

Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung

Vielseitig genießen

Mit einer vielseitigen und abwechslungsreichen Ernährung erhält Ihr Körper am einfachsten die für ihn wichtigen Nährstoffe. Ein „Verbot“ für einzelne Lebensmittel gibt es nicht. Entscheidend sind vielmehr ihre Menge, Auswahl und Kombination.

Fünf Portionen Gemüse und Obst täglich

Wissenschaftliche Studien belegen: Menschen, die viel Gemüse und Obst essen, erkranken weniger häufig an Kreis- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Verantwortlich dafür sind nicht nur Vitamine, sondern vor allem sekundäre Pflanzenstoffe. Sie regen das körpereigene Immunsystem an und sind wichtig bei der Vorbeugung von Krankheiten.

Milch und Milchprodukte jeden Tag

Sie sind wichtige Nahrungsquellen für Calcium, dem Baustein für die Knochen. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Dickmilch sind besonders wertvoll und gut bekömmlich. Fettreiche Käsesorten und Sahneprodukte sollten Sie nur in kleinen Mengen genießen.

Fleisch, Wurst und Eier in Maßen

Im Gegensatz zu früheren Gewohnheiten soll Fleisch nur Beilage und nicht der Hauptbestandteil der Mahlzeit sein. Fleisch und Wurst liefern teilweise viel Fett, Cholesterin und Purine. Zwei Fleischmahlzeiten pro Woche sind

daher ausreichend. Brotaufstriche aus Gemüse, Getreide oder Milchprodukte ersetzen sehr gut Wurst als Brotbelag.

Mindestens einmal wöchentlich Seefisch

Seefisch verbessert deutlich die Jodzufuhr. Fette Fische wie Lachs, Hering oder Makrele enthalten wichtige Omega-3-Fettsäuren, die sich positiv bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken.

Richtige Wahl der Fette

Insgesamt ist ein sparsamer Umgang mit Nahrungsfetten zu empfehlen. Pflanzliche Fette wirken sich besonders günstig auf die Gesundheit aus. Wertvoll sind vor allem kaltgepresste, nicht raffinierte Öle wie Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl.

Ausreichend Trinken

Trinken Sie täglich etwas 1,5 Liter Flüssigkeit wie Wasser, Saftschorle und Tees. Genießen Sie Genussmittel wie Schwarztee, Kaffee oder alkoholische Getränke nur in kleinen Mengen.

Zutatenauswahl

- Bereiten Sie Ihre Speisen aus frischen Zutaten und mit schonenden Garmethoden zu. Fertigprodukte sollten nur selten verwendet werden.
- Bevorzugen Sie Lebensmittel aus regionaler Herkunft und entsprechend der Jahreszeit.