

Gesunde Ernährung



A) Krankmachende Risiken verringern

Wussten Sie, dass viele chronische Krankheiten **vermeidbar** sind?

Dazu gehören Erkrankungen wie:

- » Herzkrankheiten
- » Schlaganfälle
- » Zuckerkrankheit
- » Krebs

Gute Ernährung kann das Risiko deutlich verringern!

Ernährung ist ein Grundpfeiler der Gesundheit.



B) Sich wohlfühlen!

Menschen mit chronischen Krankheiten leiden häufig unter einer verminderten Lebensqualität. Gesund zu essen, führt dazu, sich fitter und besser zu fühlen.

C) Es schmeckt gut!

Was manche überrascht, wieviel Freude gesunde Ernährung machen kann.

Die folgenden Folien sollen den Fokus auf die Nahrungsmittel legen, die Sie zu sich nehmen sollten, wie auch auf die, die Sie in Ihrer Ernährung einschränken sollten.

Ganz verzichten oder in Maßen zu sich nehmen?

Es ist möglich, einen Burger zu essen, aber immer daran denken, die ungesunden Lebensmittel nur in geringer Menge zu sich zu nehmen.



Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe.

Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.

Mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag, möglichst aus Vollkornprodukten.





Nehmen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie – zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit zu sich.

Durch diese einfachen Tipps werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen, sowie Ballaststoffen versorgt.

Tipp: bevorzugen Sie Produkte aus Ihrer Region.



Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium aus der Milch, Jod, Selen und n-3 Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wichtiger Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B₁, B₆, und B₁₂).

Essen Sie Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen; nicht mehr als 300 bis 600 g Fleisch und Wurst pro Woche.

Bevorzugen Sie fettarme Produkte, insbesondere bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.



Fett liefert lebensnotwendige Fettsäuren, fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine.

Fett ist besonders energiereich und kann bei gesteigerter Zufuhr zu Übergewicht führen. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette

Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast Food und Fertigprodukten meist enthalten ist.

Insgesamt ca. 60- 80 Gramm Fett pro Tag.



Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glukosesirup) produziert wurden, nur gelegentlich.

Würzen Sie mit Kräutern der Natur und verwenden Sie nur wenig Salz.

Eine reduzierte Kochsalzaufnahme
Hat einen positiven Effekt auf den
Blutdruck.



Die empfohlene Kochsalzzufuhr pro Tag sollte ca. 5 g betragen.



Mindestens 1,5 Liter pro Tag in Form von Getränken trinken.

Sinnvoll ist es diese über den Tag verteilt zutrinken, bevor ein Durstgefühl besteht.

Neben ungesüßten Kräuter- und Früchtetees, verdünnten Frucht- und Saftchorlen ist besonders Wasser in Form von Trink-, Mineral-, Quell – und Tafelwasser zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs geeignet.

Noch ein paar Tipps

Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe.

Verwenden Sie möglichst frische Zutaten und Produkte aus Ihrer Region.

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Nahrungsaufnahme und essen Sie nicht nebenbei. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungsempfinden.



| Checkliste für eine gesunde Ernährung | |
|--|---|
| Anstelle von... | Versuche ... |
| zusätzlichem Zucker , wie Kristallzucker, brauner Zucker, Glukosesirup | natürlich süße Nahrungsmittel, wie z. B. Obst |
| Vollfett-Milchprodukten , z. B. aus Eis, Sahne, Vollmilch und Käse | fettreduzierte Milchprodukte, wie z. B. 1,5 % Milch und fettreduzierter Käse |
| gekauften Backwaren , wie Kekse, Kuchen, Donuts etc. | selbstgebackenen Kuchen oder Plätzchen aus Vollkornflocken mit wenig Zucker und gesunden Fettsäuren |
| Weißmehlprodukte , z. B. Brot, Nudeln, Reis, Pfannkuchen | Vollkornprodukte, wie z. B. Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln |
| Fleisch- und Wurstwaren , wie z. B. Speck, Schinken, Salami, Hot Dogs und Fleisch zum Mittagessen | Eiweiß von Fischen, Nüssen, Bohnen, Soja und Vollkornprodukten. |
| zusätzlichem Salz | das Essen mit Kräutern, Knoblauch, Pfeffer zu würzen |