

## Gesunde Ernährung

Eine abwechslungsreiche Mischkost soll die Basis unserer Ernährung bilden.

### 1. Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Es gibt keine „gesunden“, „ungesunden“ oder „verbotenen“ Lebensmittel. Auf die Menge, Auswahl und Kombination kommt es an. Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben.

### 2. Getreideprodukte - mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe.

### 3. Obst und Gemüse – Nimm „5“ am Tag ...

Genießen Sie öfter Obst und Gemüse am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder auch als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit.

### 4. Milch und Milchprodukte, zumindest 1 x pro Woche Fisch,

reduzieren Sie Fleisch und Wurstwaren, essen Sie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. 300 - 600 g Fleisch pro Woche reichen aus.

Bevorzugen Sie **fettarme** Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten!

### 5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fettreiche Speisen schmecken zumeist besonders gut. Zuviel Nahrungsfett macht allerdings fett und fördert langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs. Halten Sie darum das Nahrungsfett in Grenzen. Die Empfehlung lautet 60 - 80 g Fett insgesamt pro Tag. Geben Sie pflanzlichen Fetten (Ölen) den Vorzug. Achten Sie auf das unsichtbare Fett in manchen Fleischerzeugnissen und Süßwaren, in Milchprodukten und in Gebäck.

### 6. Zucker und Salz in Maßen

Genießen Sie Zucker und mit Zuckerzusatz hergestellte Lebensmittel bzw. Getränke nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz.

### 7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie zumindest 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und dann in kleinen Mengen konsumiert werden.

### 8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen, wie z.B. Benzopyrene.

### 9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit.

Lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Das macht Spaß, regt an, vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

### 10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Mit dem richtigen Gewicht fühlen Sie sich wohl und mit reichlich Bewegung bleiben Sie in Schwung – Tun Sie etwas für Fitness, Wohlbefinden und Ihre Figur!

[ Quelle (gekürzt) : Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Godesberger Allee 18, 53175 Bonn, überarbeitet: Lipidforum austriacum, Univ. Prof. Dr. H.Sinzinger ]

Ihre Schulärztin, Ihr Schularzt