



Gesunde Ernährung – gesunder Körper:

- was gut ist ✓
- und was nicht ✗

life  beats

lyondellbasell
| | | |

Mit geändertem Ernährungsverhalten zu einer gesunden Lebensweise

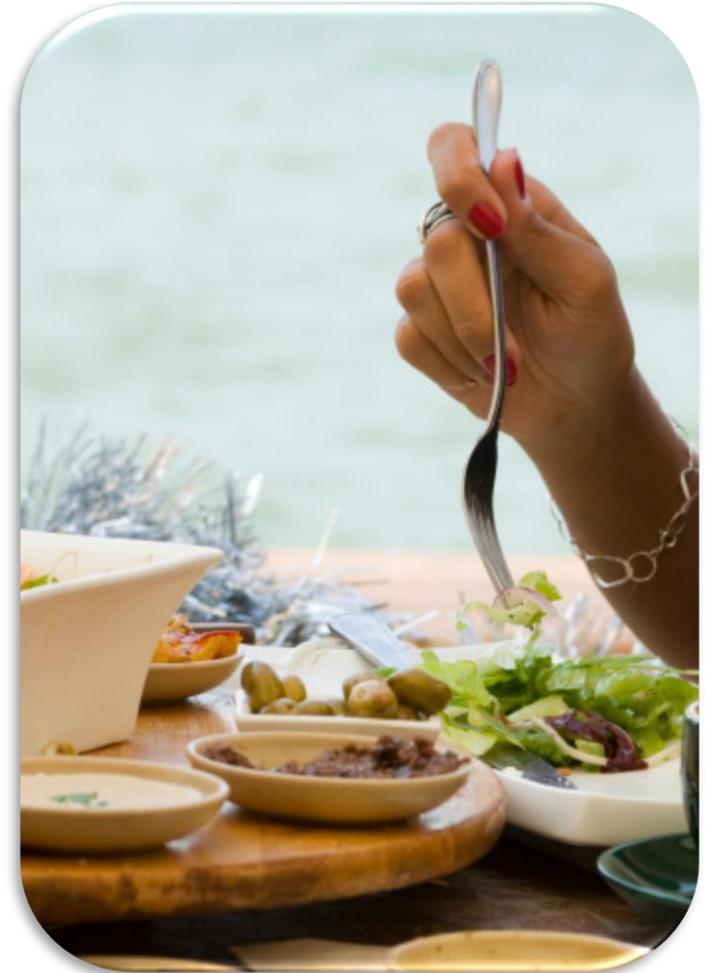
Dieser Newsletter zeigt Ihnen, wie sich Ihre Ernährung positiv auf Ihre Gesundheit auswirken kann. Dies sind die wichtigsten Aspekte:

- Gesund essen bedeutet mehr Gesundheit; wenn Sie 100 Kalorien weniger pro Tag essen, können Sie Ihr Gewicht innerhalb eines Jahres um 10 Pfund reduzieren!
- Das A und O einer guten Ernährung lautet *Ausgewogenheit, Abwechslung und Maßhalten*.
- Um gesund zu bleiben, benötigt Ihr Körper ein ausgewogenes Verhältnis von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß – den drei Hauptbestandteilen der Ernährung.
- Achten Sie auf gutes Essen, Bewegung und ausreichend Schlaf.



Achtsames Essen – Der entscheidende Unterschied!

- Hören Sie auf die Signale des Körpers – Sind Sie wirklich hungrig?
- Kochen Sie kleinere Mengen zu den Mahlzeiten
- Beginnen Sie mit kleinen Portion – Nehmen Sie kleinere Teller/Gläser
- Essen Sie langsam – Nehmen Sie sich für eine Mahlzeit mindestens 20 Minuten Zeit
- Essen Sie nie aus der Tüte
- Essen Sie in regelmäßigen Abständen
- Essen Sie überlegt
- Teilen Sie große Portionen mit anderen



Können Sie Ihren Stoffwechsel ankurbeln?

Der Stoffwechsel ist die Rate, mit der unser Körper Kalorien verbrennt. Er ist abhängig von einer Reihe von Faktoren. Auch wenn einige dieser Faktoren, z.B. Alter, Geschlecht oder genetische Veranlagung, nicht beeinflussbar sind, gibt es dennoch Möglichkeiten, den Stoffwechsel zu verbessern, wie z. B. durch mehr Bewegung, viel Wasser trinken und/oder lieber öfter kleinere Portionen und seltener üppige Hauptmahlzeiten verzehren.

Vermeiden Sie Crash-Diäten – Solche Diäten lassen zwar die Kilos purzeln, doch dies geht immer zu Lasten einer guten Ernährung, führt zu Muskelabbau und verlangsamt dann den Stoffwechsel wieder. Letztendlich verbrennt Ihr Körper dann weniger Kalorien und legt schneller wieder an Gewicht zu als vor der Diät.



Achten Sie auf ausgewogene Ernährung

Diese **sieben Lebensmittelgruppen** bilden die Grundbausteine einer gesunden Ernährung.

- [Getreideprodukte](#) – Vollkorn mit mehr als 3 Gramm Ballaststoffen pro Portion
- [Gemüse und Salat](#) – Je kräftiger die Farbe, desto gesünder ist das Gemüse (Tomaten, Spinat, Süßkartoffeln, Kürbis)
- [Obst](#) – Je kräftiger die Farbe, desto gesünder ist das Obst (Beeren, Kirschen, Granatapfel)
- [Milch und Milchprodukte](#) – fettarme Milch, Käse und andere Milchprodukte
- [Fleisch/Eiweiß](#) – Lebensmittel, die reich an Omega-3 Fettsäuren sind (Fisch, Wild), mageres Fleisch, pflanzliche Proteine (Tofu, Bohnen, Hülsenfrüchte)
- [Öle und Fette](#) – Nüsse, Saaten, Olivenöl, weniger gesättigte Fettsäuren
- [Getränke](#) – rund 1,5 Liter bevorzugt energiefreie/-arme Getränke

[Klicken Sie hier](#) für weitere Informationen einer gesunden Ernährung.



Getränke – Kalorienbomben oder Schlankmacher?

Bei einer Diät achten die meisten zwar auf das, was sie essen, aber nicht auf das, was sie trinken. Das ist ein Fehler, denn mit dem richtigen Getränk können Sie Ihren Stoffwechsel optimieren, den Appetit dämpfen und Kalorien einsparen.

Um mehr über das Thema „Richtig trinken“ zu erfahren [klicken Sie hier](#).



Mit gesunder Ernährung können Sie Prädiabetes vorbeugen



Ein gesunder Lebensstil kann helfen, Prädiabetes zu vermeiden. Ernähren Sie sich gesund. Sorgen Sie für ausreichend Bewegung. Reduzieren Sie Übergewicht.

GUT: Vollkornprodukte, Pflanzenöle, fettarme Milchprodukte, Fisch, Meeresfrüchte, Geflügel, pflanzliches Protein.

[Klicken Sie hier](#), um mehr zu erfahren.



NICHT GUT: Produkte mit raffiniertem Weißmehl, gesättigten Fettsäuren, Zusatz von Zucker, hohem Natriumgehalt, hohem Kaloriengehalt, wenig Ballaststoffen und hohem Cholesteringehalt.

Wenn Sie etwas über Lebensmittelkennzeichnung erfahren möchten, [klicken Sie hier](#).

Bluthochdruck oder Hypertonie

Bluthochdruck erhöht das Risiko einer Herzerkrankung und eines Schlaganfalls. Risikofaktoren hierfür sind Übergewicht, hoher Alkoholkonsum, Rauchen und familiäre Veranlagung.

GUT: Gewürze zum Aromatisieren, schwarze Bohnen, Rotwein in Maßen, Omega-3-reiche Fische wie Lachs oder Thunfisch, Olivenöl, Walnüsse und Mandeln.

Hier finden Sie leckere Rezepte, die bei Bluthochdruck geeignet sind.

NICHT GUT: Lebensmittel mit hohem Salzgehalt, wenig Ballaststoffen, hohem Cholesteringehalt, übermäßiger Alkoholkonsum. Essen Sie wenig gesättigte Fettsäuren (tierische Fette und industriell verarbeitete Lebensmittel), Chips, Backwaren



Weitere Erkrankungen, auf die sich die Ernährung auswirken kann

Krebs und Ernährung

Achten Sie auf Gewichtskontrolle und wählen Sie kalorienarme Speisen und Getränke; essen Sie wenig rotes und verarbeitetes Fleisch; essen Sie mehr Gemüse und Ballaststoffe. Trinken Sie Alkohol nur in Maßen.

[Klicken Sie hier](#) für weitere Informationen zum Thema Krebs und Ernährung.

Sehvermögen und Ernährung

Ein gutes Sehvermögen ist für die Lebensqualität äußerst wichtig und durch nichts zu ersetzen. Die tägliche Zufuhr bestimmter Nährstoffe über die Ernährung kann zum Erhalt der Sehkraft *beitragen*. *In Untersuchungen wurde festgestellt, dass Nährstoffe, die für die Sehkraft gut sind, wie z.B. Lutein/Zeaxanthin, Vitamin C, Vitamin E und Zink, das Risiko für bestimmte Augenerkrankungen wie Makuladegeneration und die Entstehung des Grauen Stars (Katarakt) reduzieren können.*

[Erfahren Sie hier](#) mehr darüber, welche Erkrankungen im Zusammenhang mit der Ernährung stehen können.



Auswärts essen & Snacks

Wenn Sie in Fast-Food-Restaurants essen, dann wählen Sie gesundes Essen. Meiden Sie z. B. Frittiertes in allen Variationen, wie frittierte Zwiebelringe, Pommes oder frittierten Fisch. Oder wählen Sie in der Pizzeria lieber die vegetarische Variante.

Ändern Sie Ihre Snackgewohnheiten

GUT: Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Nüsse und Saaten, fettarme Milchprodukte. Die jeweiligen Mengen sollten sich nach Ihrem individuellen Speiseplan richten.

NICHT GUT: Kartoffelchips, Schokoriegel, Eis am Stiel, frittierte Tortilla Chips mit Nacho Käse, Plätzchen.

Ideen für gesunde Snacks finden Sie [hier](#).



Essen Sie bewusst!

**Für eine gesunde Lebensweise
Sie haben es in der Hand!
Fangen Sie gleich HEUTE
damit an**



Presentation Provided by Marilyn Cole, Premise Health