

Basiswissen - Ernährung

Das Fundament einer gesunden Lebensweise ist eine kalorienangepasste, vollwertige Ernährung, mit reichlich Ballaststoffen sowie viel frischem Obst und Gemüse.



Die Ernährungspyramide zeigt auf, welche Nahrungsmittel vorwiegend und welche selten verzehrt werden sollten, um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten.

Die wichtigsten Regeln:

- Greifen Sie zu **biologisch aktiven** und **nährstoffreichen Lebensmitteln**. Erhöhen Sie die Zufuhr an **frischem Obst und Gemüse** auf fünf Portionen pro Tag. Trinken Sie **frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte**, und kaufen Sie, so oft es geht, **Saisongemüse**.
- Reduzieren Sie die Gesamtfettzufuhr, bevorzugen Sie **pflanzliche Öle** mit hohem Anteil an **ungesättigten Fetten** (z.B. kaltgepresstes Olivenöl, Rapsöl). Achten Sie auf versteckte Fette in Käse (bis zu 50% Fett!), Süßigkeiten (Desserts), Fleisch- und Wurstwaren.
- Reduzieren Sie den Konsum einfacher, raffinierter Kohlenhydrate in Form von Haushaltszuckern oder Süßigkeiten. Essen Sie anstelle nährstoffarmer

Weißmehlerzeugnisse mehr **mineralstoffreiche Vollkornprodukte (Vollkornbrot, -reis)**. Sie enthalten viele **Ballaststoffe** und bieten unserem Körper eine reiche Quelle lebenswichtiger und **bioaktiver Nährstoffe**.

- Schränken Sie den Alkoholkonsum auf **maximal ein Getränk** pro Tag (z.B. 1 Glas Rotwein) ein.
- Reduzieren Sie den Verzehr von Fleisch, insbesondere von rotem Fleisch, auf maximal einmal pro Woche. Setzen Sie statt dessen zweimal wöchentlich **fetten Seefisch (z.B. Heilbutt, Lachs)** auf den Speiseplan.
- Achten Sie auf eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 l/Tag)**, z.B. natriumarme, aber calcium- und magnesiumreiche Mineralwässer, grüner Tee. Viel Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol fördern die Wasserausscheidung und damit auch den Verlust wasserlöslicher Nährstoffe).
- Reduzieren Sie die Kochsalzzufuhr auf 5 – 6 g pro Tag und verwenden Sie **jodiertes Speisesalz**.
- Achten Sie auf ein **gesundes Körpergewicht**; vermeiden Sie Übergewicht.
- **Rauchen Sie nicht.**
- Bewegen Sie sich **ausreichend und regelmäßig** an der frischen Luft (z.B. moderate Ausdauersportarten wie Schwimmen, Walking, Rad fahren).

Gesunde Ernährung - Ernährungspyramide zeigt worauf es bei der Auswahl der Lebensmittel ankommt.