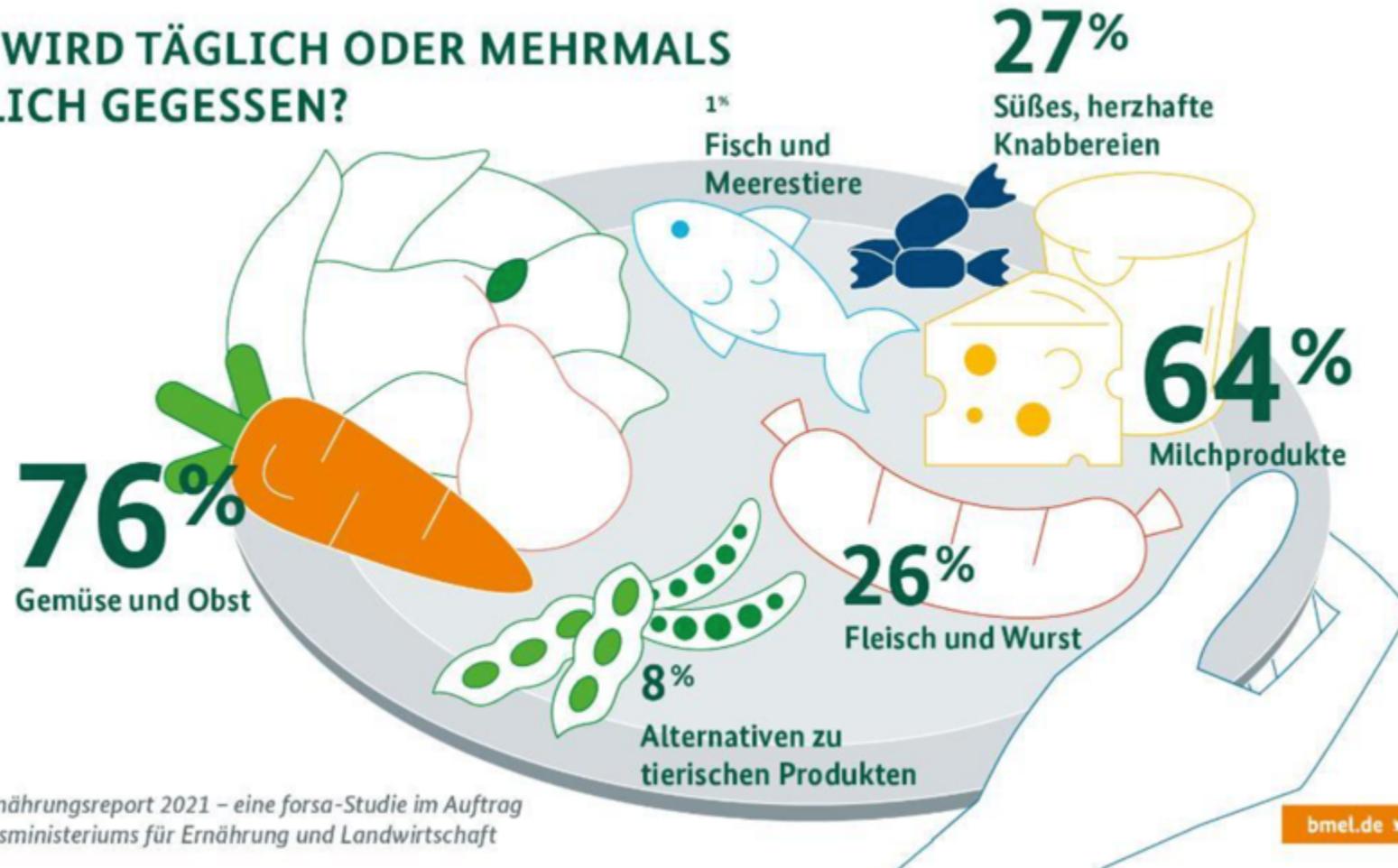
### *Was beim Essen wichtig ist*

- GESCHMACK
- GESUNDES ESSEN
- Anteil von Obst und Gemüse ist von 70% auf 76% gestiegen
- Milchprodukte sind unverändert beliebt – gerade bei älteren Personen
- Verzehr von Fleisch und Wurst ist rückläufig
- Alternativ-Produkte (Eiweißlieferanten) nehmen zu
- Anteil der Vegetarier bei 10% - Veganer bei 2%



# 10 Wie Deutschland isst

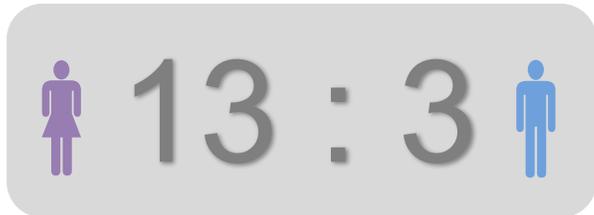
## WAS WIRD TÄGLICH ODER MEHRMALS TÄGLICH GEGESSEN?



11 Anzahl Vegetarier/ Veganer in Deutschland

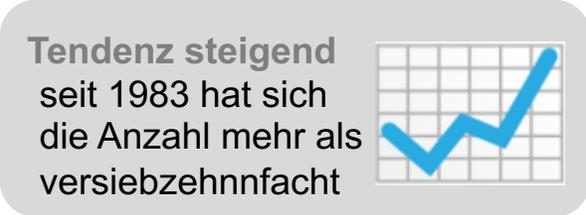
10% Vegetarier

Schätzungsweise 8.200.000 Menschen ernähren sich vegetarisch\*



2% Veganer

Schätzungsweise 1.600.000 Menschen ernähren sich vegan\*

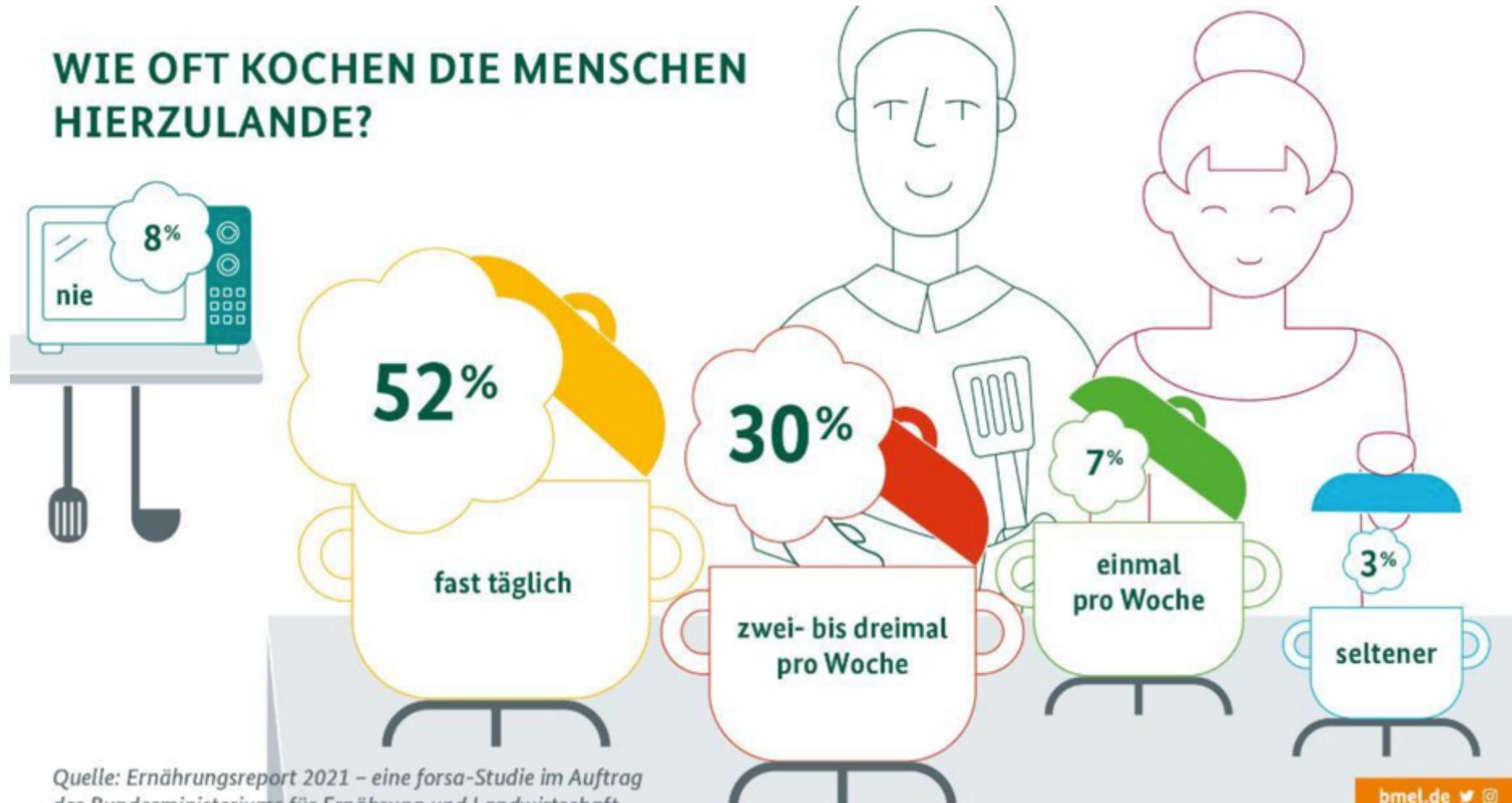


\*Stand 2015



12 Die Pandemie hebt die Kochlust

**WIE OFT KOCHEN DIE MENSCHEN  
HIERZULANDE?**



13 Was es so alles gibt ..... würde diese Folie sprengen 😊 // when transparency matters.

Rohköstler

Slowfood

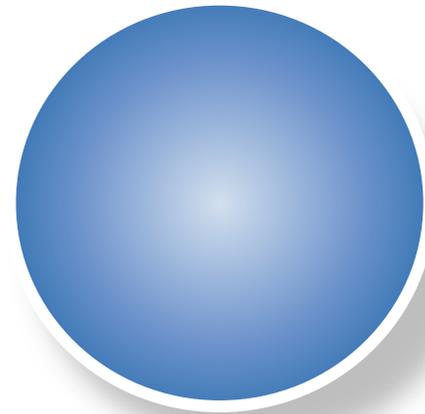
Superfood

Ayurveda

Vollwertkost

Flexitarier

Waste-Eating



Fruganer

Frutarier

Low Carb

High Carb

Juicing

Intervall-  
Fasten

5 Elemente / TCM



## 14 „Sauberes Essen“: ein Trend erobert die digitale und reale Welt

Von der Amerikanerin Tosca Reno, nie als ausgesprochenes Diätprogramm angedacht, wurde Clean Eating als gesundheitsförderndes Ernährungskonzept abseits von Convenience Food oder Fastfood angedacht. **Hohe LEBENSMITTELQUALITÄT durch frisch zubereitetes Essen.**

frisches Gemüse,  
Sprossen, Pilze, Kräuter  
und Gewürze, Beeren,  
Obst

Mageres Fleisch und Fisch  
uneingeschränkt, Getreide und  
Hülsenfrüchte



# 15 „Sauber Essen“- Clean Eating

Vegetarisch, vegan, omnivor

---

Naturbelassen

---

Unverarbeitet, VOLLWERTIG

---

Saisonal

---

Regional

---

Mögl. selbst gekocht

---



Kein Fastfood!

---

Keine Fertiggerichte

---

Max. 3 Inhaltsstoffe

---

Keine einseitige Diät

---

**Bewusster Umgang mit sich selbst und den Lebensmitteln**

---



16 „Sauber“, hauptsächlich pflanzlich und vollwertig –  
hat Oma das nicht bereits getan?



## Umstellung von Ernährungsgewohnheiten

### Umstellung braucht Zeit und keinen Stress

**Dauer:** Aufgrund von körperlichen Anpassungsprozessen kann eine Ernährungsumstellung bis zu **einem Jahr** in Anspruch nehmen.

<b>Steigerung:</b>	wärmebehandelt	➔	frisch
	stark verarbeitet	➔	weniger verarbeitet
	stark gesalzen	➔	gut gewürzt



# OHNE WASSER VERDURSTET UNSER GEHIRN

75% des Gehirns besteht aus Wasser

Bereits 2% Wasserverlust können zu Kopfschmerz, Traurigkeit und schlechter Stimmung führen

Wasser ist wichtiges Transportmittel für Nährstoffe

Getrunken werden sollte hauptsächlich **AUßERHALB** der Mahlzeiten



## 19 GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN



- Den Wochenspeiseplan vorschlagen, diskutieren und gut sichtbar (Kühlschrank) aufhängen
- Den Wocheneinkauf planen, aufschreiben und verteilen (wer fährt wann wo vorbei? Was können die Kinder übernehmen)
- Verantwortliche definieren (Einkauf Zubereitung und oft lästige „Nacharbeit“)
- VORLEBEN



## 20 Bewusste Familien-Ernährung

- Essen Sie und Ihre Familie **fünf Portionen Gemüse und Obst täglich**, davon dreimal Gemüse und zweimal Obst. Ein Teil davon sollte Rohkost sein.
- Setzen Sie zudem reichlich **Hülsenfrüchte** auf den Speiseplan. Hier können Sie drei bis viermal in der Woche zuschlagen.
- Essen Sie etwa **drei Portionen Getreideprodukte**, Kartoffeln und andere stärkereiche Lebensmittel pro Tag, am besten aus Vollkorn.



Quelle: DGE 2021



## 21 Bewusste Familien-Ernährung

- Setzen Sie täglich **eine Portion Milch- und Milchprodukte** und zwei bis **dreimal wöchentlich Eier auf den Speiseplan**. Ebenso sind **maximal zwei bis drei Portionen Fleisch** sowie **eine bis zwei Portionen Fisch** empfehlenswert.
- Bevorzugen Sie **pflanzliche Öle** wie Olivenöl, Rapsöl und verwenden Sie Nüsse, Kerne und Samen. Würzen Sie mit Kräutern und Gewürzen, **verringern** Sie den **Salz-Konsum**
- Kochen Sie mit **kurzen Garzeiten** und nutzen Sie **schonende Garmethoden**. Beim Dünsten, Dämpfen, Grillen oder Kurzbraten bleiben weitgehend Vitamine und Mineralstoffe erhalten.



Quelle: DGE 2021



# „FAMILIEN-NAHRUNGSMITTEL“ FÜR DEN WOCHENEINKAUFSPLAN

**Grünes und rotes GEMÜSE:** Spinat, Brokkoli, grüne Bohnen, Erbsen Tomaten, Ingwer, Kürbis, Paprika, Petersilie, Avocado



## KARTOFFELN



**OBST** Apfel, Birne, Honigmelone, Kirschen, Johannisbeeren, Sanddorn, Weintrauben



**MILCH/ MILCHPRODUKTE:** Frischkäse, Quark, Molke, Mozzarella

**GETREIDE:** Gerste, Dinkel, Amaranth, Couscous, Weizenkleie, Haferflocken

# „FAMILIEN-NAHRUNGSMITTEL“ FÜR DEN WOCHENEINKAUFSPLAN

## HÜLSENFRÜCHTE

*Mageres FLEISCH, GEFLÜGEL, Eier*



*MEERES-FISCH:* Heilbutt, Thunfisch, Lachs



*Hochwertige, mehrfach ungesättigte ÖLE, wie: Lein-, Distel-, Mandel-, oder Weizenkeimöl*

*Etwas SÜSSES für die Seele: Schokolade mit mind. 70% Kakaoanteil*

**2 – 3 Liter Wasser oder Kräutertee**



## 24 4 Regeln für eine gesunde Ernährung

1.

Iss LEBENSMITTEL und keine Nahrungsähnlichen Produkte

2.

Iss nicht zu viel und überwiegend pflanzliche Lebensmittel

3.

Vermeide Produkte die: .... Nicht verderben, .....oder .an der Tankstelle erhältlich sind

4.

...die Oma nicht als Lebensmittel erkennen würde





VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!



Kerstin Lerchl

Praxis für Klassische Homöopathie &  
Ernährungstherapie

Föhringer Allee 27

85774 Unterföhring

[www.praxis-lerchl.de](http://www.praxis-lerchl.de)

IG: praxis\_lerchl