

# GUTES ESSEN

*Magazin für Seniorinnen und Senioren*



## Leichter satt

### Von wegen Ballast!

Was Gemüse, Obst, Nüsse  
und Vollkorn  
gemeinsam haben

### Die Mischung macht's

Die ganze Vielfalt der  
Ballaststoffe

### Leicht selber kochen

Rezepte für Ihr Wohlbefinden



## Liebe Leserinnen und Leser,

die Corona-Pandemie hat in den vergangenen Monaten unseren Alltag gehörig auf den Kopf gestellt. Allem voran mussten wir Abstand nehmen von Angehörigen und Freunden, aber auch von lieb gewonnenen Gewohnheiten.

Gerade in Zeiten, in denen unser Immunsystem besonders gefordert ist, ist es wichtig, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Dazu gehören auch Ballaststoffe. Diese wichtigen Pflanzenbestandteile wurden lange als überflüssiger „Ballast“ unterschätzt – zu Unrecht. Denn Ballaststoffe sind wertvolle Sattmacher und unerlässlich für eine gute Verdauung und unser Wohlbefinden.

Grund genug, Ballaststoffe in den Mittelpunkt der zweiten Ausgabe von „GUTES ESSEN“, dem Ernährungsmagazin für Seniorinnen und Senioren, zu rücken.

Neben viel Wissenswertem finden Sie in diesem Heft auch wieder leckere Rezepte zum Nachkochen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren. Bleiben Sie gesund!

Herzlichst

**Julia Klöckner**  
Bundesministerin für  
Ernährung und Landwirtschaft

## THEMEN

- |  |  |
|--|--|
| <b>Von wegen Ballast!</b> 4                          | <b>Mit Genuss und Bedacht</b> 11                 |
| Was Gemüse, Obst, Nüsse und Vollkorn gemeinsam haben | So gelingt die Ernährungsumstellung              |
| <b>Die Mischung macht's</b> 6                        | <b>Die perfekte Balance</b> 11                   |
| Die ganze Vielfalt der Ballaststoffe                 | Mit Ballaststoffen den Cholesterinspiegel senken |
| <b>Ein satter Tag</b> 8                              | <b>Fit im Geist</b> 12                           |
| Tipps für Ihren Speiseplan                           | Eine Runde Gehirnjogging                         |
| <b>„Trinken Sie viel!“</b> 10                        | <b>Zum Nachkochen</b> 13                         |
| Mit Expertenwissen zur guten Ernährung               | Zwei köstliche Rezepte                           |
|  | <b>Ballaststoffreiche Ernährung</b> 15           |
|  | Auf einen Blick                                  |







# Von wegen Ballast!

## Was Gemüse, Obst, Nüsse und Vollkorn gemeinsam haben

*Lange Zeit ging man fälschlicherweise davon aus, dass Ballaststoffe für den Menschen keinen Mehrwert haben – daher die irrtümliche Bezeichnung „Ballast“. Das Gegenteil ist der Fall! Heute wissen wir, wie wichtig Ballaststoffe für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind.*



## BALLASTSTOFFE HABEN VIELE POSITIVE EFFEKTE:

### **Ballaststoffe sind energiearm und machen satt:**

Sie liefern kaum Energie und füllen Magen und Darm, die dann das Signal „genug gegessen“ ans Gehirn senden. Damit sind ballaststoffreiche Lebensmittel eine gute Unterstützung für Ihr Gewichtsmanagement – insbesondere im höheren Alter, wenn der Energiebedarf etwas sinkt.

### **Ballaststoffe machen den Darm fit:**

Sie erhöhen das Stuhlvolumen und regen damit die Darmtätigkeit an. Außerdem sind sie Nahrung für die wichtigen Darmbakterien. Das ist gut für Ihre Verdauung und steigert das Wohlbefinden.

### **Ballaststoffe wirken vorbeugend:**

Eine hohe Ballaststoffzufuhr, insbesondere durch Vollkornprodukte, kann der Entstehung von Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen (z. B. erhöhte Cholesterinwerte) und Dickdarmkrebs vorbeugen. Das ist in jeder Lebensphase wichtig!

Stellen Sie sich vor, Sie haben richtig Hunger und die freie Auswahl an Nahrungsmitteln. Was würden Sie essen? Nachdem Sie sich an Ihrem Wunschmenü satt gegessen haben, stellt sich die Frage: Wann kommt der Hunger zurück? Das hängt unter anderem davon ab, ob die von Ihnen gewählte Mahlzeit ballaststoffreich war – denn Ballaststoffe machen satt.

Ballaststoffe finden sich vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Nüssen und Vollkornprodukten. Sie dienen der Pflanze als Gerüst- und Stützsubstanz, als Energiespeicher oder als Schutzstoff. Beispiele sind die Schalen eines Getreidekorns oder die Fasern in Gemüse.

Der menschliche Körper verdaut Ballaststoffe nicht. Das heißt, sie passieren den Dünndarm unverändert. Erst im Dickdarm werden sie teilweise verarbeitet und der Rest anschließend wieder ausgeschieden.

Auf ihrem Weg durch den Darm dienen Ballaststoffe Mikroorganismen als Nahrung. Diese übernehmen wichtige Aufgaben für die Gesundheit: Beispielsweise hemmen sie Entzündungen, schützen vor Infektionen, unterstützen die Wundheilung, produzieren Botenstoffe und beugen Erkrankungen vor.

# Die Mischung macht's

*Es gibt verschiedene Arten von Ballaststoffen. Sie unterscheiden sich im Aufbau und hinsichtlich ihrer Wirkung im Körper. Daher ist es wichtig, dass Sie Ballaststoffe aus verschiedenen Lebensmittelgruppen zu sich nehmen. Nur so profitieren Sie von allen positiven Effekten.*

## GETREIDE

---

Besonders ballaststoffreich sind Vollkornprodukte. Sie enthalten alle Bestandteile des Getreidekorns samt der Schale – und gerade dort befinden sich die meisten Ballaststoffe. Greifen Sie also öfter zu Vollkornprodukten wie zum Beispiel Vollkornbrot. Es enthält doppelt so viele Ballaststoffe wie Weißbrot. Es gibt auch Brot aus fein gemahlenem Vollkornmehl – das ist leichter zu kauen und meist auch besser bekömmlich. Fragen Sie Ihren Bäcker danach oder schauen Sie auf das Zutatenverzeichnis. Eine gute Alternative ist saftiges Schwarzbrot, welches ebenfalls leicht zu kauen ist.

Wenn Sie Ihr Brot selber backen wollen, dann ersetzen Sie die Hälfte (oder mehr) des „normalen“ Weizenmehls (Typ 405) durch Vollkornmehl. Geben Sie einfach etwas mehr Flüssigkeit dazu.

Als Sättigungsbeilagen bieten sich zum Beispiel Vollkornnudeln oder Naturreis an. Entdecken Sie Buchweizen, Bulgur, Hirse, Quinoa oder Amaranth\*. Sie werden wie Reis ganz einfach in Wasser gekocht und eignen sich beispielsweise für Aufläufe, Bratlinge, als Beilage sowie in Gemüsepfannen oder im Müsli. Besonders schnell geht Couscous: Übergießen Sie ihn einfach mit kochendem Wasser und lassen ihn ein paar Minuten ziehen. Essen Sie täglich eine ballaststoffreiche Beilage und drei Portionen ballaststoffreiches Brot oder Müsli.

## GEMÜSE

---

Gemüse liefert viele Ballaststoffe und gleichzeitig wenig Energie. Viele Ballaststoffe liefern zum Beispiel Hülsenfrüchte, Möhren, Paprika und Kohl. Bei den Hülsenfrüchten gibt es viel mehr als die klassischen grünen Erbsen, Bohnen und Linsen. Haben Sie schon einmal Zuckerschoten, Kichererbsen, Kidney- oder Sojabohnen probiert? Und kennen Sie Belugalinsen und Lupinen? Essen Sie täglich drei Portionen Gemüse – als Rohkost, Salat, Suppe, im Auflauf oder Eintopf. Oder reichern Sie Ihr Kartoffelpüree mit gekochten und pürierten Hülsenfrüchten an. So bringen Sie optisch und geschmacklich Vielfalt ins Essen.

## OBST

---

Beeren sind die „Ballaststoffbomben“ unter den Obstarten. Sie können sie zum Beispiel mit Joghurt oder Quark verrühren, ins Müsli geben oder pur genießen. Aber auch anderes Obst wie Äpfel, Birnen oder Pflaumen ist ballaststoffreich. Zwei Portionen Obst am Tag bringen nicht nur Ballaststoffe, sondern auch Vitamine auf Ihren Teller. Wählen Sie Gemüse und Obst regional und saisonal, das schmeckt auch der Umwelt.



## Woran erkennen Sie ein Vollkornprodukt?

Der Blick auf die Zutatenliste verpackter Lebensmittel verrät Ihnen, ob es sich um ein Vollkornprodukt handelt. Hier muss der Begriff „Vollkorn“ vorkommen. Je weiter vorne er in der Auflistung erscheint, umso höher ist der Anteil.

Lassen Sie sich nicht täuschen: Oft erwecken Brote den Anschein, als wären sie aus dem vollen Korn. Eine dunkle Farbe kann allerdings auch durch die Beigabe von Malz erzeugt werden und aufgestreute Körner heißen nicht unbedingt, dass auch das Mehl aus dem vollen Korn stammt. Umgekehrt können auch vergleichsweise helle Brote Vollkorn enthalten. Schauen Sie genau auf die Zutatenliste oder fragen Sie beim Ladenpersonal nach.

## NÜSSE UND KERNE

---

Auch Nüsse und Kerne enthalten Ballaststoffe. Das kann beispielsweise eine kleine Handvoll Mandeln, Hasel- oder Walnüsse sein. Auch 1–2 Esslöffel Leinsamen, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne verfeinern Ihr Essen. Sie schmecken im Salat, im Müsli oder als Snack zwischendurch. Nüsse und Saaten liefern nicht nur Ballaststoffe, sondern auch wertvolle Fettsäuren.

## GETRÄNKE

---

Natürlich enthalten Getränke keine Ballaststoffe, aber nur mit ausreichend Flüssigkeit können Ballaststoffe ihre Funktionen gut erfüllen. Wird zu wenig getrunken, können Verstopfungen auftreten. 1,5 Liter am Tag (oder mehr) ist ein guter Orientierungswert. Mit zunehmendem Alter lässt das Durstempfinden manchmal nach. Achten Sie daher besonders darauf.



# Ein satter Tag

Essen Sie über den Tag verteilt mindestens 30 Gramm Ballaststoffe. Das ist gar nicht schwer! Mit ausreichend Gemüse, Obst und Vollkornprodukten kann das gut gelingen. Die Übersicht zeigt Ihnen, wie Sie aus einem Tag mit wenigen Ballaststoffen einen Tag mit vielen Ballaststoffen machen, indem Sie einfach einige Lebensmittel geschickt austauschen. Empfehlenswert sind drei Haupt- und ein bis zwei Zwischenmahlzeiten mit ballaststoffreichen Lebensmitteln.

## Wenige Ballaststoffe

## Mehr Ballaststoffe

FRÜHSTÜCK



MITTAGESSEN





## Wenige Ballaststoffe

## Mehr Ballaststoffe

NACHMITTAGSSNACK

Schokopudding mit Sahne



0 g  
Ballaststoffe



Schokoladencreme mit Früchten



6 g  
Ballaststoffe

ABENDESSEN

Belegte Brote



4 g  
Ballaststoffe




Belegte Vollkornbrote mit Rohkostbeilage



10 g  
Ballaststoffe

## Beide Tage im Vergleich

Tag mit wenigen Ballaststoffen  12 g

Tag mit vielen Ballaststoffen  38 g

Empfohlen werden mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag.  
Mit den Vorschlägen aus unserer Übersicht schaffen Sie das locker!



„Die Weisen  
erfreuen sich  
am Wasser.“

(Konfuzius, 551–479 v. Chr.)

## EXPERTENWISSEN

### Frau Prof. Norman rät: „Trinken Sie viel!“



„Im Magen quellen Ballaststoffe auf und binden viel Wasser. Das bedeutet, sowohl der Speisebrei als auch der Stuhl dicken ein. Gleichzeitig wird der Stuhl dadurch voluminös und weich.

Der entstehende Druck auf die Darmwand aktiviert die Darmmuskeln – sie ziehen sich zusammen und befördern den Stuhl weiter. 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag (oder mehr) dürfen es sein\*. So können Sie Verstopfungen aktiv vorbeugen.“

*Prof. Dr. Kristina Norman leitet am Deutschen Institut für Ernährungsforschung die Abteilung Ernährung und Gerontologie. Zudem forscht sie an der Charité in Berlin zu den Themen Ernährung und Körperzusammensetzung.*

\* Sofern keine Gründe zu einer Einschränkung der Flüssigkeitszufuhr vorliegen.

# Mit Genuss und Bedacht

## So gelingt die Ernährungsumstellung

Eine Umstellung hin zu einer ausgewogenen, ballaststoffreichen Ernährung ist immer sinnvoll, egal in welchem Alter. Wenn Sie bisher ballaststoffarm gegessen haben und nun mehr Ballaststoffe in Ihr Essen einbauen, können zu Beginn Blähungen auf-

treten. Ballaststoffe werden im Dickdarm von den Darmbakterien verarbeitet, dabei entstehen Gase. Das ist völlig normal. Nach einiger Zeit gewöhnt sich der Körper daran und die Blähungen verschwinden.

### Tipps

- Stellen Sie Ihre Ernährung schrittweise um.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut.
- Würzen Sie Ihr Essen mit Fenchel, Majoran, Anis oder Kümmel. Die darin enthaltenen ätherischen Öle wirken gegen Blähungen.
- Mischen Sie helle Nudeln oder hellen Reis mit Vollkornnudeln oder -reis. So können Sie Ihren Körper nach und nach an mehr Ballaststoffe gewöhnen.
- Verwenden Sie das Einweichwasser von Hülsenfrüchten nicht weiter und tauschen Sie das

Kochwasser nach der Hälfte der Garzeit einmal aus. Denn einige der unverdaulichen Ballaststoffe gehen ins Wasser über. Damit reduzieren Sie natürlich auch den Ballaststoff- und Vitamin-gehalt, aber für die Gewöhnungsphase ist es ein guter Kompromiss.

- Einige getrocknete Hülsenfrüchte gibt es „geschält“. Bei diesen wurde die äußere Hülle der ballaststoffreichen Schale entfernt – so ist das Produkt leichter verdaulich und auch schneller gar.

# Die perfekte Balance

## Mit Ballaststoffen den Cholesterinspiegel senken

Er ist insbesondere bei älteren Menschen ein beliebtes Thema: der Cholesterinspiegel. Doch was ist das eigentlich und welchen Einfluss haben Ballaststoffe auf die Cholesterinwerte in unserem Körper?

Cholesterin ist ein wichtiger Baustein für Gallensäuren. Diese werden nach einer Mahlzeit von der Galle in den Darm abgegeben, wo sie für die Fettverdauung nötig sind. Nachdem sie ihre Aufgabe erfüllt haben, werden sie am Ende des Dünndarms wieder ins Blut aufgenommen und recycelt. Einige Ballaststoffe binden Gallensäuren im Darm. Diese Gallensäuren

werden dann – zusammen mit den Ballaststoffen – über den Stuhl ausgeschieden. Sie können also nicht recycelt werden, die Leber muss neue Gallensäuren produzieren. Das dafür benötigte Cholesterin holt sie sich wieder aus dem Blut. So können Ballaststoffe den Cholesterinspiegel im Blut positiv beeinflussen. Sollten Sie einen zu hohen Cholesterinspiegel haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. In diesem Fall kann eine ballaststoffreiche Ernährung die Therapie nicht ersetzen, sondern nur unterstützen.



# Fit im Geist

## Eine Runde Gehirnjogging

*Erinnern Sie sich noch, was Sie auf den vorherigen Seiten gelesen haben? Dann stellen Sie sich auf die Probe und beantworten Sie die folgenden Fragen rund um das Thema Ballaststoffe. Es können auch mehrere Antworten richtig sein.*

### 1 Ballaststoffe sind ...

- A) überflüssiger Ballast – wie der Name schon sagt.
- B) Futter für die Bakterien im Darm.
- C) nicht verdaubare Reste von tierischen Lebensmitteln.

### 2 In welchem dieser Lebensmittel kommen besonders viele Ballaststoffe vor?

- A) Milch
- B) Erbsen
- C) Weißbrot

### 3 Ein Vollkornbrot erkennt man ...

- A) an den ganzen Körnern im Brot.
- B) am Zutatenverzeichnis.
- C) an der dunklen Farbe.

### 4 Ballaststoffe ...

- A) helfen immer gegen Verstopfung.
- B) führen stets zu Verstopfung.
- C) können gegen Verstopfung helfen, wenn man genug trinkt.

### 5 Wer genug Ballaststoffe isst ...

- A) kann besser sehen.
- B) trägt dazu bei, Dickdarmkrebs vorzubeugen.
- C) hat einen strahlenden Teint.

### 6 Bei der Umstellung auf eine ballaststoffreiche Ernährung kann es helfen ...

- A) mit Kümmel und Anis zu würzen.
- B) mit Pfeffer zu würzen.
- C) mit Oregano zu würzen.

#### Alles richtig?

Wunderbar, Sie haben wirklich genau gelesen. Wenn nicht: Alle Antworten finden Sie auf den vorherigen Seiten. Lesen Sie noch einmal nach!

1. B, 2. B, 3. B, 4. C, 5. B, 6. A

ANTWORTEN:



## Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 240 g Kichererbsen (Konserve)
- 1 Ei (Größe M)
- 80 g mageres Rinderhack
- 2 TL milder Senf
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- Currypulver
- 2-3 EL Instant-Haferflocken
- 1 Bund Radieschen
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Weißweinessig

## ZUM NACHKOCHEN

# Flexi-Frikadellen mit buntem Kartoffelsalat

*Hülsenfrüchte sind top, was Ballaststoffe angeht – Haferflocken ebenso. Kartoffeln und Radieschen samt Grün ergänzen das Ganze optimal.*



## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, dann in der Schale in wenig Wasser gar kochen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und anschließend in dünne Ringe schneiden. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Tipp: Wer die Kartoffeln am Vortag vorkocht, spart nicht nur Zeit, sondern erhöht auch den Ballaststoffgehalt, da sich ein Teil der Kartoffelstärke in Ballaststoffe umwandelt.
2. Die Hälfte der Kichererbsen mit dem Pürierstab oder im Blitzhacker pürieren, dabei das Ei zugeben. Dann die Masse mit dem Hackfleisch und etwa 4 EL der Frühlingszwiebeln, 1 TL Senf, etwas Salz, Pfeffer und Currypulver zu einem Teig verkneten. So viel Haferflocken zugeben, dass der Teig bindet.
3. Die gegarten Kartoffeln kalt abschrecken, pellen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen. Schöne grüne Blätter zerzupfen. Die Radieschen von Wurzeln befreien und in Scheiben schneiden. Aus der Brühe, 1 TL Senf, 1 EL Öl, Essig, Salz und Pfeffer das Dressing rühren. Kartoffeln, Radieschen samt Blättchen, übrige Frühlingszwiebeln und die andere Hälfte der Kichererbsen damit mischen.
4. Mit nassen Händen aus dem Fleischteig 6 Frikadellen formen. In einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl von beiden Seiten braten. Den Kartoffelsalat nochmals abschmecken und zu den Frikadellen reichen.

Zubereitungszeit: **40 Min./**  
Zutaten für **2 Portionen**

### Nährwerte pro Portion

Kalorien: 614 kcal  
Kohlenhydrate: 65 g, Eiweiß: 29,5 g  
Ballaststoffe: 17,9 g, Fett: 21,5 g



## Zutaten

- 1 mittelgroße Fenchelknolle
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 50 g Reibkäse Mozzarella
- 150 g Vollkornnudeln
- 30 g Walnusskerne
- 1 Handvoll Rucola



## ZUM NACHKOCHEN

# Tomaten-Fenchelgratin mit Pasta

*Fenchel enthält Inulin, einen Ballaststoff, der mild die Verdauung anregt. Zudem sind Nudeln wahre Ballaststoffhelden – wenn sie aus Vollkorn sind. Den letzten Ballaststoffkick liefern Nüsse. Sie sorgen mit dem Käse außerdem für ausreichend Eiweiß.*

Zubereitungszeit: **40 Min.** /  
Zutaten für **2 Portionen**

### Nährwerte pro Portion

Kalorien: 564 kcal  
Kohlenhydrate: 57,9 g, Eiweiß: 22 g  
Ballaststoffe: 15,3 g, Fett: 23,7 g

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Fenchelknolle waschen, die Schnittstellen nachschneiden. Die Knolle in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und mit den Tomaten ablöschen, zugedeckt 15 Minuten schmoren. In eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und im heißen Ofen etwa 20 Minuten überbacken.
2. Inzwischen reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsaufschrift kochen. Die Nüsse fein hacken und in einer Pfanne kurz rösten. Rucola waschen und hacken. Die Nudeln abgießen, in der Pfanne mit Nüssen und Rucola schwenken. Zum Fenchel reichen.





## AUF EINEN BLICK

# Ballaststoffreiche Ernährung

Ballaststoffe machen satt und unterstützen Ihre Verdauung. Sie kommen nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor.

- Essen Sie zu jeder Mahlzeit mindestens eine Portion Gemüse, Salat oder Obst. Eine Portion entspricht dabei ein oder zwei Händen.
- Es gilt „Fünf am Tag“: Ideal sind täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst.
- Bauen Sie häufig Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen in Ihren Speiseplan ein.
- Bevorzugen Sie Brot, Nudeln und Reis aus wertvollem Vollkorn.
- Ergänzen Sie Nüsse und Kerne.



#### HERAUSGEBER

Bundesministerium für Ernährung  
und Landwirtschaft (BMEL)  
Referat 212  
Rochusstraße 1  
53123 Bonn

#### KONTAKT

212@bmel.bund.de

#### KOORDINATION, KONZEPT, REDAKTION

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt  
für Landwirtschaft und Ernährung (BLE); Dipl.-Oecotroph.  
Susanne Illini, BLE; B. Sc. Ernährungs- und Lebensmittel-  
wissenschaften Vera Larisch, BLE; Deichmanns Aue 29,  
53179 Bonn;  
neues handeln AG, Köln

#### FACHLICHE BERATUNG

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

#### TEXT

Dipl.-Oecotroph. Anne Cormann, Stolberg

#### REZEPTE UND REZEPTFOTOS

Dipl.-Oecotroph. Dagmar von Cramm, Freiburg, S. 13, 14  
Schubert Fotografie, Ladbergen, S. 8, 9

#### GESTALTUNG

neues handeln AG

#### STAND

Juni 2020

#### DRUCK

Bonifatius GmbH, Paderborn

#### BILDNACHWEISE

Ute Grabowsky, photothek.net Fotoagentur GbR, Bonn

#### BESTELLINFORMATIONEN

Die Publikation steht auf der Internetseite  
des BMEL zum Herunterladen bereit:  
[www.bmel.de/publikationen](http://www.bmel.de/publikationen)

Dieses Magazin ist Teil einer Publikationsreihe  
für Seniorinnen und Senioren  
rund um das Thema ausgewogene Ernährung.

**Diese Publikation wird vom BMEL unentgeltlich ab-  
gegeben. Sie darf nicht im Rahmen von Wahlwerbung  
politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden.**

Weitere Informationen unter

[www.bmel.de](http://www.bmel.de)

[@bmel](https://twitter.com/bmel)

[© Lebensministerium](https://www.instagram.com/Lebensministerium)

