



Gesunde Ernährung Teil I

OptimiX – Optimierte Mischkost

Fachklinik Klaus Störtebeker

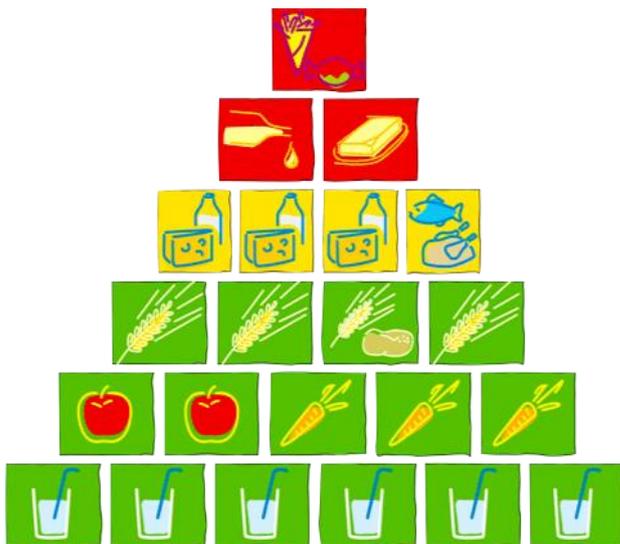
OSTSEESTRAND

JOHANNESBAD

Was ist optimierte Mischkost (OptimiX)?

Unter OptimiX versteht man ein Ernährungskonzept, das aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen über die optimale Ernährung für Kinder und Jugendliche entspricht. Durch die Ernährungspyramide nimmt man alle Nährstoffe in ausreichender Menge zu sich. Das Konzept ist für die ganze Familie anwendbar und berücksichtigt nicht nur die üblichen deutschen Essgewohnheiten, sondern auch die Vorlieben von Kindern.

Die Ernährungspyramide



Roter Bereich: sparsam

- **Süßigkeiten und Snacks:** 1x täglich
- **Fette und Öle:** 2 Portionen sorgen für Geschmack und liefern wertvolle Fettsäuren

Gelber Bereich: in Maßen

- **Milchprodukte:** 3 Portionen machen die Knochen stark
- **Fleisch, Fisch, Wurst oder Ei:** 1x pro Tag auswählen

Grüner Bereich: reichlich

- **Brot, Getreideprodukte und Kartoffeln:** 4 Portionen sorgen für eine gute Sättigung (am besten Vollkorn-Produkte)
- **Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte:** liefern uns wichtige Vitamine und Mineralstoffe
- reichlich **Getränke:** 6 Portionen versorgen den Körper ausreichend mit Wasser
- kalorienarme Getränke: Wasser, Tee (ohne Zucker), Saftschorlen
- 1 Glas Saft (100%Fruchtsaftgehalt) = 1 Portion Obst

Allgemein

- ein Kästchen steht für eine Portion
- die Portionsgröße richtet sich nach der Hand, da diese zum Körper passt

Getränke

- 6 Portionen am Tag
 - Kinder bis 7 Jahre: 150ml pro Portion
 - 7-14 Jahre: 200ml pro Portion
 - 14 Jahre: 250ml pro Portion
- geeignet: Mineralwasser, ungesüßter Tee, stark verdünnte Säfte
- ungeeignet: Softgetränke, Fruchtnektare, Limonaden, Eistee

Obst und Gemüse

- Portionsgröße: eine große Hand voll
- 5x am Tag → 2x Obst, 3x Gemüse
- saisonal, regional bevorzugen
- enthalten viele Vitamine (z.B. Vitamin C, A) und Mineralstoffe (z.B. Kalium, Magnesium...)
- geschnittenes Obst anbieten: wirkt attraktiver
- Gemüse in Speisen untermengen (Tomatensoße, Gemüsepizza, Gemüsewaffeln)
- wenn Kinder nicht gerne Obst und/oder Gemüse essen, sollten Sie es ihrem Kind dennoch immer wieder anbieten, da sich der Geschmack noch verändert



Gesunde Ernährung Teil I

OptimiX – Optimierte Mischkost

Fachklinik Klaus Störtebeker

OSTSEESTRAND

JOHANNESBAD

Getreide

- hierzu zählt: Brot, Brötchen, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Getreideflocken
- Portionsgröße:
 - Brot: so groß wie die Handfläche
 - Brötchen: so groß wie der Handteller
 - Mittagsbeilage: zwei Hände voll
- Vollkorn bevorzugen, da diese mehr Ballaststoffe und Mineralien enthalten
- **Exkurs Ballaststoffe – „Müllmänner des Darms“:**
 - unterstützen eine gesunde Darmflora und halten die Verdauung in Schwung
 - Verzögerung der Magenentleerung → längere Sättigung
 - Vorbeugung von Verstopfung und schwerwiegenden Darmerkrankungen
 - Verzögerung der Zuckeraufnahme im Blut
 - einige Ballaststoffe binden Gallensäuren und senken den Cholesterinspiegel
 - enthalten wichtige Vitamine (z.B. B-Vitamine, Vitamin E) und Mineralstoffe (z.B. Kalium, Eisen)

Milch und Milchprodukte

- geeignet: Naturjoghurt, Milch, Käse, Frischkäse, Naturquark
- ungeeignet: gezuckerte Milchprodukte
- Portionsgrößen:
 - Milch: 1 Tasse
 - Joghurt: 1 Becher (150g)
 - Käse: so groß wie die Handfläche
- liefert Eiweiß für die Muskeln
- liefern Calcium für unsere Knochen
- durch fettarme Varianten kann Fett eingespart werden

Fette und Öle

- Portionsgröße: 1 TL bzw. 10g
- Fette bilden den Hauptenergielieferanten
- wichtig für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine
- pflanzliche Fette bevorzugen
- auf versteckte Fette achten (Fleisch, Käse, Milchprodukte, Fertiggerichte)

Süßigkeiten

- Portionsgröße: Eine kleine Hand
- liefern keine wichtigen Nährstoffe, sondern sind leere Energieträger

Mahlzeitenverteilung

- optimal sind 5 Mahlzeiten am Tag
 - 3 Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag, Abendbrot)
 - 2 Zwischenmahlzeiten

Essverhalten

- kleinere Teller verwenden (so hat man das Gefühl dennoch eine große Portion zu essen)
- Zeit zum Essen nehmen, im Sitzen essen, Ablenkung vermeiden (z.B. fernsehen, Handy, ...)
- mit einer Vorspeise beginnen (z.B. Salat, Rohkost, Suppe)
- langsam essen, gründlich kauen, Zwischendurch trinken