

Gesunde Ernährung ist mehr als ausschließlich gesundheitsfördernde Nahrungsmittel zu konsumieren.

Bianca Schmidt

Diese Woche war sowohl im Coaching mit meinen Klienten, als auch beim Schreiben am Herzfood Guide ein Thema wieder mal sehr präsent: die Einteilung von Lebensmitteln in gut und böse. Gut sind Gemüse, Obst, alle unverarbeiteten Nahrungsmittel und böse sind Zucker, Weizen, Süßstoffe, Fast Food & Co, oder? Wie siehst du das?

Gibt es gute und böse Lebensmittel?

Die Antwort ist ganz klar: NEIN! Diese Einteilung ist nicht nur Unsinn, sondern vor allem auch sehr schädlich. Was passiert, wenn wir anfangen unsere Lebensmittel zu kategorisieren? Wir setzen uns unter Druck beim Versuch nur noch das Gute zu essen und haben ein schlechtes Gewissen, wenn wir den verbotenen, bösen Dingen doch nicht widerstehen können. Und das hat rein gar nichts mit einer gesunden Ernährung zu tun. Dadurch entsteht Heißhunger, eine ungute Beziehung zum Essen und im schlimmsten Fall sogar Binge Eating oder Orthorexie. Das sind Essstörungen, unter denen gar nicht mal wenig Menschen leiden. Einerseits Essattacken mit Kontrollverlust, andererseits das auffallend ausgeprägte Verlangen möglichst gesund zu essen.

Schon vor einigen Jahren kam mir dazu der Satz "Gesunde Ernährung ist mehr als ausschließlich gesundheitsfördernde Nahrungsmittel zu konsumieren" in den Sinn. Denn gesunde Ernährung zeichnet sich auch durch eine gesunde Einstellung zu eben dieser aus.

Gibt es eine sinnvolle Einteilung?

Jein. Ich bin grundsätzlich kein Freund davon zu kategorisieren, da wir unsere Freiheit und Intuition damit immer ein Stück weit einschränken. Allerdings kann eine gewisse Struktur, ein Leitfaden, auch sehr hilfreich sein. Vor allem dann, wenn man von all den angeblich guten und bösen Lebensmitteln ganz verunsichert ist.

Ich teile daher gerne in **nährstoffreich und nährstoffarm** ein. Denn im Endeffekt ist genau das, was auszeichnet, ob ein Lebensmittel gesundheitsfördernd ist. Das Wort "gesund" reicht an dieser Stelle nicht aus, gesundheitsfördernd passt besser, weil es den Einfluss der Ernährung, der zwar groß, aber auch nicht alles entscheidend ist, verdeutlicht.

Wenn die nährstoffreichen Nahrungsmittel - also die, welche viele (essentielle) Nährstoffe liefern - gesundheitsfördernd sind, sind dann die nährstoffarmen gesundheitsschädlich? Auch hier wieder ein ganz klares Nein! Wir können sie eher als "neutral" betrachten. Nur weil sie unsere Gesundheit nicht fördern, müssen sie uns noch lange nicht schaden oder gar krank machen. Es kommt immer auf die Menge an. Denn mal ehrlich, Wasser und Sonne können uns auch töten, obwohl wir sie zum Leben brauchen, oder?

Im [Artikel über das Zucker Märchen](#) zeige ich genau das nochmal am Beispiel Zucker auf.

Welche Lebensmittel sind denn nun gesundheitsfördernder als Andere?

Meine Klienten bekommen dazu folgende Tabelle zur Lebensmittelqualität. Sie bietet dir eine hilfreiche Übersicht über diverse Lebensmittelgruppen und eine Einteilung, welche du häufig, mäßig oder eher selten konsumieren solltest, um dich möglichst gesundheitsfördernd zu ernähren.

Um die Tabelle als praktischen Helfer immer dabei zu haben, kannst du sie [hier als PDF downloaden](#).

Alles Liebe
Deine Bianca

Lebensmittelqualität

Getreideprodukte	häufig	mäßig	selten
Müsli	Vollkornfolcken Vollkornschrot Müslimischungen ohne Zucker	Knuspermüslis Vollkornflakes	Zuckerhaltige Müslimischungen stark, gesüßte verarbeitete Cornflakes u.ä.
Brot	Vollkornbrot/-brötchen ohne Backhilfsmittel Vollkorntoast Vollkornknäcke Brot	Weizen- und Roggenbrote ohne Backhilfsmittel Vollkornbrot mit Backhilfsmittel	Weizen- und Roggenbrote mit Backhilfsmittel
Nudeln	Vollkornnudeln mit oder ohne Füllung	Dinkelnudeln Glutenfreie Nudeln	Hartweizennudeln Weichweizennudeln
Ganze Körner, Mehl	Vollkorn	Dinkelmehl	Weizenmehl Typ 405

		Weizenmehl Typ 1050 Parboiled Reis	geschälter Reis
Gemüse	häufig	mäßig	selten
Gemüse, Salate	Frische, saisonale & regionale Ware	Treibhausgemüse Überseeprodukte	Küchenfertiges Gemüse
Haltbar gemachte Produkte	Tiefkühlgemüse ohne Zusatzstoffe Frischkostsauerkraut und andere milchsauer vergorene Gemüse	Tiefkühlgemüsezubereitungen pasteurisierte, salzarme Konserven	Herkömmliche Gemüsekonserven
Hülsenfrüchte	Frisch, ungeschält	getrocknet	Fertige Zubereitungen aus Hülsenfrüchten
Kartoffeln und Kartoffelprodukte	Frische Kartoffeln	Schonend verarbeitete Kartoffelerzeugnisse ohne Zusatzstoffe und gehärtete Fette	Stark verarbeitete Fertigprodukte, z.B. herkömmliche Chips
Obst	häufig	mäßig	selten
Obst	Frische, saisonale & regionale Ware nicht oberflächenbehandelte Früchte	Überseeprodukte	Kandierte Früchte

	natürlich gereift		
Haltbar gemachte Obstprodukte	Tiefkühlobst ohne Zucker	Pasteurisierte Obstkonserven ohne Zuckerzusatz	Gezuckerte Obstkonserven
Marmelade	Fruchtige Brotaufstriche mit hohem Fruchtgehalt	Konfitüren, Marmeladen, Gelees aus frischem oder tiefgekühltem Obst	Konfitüren, Marmeladen, Gelee, Fruchtpulpe
Trockenfrüchte	Ungeschwefelte & ungezuckerte Ware	Ungeschwefelte & gezuckerte Ware	Geschwefelte & gezuckerte Ware
Nüsse	häufig	mäßig	selten
Nüsse und Samen	Ganze Ware	Bruchware	Geröstete/gesalzene Ware
Nussmus	100% Nuss	Nussige Brotaufstriche mit hohem Nussanteil, Fett, Salz und Süßungsmitteln	Nussige Brotaufstriche mit niedrigem Nussanteil, gehärteten Fetten und Zusatzstoffen
Milchprodukte	häufig	mäßig	selten
Milch	Pasteurisierte Milch	H-Milch	Sterilisierte Milch, Kondensmilch, Milchpulver
Sauermilchprodukte	Naturjoghurt, -dickmilch, Kefir	Mit Fruchtzubereitungen, natürlichen Aromen	Mit Fruchtzubereitungen mit synthetischen Aromen und Verdickungsmitteln
Frischkäse	Quark und Frischkäse ohne Bindemittel		Frischkäse mit Bindemittel

			Light Produkte mit Zuckerzusatz/Süßungsmitteln
Gereifter Käse	Rohmilchkäse	Käse aus pasteurisierter Milch	Schmelzkäse Käse mit oberflächenbehandelter Rinde
Fleisch, Fisch, Eier	häufig	mäßig	selten
Fleisch	Muskelfleisch frisch bzw. gut abgehängt	Bindegewebs- und fettes Fleisch (z.B. Suppenfleisch) Tiefkühlfleischprodukte	Innereien Konserven
Fisch	Frischfisch	Tiefkühlfischprodukte	Gesalzener, mariniert oder geräucherter Fischkonserven
Wurst		Schlachtfrisch hergestellt	Mit Zusatzstoffen (Phosphaten) Wurstkonserven
Eier	Frische Bio Eier	Ältere Eier (2-3 Wochen)	Trockenei Eiweiß im Tetrapack
Fette & Öle	häufig	mäßig	selten
Öle	Kaltgepresste, nicht	Teilraffinierte Öle	Heißgepresste,

	raffinierte Öle		extrahierte und raffinierte Öle
Butter	Frische Sauer- und Süßrahmbutter	Mildgesäuerte Butter gesalzene Butter	
Margarine	Nicht gehärtete, nicht umgeesterte Margarine mit hohem Anteil an Kaltpressölen	Nicht gehärtet, nicht umgeestert	Mit gehärteten Fettsäuren
Vegetarische / Vegane Alternativen	häufig	mäßig	selten
Würstchen, Bratlinge, Schnitzel, Brotaufstriche, Fertiggerichte	Auf der Basis von Tofu, Getreide, Hülsenfrüchten, Hefe, pflanzlichen Fetten	Mit isolierten Bestandteilen (z.B. Sojaweiß, Eiklar)	Mit gehärteten Fettsäuren und natur-identischen Aromastoffen
Milchalternativen	Reisdrink Mandeldrink Haferdrink Hafersahne	Sojadrink ungesüßt Sojasahne Sojajoghurt ungesüßt	Sojadrink gesüßt und mit Aromastoffen Sojajoghurt gesüßt mit Aromastoffen
Süßungsmittel & Süßwaren	häufig	mäßig	selten
Zucker & Honig	Ursüße	Brauner Rohrohrzucker	Raffinadezucker

	Kokosblütenzucker	Mischhonig	sonstige Honige
	Vollrohrzucker	Auslesehonig	Agavendicksaft
	Trachtenhonig	Ahornsirup Grad B und C	
	Reismalz / Reissirup		
	Ahornsirup Grad A		
	Fruchtdicksäfte		
Kekse & Riegel	Vollkornkekse		Kekse & Riegel mit gehärteten Fetten und hohem Zuckeranteil
	Fruchtschnitten		
	Müsliriegel ohne gehärtete Fette		
Schokoladenerzeugnisse & Süßwaren	Schokolade mit hohem Kakaoanteil ohne Zusatz von Raffinadezucker	Herkömmliche Schokolade mit Raffinadezucker	Sonstige Süßigkeiten auf der Basis von Zuckerarten und verschiedenen synthetischen Zusatzstoffen
Gewürze & Würzmittel	häufig	mäßig	selten
Einzelgewürze	Unbestrahlt und unbegast	Herkömmliche Ware	
Gewürzmischungen &	Reine	Gewürzsalze	Gewürzzubereitungen

Salze	Gewürzmischungen ohne andere Zutaten Vollmeersalz ohne Rieselhilfe Himalayasalz Steinsalz	Meersalz ggf. jodiert	mit Streckungsmitteln und anderen Zutaten Salz ggf. jodiert
Essig	Natürlich vergorener Essig (Rotwein-, Weißwein-, Obstessig)	Branntweinessige	Essigessenz
Würzmittel	Hefe- und Gemüsebrüheextrakt ohne gehärtete Fette traditionell hergestellt Sojasauce	Herkömmliche Hefe- und Gemüsebrüheextrakte	Sonstige Würzen Fleischextrakt
Nicht alkoholische Getränke	häufig	mäßig	selten
Mineralwasser	Natürliche Mineralwässer Heilwässer	Quellwässer	Tafelwässer

Frucht- und Gemüsegetränke	Direkt gepresste Säfte mit 100% Fruchtanteil	Säfte aus Konzentraten Fruchtnektare mit hohem Fruchtanteil	Fruchtsaftgetränke Limonaden und Colagetränke
Früchte- & Kräutertee	Beste Handelsware (z.B. aromaversiegelt, Arzneibuchqualität)	Herkömmliche Früchte- und Kräutertees	Instanttees mit hohem Zuckeranteil
Kakao- und Kaffeeersatzgetränke	Reiner Kakao Kaffee-Ersatz gemahlen	Kakaozubereitungen mit hohem Kakaoanteil und alternativen Süßungsmitteln Kaffee-Ersatz gefriergetrocknet	Kakaozubereitungen mit hohem Zuckeranteil
Genussmittel	häufig	mäßig	selten
Bier	Traditionell gebrautes Bier	Herkömmlich gebrautes Bier	Dosenbier
Wein	Weine mit wenig Restzucker (trocken)	Weine mit Restzucker bis 18g/l (halbtrocken)	Weine mit hohem Restzucker (lieblich Spätlese)
Kaffee	Ganze Bohne	Gemahlen	Löslicher Kaffee Fertigetränke
Tee	Grüner Tee, Blattware	Schwarzer Tee, Blattware	Teemischungen