

Gesundes Gemüse und Obst

Nicht nur beim Intervallfasten hat Gemüse einen sehr hohen Stellenwert, sondern auch innerhalb einer ausgewogenen Ernährung.

Mit frischem knackigem Gemüse und schmackhaftem Obst tun Sie nicht nur Ihrer Figur etwas Gutes, sondern Ihrem gesamten Organismus. Es ist kalorienarm, vitamin- und mineralstoffreich, selbst Eiweiß ist in ausreichender Menge vorhanden. **Gemüse und Obst sind unverzichtbar für das körperliche Wohlbefinden.**

Zum Obst wird eher gegriffen als zum Gemüse, um den täglichen Bedarf zu decken. Aber was ist denn jetzt gesünder?

Dieser Frage wollen wir nachgehen. Gibt es Unterschiede zwischen Obst und Gemüse?

Obst und Gemüse enthalten viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt **täglich drei Portionen Gemüse** (ca. 400 g) und **zwei Portionen Obst** (ca. 250 g). Eine Portion ist ungefähr die Menge, die in eine Handfläche passt.

Weil in den verschiedenen Obst- und Gemüsesorten unterschiedliche Inhaltsstoffe stecken, **nutzen Sie am besten die ganze farbige Vielfalt des Angebots.**

Kurz und knapp: **je abwechslungsreicher, desto gesünder.**

Obst versus Gemüse

Beginnen wir mit der Frage, wie Obst und Gemüse sich unterscheiden. Was macht die Orange zum Obst und den Kürbis zum Gemüse? Dürfte doch gar nicht schwierig sein, eine Antwort zu finden.

Und doch gibt es sogar in der Wissenschaft keine eindeutige Differenzierung zwischen Obst und Gemüse. Was letztlich daran liegt, dass es so viele Ausnahmen gibt. Oftmals passen diese Lebensmittel aufgrund ihrer Eigenschaften nicht in die vorgesehene Schublade. Deshalb haben sogar Lebensmittelwissenschaftler keine eindeutige Definition was nun eine Obst- oder eine Gemüsesorte ist. Das ändert jedoch nichts daran, dass Obst lieber als Gemüse verzehrt wird.

Gemüse ist immer eine gute Beilage – erst recht beim Intervallfasten!

Obst hat im Durchschnitt **mehr Zucker als Gemüse**. Deshalb ist Gemüse generell gesünder als Banane & Co.. **Wer abnehmen möchte, entscheidet sich für**

Gemüse und verzehrt weniger von den süßen Früchtchen. Süßes Obst enthält viel **Fruchtzucker** und der **begünstigt das Hungergefühl**. Dadurch isst man mehr.

Gemüse ist eindeutig die bessere Wahl, wenn es wie beim Intervallfasten gleichzeitig darum geht, Fettpölsterchen an Bauch, Beinen und Po wegschmelzen zu lassen. Es ist nicht nur kalorienarm, sondern auch vitamin-, mineral- und ballaststoffreich. Alles gute Voraussetzungen, um sich gesund zu ernähren, was besonders wichtig **nach der IF-Essenspause** ist. Zudem sättigt Gemüse gut. Sie können sich davon auch eine größere Portion gönnen.

In einer [Studie](#) wurden kürzlich die **10 gesündesten Gemüsesorten** genannt: **Spitzenreiter ist Brunnenkresse**, die bei uns wohl eher selten auf dem Teller landet.

Unter anderem sind **unter den Top-Ten Chinakohl, Mangold, Rote Beete und Petersilie** aufgeführt. Nicht beachtet wurden die sekundären Pflanzenstoffe, die ebenfalls positive Eigenschaften für unseren Körper haben.

Sie sehen, bei Gemüse können Sie während des Intervallfastens ungeniert zugreifen. Es ist auf jeden Fall eine gute Wahl.