

## Gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung verringert das Risiko an Stoffwechselerkrankungen, wie Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhten Cholesterin- und Triglyceridwerten, erhöhten Harnsäurewerten und Zuckerwerten im Blut zu erkranken. Ebenso stellt diese Ernährungsform die Basisernährung bei diesen Erkrankungen dar und senkt zusätzlich das Risiko für Krebserkrankungen.

### **Ausreichend kalorien- und zuckerfreie Getränke!**

- 1,5-2 l Flüssigkeit pro Tag
- Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees als Durstlöscher

### **5 Mal am Tag Obst und Gemüse!**

- 3 Handvoll Gemüse pro Tag (als Rohkost, Beilage, Salat)
- 2 Handvoll Obst pro Tag (am besten als Dessert)
- 2-3 Handvoll Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen pro Woche

### **Täglich ausreichend kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Lebensmittel!**

- Zu jeder Mahlzeit Vollkornprodukte verwenden
- Kartoffeln gekocht bzw. gedämpft, Polenta, Quinoa, Couscous usw. als kalorienarme Beilage

### **Täglich Milchprodukte konsumieren!**

- Täglich 2-3 Natur-Milchprodukte pro Tag (max. 3,6% Fett)
- 1 Portion Käse, wie Buttermilchkäse, Joghurtkäse, Goudette, Cottage Cheese, Steirerkäse, Quargel, Edamer, Tilsiter, Traungold leicht, Magrom usw. pro Tag (maximal 45% F.i.T.)

### **Sparsam hochwertige Pflanzenöle bevorzugen!**

- 1 Esslöffel Rapsöl, Olivenöl oder Sonnenblumenöl pro Tag für das Kochen verwenden
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Öl, wie Kürbiskernöl, Distelöl, Leinöl, Walnussöl usw. pro Tag für den Salat verwenden

### **Omega-3-Fettsäuren reduzieren das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen!**

- 1-2 mal pro Woche eine Fischmahlzeit (Bachforelle, Saibling, Alpenlachs, Lachs, Hering, Makrele, Sardine, Thunfisch usw.)

### **Den Konsum von Fleisch- und Wurstwaren einschränken!**

- Bis zu 3 Fleisch- und Wurstmahlzeiten pro Woche. Fettarme Sorten, wie Karree, mageren Schinken, Krakauer, Putenwurst usw., bevorzugen!
- Bis zu 3 Eier pro Woche sind möglich

### **Fetteiche Lebensmittel vermeiden!**

- Meiden Sie Fertigprodukte, Knabbergebäck, Süßwaren, Fastfood, frittierte, panierte Speisen und Gerichte mit fettreichen Zutaten, wie Schlagobers, Sauerrahm, Mayonnaise, Creme fraiche, Mascarpone usw.!
- Maximal 1 Teelöffel Butter oder Margarine pro Tag als Streichfett
- Anstatt Salz, die Speisen mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

### **Zucker sparsam verwenden!**

- Zucker und Honig in den Speisen reduzieren und zum Süßen von Getränken vermeiden.
- Kleine Mengen an Süßigkeiten, Mehlspeisen oder Torten können als Dessert nach einer Mahlzeit gegessen werden

### **Planen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag und in Ihre Freizeit ein!**

Bewegen Sie sich täglich für 30-60 Minuten! Bewegung verbrennt Kalorien, senkt die Blutfettwerte und den Blutzuckerspiegel, Muskulatur wird gestärkt und gleichzeitig Körperfett reduziert, der Blutdruck wird gesenkt bzw. normalisiert und das Wohlbefinden gesteigert.

*Diese Broschüre dient als Informationsgrundlage und kann ein individuelles Beratungsgespräch nicht ersetzen. Eine Garantie für die Vollständigkeit der Empfehlungen wird nicht übernommen.*

### **Kontaktdaten:**



Elisabeth Zöchling, BSc.

Diätologin, Diabetesberaterin

Mobil: 0664/117 42 46

E-Mail: e.zoechling@hotmail.com

### **Literaturhinweis:**

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, 2019  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2019