



Die gesunde Ernährung

Ernährungsberatung



DIE GESUNDE ERNÄHRUNG

nach den 10 Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

1. Vielseitig – aber nicht zu viel

- ➔ Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln tägl. 3–7 Scheiben Vollkornbrot (ca. 120–300g), 60g Vollkornreis (Rohgewicht) vorzugsweise Vollkorn oder 80g Nudeln (Rohgewicht) oder 250g Kartoffeln
- ➔ Gemüse und Hülsenfrüchte täglich 500g Gemüse / 3 Portionen täglich roh und gegart
- ➔ Obst täglich 1–2 Stücke (ca. 200-300g)
- ➔ Getränke min. 1,5–2 l täglich (z.B. Mineralwasser, ungesüßter Tee, stark verdünnte Obstsaften, in Maßen Kaffee und schwarzer Tee)
- ➔ Milch und Milchprodukte, täglich ½l Milch (1,5% Fett), 2 Scheiben Käse (je 30g) und 200g Joghurt bzw. Quarkspeise (Magerstufe)
- ➔ Fisch, Fleisch und Eier wöchentlich 2 Portionen Seefisch (je 150g), höchstens 2–3 mal Fleisch (je 150g), Wurst 2–3 mal (je 50g), 3 Eier in der Woche
- ➔ Fette und Öle täglich 40g Streich- und Kochfett

2. Weniger Fett und fettreiche Lebensmittel

Gesunde Fettverteilung in unserer Ernährung verringert das Risiko von, z.B. erhöhten Blutfetten (Cholesterin), Übergewicht oder Bluthochdruck.

Fettarme Lebensmittel

- Vollkornbrot, Getreide, Haferflocken
- Schinken ohne Fettrand, Corned Beef, Schweine- und Rinderfilet sowie Hähnchen- und Putensteak naturell gebraten
- Käse 30–40% F. i. Tr., Quark (Magerstufe), fettarme Milch (1,5% Fett), Buttermilch, Naturjoghurt
- Kabeljau, Seelachs, Schellfisch, Forelle, Hecht, Zander
- Pellkartoffeln, Salzkartoffeln
- Gemüse roh oder gedünstet, Obst

Fettreiche Lebensmittel

- Gebäck, Croissants, Nusskuchen, Pralinen,
- durchwachsener Speck, Cervelat-, Mett-, Leber- und Bockwurst, panierte Gerichte z.B. paniertes Schweinekotelett
- Käse (60% F. i. Tr.), Schlagsahne, Mayonnaise
- geräucherte Makrele, marinierter Hering
- Bratkartoffeln, Chips, Pommes Frites
- Gemüsegerichte mit reichlich Fett zubereitet (Sahne, Käse)

3. Salz und Zucker sparen

- ➔ Salz reduzieren und salzarme Produkte wählen. VORSICHT: Fertigprodukte, u. a. auch Wurstprodukte enthalten oft neben viel Salz, auch ungünstige Fette und Zucker.
- ➔ Kräuter und Gewürze unterstreichen den Eigengeschmack der Speisen
- ➔ Gewürze und frische Kräuter liefern gleichzeitig wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, einige von ihnen wirken positiv auf unsere Organe
- ➔ Zucker und Süßigkeiten fördern Karies und Übergewicht
- ➔ Zucker liefert Energie, aber keine Vitamine und Mineralstoffe

4. Vollkornprodukte

- ➔ z.B. Vollkornbrot, Naturreis, Getreideprodukte, Vollkornnudeln, Haferflocken und selbst zusammengestelltes Müsli
- ➔ diese sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen
- ➔ zusätzlich enthalten sie Ballaststoffe = „Darm-polizei“, diese transportieren u. a. etwas überschüssiges Cholesterin aus dem Darm heraus, beugen wirksam Verstopfung und schwerwiegenden Darmkrankheiten vor und geben uns ein Sättigungsgefühl, auch das Darmmikrobiom wird positiv beeinflusst

5. Obst und Gemüse „5 am Tag“

- ➔ diese Lebensmittel gehören in den Mittelpunkt unserer Ernährung
- ➔ enthalten reichlich Vitamine und Mineralstoffe und tragen ganz entscheidend zur Nährstoffversorgung bei

6. Ergänzung mit tierischen Lebensmitteln

- ➔ pflanzliches Eiweiß in Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Getreide ist günstiger für eine vollwertige Ernährung
- ➔ auch fettarme Milch und Milchprodukte und vor allem Fisch sind wertvolle Eiweißlieferanten
- ➔ Fleisch, Wurst und Eier enthalten relativ viel Fett, Cholesterin und Purine (diese nur in Maßen aufnehmen)

7. Am besten Wasser trinken

- ➔ unser Körper benötigt mindestens 1,5 bis 2l Wasser pro Tag
individuelle Berechnung:
 $30\text{ml} \times \text{Körpergewicht in kg} =$
Flüssigkeitsmenge am Tag

8. Achtsam essen und genießen, regelmäßige Mahlzeiten

9. Schmackhaft und nährstoffschonend zubereiten

- ➔ empfindliche Nährstoffe bleiben weitgehend erhalten wenn:
 - mit wenig Wasser und Fett gegart wird
 - lange Lagerung der Lebensmittel, falsche Vorbereitung, zu langes Kochen und Wiederaufwärmen vermieden werden
 - schonende Garverfahren wie Dünsten, Dämpfen, Kontaktgrillen (Gas oder Elektro) angewendet werden

10. Auf Gewicht achten und in Bewegung bleiben

