

# Obst & Gemüse

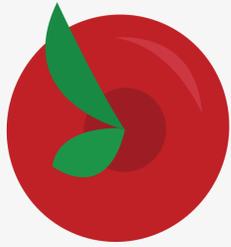
## Iss "5 am Tag!"

Deutsche Sporthochschule Köln - Institut für Biochemie - Abteilung Sporternährung

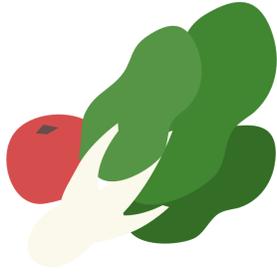
### Wieso Obst & Gemüse?<sup>1</sup>



Wichtige Quelle für Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe



Günstiges Verhältnis von hohem Nährstoff- und geringem Energiegehalt

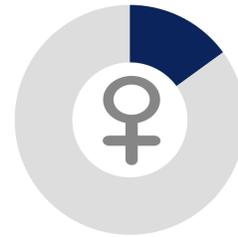


Hoher Wasser- und Ballaststoffanteil und geringer Fettanteil

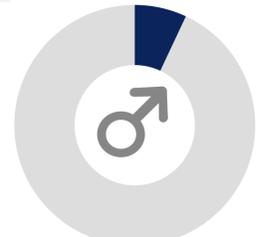


Gute Sättigungswirkung

Nur 14 % der Mädchen und 9 % der Jungen erreichen die 5 Portionen am Tag.<sup>2</sup>



14%



9%



3 von 5

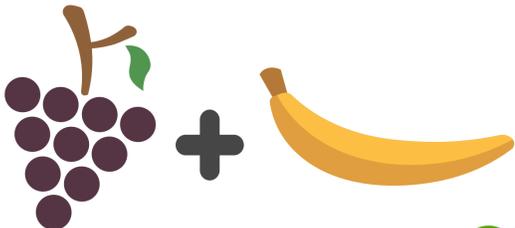


2 von 5

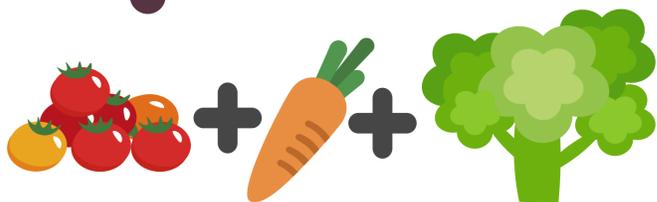
Mädchen essen im Durchschnitt 3 Portionen und Jungen 2 Portionen Obst & Gemüse täglich.<sup>2</sup>

### Was bedeutet "5 am Tag"?<sup>3</sup>

➤ Verzehr von 5 Portionen Obst & Gemüse täglich



2 Portionen Obst (etwa 250 Gramm)

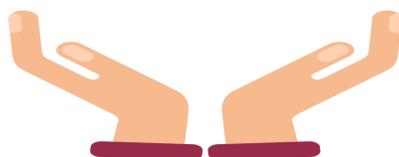


3 Portionen Gemüse (etwa 400 Gramm)

➤ 1 Portion = die Menge an Obst & Gemüse, die in eine Hand passt



➤ Bei klein geschnittenem oder losem Obst & Gemüse nimmst du beide Hände



### Ein Beispiel für "5 am Tag"



1 Porridge mit Obst  
(= 1-2 Portionen Obst)



1 belegtes Brot  
(= 1/2 Portion Gemüse)



1 grüner Smoothie  
(= 1/2 Portion Obst + 1 Portion Gemüse)



Reis mit Fisch und Gemüse  
(= 1-2 Portionen Gemüse)

### Referenzen

- [1] Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Bedeutung von Obst und Gemüse in der Ernährung des Menschen. DGEInfo (08/2011) 114-118
- [2] Krug, S., Finger, J.D., Lange, C., Richter, A., Mensink, G.B.M. (2018). Sport- und Ernährungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. Journal of Health Monitoring, 3(2)
- [3] www.5amtag.de [Stand: 18.06.2020]

### Kontakt

E-Mail: [sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de](mailto:sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de)  
Webseite: [www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung](http://www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung)