



## Gesunde Ernährung

Vielseitige Ernährung liefert dem Körper ausreichend Energie und alle lebensnotwendigen Nährstoffe in der richtigen Zusammensetzung und Menge. Dadurch können z. B. ernährungsbedingte Krankheiten, wie Fettsucht, Diabetes mellitus, erhöhte Blutfette (Cholesterin, Triglyceride) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermindert und die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit verbessert werden.



- Nutzen Sie die **Lebensmittelvielfalt!** Bei entsprechender Auswahl, Kombination und Dosierung der Lebensmittel gibt es de facto keine "ungesunden" oder gar "verbotenen" Lebensmittel.
- Auf dem täglichen Speiseplan sollten (Vollkorn)Brot, **Getreideflocken**, 1 Portion (Vollkorn)Nudeln/-**Reis** oder Kartoffeln stehen (in Summe ca. 250 g). Diese Nahrungsmittel enthalten kaum Fett, dafür aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Genießen Sie täglich 5 Portionen frisches **Gemüse und Obst**, möglichst in rohem Zustand, aber auch kurz gegart oder als frischgepressten Saft. So werden Sie reichlich mit Vital- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Carotinoiden in der Karotte) versorgt. Im Bedarfsfall hält Ihr(e) Apotheker/In Nahrungsergänzungsmittel für Sie bereit.
- **Täglich Milch und Milchprodukte; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen; 1 x / Woche Fisch.** Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium (Milch und Milchprodukte) oder Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren (Seefisch). Fleisch in Maßen konsumiert ist wegen des hohen Beitrags an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 zu empfehlen. Bevorzugen Sie fettarme Produkte wie z. B. Puten- oder Hühnerbrust, Kalbfleisch, Schinken, Krakauer, Käse mit max. 35% F.i.T.
- Fettreiche Speisen schmecken gut, liefern aber viele Kalorien. Zuviel Nahrungsfett, vor allem tierischer Herkunft, kann langfristig die Entstehung von Übergewicht, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Krankheiten etc. begünstigen. Die empfohlenen 70-90 g Fett (das wären z. B. 7-9 EL Öl) am Tag, wovon 2/3 aus pflanzlicher Herkunft stammen sollen, liefern ausreichend lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Achten Sie auf das unsichtbare Fett in diversen Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Süßwaren und süßen Backwaren.
- Genießen Sie **Zucker** und mit Zuckerzusatz hergestellte Lebensmittel bzw. Getränke nur gelegentlich und nutzen Sie „Lightprodukte“ (d. h. weniger Zucker und/oder Fett) als Alternative.
- Verwenden Sie, vor allem wenn Sie an Bluthochdruck leiden, anstatt **Salz** frische oder tiefgekühlte Kräuter und Gewürze.
- Regelmäßige und **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** ist für unseren Körper lebensnotwendig. Führen Sie täglich 2 - 2,5 Liter Flüssigkeit zu (u. a. ungesüßte Tees, Mineral- oder Leitungswasser, verdünnte Fruchtsäfte). Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und dann auch nur in kleinen Mengen konsumiert werden (max.: Frauen 1/8 Wein oder 1 Seidel Bier und Männer 2/8 Wein oder 2 Seidel Bier täglich).
- **Garen, dämpfen oder dünsten** Sie Ihre Speisen bei niedrigen Temperaturen, möglichst kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett - das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.
- **Bewusstes und langsames Essen** hilft, richtig zu essen und das Sättigungsempfinden zu steigern. Da auch das Auge mit isst sollten Sie auf Farbzusammenstellung und Garnierung der Speisen achten.