

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.

Kontaktaten:



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