

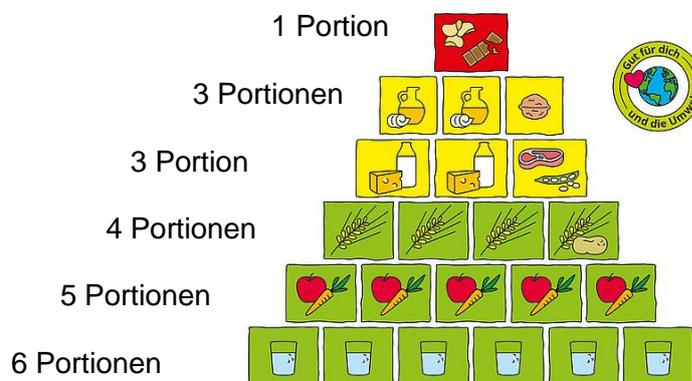
Gesund essen-mit Genuss

„Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung“

Hippokrates, 460 v. Chr.

Möchten Sie gesund und leistungsfähig bleiben und der Genuss soll nicht zu kurz kommen?

Die Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zeigt Ihnen wie Sie abwechslungsreich essen und trinken können - und dabei optimal versorgt sind:



© Quelle: BZfE

Anhand der Pyramide sehen Sie, welche Lebensmittel täglich in welcher Menge verzehrt werden sollten. Gleichzeitig können Sie so Ihr Gewicht regulieren und mit allen Sinnen genießen!

Folgende Tipps helfen dabei:

6 Portionen (à 300 ml) Getränke: - Wasser ist Leben

- Löschen Sie ihren Durst vor allem mit Mineralwasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees. Fruchtsaft pur enthält reichlich Energie. Besser: stark verdünnte Fruchtsäfte (3 Teilen Wasser und ein Teil Saft)
- mit Früchten & Kräuter kann Wasser aromatisiert werden und sorgt für Geschmack und Abwechslung, ganz ohne Kalorien
- Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser
- Stellen Sie sich immer ein Glas in Sichtweite bereit

5 Portionen Gemüse, Salat und Obst – Nimm „5“ am Tag

- am besten die Auswahl nach der Saison treffen
- 1 Portion → 1 Handvoll (ihre eigene Hand als Maß 😊)
- Obst enthält mehr Zucker und somit Kalorien, wenn sie an Diabetes mellitus oder Gewicht reduzieren möchten, greifen Sie lieber zu Gemüse als zu Obst.



4 Portionen Getreide/-produkte – reichlich volles Korn

- 3-5 Scheiben Brot (ca. 150-250 g) +
1 Portion/„handvoll“ Kartoffeln (ca. 200 g) oder Reis oder Nudeln (ca. 150 g)
- Bevorzugen Sie Vollkornbrot (Sättigung, enthält mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehl)
- mind. 1/3 der Getreideprodukte sollte aus Vollkorn bestehen
- Sind Sie es nicht gewöhnt, Vollkornbrot zu essen, fangen Sie langsam damit an. Sonst kann es zu Blähungen und Völlegefühl kommen
- Schneiden Sie Ihre Brotscheiben dicker → dafür den Belag dünner (Brot macht satt, der Belag nicht)

Hülsenfrüchte mind. 1x Woche & täglich eine Handvoll Nüsse

- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineral-/Ballaststoffen
- Nüsse, Kerne und Samen sind gute Quellen für einfach ungesättigte Fettsäuren, pflanzliches Eiweiß, Vitamin B, Vitamin E, Magnesium, Calcium und Eisen.
- Hülsenfrüchte & Nüsse kombiniert mit Getreide, Gemüse, Kartoffeln, Milch oder Ei sind sehr hochwertige preiswerte Eiweißquellen.

2 Portionen Milch und Milchprodukte – die Milch macht`s

- z.B. 200 ml Milch 1,5%/ Buttermilch oder 150 g Naturjoghurt
+ 1-2 Scheiben (30 g) Käse
- Calcium ist besonders wichtig für Ihre Knochen. Viel Calcium finden Sie in Milch, Joghurt und vor allem in Hartkäse (z.B. Emmentaler, Bergkäse, alter Gouda...)
- Bevorzugen Sie fettarme Produkte (1,5 % Fett bei Milch und Joghurt bzw. max. 40 % Fett i.Tr. bei Käse)
- bei pflanzlichen Milchalternativen auf die Anreicherung von Calcium achten



1 Portion Fleisch, Wurst, Fisch, Eier - fettarm macht es leichter

- 300 mageres Fleisch und Wurst in der Woche, + 1 – 2 Portionen Fisch (ca. 150 g)
+ 1-2 Eier pro Woche
- Bevorzugen Sie magere Fleisch und Wurstsorten (z.B. Schnitzel natur, Filet, Schinken, Bierschinken, Corned beef). Fragen Sie Ihren Metzger oder lesen Sie auf der Verpackung die Höhe des Fettgehalts
- 1-2 x /pro Woche, Seefisch für die Jodzufuhr, Fettfisch für die Omega 3 Fettsäuren, am besten unpaniert. Lecker und fettärmer: gegrillt, überbacken oder gedünstet.



2 Portionen Fette – Klasse statt Masse

- 1-2 Esslöffel Butter oder Reformmargarine + 1-2 Esslöffel Öl
- Messen Sie das Öl immer mit dem Löffel ab und
- bevorzugen Sie hochwertige Öle und Fette z.B. Rapsöl und daraus hergestellte Margarine, Oliven-/Lein-/Soja- Walnussöl. Vermeiden Sie Butterschmalz, Schweineschmalz, Kokosfett oder Plattenfette (weiße, feste Fette)
- Kaltgepresste/native Öle eignen sich NUR für kalte Speisen wie z.B. Salate
- Verwenden Sie als Streichfett dünn Butter oder Margarine mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren (steht auf der Verpackung)
- Achten Sie auf versteckte Fette (oft von minderer Qualität) z.B. in Wurstwaren, Blätterteig, Kekse, Kuchen

1 Portion Süßigkeiten, Snacks oder Alkohol – in Maßen

- Süßigkeiten bilden die Spitze der Pyramide.
- **Genießen Sie dies sparsam, aber mit Genuss!**
z.B. 1 kleiner Riegel Schokolade oder 1 Kugel Eis oder 1 kleines Stück Kuchen oder 1 kleines Päckchen Gummibären
- Verwenden Sie Zucker und Honig wie ein Gewürz. Bei Kuchen, Dessert und Gebäck können Sie die Zuckermenge immer reduzieren

Verbote schüren Heißhunger! Besser: gönnen Sie sich z.B. eine Tafel Schokolade pro Woche, so können Sie es sich selber einteilen, ob Sie jeden Tag ein Stück oder die ganze Tafel auf einmal essen.

Essen und Trinken nach den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen.

Reichlich Flüssigkeit – am besten Wasser!

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

Gemüse und Obst – Nimm „5“ am Tag ...

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart– idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit.

Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

regelmäßig Hülsenfrüchte und täglich Nüsse essen

Jeden Tag eine kleine Hand voll Nüsse liefert wichtige Fettsäuren. Bsp. als Snack, im Müsli oder über den Salat gestreut. Nussmuss eignet sich im Müsli als Topping oder als leckeren Brotaufstrich. Mindestens eine Portion Hülsenfrüchte pro Woche. Hülsenfrüchte in Form von Bratlingen, Aufstrichen, in Suppen/Eintöpfe/Saucen

Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.

Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren 300 g /Woche, sowie Eier in Maßen.

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe: Mehr als 300 g Fleisch und Wurst pro Woche sollten es nicht sein, denn hier verbergen sich versteckte gesättigte Fette und Cholesterin. Fett aus diesen Produkten können das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöhen. Bevorzugen Sie deshalb fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

Zucker und Salz in Maßen

Zu viel Zucker verursacht Übergewicht und Karies. Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel, bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glucosesirup) hergestellt wurden nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.

Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Es gibt keine Verbote, es kommt auf die Menge, Auswahl und Kombination an. Essen Sie abwechslungsreich, so werden Sie mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend versorgt.

Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel – pflanzliche Öle bevorzugen

Öle liefern lebensnotwendige Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern.

Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das schont die Nährstoffe. Gemüse und Obst nur kurz waschen, sparsam oder gar nicht schälen.

Sich Zeit nehmen und genießen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Ausgewogene Ernährung, körperliche Bewegung und Sport gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit und bleiben in Schwung.

Bei Fragen, steht Ihnen das Team der Ernährungsberatung gerne zur Verfügung!