

10 Gebote für gesunde Ernährung:

Wie Sie Ihren Alltag genussvoll und leistungsfähig bestehen.

(Autorin: Susanne Scherer)

1. Von allem etwas,

von nichts zu viel Essen Sie vielseitig und ausgewogen.

Es gibt keine "gesunden" oder "ungesunden" Lebensmittel, sondern es gilt der Grundsatz von Paracelsus, dem Urvater der Medizin: "Die Menge macht das Gift."

2. Unser täglich Brot

Stellen Sie bei kalten Mahlzeiten Brot, Brötchen oder Getreideflocken und bei warmen Mahlzeiten Kartoffeln, Reis oder Nudeln in den Vordergrund. Brotbelag oder Fleisch werden dabei zur leckeren Nebensache.

Extra-Tipp: Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, weil Sie damit eine Extra-Portion Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen. Ballaststoffe machen satt, fördern die Verdauung und tragen zu Ihrem gesteigerten Wohlbefinden bei.

3. Täglich etwas Frisches

Obst und Gemüse sind die idealen Fittmacher für zwischendurch. Gemüse sollte Hauptbestandteil einer warmen Mahlzeit sein. Mit 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag ("5 am Tag", möglichst als Frisch- oder Tiefkühlware) bleiben Sie Konzentrations- und leistungsfähig. "5 am Tag" sind ein sicher wirksames Mittel zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einigen Krebsarten. Obst und Gemüse, frisch, knackig gegart oder auch mal als Saft, sollten auf dem täglichen Speiseplan also nicht fehlen.

Extra-Tipp: Falls Sie bisher zu den "Obst- und Gemüseemuffeln" gezählt haben, fangen Sie "klein" an: Je eine Portion Obst und Gemüse jeden Tag (also "2 am Tag") kann ein Anfang sein. Sie werden merken, wie gut es Ihnen tut, so dass Sie die Mengen automatisch steigern werden!

4. Tierisch gut

Tierische Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte (Käse, Joghurt, Quark etc.), Fleisch, Wurst, Fisch und Eier runden Ihren Speiseplan ab. Sie liefern wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Calcium, B-Vitamine. Da sie aber auch beträchtliche Mengen an Fett und Cholesterin enthalten können, sollten Sie sie nicht zu reichlich und überwiegend als fettarme Produkte einsetzen.

5. Fettarm, nicht fettfrei

Fett ist lebensnotwendig und Lieferant wichtiger Vitamine und Fettsäuren. Insbesondere pflanzliche Fette, wie etwa Olivenöl, liefern die unverzichtbaren ungesättigten Fettsäuren. Häufig liegt die Fettaufnahme aber über dem, was Ihr Körper bewältigen kann. Abgelagertes Fett zeigt sich in Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einigen Krebsarten. Ihr Speiseplan sollte deshalb nicht mehr als 60 bis 80g Fett pro Tag enthalten. Vorsicht bei den versteckten Fetten in Wurst, Käse, Milchprodukten und Schokolade - diese Lebensmittel können bereits in kleinen Portionen große Mengen Fett enthalten.

Extra-Tipp: Wenn Sie regelmäßig zu süßen Fettigkeiten greifen, überprüfen Sie, ob Sie genug aus der Basis (siehe Punkt 2) essen.

6. Süßes und Salziges
Gezuckerte Lebensmittel und Getränke gehören nur gelegentlich auf den Tisch, denn eine zu reichliche Zuckeraufnahme begünstigt ebenfalls die Entstehung von Übergewicht und hohen Blutfettwerten. Setzen Sie beim Würzen von Speisen Ihrer Fantasie keine Grenzen, aber seien Sie sparsam beim Salz. Erfreuen Sie Ihren Gaumen am Eigengeschmack von Lebensmitteln!
7. Der Mensch = 50% Wasser
Deshalb ist die reichliche Aufnahme von Flüssigkeit wichtig. Mit ca. 1,5 Litern Flüssigkeit, wie etwa Mineralwasser, Saftschorlen, Kräuter- und Früchtetees, bleiben Sie leistungsfähig.
8. Geschmack braucht kein Fett
Garen Sie Ihre Speisen schonend, anstatt sie zu verkochen. Würzen Sie schmackhaft, anstatt zusätzliches Fett zuzufügen.
9. Genuss bedeutet Lebensqualität
Lassen Sie sich Zeit beim Essen und genießen Sie die Auszeit vom Arbeitsalltag. Bewusstes, genussvolles Essen und Trinken fördert die Wahrnehmung Ihres natürlich vorhandenen Hunger- und Sättigungsgefühls.
10. Regelmäßige Bewegung
Mehr Bewegung im Alltag bringt Sie in Schwung und fördert Ihr Wohlbefinden. Steigen Sie regelmäßig auf die Waage, um der langsamen Entstehung von Übergewicht vorzubeugen.