

Eine ausgewogene Hauptmahlzeit in Theorie und Praxis

Birgit Junghans, Aachen

Eine große Herausforderung für die Ernährungsberatung ist die Vermittlung einer im Alltag des Verbrauchers leicht umsetzbaren Ernährung, die verschiedensten Anforderungen gerecht werden muss: Die ernährungsphysiologischen Aspekte einer Mahlzeit als Bestandteil einer Tagesernährung sind ebenso entscheidend wie die Berücksichtigung der geschmacklichen Vorlieben, der zeitlichen Möglichkeiten für die Zubereitung sowie der finanzielle Aspekt. Veränderte Lebenssituationen und neues Rollenverständnis innerhalb der Familie ebnen den Weg für Convenience Produkte, schnell zuzubereitende Mahlzeiten und einen Rückgang der Kochkultur. Erschwerend für den Konsumenten/Klienten/Patienten kommen sich scheinbar widersprechende und immer neue Empfehlungen bezüglich dem, was eine „gesunde Ernährung“ sein soll, hinzu. Bei der täglichen Überlegung „was koche ich heute“ setzt sich oft Vertrautes und Altbewährtes durch. Auf dem Weg zu einer gesundheitsfördernden Lebensmittelauswahl kann die Erstellung eines Wochenplans hilfreich sein, in dem 2 Fischmahlzeiten, wenige Fleischmahlzeiten und die Betonung pflanzlicher Lebensmittel berücksichtigt werden. Grundsätzlich sollte als Hauptbestandteil einer Mahlzeit ein Lebensmittel sein, das in der Regel zu wenig verzehrt wird. Das sind in erster Linie **verschiedene** Gemüsesorten, Fisch und Hülsenfrüchte. Passend dazu werden dann als Beilage Fleisch, Nudeln, Reis, Kartoffeln ausgewählt.

Im Folgenden soll dargestellt werden, wie sich eine Hauptmahlzeit in den Gesamttagessplan einfügt und allen Anforderungen gerecht wird.

Rezepte der Hauptmahlzeit:

Tomatencremesuppe mit Crème Fraîche (4 Personen)

500 g Tomaten

50 g Zwiebeln

20 g Tomatenmark
100 ml Milch 1,5 %
10 g Zucker
60 g Crème légère

Gebratenes Lachsfilet mit mediterranem Kartoffelsalat und Fenchelgemüse (4 Personen)

600 g Lachs
1 kg Kartoffeln
40 g Gewürzgurke
120 g Apfel
120 g Fenchel
60 g Rapsöl
15 g Essig
15 g Senf

Kirschdessert (3 Personen)

720 ml Schattenmorellen natreen
10 g Weizenstärke

Vanillesauce (20 Portionen)

175 g Zucker
500 ml Milch 1.5 % Fett
500 ml Sahne
12 Eigelb


Bei der Auswahl der Hauptmahlzeit wurde die Priorität auf den kritischen Nährstoff Omega-3-Fettsäuren gelegt. Daher wurde Lachs als Lebensmittel mit einer guten Fett und Eiweißqualität ausgewählt. Der Kartoffelsalat wurde durch die Änderung der Rezeptur (Rapsöl statt Majonäse) ernährungsphysiologisch verbessert. Fenchelgemüse verbesserte die Ballaststoffzufuhr und lieferte wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Als Vorspeise wurde eine Suppe ausgewählt, die durch ihre geringe Energiedichte zur Sättigung beitragen sollte. Als Nachspeise wurde ein mit Süßstoff gesüßtes Kirschdessert zubereitet. Die Rezeptur der Vanillesauce widerspricht den Vorstellungen eines „gesunden“ Lebensmittels, nicht jedoch dem Anspruch an eine

genussvolle Mahlzeit. Es gibt jedoch weder gesunde noch ungesunde Lebensmittel; entscheidend ist die Gesamtheit der Lebensmittelauswahl. Die Analyse der Nährwerte wird zeigen, dass auch eine solches Dessert in den Rahmen eines gesunden Tagesplans passt.


Analyse der Hauptmahlzeit:

Nährwertanalyse Tomatencremesuppe mit Crème légère und Basilikum [1]					
Zutaten	E [kcal]	EW [g]	F [g]	KH [g]	BS [g]
500 g Tomaten	100	5,3	1	15	5,5
50 g Zwiebeln	12	0,6	0	2	0,9
20 g Tomatenmark	15	0,9	0	3	0,6
100 ml Milch 1,5 %	48	3,4	2	5	0
10 g Zucker	41	0	0	10	0
60 g Crème légère	102	2,2	3	9	0
Gesamt (4 Portionen)	317	12,4	6	43	7,0
Pro Portion	79	3,1	1	11	1,7

Auswertung mit Prodi 5.1 basis




Nährwertanalyse Lachsfilet mit Fenchel Kartoffel-Gurkensalat [1]					
Zutaten	E [kcal]	EW [g]	F [g]	KH [g]	BS [g]
600 g Lachs	786	110,4	38	0	0
1 kg Kartoffeln	690	19,6	0	1	0,2
40 g Gewürzgurke	6	0,3	0	1	0,2
120 g Apfel	62	0,4	0	14	2,4
120 g Fenchel	26	2,9	0	3	5,2
60 g Rapsöl	525	0	59	0	0
15 g Essig	3	0,1	0	0	0
15 g Senf	13	0,9	1	1	0,2
Gesamt (4 Portionen)	2112	134,5	100	160	30,7
Pro Portion	528	33,6	25	40	7,7




Nährwertanalyse Vanillesauce [1]					
Zutaten	E [kcal]	EW [g]	F [g]	KH [g]	BS [g]
175 g Zucker	709	0	0	175	0
500 ml Milch 1,5 %	240	17	8	25	0
500 ml Sahne	1440	12,5	150	16	0
12 Eigelb	835	38,6	77	1	0
Gesamt (20 Portionen)	3224	68,1	235	216	0
Pro Portion	161,2	3,4	11,75	10,8	0

Auswertung mit Prodi 5.1 basis




Nährwertanalyse Kirschdessert [1]					
Zutaten	E [kcal]	EW [g]	F [g]	KH [g]	Fr [g]
Schattenmorellen Natreen (720 ml)	245	4,3	2	45	0
Weizenstärke	35	0	0	9	
Gesamt (3 Portionen)	280	4,4	2	54	0
Pro Portion	93	1,5	1	18	0

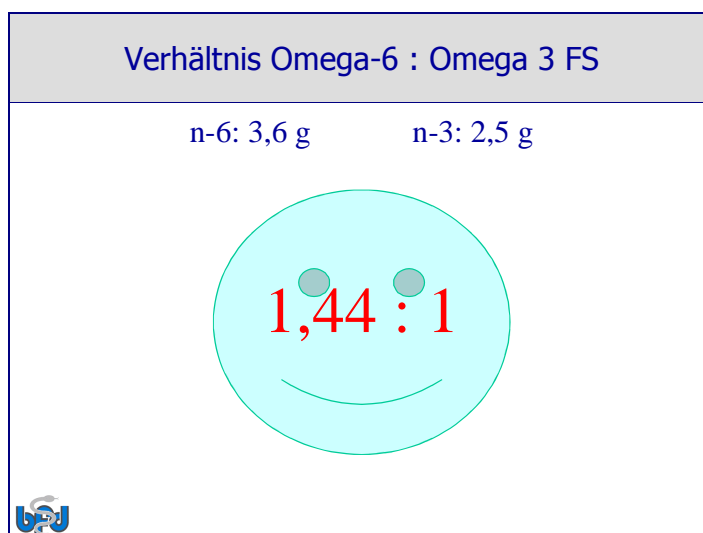
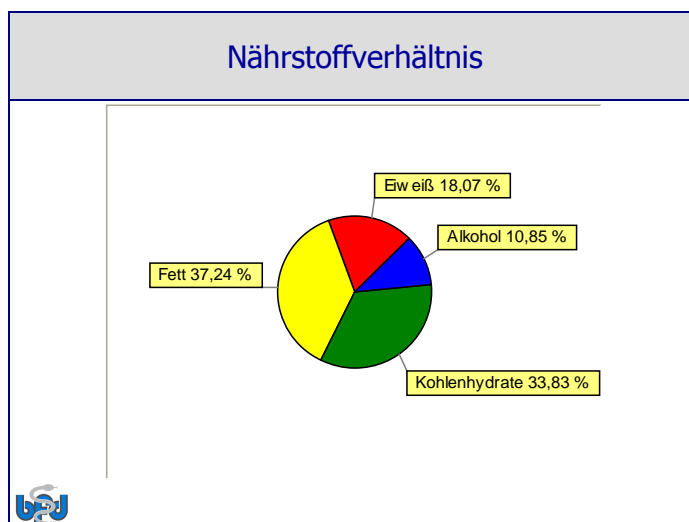
Auswertung mit Prodi 5.1 basis



Nährwertangaben Menue						
Gericht	E [kcal]	EW [g]	F [g]	KH [g]	BS [g]	Alkohol [g]
Vorspeise	79	3,1	1	11	1,7	0
Hauptgericht	528	33,6	25	40	7,7	0
Dessert	93	1,5	1	18		0
Wein	108	0,3	0	0,15	0	15
Pro Person	808	38,5	27	69,15	9,4	15

Auswertung mit Prodi 5.1 basis





Fructosegehalt

Lebensmittel	Fructose (g)
500 g Tomaten	7,3
50 g Zwiebeln	0,4
20 g Tomatenmark	1,3
1 kg Kartoffeln	1,4
40 g Gewürzgurke	0,3
120 g Apfel	6,9
120 g Fenchel	1,1
15 g Senf	0,1
Kirschdessert	24,7
Gesamt (4 Portionen)	43,5
Pro Portion	10,9

Auswertung mit Prodi 5.1 basis

Verhältnis Fruktose : Glukose

10,9 : 3,6

Durch die Ergänzung mit einem Frühstück und einem Abendessen muss sich nun die gesamte Tagesernährung den Anforderungen an eine ausgewogene Ernährung anpassen. Geeignet sind ein kohlenhydratbetontes Frühstück mit frischem Obst und Milchprodukten. Das Abendessen könnte zum Beispiel aus einem Salat mit Vollkornbrötchen, aber auch aus einem Gemüsegericht mit Reis, Nudeln oder Getreidebeilage bestehen.

Lebensmittel (100 g)	Fruktose (mg)
Beerenobst frisch	7,6
Weintrauben frisch	7,6
Birne frisch	6,7
Tomatenmark	6,4
Kirschen	6,2
Apfel	5,7
Apfel Fruchtsaft	5,3
Sauerkirsche	4,8
Kiwi	4,4
Pflaumenmus	4,3
Apfelmus (4)	4,2
Heidelbeere	4,1
Weißwein lieblich	3,9
Wassermelone	3,9
Johannisbeere rot	3,8
Banane	3,6
Küchenkräuter	3,2
Pampelmuse	2,7
Erdbeere	2,3
Konfitüre Gelee Marmeladen	2,1
Himbeere	2,0
Zwetschge	2,0
Kohlgemüse	1,9
Champagner trocken	1,8
Nektarine	1,8
Zuckererbsen Konserve	1,7
Clementine	1,7
Kürbis frisch gegart	1,6
Mohrrübe frisch	1,3
Tomate rot	1,3
Paprikaschoten frisch	1,2