

Pressemappe: Agrar-PR

10.11.2021 | 12:34:00 | ID: 31473 | Ressort: [Ernährung](#) | [Obst & Gemüse](#)

## Das sollten Verbraucher\*innen wirklich über eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse und Obst wissen

[Mannheim](#) (Agrar-PR) -

Snack5 fasst fünf für Verbraucherinnen und Verbraucher relevante Erkenntnisse zur gesundheitsfördernden Wirkung von Gemüse und Obst aus dem Europäischen 5 am Tag Symposium zusammen. Zu dieser Online-Tagung haben sich im September unter anderem internationale Ernährungswissenschaftler getroffen und den aktuellen Forschungsstand diskutiert.

### 1. Gemüse und Obst essen: Ja, bitte - idealerweise 5 Portionen am Tag

Der Verzehr von Gemüse und Obst ist durchweg empfehlenswert. Wer aber glaubt, dass es damit getan sei, eine grundsätzlich eher einseitige Ernährung aufzupeppen, indem er beispielsweise im Sommer möglichst viele von den Lieblingsbeeren oder nur Salat isst, irrt: Wichtig ist, erstens regelmäßig Gemüse und Obst zu sich zu nehmen, es also zum festen Bestandteil der täglichen Ernährung zu machen. Und zweitens kommt es auf die passende Menge und die Relation zwischen Gemüse und Obst an. Über alle nationalen und internationalen Ernährungsempfehlungen hinweg lässt sich festhalten, dass man mit der von 5 am Tag ausgerufenen "Formel" drei Portionen Gemüse plus 2 Portionen Obst, also "5 Portionen Gemüse und Obst am Tag", genau richtig liegt. Damit nimmt man eine Tagesration von ungefähr 300 g Gemüse und 200 g Obst zu sich.

### 2. Viel besser als Vitamine: Vielfalt

Gemüse und Obst gelten gemeinhin wegen der vielen Vitamine als "gesund". Das ist nicht grundsätzlich falsch, aber eben auch nicht ganz richtig. Tatsächlich liefern Gemüse und Obst eine Vielzahl wertvoller Inhaltsstoffe, zu denen durchaus beispielsweise die Vitamine A (Beta-Carotin), Folsäure und Vitamin C zählen. Aber es geht eben noch weit darüber hinaus: Ballaststoffe, Magnesium, Calcium, Kalium - alle diese wichtigen Nährstoffe sind in Früchten enthalten, ebenso die sekundären Pflanzenstoffe. Und einiges davon findet sich übrigens nur in Gemüse und Obst. Zu erwähnen ist auch, dass man in keiner einzigen Gemüse- oder Obstsorte alle diese Nährstoffe findet. Jedes Gemüse und Obst wartet mit seiner einzigartigen Komposition von Nährstoffen auf. Für Ihre Ernährung bedeutet das: Schöpfen Sie für Ihre 5 Portionen am Tag aus dem Füllhorn der Natur, genießen Sie die schier unbegrenzte Vielfalt an verschiedenen Gemüse- und Obstsorten und profitieren Sie von dem jeweils individuellen Nährstoffmix.

### 3. Was ist mit Vitamintabletten?

Sofern Sie sie nicht auf ärztlichen Rat einnehmen sollen, um gezielt bestimmten Vitaminmangel auszugleichen, können Ihnen Vitamintabletten niemals die jeweils individuelle, vielseitige und deshalb so wertvolle Nährstoffkompositionen bieten, die Gemüse und Obst auszeichnen.

### 4. Bleibt man mit Gemüse und Obst gesund?

Eine pflanzenbetonte Ernährung mit geringem Fleisch-/Wurstverzehr, aber den empfohlenen 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag ist gut für die Gesundheit. Das bestätigt eine aktuelle Übersichtsarbeit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Im Ergebnis heißt es: Mit einem höheren Gemüsekonsum sinkt das Risiko, an einem Schlaganfall, koronarer Herzerkrankung oder Dickdarmkrebs zu erkranken. Das gilt auch für den Verzehr von Obst und das Risiko einer kardiovaskulären Erkrankung bzw. Brustkrebs.

### 5. Gemüse und Obst - in der Gemeinschaftsverpflegung und als Snack die bessere Wahl

Sie schaffen keine 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag? Das ist schade. Aber offen gestanden: Sie sind damit nicht allein. Erhebungen zeigen leider, dass nirgendwo in Europa diese Zielmarke heute schon erreicht wird. Dabei wird das Angebot zum Beispiel an Salaten, Gemüsebeilagen, Obstsalaten und Gerichten mit einem hohen Gemüseanteil in Kitas, Schul- oder Betriebsrestaurants immer besser. Lassen Sie sich davon verführen, immer öfter die "gesunde" Wahl zu treffen. Verzehrstatistiken zeigen übrigens, dass bei Snacks und kleinen Mahlzeiten zwischen den Hauptmahlzeiten Gemüse und Obst noch vergleichsweise wenig konsumiert werden. Das könnte Sie doch auf eine Idee bringen: Wie wäre es, künftig abends vorm Fernseher Karotten- oder Gurkensticks zu knabbern? Informationen, weitere Tipps und einfache Rezeptideen zum Thema Snacken mit Gemüse und Obst bietet die Kampagne Snack5 auf ihrer Website [www.snack-5.eu](http://www.snack-5.eu) und in Social Media unter #bettersnack5.

Pressekontakt:  
Servicebüro 5 am Tag / Snack5  
c/o trio-market-relations gmbh  
Carl-Reuther-Straße 1  
68305 Mannheim  
Telefon: 0621 33840 114  
[info@snack-5.eu](mailto:info@snack-5.eu)  
[www.snack-5.eu](http://www.snack-5.eu)

#bettersnack5



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: [redaktion@agrar-presseportal.de](mailto:redaktion@agrar-presseportal.de) Web: [www.agrar-presseportal.de](http://www.agrar-presseportal.de) >>> [Pressefach](#)