

Meine Empfehlung für eine gesunde vollwertige Ernährung

- *Abwechslung*
Essen Sie abwechslungs- und farbenreich und vielfältig. Der Hauptteil Ihres Essens sollte aus pflanzlichen Lebensmitteln, wie Brot, Getreide und Getreideprodukten, sowie Gemüse und Obst, bestehen.
- *Frische*
Verwenden Sie möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel. Bevorzugen Sie saisonal Angebote und nicht weit transportierte Lebensmittel. Idealerweise sollten die Lebensmittel aus kontrolliertem biologischem Anbau stammen.
- *Regelmäßigkeit*
Essen Sie regelmäßig Vollkornprodukte.
- *Täglich Obst, Gemüse und Salat*
Essen Sie täglich frisches Obst, Gemüse und Salat. Achten Sie hierbei auf Abwechslung und verwenden Sie auch Hülsenfrüchte. Auch Fruchtschorlen und Gemüsesäfte sind günstig.
- *Täglich Milch und Milchprodukte*
Milch und Milchprodukte, sowie Käse sollten täglich auf Ihrem Speiseplan stehen - wählen Sie die fettreduzierten Varianten.
- *Weniger Fleisch und Wurst*
Begrenzen Sie Ihren Fleisch- und Wurstkonsum auf 300 – 600 g pro Woche, bevorzugen Sie hierbei weißes Fleisch (Geflügel) anstelle von rotem Fleisch (Rind, Schwein, Kalb, Lamm).
- *Mehr Seefisch*
Ein- bis zweimal in der Woche sollte Seefisch auf dem Speisenplan stehen.
- *Pflanzenöl bevorzugen*
Verwenden Sie zum Kochen und Braten vorzugsweise Pflanzenöl (z.B. Oliven- und Walnussöl).
- *Achtung! Versteckte Fette...*
Achten Sie auf versteckte Fette in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Letztere am besten ganz weglassen.
- *Süßes meiden*
Meiden Sie Süßigkeiten, Sahnetorten, und fettiges Gebäck (z.B. Blätterteig). Hin und wieder ein Stück Schokolade darf schon sein.
- *Mit Kräutern würzen*
Würzen Sie mit Kräutern und Gewürzen, aber mit wenig Salz.
- *Reichlich Wasser trinken*
Trinken Sie täglich rund 1,5 bis 2,5 Liter Flüssigkeit, vorzugsweise in Form von Leitungs- oder Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetees (z.B. Rooibostee), sowie Obstschorlen und Gemüsesäften.
- *Wenig Alkohol*
Trinken Sie Alkohol in Maßen oder verzichten Sie ganz darauf (akzeptabel sind bis 20 g pro Tag für Männer, 10 g pro Tag für Frauen. 20 g Alkohol = ½ Liter Bier oder ¼ Liter Wein).
- *Schonende Zubereitung wählen*
Wichtig ist eine Nährwert schonende und fettarme Zubereitung durch Dämpfen, Dünsten, Grillen.
- *Genießen Sie Ihr Essen*
Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und genießen Sie es, essen Sie nicht nebenbei.
- *Viel Bewegung*
Vermeiden Sie Übergewicht und achten Sie auf ausreichende Bewegung.