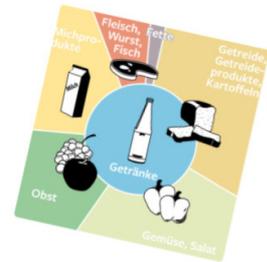


Informiert

gesund

Sportlich



SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN !



## Inhaltsverzeichnis

Alles Zucker oder was?.....	3
Sitzen ist das neue Rauchen.....	4
Fast-Food, aber was macht es mit unserem Körper? .....	5
Kreuzworträtsel Ernährung.....	6
Blogbeitrag - Wie fühlt es sich eigentlich an, vegan zu leben?.....	7
Der Ernährungskreis.....	8
Die DGE- Was ist das eigentlich?.....	8
Rezeptalarm - Gesundes Frühstück .....	9
Was ist der Nutri-Score? .....	10
Lichtblicke .....	12
Bildverzeichnis .....	13

Die Autor:innen der Zeitschrift sind:

Joel Behrens  
Malte Friedrichs  
Milena Fritz  
Ida Gäbler  
Jonas Gieschen  
Lara Hartmann  
Erik Heiermann  
Jonas Heymann  
Ronja Koch  
Marten Lütjen-Wellner  
Leonie Pieper  
Mia Prigge  
Nico Renken  
Lina Rust  
Bjarne Stürtz  
Emily Taranov

Ein Projekt des Wahlpflichtkurses „Sport und Ernährung“

unter der Leitung von

Dr. Yvonne Schindler

## Alles Zucker oder was?



Was ist Zucker? Zucker ist ein süß schmeckendes Lebensmittel mit meist weißer, kristallartiger Struktur. Hauptsächlich reden wir in der Regel von Haushaltszucker oder auch Saccharose. Beim Haushaltszucker sprechen wir vom Doppelzucker (Haushaltsprodukte), dies ist allerdings nur einer von drei unterteilten Begriffen. Abgesehen vom Doppelzucker gibt es noch den Einfachzucker (Trauben -, oder Schleimzucker) sowie den Vielfachzucker (Stärke oder Cellulose).

Wofür ist Zucker gut? Braucht der Mensch Zucker? Einfach gesagt, ja, unser Körper braucht Zucker. Unser Körper ist auf Energie angewiesen und Zucker bietet sich als eine schnelle Energiequelle an. Zucker brauchen wir zum Atmen, Laufen und Denken. Vor allem der Einfachzucker Glucose ist ein wichtiger Energielieferant. Unser Gehirn verbrennt ca. 130-140 Gramm Glucose pro Tag. Zwar stellt er dies auch wieder von allein her, allerdings ist es ganz ohne Zucker schwierig für den Körper. Hiermit ist nicht der industriell hergestellte Zucker gemeint, dieser ist nicht nötig für uns.

Hat Zucker auch Nachteile? Zucker hat reichlich Nachteile. Abgesehen von der Suchtgefahr, kann es durch Zucker zu Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Karies, verschiedensten Krebsarten u.v.m. kommen. Genauso kann Zucker psychische Krankheiten wie Depressionen auslösen.

Zu viel Zucker kann zu erhöhten Entzündungswerten im Körper führen. Diese Entzündungsprozesse können die Produktion von wichtigen Stoffen im Gehirn, wie zum Beispiel Serotonin verlangsamen und somit zu depressiven Gefühlen beitragen.

## Sitzen ist das neue Rauchen



Bist du dir/Sind Sie sich eigentlich bewusst, wie lange du/Sie am Tag sitzt bzw. liegst? Sind es vielleicht 4, 7 oder 10 Stunden?

Laut einer Studie der WHO (Weltgesundheitsorganisation), bewegen sich 80% der Kinder und Jugendlichen zu wenig. Im

Durchschnitt sitzen sie 10,5 Stunden am Tag, auch DU. Auf das Jahr gerechnet sind das 159 Tage, die im Sitzen verbracht werden. Rechnet man ca. 7 Stunden pro Tag an Schlaf dazu, kommt es zu 265 Tagen im Jahr.

Von der WHO wird empfohlen, sich 2,5 Stunden pro Woche zu bewegen und seinem Bewegungsdrang nachzugehen, denn Bewegungsmangel ist schlecht für deinen Körper. Durch das lange Sitzen in der Schule und in der Freizeit verschlechtert sich deine Körperhaltung, da man sich nach vorne beugt und der Körper sich an die Haltung gewöhnt. Das führt zu Rücken- und Nackenschmerzen sowie Haltungsschäden/Fehlhaltungen. Dies wird verursacht, da die Leistungsfähigkeit der Muskeln sinkt und sich die Muskeln verkürzen.

Sitzt du eine längere Zeit, ohne dich zu bewegen, fließt dein Blut langsamer, was dazu führt, dass dein Stoffwechsel runterfährt und weniger Kalorien verbrannt werden. Dies lässt das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Krebs rapide steigen. Zudem steigt die Gefahr, dass Verkalkungen der Herzgefäße entstehen und, dass man einen Herzinfarkt erleidet mit jeder Stunde, die im Sitzen verbracht wird. Des Weiteren sinkt deine Lebenserwartung.

Sport am Abend oder Wochenende ist zwar wichtig, gleicht aber die Gefahren des Sitzens nicht aus. Regelmäßige Bewegung und Pausen mit Bewegung bei längeren Sitzperioden kann die Folgen schon verringern

Um seinen täglichen Bedarf an Bewegung zu füllen, kann man kurze Strecken, die man mit dem Auto zurückgelegt hätte, laufen. Schon das einfache Stehen ist besser, als nur zu sitzen oder zu liegen, denn deine Muskeln werden beansprucht und dein Körper ist damit beschäftigt, das Gleichgewicht zu halten.

## Fast-Food, aber was macht es mit unserem Körper?



Das Wort Fast-Food bedeutet schnelles, fettiges Essen und ist bei uns Jugendlichen sehr beliebt. Häufige Assoziationen sind Burger, Pizza und Pommes. Fast-Food Produkte sind eine Mischung aus viel Fett, Zucker, Salz und Geschmacksverstärkern, was das Produkt sehr kalorienreich macht und gleichzeitig kaum Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien liefert. Wir Jugendliche schätzen besonders das Essen mit Freunden, da wir unabhängig von Erwachsenen Konsumententscheidungen treffen können. Fast-Food wird immer öfter mit ungesunder Ernährung in Verbindung gebracht. Außerdem verstößt schnelles Essen gegen etablierte Empfehlungen, wie z.B. in den zehn Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) erwähnt.

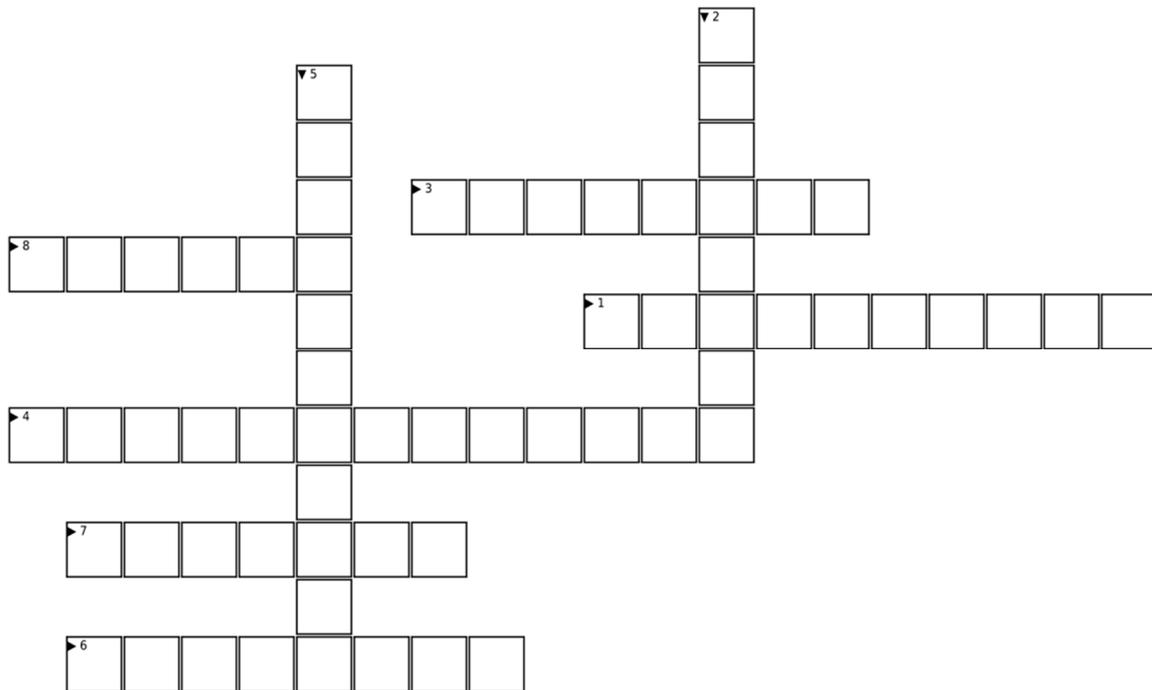
Nimm dir Zeit beim Essen.

Nicht wenige sehen den Trend zum Konsum von Fast-Food-Produkten als einen der Hauptgründe für die zunehmende Verbreitung von Übergewicht und Adipositas. Ein von Fast-Food gekennzeichneter Ernährungsstil ist besonders mit dem Jugendalter verbunden.

Studie: Inwiefern sind sich 11. Klässler den Risiken eines regelmäßigen Fast-Food Konsums bewusst?

Durch eine selbst durchgeführte Studie im Rahmen des Wahlpflichtkurses „Sport und Ernährung“ (Jahrgang 11) zeigte sich, ob Jugendliche sich den Risiken eines regelmäßigen Fast-Food-Konsums bewusst sind. Dazu erfolgt eine Darstellung der Ess- und Ernährungsverhaltensweise. Daraus entnehmen kann man, dass die meisten Schüler:innen einmal pro Woche und ein kleiner Teil drei bis vier Mal täglich Fast-Food konsumieren. Wir greifen häufig zu solch einem Essen, weil es uns besonders gut schmeckt, aber auch sehr schnell zubereitet werden kann. Dies ist ein wichtiger Punkt. Weiter zeigte sich, dass man sich nur für dreißig Minuten bis maximal zwei Stunden gesättigt fühlt, sowie, dass man sich nach dem Verzehr etwas träge fühlt. Besonders bemerkenswert ist, dass die Jugendlichen, die an dieser Studie teilnahmen, sich mit den möglichen Folgen eines regelmäßigen Fast-Food-Konsums bewusst waren.

# Kreuzworträtsel Ernährung



Lösungshinweise:

## Horizontal ▶

- (1) Was ist eine häufige gesundheitliche Folge von Fastfood?
- (3) Eine bekannte Krankheit in Verbindung mit Zucker
- (4) Worum handelt es sich bei Cellulose, Lignin und Pektin?
- (6) Eine bekannte Krankheit in Verbindung mit Zucker
- (7) Was ist ein Synonym für Zucker?
- (8) Zu den Kohlenhydraten gehören Stärke und?

## Vertikal ▼

- (2) Synonym für Eiweiß
- (5) Eine Skala zum Einordnen des Gesundheitsgrad

## Blogbeitrag - Wie fühlt es sich eigentlich an, vegan zu leben?



Ein Auszug aus dem Tagebuch einer Schülerin der 11. Klasse, die einen Selbstversuch gestartet hat, eine Zeitlang vegan zu leben.

### -Tag 10-

Liebes Tagebuch,

Mit der Zeit wird es immer leichter, sich vegan zu ernähren. Man weiß, was man nicht mehr essen darf, und was man alternativ essen kann. Ich dachte echt, dass es mir sehr viel schwerer fallen würde. Ich hatte damit gerechnet, dass ich nach ein paar Tagen gar nicht mehr weiß, was ich essen soll, aber es gibt im Internet so viele leckere vegane Rezepte, von denen ich einige probiert habe. Richtig Lust auf Fleisch oder andere Produkte hatte ich nicht unbedingt. Es fiel mir also relativ leicht, auf diese zu verzichten.

Was habe ich denn so gegessen?

Zum Frühstück habe ich mir Müsli selbst gemacht. Das Müsli habe ich dann mit einem veganen Vanille-Joghurt gegessen. Zum Mittagessen gab es dann eine Curry Reispfanne mit Zucchini, Paprika und Champignons. Abends habe ich dann einfach nur Brot mit einer Paprikastreichcreme gegessen.

Abschließend würde ich sagen, dass es eigentlich echt einfach ist, vegan zu leben und jeder es mal ausprobieren sollte.

## Der Ernährungskreis

Viele kennen ihn nicht, den Ernährungskreis. Er ist nicht mit der Ernährungspyramide zu verwechseln, denn diese ist veraltet (!).

Der Ernährungskreis ist ein Beispiel dafür, wie ausgewogene Ernährung auszusehen hat. Er zeigt die wichtigen Lebensmittelgruppen an, welche bei der Einteilung seiner Ernährungsaufnahme helfen soll. Er wurde von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) erstellt.



Im DGE-Ernährungskreis werden 7 Gruppen unterschieden:

1. Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln
2. Gemüse, Salat
3. Obst
4. Milch und Milchprodukte
5. Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
6. Öle und Fette
7. Getränke

Er bietet eine einfache und schnelle Orientierung für eine gesundheitsbewusste Lebensmittelauswahl. Dabei soll man die Lebensmittelauswahl aus allen Gruppen beachten und auch die Mengen berücksichtigen (Beispiel: Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln sollten ca. 1/3 der Ernährung sein).

## Die DGE- Was ist das eigentlich?

Die Abkürzung DGE steht für Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Die DGE beschäftigt sich seit ihrer Gründung 1953 mit allen Fragen rund um den Bereich Ernährung und informiert über neue Erkenntnisse und Entwicklungen.

Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.



Alle 4 Jahre informiert sie, im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft, über die Lebensmittel- und Ernährungssituation in Deutschland. Zudem veranstalten sie wissenschaftliche Tagungen und Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen.

Die DGE veröffentlicht auch monatlich die Fachzeitschrift Ernährungs-Umschau, in der sie Forschern und Ernährungsfachkräften aktuelle Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen zur Verfügung. Die DGE ist ein eingetragener Verein und verfolgt ausschließlich gemeinnützige Zwecke und wird zu ca. drei Vierteln mit öffentlichen Mitteln von Bund und Ländern gefördert.

## Smoothie bowl

### Zutaten

- 50g Walnusskerne
- 1 EL Kokosöl
- 100g Dinkelflocken
- 3 EL Leinsamen
- 8 EL Ahornsirup
- 400 TK Beeren
- 100g Beeren
- 100ml Kokoswasser



### Zubereitung

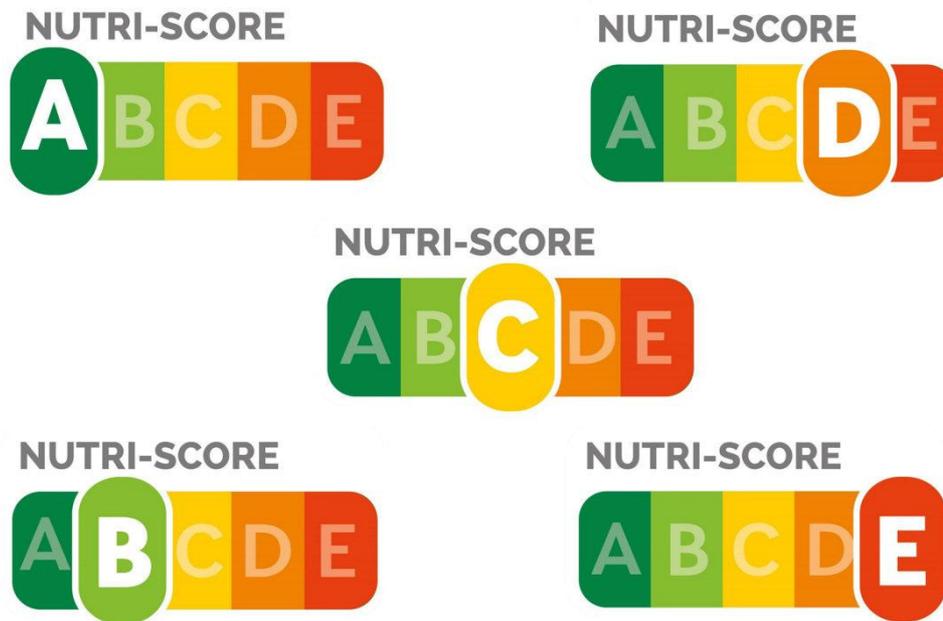
1. Nüsse grob hacken. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Flocken, Walnüsse und Leinsamen darüber goldbraun, rösten. 4 EL Ahornsirup zugießen, mischen und unterrühren kurz weiterrösten. Auf einen Bogen Backpapier geben und abkühlen lassen.
2. TK-Beeren antauen lassen. Frische Beeren putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. TK-Beeren mit dem Kokoswasser im Mixer fein zerkleinern. Mit Ahornsirup abschmecken und in zwei schalen füllen.

Fertig in: 30 Minuten

Energie: 496 Kcal

Rezept aus: „Brigitte – Rezepte“

## Was ist der Nutri-Score?



Der Nutri-Score ist ein Punktesystem, mit dem die Hersteller von Lebensmitteln grob auf der Verpackung angeben können, wie gesund das Produkt ist. Die Benutzung des Nutri-Scores ist für die Hersteller freiwillig.

### Wie funktioniert der Nutri-Score?

Der Nutri-Score ist ein kleines Feld auf der Verpackung von Lebensmitteln mit den Buchstaben A-E. Einer der fünf Buchstaben ist größer hervorgehoben, das ist der Score des Produkts. A ist der beste Score, das heißt, das Produkt ist sehr gesund und E ist der schlechteste, das heißt, das Produkt ist sehr ungesund. Um zu verdeutlichen, was gesund und was ungesund ist, sind die Buchstaben farblich unterlegt. Die Farben gehen von Dunkelgrün (A) bis Rot (E), ähnlich wie eine Ampel. Der Nutri-Score wird berechnet, indem Lebensmittel, die besonders viele Ballaststoffe, Eiweiß, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und bestimmte Speiseöle enthalten als gesund eingestuft werden, und Lebensmittel die viel gesättigte Fettsäuren, Salz und Zucker enthalten werden als ungesund eingestuft. Wenn ein Produkt viel Energie (kcal) enthält, wird es auch als eher ungesund eingestuft.

### Wer hat den Nutri-Score erfunden?

“Der Nutri-Score wurde von unabhängigen Ernährungswissenschaftlern entwickelt.” (vzhh.de) In Frankreich gibt es den Nutri-Score seit 2016, in Deutschland wurde er 2020 eingeführt. (bmel.de).

**Ratespiel: Welchen Nutri-Score haben diese Pizzen? (Für Lösung bitte Seite drehen)**



Wagner: D  
Lösung: Ristorante: B

Daran, dass die beiden sehr ähnlichen Pizzen so weit auseinander liegen, erkennt man, dass der Nutri-Score nicht ganz nach den Kriterien bewertet wird, wie man denkt. Einer groben Einschätzung nach, müssten die Pizzen nämlich einen sehr ähnlichen schlechten Nutri-Score haben, wenn man rein danach geht, ob die Pizzen gesund sind. So hat zum Beispiel die Ristorante 10,1g Fett/100g und die Big Pizza 11g Fett/100g. Allgemein haben die beiden Pizzen sehr ähnliche Nährwerte. Zusammenfassend kann man sagen, dass der Nutri-Score oft widersprüchlich ist, da er bekanntlich ungesunde Produkte teilweise viel zu gut bewertet, da sie nur im Vergleich zu ähnlichen Produkten betrachtet werden und nicht, ob sie allgemein gesund sind. Das macht den Nutri-Score beim Einkaufen, wenn man wirklich darauf achten möchte, wie gesund dieses Produkt für einen ist, ziemlich überflüssig, da er nicht genau genug ist.

Schüler:innen-Meinung zum Nutri-Score:



## Lichtblicke



Da viele Artikel dieser Zeitschrift eher negativ angehaucht sind, gibt es hier einen Lichtblick, um auch die positiven Aspekte aufzuzeigen.

Schüler\*innen des 11. Jahrgangs ernähren sich erstaunlicherweise ziemlich gesund. Dies geht aus der Umfrage von Ronja im 11. Jahrgang hervor. In der Umfrage haben die meisten Jugendlichen angegeben, dass sie gesund essen. Außerdem konnten sie mit ihrem Wissen über gesunde Ernährung überzeugen. Ronja sagt in ihrer Hausarbeit über die Umfrage, dass „die Schüler:innen in unserem Jahrgang gesund leben und auch ziemlich viel Sportwissen haben und, dass nur sehr wenige ihr Wissen über Sport und Ernährung erweitern sollten.“

Auch Emilys Umfrage ergab, dass die meisten in dem 11. Jahrgang sich den Risiken von Fast-Food bewusst sind. Außerdem haben die meisten angegeben, nur ein bis zweimal die Woche Fast-Food zu essen.

Ich finde es wichtig, auch auf die bereits guten Sachen aufmerksam zu machen. Sonst finde ich kann es passieren, dass eine „es ist ja eh verloren“ Mentalität entsteht. Das neue Motto sollte laute „Lass uns noch besser werden“.

## Bildverzeichnis

Alles Zucker oder was? <https://www.istockphoto.com/de/fotos/zuckerw%C3%BCrfel>

Sitzen ist das neue Rauchen <https://fly-desk.de/sitzen-ist-das-neue-rauchen>

Fast Food <https://www.vitalabo.de/info/magazin/fast-food-geissel-des-21-jahrhunderts>

Vegan <https://www.omnipod.com/de-de/diabetes-hub/gesundheit-und-wellness/veganuary>

Ernährungskreis <https://www.dge-ernaehrungskreis.de/>

DGE <https://www.vdd.de/projekte-und-partner/mitgliedschaften/deutsche-gesellschaft-fuer-ernaehrung-ev>

Smoothie Bowl <https://www.brigitte.de/rezepte/smoothie-bowl-11785442.html>

Vegan Zeichen <https://www.veganblatt.com/vegan-label>

Nutriscore: <https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/nutri-score-das-sollte-man-wissen>

Pizza : <https://www.fitforfun.de/news/nutri-score-vergleichstest-so-unterscheiden-sich-produkte-in-ihrem-naehrstoffgehalt.html>

Lichtblicke <https://www.wirges.de/gemeinden/leuterod/nachrichtenarchiv-2020/09-07-2020-kleine-lichtblicke/>