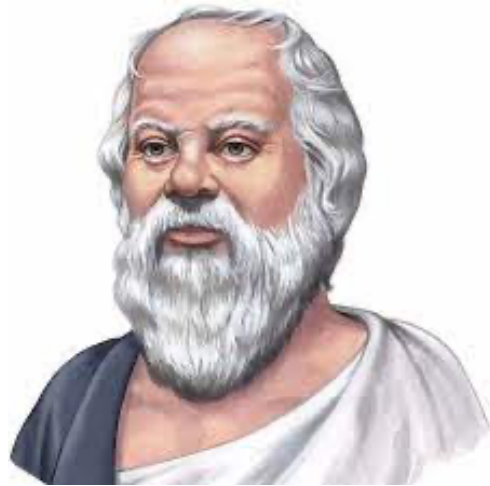


FNT GMBH

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

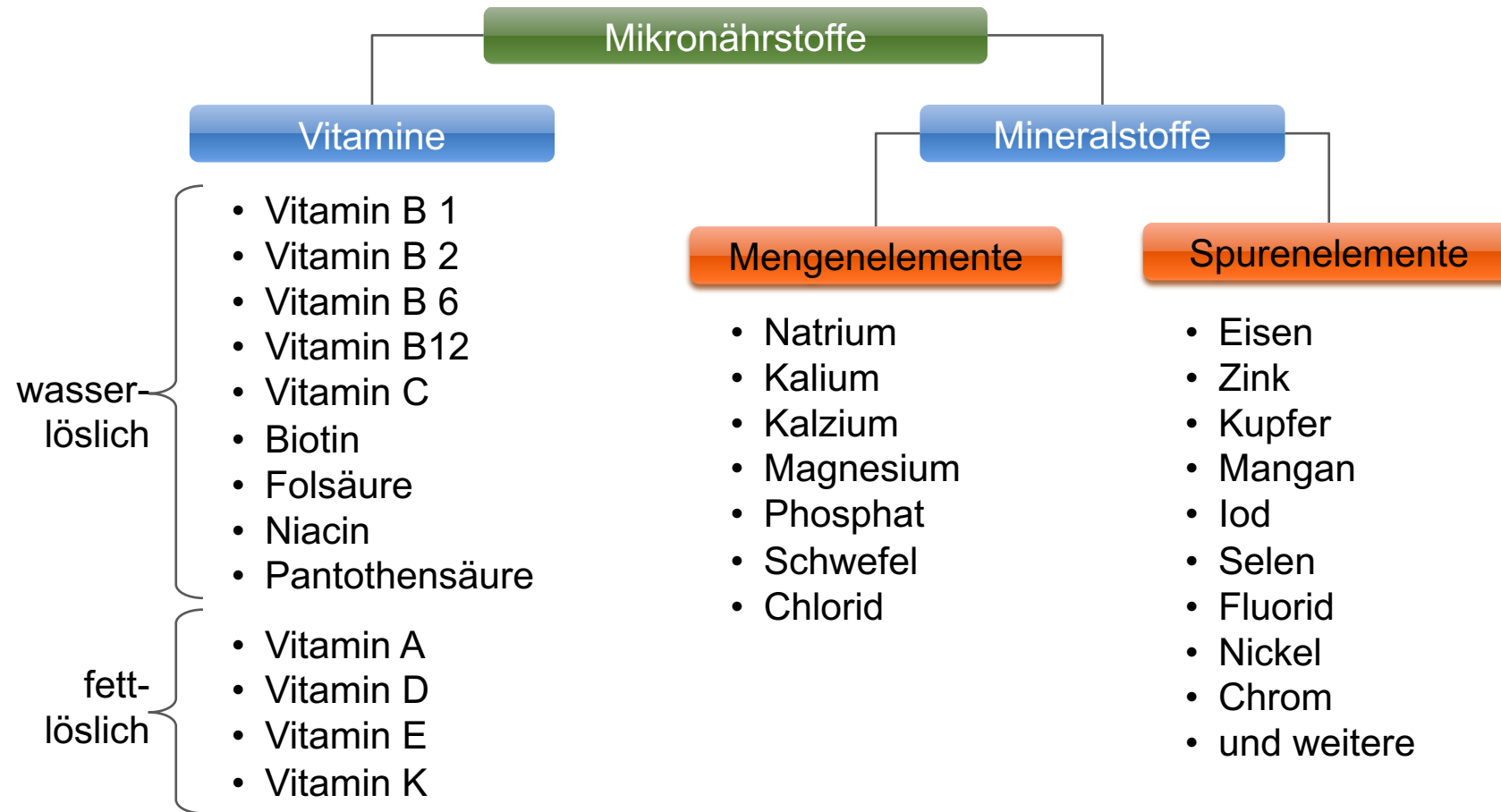


Wasser, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Vitamine/Spurenelemente



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

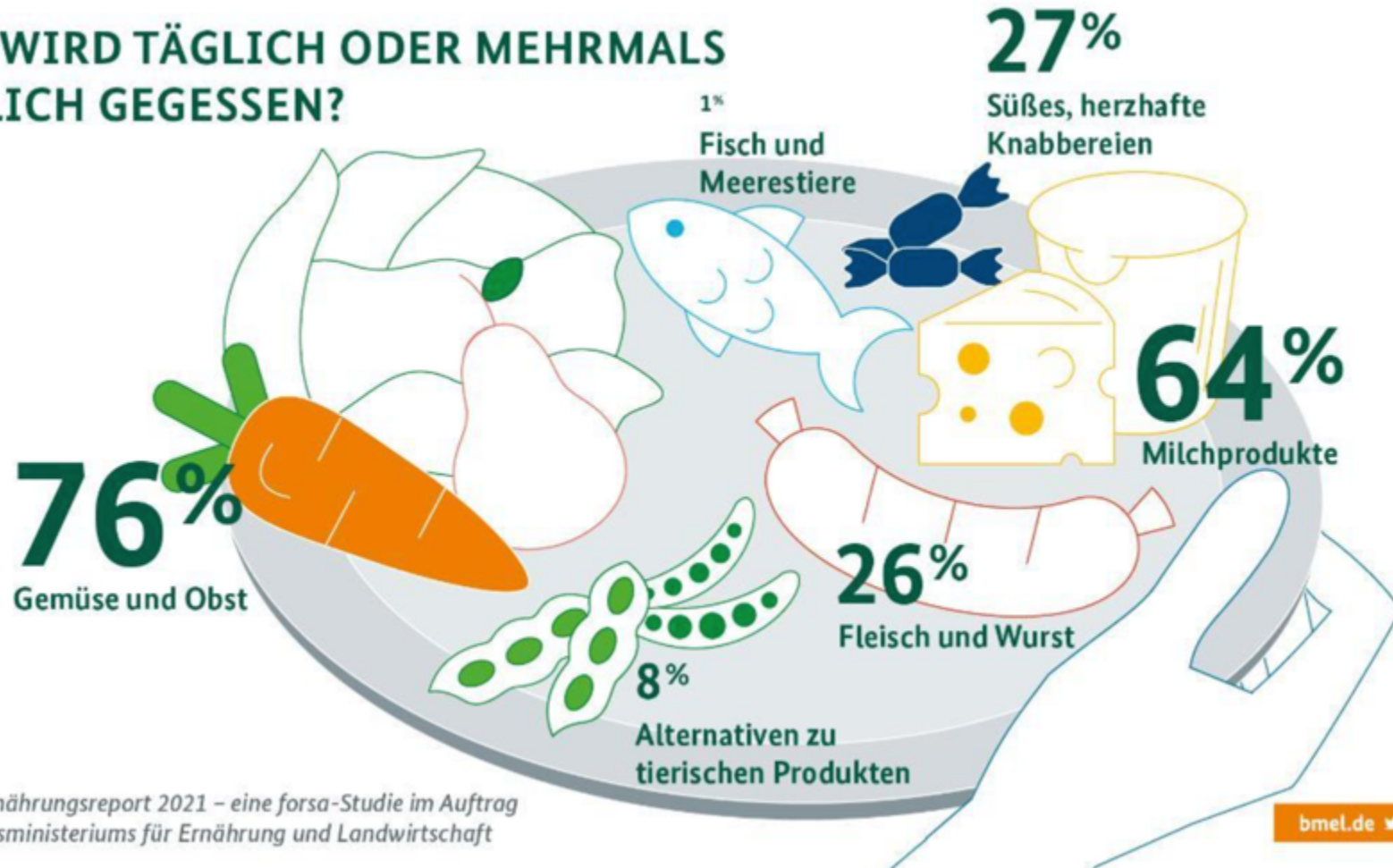
Was beim Essen wichtig ist

- 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?



Quelle: Ernährungsreport 2021 – eine forsa-Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft

[bmel.de](https://www.bmel.de)  



11 Anzahl Vegetarier/ Veganer in Deutschland

10% Vegetarier

Schätzungsweise 8.200.000 Menschen ernähren sich vegetarisch*



13 : 3



2% Veganer

Schätzungsweise 1.600.000 Menschen ernähren sich vegan*

Tendenz steigend
seit 1983 hat sich
die Anzahl mehr als
versiebzehnfach

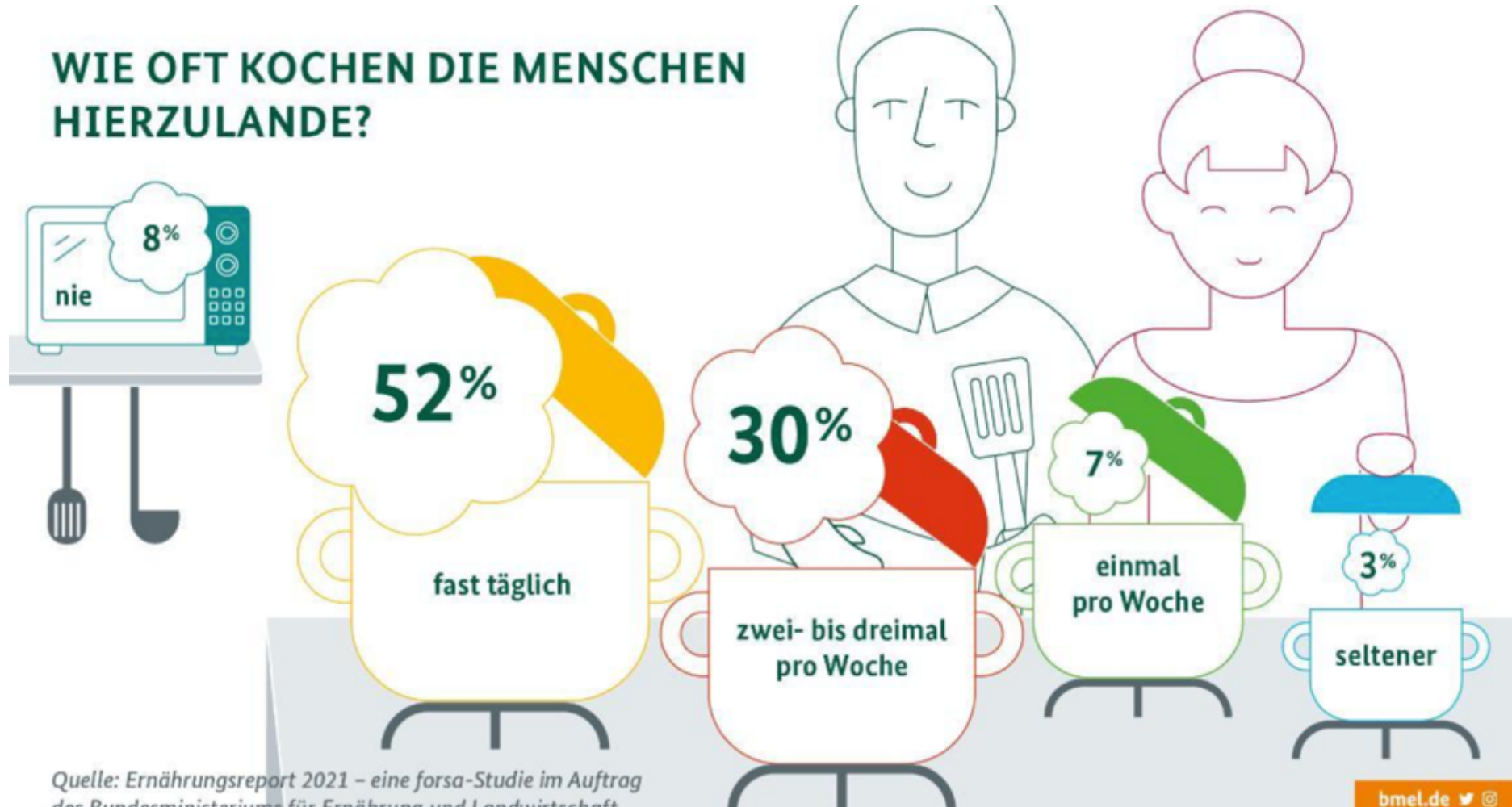


*Stand 2015



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

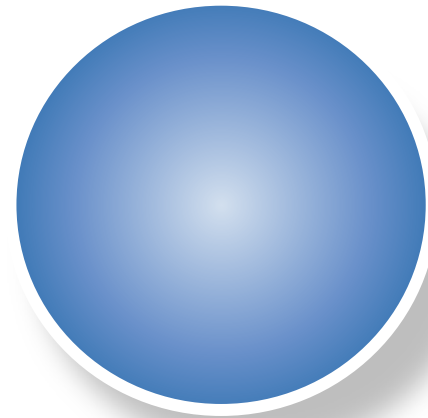
Superfood

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.

Steigerung:	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 stärkehaltige 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

IG: praxis_lerchl