



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

KOMPASS ERNÄHRUNG

Ausgabe 2 | 2010

Das ABC
der Vitalstoffe



Kleine Menge, große Wirkung:

Vitamine!



WM-Koch Stromberg: So isst die Nationalmannschaft | **Vitamin C:** Neuigkeiten vom Allroundtalent | **Wichtiger Zellschutz:** Vitamine gegen freie Radikale

Kleine Wunder



Vitamine sind “Lebensverbindungen” der besonderen Art. Seit über hundert Jahren entdeckt die Wissenschaft immer wieder Neues und Interessantes über sie. “Vita” steht für “das Leben” und “Amin” für bestimmte chemische Verbindungen. **Unser Körper braucht Vitamine für viele lebenswichtige Funktionen wie Stoffwechsel, Immunsystem oder Knochenaufbau.** Gesundes und abwechslungsreiches Essen und Trinken liefern die Basis dafür.

Lange war man in der Wissenschaft den Vitalstoffen und ihrer Wirkung auf der Spur.

Ein Chemiker war es schließlich, der das Vitamin A isolierte und dafür 1937 mit dem Nobelpreis ausgezeichnet wurde. Seitdem wächst unser Wissen, welche unterschiedlichen Vitamine es gibt und wofür sie nützlich sind. Viele Ursachen von Krankheiten fand man so heraus und kann diese durch die Gabe von Vitaminen heilen.

Wir brauchen Vitamine nur in winzigen Mengen. Meist reicht eine tägliche Dosis aus, die weniger wiegt als ein Millionstel unseres Körpergewichts. **Wenn wir die Vitamine nicht mit abwechslungsreichem Essen und Trinken zu uns nehmen, können sich die unterschiedlichsten Symptome zeigen:** Angefangen bei Appetitlosigkeit, extremer Müdigkeit, über Krämpfe und Hauterkrankungen bis hin zu Muskelschwund – hinter all dem kann Vitaminmangel stecken.

Dank des reichhaltigen und qualitativ hochwertigen Angebots an Lebensmitteln stehen uns mittlerweile alle Vitamine das ganze Jahr über zur Verfügung.

Die Vitamine überraschen die Experten auch heute noch: Inzwischen weiß man, dass eine ausreichende Versorgung mit **Folat** vor bestimmten angeborenen Missbildungen und mit **Vitamin D** vor Osteoporose schützt. So bleiben Vitamine bis heute “kleine Wunder”.

Viel Spaß beim Entdecken dieser Wunderwelt wünscht Ihnen

Ihre Ilse Aigner
Bundesministerin für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Inhalt

Der Koch der Fußball-Nationalelf:

So essen Profis S. 3

Nachrichten:

Neues zu Vitamin C, D und Folat S. 4/5

Interview:

Sorgenfreie Vitaminversorgung S. 6/7

Vitamine im Alltag:

So bekommen Sie immer genug S. 8/9

Übersicht:

Die große Vitamin-Tabelle S. 10/11

Lesetipps:

Wissen wie gedruckt S. 12

Perfekte Mahlzeiten für die Jungs!

Von Südafrikas Friedensnobelpreisträger Nelson Mandela stammt der Satz, dass Sport die Macht hat, Menschen zu inspirieren und zusammenzuführen. Ich glaube, das gilt auch für das gemeinsame Essen. Neben Energie, Vitaminen und Mineralstoffen bringt es etwas, ohne das Höchstleistung bei aller Fitness nicht funktionieren kann: Lebensfreude und Geselligkeit.

In Südafrika haben wir für die Nationalmannschaft eine fantastische Auswahl von **Obst- und Gemüsesorten, Meeresfrüchten und Fleisch** zur Verfügung, um Essen zum Erlebnis werden zu lassen. Und die Spieler freuen sich nach einem langen Turniertag über ein abwechslungsreiches Buffet und Überraschungen. Das kann auch mal eine deftige Brotzeitplatte sein. Und dazu gibt es immer eine große Auswahl an Obst und Gemüse, aus denen sich die Spieler selber frische Säfte pressen. Auch **Salat** und **sehr gute, kalt gepresste Speiseöle** dürfen nicht fehlen.

Ich freue mich, dass das Thema Essen in den letzten Jahren bei den Spielern an Bedeutung gewonnen hat. Viele interessieren sich inzwischen auch privat für ihre Ernährung. Mir geht es darum, den Menschen zu vermitteln, dass sie bei gesunder Ernährung nichts entbehren müssen. Einen Hamburger zum Beispiel kann man sehr gesund zubereiten: Mageres Rindfleisch steht für Eiweiß, frischer Salat für



Vitamine, Mineralien und ein Vollkornbrötchen für komplexe Kohlenhydrate. Dazu eine selbst hergestellte Soße auf Joghurt-Basis. Das ist eine perfekte Mahlzeit für die Jungs!

Auch die Fußballfans vor dem heimischen Bildschirm können genießen und sich gleichzeitig sportlich ernähren. **Statt Fertigpizza, Chips und Salzstangen empfehle ich Gemüsesticks und Hühnchenspieße mit einem würzigen Gurke-Minz-Joghurdip.** Das liefert jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und hochwertiges Eiweiß. Durch die leichte Schärfe des Dips wird der Kreislauf zusätzlich angeregt, und an heißen Sommertagen kühlt der Joghurt angenehm. Ideal zum Mitfiebern. Greifen Sie zu und genießen Sie es!

Holger Stromberg ist Koch der deutschen Fußball-Nationalmannschaft in Südafrika

+++ Zu wenig Vitamin D? +++

Öfter mal in Sonne baden

Die Versorgung der Menschen mit Vitamin D macht vielen Experten Sorge. Der Grund: Lebensmittel mit hohem Vitamin-D-Gehalt werden hierzulande nur wenig gegessen.

Die Vitamin-D-reichen Fischarten Hering, Aal, Lachs und Sardine kommen selten auf den Tisch. Und Großmutter's Lebertran – das Öl aus der **Fischleber ist eine wahre Vitamin-D-Bombe** – findet man heute in kaum einem Haushalt.

Allerdings ist der Mensch nicht allein auf die Ernährung angewiesen. Anders als bei allen anderen Vitaminen können wir "D" auch selber bilden – und zwar mit Hilfe der Sonne. In unseren Breitengraden reicht es während der Sommermonate aus, **dreimal wöchentlich**

5 bis 15 Minuten die Sonne auf Gesicht, Hände und Arme scheinen zu lassen. Am Ende jeden Winters sinkt der Vitamin-D-Spiegel bei Menschen in Nordeuropa regelmäßig stark ab. Inwieweit dieser zeitweise Rückgang schädlich ist, ist noch nicht abschließend geklärt.

Gut bekannt sind dagegen die Folgen eines chronischen Vitamin-D-Mangels. Bei Erwachsenen führt er zur Osteomalazie, einer Knochenkrankung. Bei Kleinkindern kann ein Mangel Rachitis auslösen. Neue Erkenntnisse weisen außerdem darauf hin, dass eine Dauer-Unterversorgung möglicherweise auch einige Krebsarten, Herzinfarkte oder die Multiple Sklerose begünstigen kann.

Auf eine Extra-Portion Vitamin D sind darum Kleinkinder und

ältere Menschen angewiesen, die sich wenig im Freien aufhalten. **Babies bekommen heute von der Geburt bis zum ersten Lebensjahr Vitamin-D-Präparate.** Auch bei bettlägerigen Menschen und Senioren – ab 65 Jahren nimmt die Vitamin-D-Bildung der Haut stark ab – kann der Hausarzt den Vitamin-D-Spiegel prüfen und eine zusätzliche Zufuhr in Form von angereicherten Nahrungsmitteln, Tabletten oder Kapseln empfehlen. Ein gesunder Mensch braucht solche Zusatzstoffe oder Pillen jedoch nicht. Statt dessen sollte man vor allem Licht und Luft an die Haut lassen und besonders in den Wintermonaten vorsorglich auf eine ausgewogene Ernährung achten.



+++ Folat: Für Schwangere weiter wichtig +++

Stoff mit zwei Gesichtern

Viele Jahre standen Folat und die künstlich erzeugte Folsäure auf der Liste der Vitamine, von denen auch die Menschen in Industrieländern nicht genug aufnehmen. In Deutschland und anderen europäischen Ländern wurde darum lange diskutiert, ob Grundnahrungsmitteln wie Mehl Folsäure zugesetzt werden sollte – in den USA und Kanada ist das seit etwa 10 Jahren üblich. Diese Debatte ist jetzt vom Tisch: Denn neueste Studien zeigen, dass nicht sicher ausgeschlossen werden kann, dass ein Zuviel an Folsäure sogar Darmkrebs fördern kann.

Weiter gilt jedoch: **Frauen, die bald ein Kind bekommen wollen und werdende Mütter in den ersten Monaten der Schwangerschaft sollen nach wie vor zu Folsäure-Tabletten oder angereicherten Lebensmitteln greifen.** Denn die "Säure aus dem Blatt" (so die



wörtliche Bedeutung von "Folat") spielt bei der Zellteilung von Embryos eine entscheidende Rolle. Steht zu wenig Folat zur Verfügung, können Kinder mit einem "offenem Rücken" zur Welt kommen, dem so

genannten Neuralrohrdefekt. Wenn man nicht schwanger ist oder werden will, reicht zur Folat-Versorgung eine ausgewogene Ernährung mit einer Extraportion Spinat, Salat, Weißkohl, Brokoli oder Rosenkohl (siehe Tabelle auf den Seiten 10 und 11) völlig aus.

+++ Vitamin C: Das ganze Jahr ausreichend versorgt +++

Mehr als genug bringt nichts

Die Deutschen sind durch Obst und Gemüse das ganze Jahr über gut mit Vitamin C versorgt und erreichen in allen Altersgruppen die empfohlene tägliche Dosis, wie zahlreiche Studien belegen. Das überrascht nicht, wenn man weiß, dass die empfohlene Menge von 100 Milligramm Vitamin C fast schon durch eine halbe rote Paprika, eine Kiwi und eine Tomate oder ein Glas Orangensaft und eine halbe Portion Brokkoli gedeckt ist.

Dennoch kaufen viele Verbraucher zusätzliche Vitamin-C-Präparate oder angereicherte Lebensmittel, oft in der Hoffnung, da-

mit Erkältungen und Infekten vorzubeugen. Viel hilft viel? Untersuchungen zeigen, dass diese Hoffnung trügt. Vitamin C jenseits des Notwendigen beugt einer Erkältung nicht vor und hilft auch nicht, schneller wieder gesund zu werden, wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) festgestellt hat.

Der Experten-Tipp: **Sparen Sie sich das Geld für Pillen und Präparate und achten Sie lieber weiter auf frisches Obst und Gemüse.** Da ist genug Vitamin C drin – und noch viele andere Vitamine und Mineralstoffe.

Warum eigentlich Vitamine?

“Vitamine bremsen Radikale aus”



Peter Stehle, Professor für Ernährungsphysiologie an der Uni Bonn und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), verrät, wie man bei der Vitaminversorgung auf die sichere Seite kommt.

Herr Professor Stehle, was machen Vitamine in unserem Körper?

Sie haben viele unterschiedliche Aufgaben, unter anderem beschleunigen sie bestimmte Stoffwechselfunktionen und können dazu beitragen, “freie Radikale” auszubremsen, die die Zellen schädigen können.

Schlechte Haut, häufig krank, immer schlapp – viele Leute schließen auf Vitaminmangel, wenn sie sich nicht fit fühlen.

Das ist meist falsch. Aber wenn Sie diesen Verdacht hegen, dann schreiben Sie doch für zwei Wochen auf, was Sie essen und trinken. Aus der Lebensmittelauswahl können dann qualifizierte Ernährungsberater, Ärzte oder auch Heilpraktiker abschätzen, ob ein Risiko für eine zu geringe Versorgung mit Vitaminen besteht. In unserer Lebenswelt gibt es aber bei gesunden Menschen normalerweise keinen bedeutsamen Vitaminmangel. Zusätzliche Vitaminpräparate, wie sie in einigen Fällen durch die Werbung empfohlen werden, sind nicht nötig.

Wozu braucht man dann solche Extra-Vitamine?

In besonderen Lebenssituationen, etwa in der Schwangerschaft, ist es nicht immer möglich, den höheren Vitaminbedarf durch Lebensmittel zu decken.

Inzwischen werden viele Lebensmittel angereichert, Säfte und Joghurt etwa. Droht eher eine Überversorgung?

Das ist tatsächlich ein Risiko. Wenn angereicherte Lebensmittel verwendet werden und dazu noch Vitamine aus dem Supermarkt oder der Apotheke, kann es zu einer Überversorgung kommen. Zum Beispiel bei Vitamin E und Beta-Carotin, dem Provitamin A. Dann werden aus diesen Radikalfängern selber schädliche Radikale, die Krebs- oder Darmerkrankungen auslösen können.

Leber, fettes Fleisch und Innereien sind voller Vitamine, etwa D und B₁₂. Sie sind von unserem Speiseplan aber fast vollständig verschwunden. Ein Fehler?

Leber, fettreiches Fleisch und auch Eier haben einerseits ein breites Spektrum an Nährstoffen.





Andererseits enthalten diese Produkte viel Cholesterin und gesättigte Fettsäuren; bei Leber von langlebigen Tieren wie Rindern können sich zudem Schadstoffe ansammeln. Und Fett enthält viele Kalorien! Darum bleibt es dabei: Leber, fettreiches Fleisch und Innereien nur selten essen. Statt dessen eine eher pflanzlich orientierte Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Getreideprodukten.

Viele Menschen fürchten, dass Lebensmittel aus der intensiven Landwirtschaft von ausgelaugten Böden kommen und darum vitaminarm sind.

Das ist wirklich ein großer Unsinn. Schon weil die Landwirte ein Eigeninteresse haben, ihre Obstbäume, Gemüsekulturen und Nutztiere optimal mit Nährstoffen zu versorgen. Sonst werden Pflanzen und Tiere krank und bringen keinen Ertrag. Und je besser Pflanzen und Tiere versorgt werden, desto höher ist auch der Nährstoffgehalt der Produkte.

Sternfrucht & Konsorten: Frisches, vitaminreiches Obst gibt es das ganze Jahr

Dennoch: Sind Bio-Produkte besser?

In der Öko-Landwirtschaft werden zum Beispiel weniger Pflanzenschutzmittel eingesetzt, darum finden sich in den Bio-Lebensmitteln geringere Rückstände. Aber auch die Produkte der herkömmlichen Landwirtschaft bleiben generell unter den wissenschaftlich festgelegten Grenzwerten und sind darum nach heutiger Erkenntnis absolut unschädlich. Für den Ökolandbau sprechen eher die Einsparung von Ressourcen, die Haltung der Tiere und die Schonung der Böden.

Man unterteilt Vitamine in fett- und wasserlöslich. Welche Rolle spielt das im Alltag?

Die wasserlöslichen Stoffe wie das Vitamin C kann der Mensch im Körper kaum speichern, darum führt eine ungenügende Zufuhr schnell zu Mangelerscheinungen wie Zahnfleischbluten und Entzündungen. Seeleute sind früher schon nach zwei bis drei Wochen ohne frische Lebensmittel daran erkrankt. Mit den meisten wasserlöslichen Vitaminen muss man sich ständig neu versorgen. Die fettlöslichen Vitamine können wir besser im Körper speichern.

Und wie kann man kontrollieren, dass man genügend Vitamine bekommt?

Das ist erstaunlich einfach. Wenn Sie sich eine vielseitige, abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse, mageren Fleisch- und Milchprodukten sowie Fisch gönnen – dann sind Sie auf der sicheren Seite.

Schlemmen Sie sich fit

Ein Tag voller Vitamine

Vitamine organisieren lebenswichtige Vorgänge in unserem Körper. Wenn Sie ihnen dabei helfen wollen, beginnen Sie bereits beim Einkauf. Je frischer die Lebensmittel in unserer Küche sind, umso mehr Vitamine enthalten sie. Licht, Sauerstoff und Wärme sind pures Gift für die wirksamen Körpermanager. Grünes Blattgemüse zum Beispiel verliert seinen Vitamin-C-Gehalt bereits nach zwei bis drei Tagen. Kaufen Sie Obst und Gemüse also am besten erntefrisch und kurz bevor sie es verzehren.

Frische erkennen Sie leicht: Wenn ein Apfel aromatisch duftet und eine glatte Schale ohne Druckstellen hat, wenn Rosenkohl grün glänzt, die Mangoldblätter kräftig und fest sind, die Paprika appetitlich knackig aussieht. Zuhause gehört Gemüse in den Kühlschrank. Eine Ausnahme sind Tomaten: Sie bleiben bis zu zwei Wochen frisch und bewahren ihr Aroma besser bei Zimmertemperatur. Wenn Obst und Gemü-

Lust auf einen Vitamintag? Zum Beispiel so:

Frühstück: frischer Obstsalat mit Nüssen und Weizenkeimen, Milchprodukte, Vollkornbrot mit Frischkäse, Tomate und Kräutern

Zwischendurch: Orangensaft, Banane, Paprika mit Joghurdip

Mittags: Fisch, Fleisch oder Tofu, Salat, Kartoffeln, Naturreis oder Vollkornnudeln

Abends: Bunter Salat, Vollkornbrot mit Avocadocreme, Tomate und Brunnenkresse

se länger gelagert werden soll, ist Tiefkühlkost eine gute Alternative. Durch die Schockfrostung direkt nach der Ernte bleiben die Nährstoffe weitgehend erhalten.

Zubereiten

Um den Vitaminverlust beim Kochen zu mindern, sollten Sie Obst, Gemüse und Kartoffeln

- erst unmittelbar vor der Zubereitung nur kurz waschen und dann zerkleinern,
- nicht wässern und so dünn wie möglich schälen,
- in wenig Wasser oder Fett dämpfen, dünsten, grillen oder schmoren.

Die Kochzeiten sollten Sie möglichst kurz halten – Gemüse schmeckt am besten “mit Biss”. Und das Kochwasser möglichst weiterverwenden, zum Beispiel für eine Soße.



Besondere Situationen – besonderer Bedarf

Schwangere, Kranke und Senioren müssen auf ihre Vitaminversorgung achten

In den Wachstumsphasen leistet unser Körper besonders viel. Deshalb benötigen Kinder und Jugendliche, Schwangere und stillende Frauen die bestmögliche Nährstoffzufuhr.

Bei Kindern und Jugendlichen droht bei einseitiger Ernährung oder häufigen Schlankheitsdiäten eine Unterversorgung. **Schwangere und stillende Frauen** benötigen nicht nur besonders viel Folat, sondern allgemein mehr Vitamine, um den eigenen Körper und den des heranwachsenden Kindes zu versorgen. In einigen Fällen wird deshalb die Einnahme von Vitaminpräparaten ärztlich empfohlen. Auch bei **Senioren** kann es nötig sein, zum Beispiel wenn der Appetit zu gering wird, um die nötigen Nährstoffmengen aufzunehmen. Keinen höheren Vitaminbedarf haben dagegen **Freizeitsportler**. Auch nach intensiveren Trainingseinheiten genügt ihnen reichlich Flüssigkeit, zum Beispiel als Apfelschorle, um die Körperdepots mit Wasser wieder ausreichend aufzufüllen.

Alkoholiker und andere Suchtkranke sind oft von Vitamin-B₁-Mangel bedroht, da sie sich oft nicht mehr ausgewogen ernähren und



der Alkohol die Vitamin-B₁-Aufnahme aus der Nahrung zusätzlich erschwert.

Auch **Rauchen** ist eine Belastung für den Vitaminhaushalt, da der Zigarettenrauch Radikale freisetzt. Wenn Raucher sich ausgewogen ernähren, ist jedoch keine zusätzliche Vitamineinnahme nötig.

Vegetarier müssen nicht um ihre Vitaminversorgung besorgt sein. Einzige Ausnahme ist eventuell Vitamin B₁₂. Dieses Vitamin findet sich aber nicht nur in Fleisch, sondern auch in fermentierten Produkten wie Joghurt. Erwachsene Veganer, die sich ausschließlich pflanzlich ernähren, sind dagegen auf das Vitamin B₁₂ aus Sauerkraut angewiesen, das ebenfalls unter mikrobieller Fermentation entsteht. Kinder und ältere Leute sollten auch wegen des Kalziumbedarfs nicht auf Milchprodukte verzichten.

Computergeneriertes Modell des Vitamins D₃



Wo finden sich auf dem Speiseteller die größten Vitaminlieferanten? Und was leisten sie für unseren Körper?

Das ABC der V

Vitamin	Empfohlene Tagesdosis Männer / Frauen	Besonders enthalten in / Löslichkeit
A	0,8 / 1,0 mg	Leber(-wurst), Milch, Ei; aus pflanzlichem Beta-Carotin (z. B. in Spinat, rotem Paprika, Möhren) gewinnt der Körper Vitamin A; fettlöslich
B ₁	1,2 / 1,0 mg	Schweinefleisch, Erbsen, Bohnen, Vollkornprodukte; wasserlöslich
B ₂	1,4 / 1,2 mg	Milchprodukten, Käse, Rinderleber, Brokkoli, Fisch, Vollkorn; wasserlöslich
Niacin	16 / 13 mg	Ei, Fleisch, Fisch, frischen Erdnüssen, grünem Blattgemüse; wasserlöslich
B ₆	1,5 / 1,2 mg	Weizenkeimen, Avocados, Bananen, Kartoffeln, Fleisch; wasserlöslich
B ₁₂	3 µg	Leber, Fleisch, Milch, Ei; wasserlöslich (wenig)
C	100 mg	Zitrusfrüchten, Beerenobst, Paprika, Grünkohl, Brokkoli; wasserlöslich
D	5 µg	fettem Fisch, Ei, einigen Pilzen; wird aber vom Körper vor allem bei UV-Einstrahlung hergestellt; fettlöslich
E	14 mg	Speiseölen, Weizenkeimen, Nüssen; fettlöslich
K	70 / 60 µg	Grünkohl, Brunnenkresse, Spinat; fettlöslich
Folat	400 µg	Apfelsinen, grünen Bohnen, grünem Salat, Kohl, Kürbis, Vollkorn; wasserlöslich
Biotin	30 – 60 µg	Trockenhefe, Leber, Eigelb, Blumenkohl, Linsen; wasserlöslich
Pantothensäure	6 mg	Sonnenblumenkernen, Leber, Pilzen, Mungobohnen; wasserlöslich



itamine

Wichtig für

Mögliche Mangelerscheinungen

Sehvermögen, Haut

Infektionsanfälligkeit, trockene Haut, Nachtblindheit

Stoffwechsel, Nervensystem

bei leichtem Mangel: Müdigkeit und Erbrechen;
bei schwerem Mangel: Beriberi und Nervenschäden

Gedächtnis, Konzentration

leichte Mangelerscheinungen: Entzündungen der Schleimhäute, Konzentrationsstörungen;
bei schwerem Mangel: Blutarmut, Wachstumsstörungen

Stoffwechsel, Haut, Blutfettwerte

leichter Mangel (selten): Nervosität, Schwindel, Übelkeit;
bei schwerem Mangel: die Krankheit Pellagra

Muskelaufbau, Stoffwechsel

Wachstumsstörungen, Appetitlosigkeit,
Hautentzündungen;
in schweren Fällen: Blutarmut

Blutbildung, Nervensystem

Blutarmut, Schädigungen des Rückenmarks (perniziöse Anämie)

Bindegewebe, Haut, Zahnfleisch, Wundheilung,
Schutz der Körperzellen

Gliederschmerzen, Reizbarkeit, erhöhtes Infektionsrisiko;
in schweren Fällen: Skorbut

Kalziumaufnahme, Knochen

Entkalkung und Erweichung der Knochen,
Rachitis (Kindheit) oder Osteoporose (Alter)

Zellerneuerung, Immunsystem, Schutz der
Körperzellen vor freien Radikalen

sehr selten neurologische Störungen

Blutgerinnung

Selten. Schlechte Wundheilung, erhöhte Blutungsneigung

Eiweißstoffwechsel und Bildung der DNS

Müdigkeit, Entzündungen der Schleimhäute, Blutarmut.
Neuralrohrdefekte bei Neugeborenen

Zellwachstum, Stoffwechsel, Nervensystem

Übelkeit, entzündliche Hautveränderungen

Wundheilung, Immunsystem, Stoffwechsel

Müdigkeit, Schlafstörungen, Hautkribbeln,
schlechte Wundheilung

Futter für Kopf und Bauch

■ Die Broschüre **Vitamine und Mineralstoffe** – eine starke Truppe des aid infodienstes bietet auf 99 Seiten alles, was man als Verbraucher über diese lebensnotwendigen Bestandteile unserer Nahrung wissen möchte. Für jeden einzelnen Stoff wird detailliert gezeigt, wie viel wir davon brauchen und welche Nahrungsmittel und Gerichte sie uns liefern.

→ **Bezug für 4,00 Euro zzgl. Porto über den aid-Medienshop**
www.aid.de/shop

■ Die Broschüre **Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit** der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) beschreibt neben den Vitaminen und Mineralien auch Nährstoffe wie Kohlenhydrate und Fette.

→ **Bezug für 8,50 Euro zzgl. Porto über**
www.dge-medien-service.de oder
Telefon: (02 28) 9 09 26 26

■ **Vitamin-Tipp für jeden Tag:**
Leckere Dips sind im Handumdrehen zubereitet und die ideale Begleitung für Paprika, Gurke & Co. Zum Beispiel so:
120 g Magerquark,
80 ml Kefir,
1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und
4 TL Petersilie (alles fein gehackt),
mit 4 EL Schnittlauchröllchen verrühren
und mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.
Guten Appetit!



Haben wir Ihr Interesse am KOMPASS ERNÄHRUNG geweckt? Wenn Sie das Magazin kostenlos dreimal im Jahr erhalten möchten, dann senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Adresse und der Anzahl der gewünschten Exemplare an 312@bmelv.bund.de. Die früheren Ausgaben finden Sie auf www.bmelv.de zum Download.

Impressum

Herausgeber: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BmelV)
Referat 312, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

Stand: Juni 2010

Realisierung & Gestaltung: BLOCK DESIGN, Berlin

Fachliche Beratung: Prof. Helmut Heseke, Paderborn

Druck: Frank Druck, Preetz

Fotos: S. 1: mauritius-images (Titel), Rafal Strzechowski / Agencja Free (2), mauritius-images (3); S. 2: BmelV / BILD-SCHÖN; S. 3: www.braunphotography.de; S. 4: vario images; S. 5: Mode/F1online; S. 6: DGE (1), mauritius-images (2); S. 7: CoverSpot; S. 8: Profimedia/F1online; S. 9: mauritius-images; S. 10/11: Firofoto/mediacolors (1), mauritius-images (2); S. 12: Seiffe/Food Centrale Hamburg

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des BmelV.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.bmelv.de sowie unter www.in-form.de