

## Ernährungsabhängige Krankheiten und Nahrungsfaktoren

Krankheiten	Nahrungsfaktoren
Bluthochdruck	zu viel Kalorien, Fett, gesättigte Fettsäuren und Alkohol; zu wenig Kalium und Magnesium, Arginin sowie Frischobst, Gemüse und Fisch (Omega-3-Fettsäuren)
Herz- und Gefäß- erkrankungen	zu viel Kalorien, Fett, gesättigte Fettsäuren, Transfettsäuren, zu wenig ungesättigte Fettsäuren (ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Omega-3-Fettsäuren), Arginin, Phytosterine, Ballaststoffe, Frischobst und Gemüse
bösartige Neu- bildungen (Krebs)	zu viel Fett, tierische Produkte, Alkohol, Geräuchertes und Nitrit; zu wenig Ballaststoffe, Antioxidanzien und sekundäre Pflanzenstoffe, Frischobst, Gemüse und Vollkomprodukte
Diabetes mellitus Typ 2	zu viel Kalorien, Fett und gesättigte Fettsäuren; zu wenig Ballaststoffe, Vitamin D und E sowie Zink und Chrom
Hyperurikämie und Gicht	zu viel tierische Produkte, Purine, Flüssigkeit, Fruktose und Zuckeraustauschstoffe sowie Alkohol (insbesondere Bier)
Fettstoffwechsel- störungen (erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridwerte)	zu viel Fett, gesättigte Fettsäuren, Transfettsäuren, tierische Produkte, Fruchtzucker, Alkohol und Zucker; zu wenig Ballaststoffe, Phytosterine, Probiotika, Frischobst, Gemüse, ungesättigte Fettsäuren (ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Omega-3-Fettsäuren)
Aminosäure- und Kohlenhydratstoff- wechselstörungen	bestimmte Aminosäuren oder Kohlenhydrate
Übergewicht und Adipositas	zu viel Kalorien, Fett (gesättigte Fettsäuren), Zucker und Alkohol; zu wenig Ballaststoffe, Probiotika, Frischobst und Gemüse

Krankheiten	Nahrungsfaktoren
Jodmangelstruma (Kropf)	zu wenig Jod und Selen sowie Seefisch
Anämien	zu wenig Eisen, Kupfer, Folsäure und Vitamin B <sub>12</sub>
Alkoholismus	zu viel Alkohol
Karies	zu viel Zucker; zu wenig Fluorid
Gallenerkrankungen	zu viel Fett, gesättigte Fettsäuren und Cholesterin; zu wenig Ballaststoffe
Divertikel	zu wenig Ballaststoffe
chronische Lebererkrankungen	zu viel Alkohol und Fett
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen	zu viel Alkohol und Fett
Osteoporose	zu viel Alkohol; zu wenig Kalzium, Vitamin D und K sowie Fluorid
Lebensmittelinfektionen	verdorbene Lebensmittel

## Der Autor



**Sven-David Müller**, M.Sc., war nach seiner Ausbildung zum Diätassistenten zehn Jahre an der Universitätsklinik Aachen beschäftigt. In dieser Zeit hat er sich mit den Ernährungsproblemen von Übergewichtigen befasst. Im Jahre 1976 erkrankte er an Diabetes mellitus und seit diesem Zeitpunkt ist ihm die Ernährung besonders wichtig.

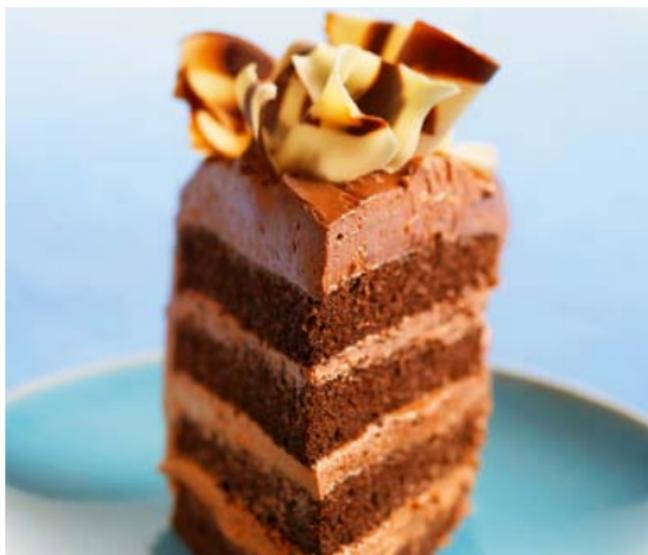
Er ist 1. Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums Gesundheitsförderung und Diätetik und wurde für seinen Einsatz in der Ernährungsaufklärung mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

Sven-David Müller



# Kalorien- Ampel

Auf einen Blick:  
Kalorien und Sattfaktor von  
über 3000 Lebensmitteln



TRIAS



- 7 **Liebe Leserinnen, liebe Leser**
- 11 **Gesund durch richtige Ernährung**
- 13 Ernährung als Krankheitsauslöser
- 20 Lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe
- 22 Lebensnotwendige Nähr- und Wirkstoffe
- 28 Viel trinken
- 31 **Kalorien-Ampel**

## So nutzen Sie die Tabelle richtig

Die Kalorien-Ampel gibt Ihnen wertvolle Angaben zu den 3000 wichtigsten Lebensmitteln und Speisen: neben den Kalorien, dem Fett- und Cholesteringehalt pro Portion werden auch der Fitfaktor und der Sattfaktor eines Lebensmittels angezeigt. Näheres zu den einzelnen Faktoren erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Generell gilt:



Von diesen Lebensmitteln sollten Sie nur wenig zu sich nehmen. Sie sättigen schlecht und haben meist einen hohen Kalorien- und Fettgehalt.



Diese Lebensmittel sind neutral zu bewerten. Sie dürfen regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen.



Hier können Sie unbeschwert zugreifen!

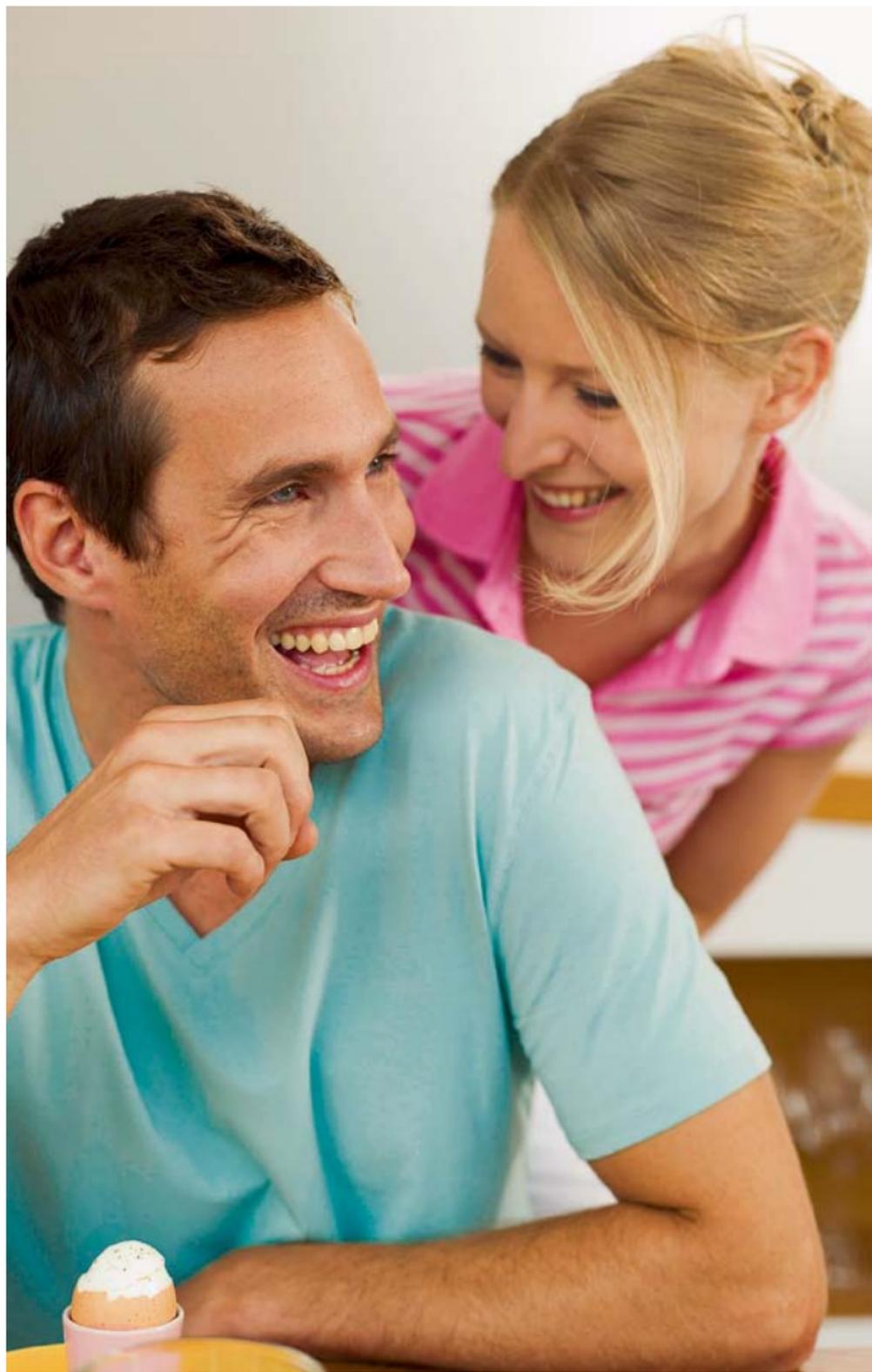
Folgende Abkürzungen werden in den Tabellen verwendet:

### Abkürzungen

fe.	Fett
F. i. Tr.	Fettgehalt in der Trockenmasse
Glutenfr.	glutenfrei
g	Gramm
Kalorien	Kilokalorien
ma.	mager
mf.	mittelfett
TK	Tiefkühlkost

Bei Konserven:

Netto bedeutet der Inhalt nach dem Abtropfen.



# Liebe Leserinnen und Leser,

die Kalorien-Ampel hat über 100 000 begeisterte Anhänger gefunden und erscheint jetzt in vollständig überarbeiteter und ergänzter Neuauflage. Sie zeigt ein revolutionäres Neukonzept und ist sozusagen die einfachste Kalorientabelle der Welt. Ich habe dieses Konzept zusammen mit meinen Patienten aus meiner Praxis und an der Universitätsklinik Aachen entwickelt. Ich wollte es meinen Patienten und auch mir möglichst einfach machen. Mit 3000 Lebensmitteln, Speisen, Fast Food und vielen Fertiglern ist sie die umfangreichste und einfachste Kalorientabelle und trägt der Tatsache Rechnung, dass die Kalorie – trotz Atkins, Glyx, Logi und Low Carb – als wichtigste Größe in der Bekämpfung des Übergewichts ihre Bedeutung beibehält. Rund 60 Prozent der Bevölkerung in der westlichen Welt sind übergewichtig, was nicht nur aus ästhetischen Gründen für viele ein Problem darstellt. Übergewicht ist mehr als ein kosmetisches Problem. Während meiner Tätigkeit an der Universitätsklinik Aachen und jetzt in meiner Praxis in Berlin habe ich festgestellt, dass meine Patienten insbesondere von einer kalorienbeschränkten Kost profitiert haben. Wer seine Kalorien beschränkt, nicht hungert

und sich gesund ernährt, nimmt sozusagen auto»magisch« ab und schlägt auch dem Jo-Jo-Effekt ein Schnippchen.

Dieses Buch zeigt Ihnen erstmals mithilfe eines einfachen Ampelsystems, welche Lebensmittel gut sättigen (grün) und welche nicht (rot). Abnehmen wird so ganz einfach, denn Sie sehen auf einen Blick, was Sie essen dürfen, ohne dass die Kalorien gleichzeitig zu B(a)uche schlagen. Nachdem sich die Brüsseler Bürokraten zugunsten der Lebensmittelindustrie gegen die Lebensmittel-Ampel auf allen Produkten eingesetzt haben, mache ich Ihnen die richtige Ernährungsweise mit meiner Kalorien-Ampel ganz einfach. Der Kontakt zu tausenden Patienten hat mir gezeigt, dass jeder mit der Kalorien-Ampel und dem Ampelsystem leichter abnehmen kann. Abnehmen kann nur, wer satt ist, ist dabei die Devise. Wer bei einer Reduktionskost hungert, isst falsch. Beim Ampelprinzip sind deshalb alle ballaststoffreichen Nahrungsmittel mit Sattfaktor auf Grün gestellt. Und Grün heißt: Davon dürfen Sie so viel essen, bis Sie satt sind. Zusätzlich betrachtet der Fitfaktor (Gesundheitswert) den Wert eines Nahrungsmittels aus ernährungsmedizinischer Sicht und verrät Ihnen, welche Lebensmittel gesundheitsförderlich sind und Ihre Fitness fördern. Während meines Studiums der angewandten Ernährungsmedizin und auch jetzt in der Praxis sowie bei meiner Vorlesungstätigkeit, habe ich von Ärzten, Er-

nahrungswissenschaftlern und ausgewiesenen Diätologen immer wieder erfahren und auch selbst gelehrt, wie wichtig praxistaugliche Konzepte sind. Die Kalorien-Ampel ist absolut alltagstauglich.

Die Eingruppierung des Fett- und Cholesteringehaltes sowie des Satt- und Fitfaktors in rot, gelb oder grün erfolgte anhand der jeweiligen Nährstoffdichte. Dieses Prinzip ist wissenschaftlich abgesichert und kein Hokusfokus. Abnehmen im Schlaf ist nicht möglich. Aber eine gezielte Ernährungsumstellung führt gewiss zum Ziel. Mein Wunsch ist es, Sie zu einer gesunden Lebens- und Ernährungsweise zu verleiten. Ich möchte Ihnen mit der Kalorien-Ampel zeigen, wie einfach und schmackhaft es ist, gesund zu essen und dabei abzunehmen. Die Datengrundlage dieser Kalorien-Ampel ist der Bundeslebensmittelschlüssel (BLS). Damit haben Sie die beste Datengrundlage überhaupt.

Ich habe dieses Ampelsystem für Sie konzipiert und freue mich, wenn es Ihnen hilft. Wenn Sie sich an das Ampelprinzip halten, nehmen Sie nicht nur schnell und einfach ab, sondern haben auch keine Probleme mehr, das neue Gewicht dauerhaft zu halten. Mit dieser Kalorien-Ampel hat der Jo-Jo-Effekt keine Chance, denn Sie lernen spielerisch, sich richtig zu ernähren. Damit Sie beim Essen und Trinken ohne Reue genießen können und sich gesund und kalorienbewusst ernähren, müssen Sie täglich mög-

lichst viele Lebensmittel essen, die auf grün gestellt sind. Gelb gekennzeichnete Lebensmittel sollten in Maßen, rot gekennzeichnete Lebensmittel möglichst wenig verzehrt werden. Starten auch Sie mit der Ernährungsweise nach dem genialen Ampelprinzip und greifen Sie lustvoll zu, wenn Fit- und Sattfaktor auf Grün stehen.

Als Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums Gesundheitsförderung und Diätetik mache ich mich bei meinen Patienten aber auch auf politischer Ebene und durch meine Bücher und Vorträge für eine gesundheitsbewusste Lebens- und Ernährungsweise stark. Da ich selbst seit 35 Jahren Diabetiker bin, weiß ich ganz genau, wie schwierig es ist, Ernährungsregeln einzuhalten. Das lohnt sich auch für Sie. Diese Tabelle macht oder hält Sie schlank und gesund. Vergessen Sie nie: Eine Kalorie ist eine Kalorie, und kalorienreduzierte gesunde Kost macht dauerhaft schlank, attraktiv und leistungsfähig!

Für Anregungen bin ich Ihnen dankbar.  
Berlin im Herbst 2010

Ihr



Sven-David Müller, staatlich geprüfter  
Diätassistent und Diabetesberater DDG  
Master of Science (M. Sc.) in Applied Nutrition-  
al Medicine (angewandte Ernährungsmedizin)

# Gesund durch richtige Ernährung

Eine ausgewogene Ernährungsweise ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine gute Gesundheit. Sie hilft dabei, Krankheiten vorzubeugen oder Symptome bereits bestehender Krankheiten deutlich zu verbessern.

**A**llein in Deutschland ließen sich im Jahr 2009 mehr als ein Drittel der Kosten im Gesundheitswesen auf Fehlernährung zurückführen. Übergewicht allein verursacht rund 20 Milliarden Euro Kosten. Die gesamten Ausgaben, die durch die ernährungsabhängigen Krankheiten verursacht wurden, betragen 80 Milliarden Euro – Kosten, zu deren Minimierung jeder von uns beitragen könnte. 64,4 Prozent der Todesfälle in Deutschland stehen in einem Zusammenhang mit ernährungsabhängigen Krankheiten. Das bedeutet, dass fast zwei Drittel aller Todesfälle auch auf eine Fehlernährung zurückzuführen sind.

Auch bei der Krebsprävention spielt die richtige Ernährungsweise eine große Rolle, denn mit 35 Prozent ist eine falsche Ernährungsweise noch vor Tabakgenuss der Krebsrisikofaktor Nummer 1. Um einer Krebserkrankung vorzubeugen, sind Gemüse in roher und gekochter Form sowie Frischobst besonders wichtig; sie sollten täglich reichlich gegessen werden (in der Tabelle sind