

Nährstoffdeckender Nahrungsmittelvorrat

So decken Sie alle wichtigen Nährstoffgruppen für zwei Wochen ab

Der menschliche Körper benötigt eine regelmäßige Zufuhr an gewissen Nährstoffen. Nährstoffe stellen je nach Funktion bestimmte überlebensnotwendige Aufgaben sicher. Sie sorgen für die Aufrechterhaltung des Immunsystems, die Versorgung mit Energie, den Erhalt der Muskulatur und vieles mehr.

Manche Nährstoffe kann der Körper speichern und sich deswegen solange damit versorgen, bis die Speicher aufgebraucht sind (z.B. Vitamin B12). Im Gegensatz dazu müssen andere Nährstoffe unbedingt täglich aufgenommen werden, da sonst eine Mangelernährung riskiert wird. Ein wichtiger Vertreter solcher Nährstoffe ist das Eiweiß. Eiweiß ist unter anderem Bestandteil unseres Immunsystems. Bei einem Mangel an Eiweiß ist man einerseits infektanfälliger. Andererseits verschlechtert ein Eiweißmangel den Krankheitsverlauf, verlangsamt die Genesung und führt zu Muskelabbau.

Bei Fieber braucht unser Körper mehr Energie. Energielieferanten sind Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Aber auch der Flüssigkeitsbedarf ist um ca. 500 - 1000 ml pro Tag erhöht.

Die folgende Einkaufsliste beinhaltet alle Nahrungsmittel, die lange haltbar sind und eine ausgewogene und bedarfsdeckende Nährstoffversorgung sichern. Die Liste dient als Vorschlag und bietet verschiedene Alternativen. Somit kann der Vorratseinkauf je nach persönlichen Vorlieben angepasst werden. Die Mengenangaben sind für eine erwachsene Durchschnittsperson kalkuliert, die 2 Wochen lang nicht einkaufen gehen will oder kann.

Wer flexibel bleiben will und auf die Vielfalt frischer Lebensmittel setzt, findet im Anschluss hilfreiche Tipps.



Foto: von links:
Karin Ratschiller, Sarah Falkner, Edburg Edlinger

Einkaufsliste nach Lebensmittelgruppen

pro Person zur Bedarfsdeckung berechnet

Getränke

Hinweis: Dies gilt nur für Personen, die keinen Zugang zu qualitativem Leitungswasser haben. Eine Getränkemenge für 2 Wochen einzukaufen erfordert ein großes Transportvolumen und einen hohen Kraftaufwand.

- Mineralwasser, Stilles Wasser, ungesüßten Tee – mindestens 18 Liter



Quelle: freepik

Gemüse

- Frisches Gemüse – 2000 g (z.B. Karotten, Pastinaken, Sellerie, Rettich, Kraut/Kohl, Kohlrabi, Kürbis etc.)
- Tiefgekühltes Gemüse – 1500 g (z.B. Karotten, Karfiol, Brokkoli, Spinat etc.)
- Hülsenfrüchte – 1500 g (z.B. Bohnen, Kichererbsen, Linsen in Konserven)

optional:

- Gemüsekonserven (z.B. Spargel, Karotten, Pilze, etc.)
- Salate im Glas

Hinweis: Bitte kalkulieren Sie das Gemüse-Nettogewicht!

Tipps:

- Nützen Sie regionale Obst- und Gemüseboxen-Angebote, wie von den Tiroler Lieferanten:
 - <https://tiroler.gemuesekiste.at/>
 - <http://biobox-tirol.com/>
 - <https://bauernkiste.at/>
 - <http://www.nakoti.com/sites/biobox.html>
- Gemüse einfrieren (z.B. Karotten, Pastinaken, Sellerie, Pilze, Fenchel, Zucchini, Avocado, Kräuter, Zuckererbsen etc.)
- Vakuumierte Gemüseprodukte, wie eingeschweißte Rote Rüben, halten länger als frische bzw. unverpackte Alternativen
- Sprossen sind besonders dicht an Nährstoffen → selbst Keimlinge ansetzen und Sprossen züchten
- Linsen und Bohnen sind ebenso getrocknet erhältlich
- Pesto aus Kräutern herstellen



Quelle: freepik



Obst

- Frisches Obst – 1500 g (z.B. Zitrusfrüchte, Äpfel, Birnen etc.)
- Tiefgekühltes Obst – 1000 g (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren etc.)
- Obstkonserven und Trockenfrüchte – 1000g (z.B. Birnenhälften, Ananasscheiben, Dörrzwetschken, Feigen, Apfelchips etc.)

Optional:

- Fruchtsäfte – etwa 5 Liter

Tipps:

- Nützen Sie regionale Obst- und Gemüseboxen-Angebote, wie von den Tiroler Lieferanten:
 - <https://tiroler.gemuesekiste.at/>
 - <http://biobox-tirol.com/>
 - <https://bauernkiste.at/>
 - <http://www.nakoti.com/sites/biobox.html>
- Äpfel, Birnen, Zwetschken etc. können selbst durch Verarbeitung zu Mus und/oder Kompott haltbar gemacht werden



Quelle: freepik

Stärkehaltige Lebensmittel

- Brot – 2000 g – (z.B. Sauerteig-/Vollkornbrot, Vakuumverpacktes Brot, Knäckebrötchen)
- Sättigungsbeilagen – 1500 g (Nudeln, Reis, Polenta, Quinoa, Bulgur, Couscous etc.)
- Mehl – 1000 g
- Kartoffel – 1000 g

Tipps:

- frisches Brot einfrieren und bei Bedarf auftauen
- Sauerteig-/Vollkornbrot hält sich länger als Hausbrot/Weckerl
- für eine nährstoffreichere Variante bei Nudeln, Couscous, Mehl und sonstigen Getreideprodukten die Vollkornalternative wählen



Quelle: freepik

Milch und Milchprodukte

- Haltbarmilch – 2 Liter
- Joghurt – 1500 g
- Topfen und/oder Skyr – 750 g
- Hüttenkäse und/oder Frischkäse – 750 g
- Schnitt- und/oder Hartkäse – 1000 g

Optional:

- Sauerrahm – 250 g
- Schlagobers – 250 g
- eiweißangereicherte Drinks/Puddings (besonders für Menschen, die Ihren Eiweißbedarf schwer decken können) – 1000 g



Quelle: freepik

Tipps:

- Sauermilchprodukte, wie Joghurt, halten sich ungeöffnet teilweise noch Monate nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums
- je härter der Käse, desto länger die Haltbarkeit
- Hartkäse am Stück lässt sich gut einfrieren

Fleisch, Fisch, Eier

- Frischfleisch einfrieren – 600 g (z.B. Fleisch, Geflügel, Faschiertes)
- Hartwurst – 200 g (z.B. Bergwurst, Schwarzwälder etc.)
- Tiefkühl-Fisch/-Meeresfrüchte – 300 g (z.B. Lachs, Forelle, Garnelen etc.)
- Fischkonserven – 100 g (z.B. Thunfisch, Rollmops, Hering etc.)
- frische Eier – 6 Stück

Tipps:

- Frischen/geräucherten Fisch oder Fleisch portionsweise einfrieren



Quelle: freepik

Alternativen für Veganer bzw. Vegetarier:

- Calciumangereicherte Sojamilch – 3 L
- Sojajoghurt – 2000 g
- Hummus – 1000 g
- Tofu – 1250 g
- Sojapudding - 1500 g
- Sojagranulat – 300 g
- Nüsse, Kerne oder Nussmus – 1000 g (z.B. Erdnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pistazien etc.)



Quelle: freepik

Sonstiges

- ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne – 50 g
- Speiseöl – 500ml (z.B. Raps-/Olivenöl zum Braten, kaltgepresste Öle zum Salat)
- Streichfett – 500g (z.B. Butter, Margarine)
- Kaffee, Kakao – nach Bedarf
- Gewürze, Salz, Zucker – nach Bedarf
- Süßigkeiten und Snacks – bitte nur in kleinen Vorratsmengen

Wer nicht die Möglichkeit hat bzw. vermeiden will, einkaufen zu gehen, kann auch **Online-Lieferdienste** in Anspruch nehmen. Neben den regionalen Obst- und Gemüseboxen, bieten auch zahlreiche Lebensmittel-Großhändler **Hauszustellungen** an. Auf den angeführten Internetseiten finden Sie dazu nähere Informationen:

- <https://www.dergrissemann.at/lebensmittel-lieferservice-tirol/>
- <http://tiroler-hausmannskost.at/shop/>
- <https://shop.mpreis.at/Zahlung-und-Lieferung/>
- <https://www.hofer.at/de/ueber-hofer/services/Heimbringenservice.html>
- <https://shop.unimarkt.at/>
- <https://www.spar.at/online-shops>
- <https://www.billa.at/shop>



Foto Hofer: Diätologinnen Karin Ratschiller & Edburg Edlinger