



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori*

## Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2

39100 Bozen

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

## Gesunde Ernährung - "5 am Tag"

Stand

03/2018

„5 am Tag“: machen Sie dies zu Ihrem persönlichen Motto; Ihrer Gesundheit zuliebe!

### Die Kampagne

Im Mai 2000 startete in Deutschland unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft die Gesundheitskampagne „5 am Tag“. Gemeint ist damit 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag. Der Kampagne haben sich viele deutsche Gesundheitsorganisationen, darunter die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und die Deutsche Krebsgesellschaft, angeschlossen.

Ziel ist es, das Einkaufsverhalten und die Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung langfristig positiv zu beeinflussen.

### Welche Überlegung steht dahinter?

ErnährungsexpertInnen stellen fest: Viel zu selten kommen Obst und Gemüse auf den Tisch! Die Folgen davon sind ein mangelhafter Gesundheitszustand der Bevölkerung.

Gesundheitsorganisationen in Zusammenarbeit mit Wirtschaftspartnern wollen daher die BürgerInnen zu regelmäßigem und höherem Verzehr von Obst und Gemüse motivieren. Dadurch soll der Gesundheitszustand der Bevölkerung nachhaltig verbessert werden. Entscheidend für die gesundheitsfördernde Wirkung ist, dass nicht nur gelegentlich Obst und Gemüse verzehrt wird, sondern dass die Ernährung dauerhaft umgestellt wird.

### Erfolgreiches Vorbild

In den USA wird „5-a-day“ bereits seit Anfang der 90er Jahre vom National Cancer Institute propagiert. Ein erster Erfolg ist sichtbar: Der Darmkrebs, die zweithäufigste Krebsart in den Industriestaaten, ist in den USA rückläufig.

## Die "Faust-Regel", 5 Mal täglich eine Hand voll:

Es ist genauso einfach, wie es sich anhört. Kein lästiges Abwiegen, keine strengen Regeln, keine Beschränkung: Nur jeden Tag fünfmal mindestens eine Hand voll Obst und Gemüse ganz nach Geschmack essen! Eine Portion ist nämlich eine Hand voll. Daher: für Kinder kleinere, für Erwachsene größere Portionen. Insgesamt macht dies etwa 600 bis 800 Gramm Obst und Gemüse am Tag.

## Der Speiseplan

**Essen Sie was Ihnen schmeckt:** mindestens zweimal am Tag sollte es Obst sein. Ideal als Zwischenmahlzeit oder ins Müsli, ein Apfel, Birne oder Banane, eine Hand voll Erdbeeren oder Trauben. Es kann auch ein Glas Saft sein, am besten frisch gepresst. Aber auch Trockenfrüchte verbessern die tägliche Bilanz. Sie haben die Wahl. Bleiben noch 3 Portionen Gemüse täglich: Bereichern Sie Ihre Hauptmahlzeiten am Mittag oder abends mit einer Gemüsebeilage. Ein Rohkost- oder Salatteller am Tag sollte eingeplant werden. Auch Gemüsesäfte wie Tomaten- oder Karottensaft sind eine Alternative, wobei 200 ml als eine Portion zählen.

Es muss nicht immer Frisches sein; Tiefkühlkost oder hin und wieder eine Konserve vergrößern das Angebot der Saison.

## Auch Kinder und alte Menschen sind angesprochen

Für Menschen mit Zahnprothesen kann der Biss in einen Apfel zum Problem werden. Aber es gibt die verschiedensten Möglichkeiten, Obst und Gemüse in eine leicht aufzunehmende und leicht verdauliche Form zu bringen. So bietet es sich an, Gemüsesuppen, Kompotte, Gemüse- oder Obstbreie sowie Säfte zuzubereiten.

Für viele Kinder zählt Obst und Gemüse nicht gerade zu den Lieblingsspeisen. Hier ist Fantasie gefragt: Gemüse in die Tomatensoße der heißgeliebten Spaghetti, oder Karotten, Peperoni oder Fenchel in fingerfertige Streifen schneiden, so dass nebenbei geknabbert wird. Obst schmeckt vielleicht besser in Milchshakes, als Obstsalat oder Müsli

Und eines steht fest: Kinder essen so wie man es ihnen vorlebt.

## Warum pflanzliche Kost?

Mehr als 250 Studien weltweit belegen, dass durch eine pflanzenreiche Kost bis zu 30 bis 40% aller Krebserkrankungen vermieden werden können.

Obst und Gemüse enthalten eine Vielzahl an unentbehrlichen Inhaltsstoffen, wie Vitamine und Mineralstoffe. Vor allem Vitamine C, E und das Provitamin A (Antioxidantien) haben eine zellschützende Wirkung und beugen der Krebsentstehung und Arteriosklerose vor. Zudem liefert uns die Pflanzenkost eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen, denen eine fast medikamentöse Wirkung zugeschrieben wird: Stärkung des Immunsystems, Regulierung des Blutdrucks sowie der Cholesterin- und Blutzuckerwerte, krebshemmende Wirkung, Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**Kein Vitamin- und Mineralstoffpräparat kann Obst und Gemüse ersetzen!**

## **Sie sind für Ihre Gesundheit und für die Ihrer Kinder mitverantwortlich**

Nutzen Sie die Macht der Gewohnheit. Mit „5 am Tag“ werden Sie sich schon bald an Ihre neue Ernährung gewöhnt haben und Sie können es sich gar nicht mehr anders vorstellen. Außerdem: Vermeiden Sie Schadstoffe wie Alkohol und Tabak und bringen Sie Bewegung in Ihr Leben. Je früher Sie damit beginnen, um so besser. Denn in der Kindheit werden Essverhalten und Lebensweisen geprägt. Ernährungssünden machen sich oft erst nach 20 bis 30 Jahren bemerkbar.

Aus: Stiftung Warentest, Spezial Ernährung, 2001  
und: [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)