

KAPITEL ERNÄHRUNG



VOLLWERTIG ESSEN UND TRINKEN – SO GELINGT'S!

Nicht nur ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für unseren Körper wichtig, sondern auch eine abwechslungsreiche Ernährung, die genügend vollwertige Lebensmittel einschließt. Nachfolgend ein paar Gruppen an Lebensmitteln, die als Basis in der Lebensmittelpyramide verankert sind und zur Grundlage einer ausgewogenen Ernährung zählen.

1

GEMÜSE UND OBST – Nimm „5 am Tag“

Nach den Regeln der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. werden drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag empfohlen. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

2

VOLLKORNPRODUKTE UND HÜLSENFRÜCHTE – Wichtige Ballaststofflieferanten

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für die Gesundheit. Auch Hülsenfrüchte gelten als Lebensmittel, die besonders viel Ballaststoffe enthalten. Vor allem Vegetarier und Veganer dürfen hier aufgrund des Eiweißgehalts beherzt zugreifen.

3

TIERISCHE PRODUKTE – Vielfalt für den Speiseplan, aber in Maßen

Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse bereichern den Speiseplan und können täglich gegessen werden. Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Fleisch hingegen am besten in Maßen essen und nicht mehr als 300 bis 600 Gramm pro Woche.

4

GESUNDHEITSFÖRDERNDE FETTE – Lebensnotwendige Energiequelle

Bei der Wahl der täglichen Fettquelle sollte man pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette bevorzugen. Auch Nüsse und Avocados sind eine gute Quelle für einfach ungesättigte Fettsäuren. Versteckte Fette so gut es geht vermeiden. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten.

Bei der Getränkeauswahl am besten Mineralwasser oder andere natürliche Getränke wie ungesüßten Tee bevorzugen. Aufgrund seiner wertvollen Eigenschaften ist das Plose Mineralwasser besonders beliebt und bekömmlich. Es stammt aus einer Arteserquelle in Südtirol, ist, wie alle Mineralwässer, ein Naturprodukt und weist beste Qualität auf. Industriell hergestellte Getränke mit Alkohol und Zucker sind nicht empfehlenswert.

EINFACHE TRICKS FÜR EINE LEICHTE UMSETZUNG IM ALLTAG

Beim Einkauf fängt bereits alles an. Wer viel Gemüse und Obst zu Hause hat, der isst meist auch automatisch mehr davon. Daher am besten direkt im Supermarkt bei Grünzeug & Co. großzügig zugreifen. Auch tiefgefrorenes Obst und Gemüse, das bereits in mundgerechte Stücke geschnitten ist, kann die Zubereitung von bunten Eintöpfen, Pfannen und Smoothies enorm erleichtern. Apropos Smoothies. Besonders clever ist, wer in möglichst viele Gerichte und Getränke ein paar Portionen Obst und Gemüse schmuggelt. Smoothies liegen seit Jahren im Trend, und es gibt sie in zahlreichen Variationen zu kaufen. Um genau zu wissen, was in ihnen steckt, sollte man sie am besten selbst zubereiten. Auf Basis von Gemüse, Obst und Mineralwasser entsteht ein cremiger Drink, den man immer wieder variieren kann. [Rezept] Auch im Kuchenteig sorgt fein gehobeltes Gemüse wie Zucchini oder Aubergine für kalorienarme Fülle und extra Saftigkeit.

Damit unser Körper in Balance bleibt, braucht es nicht nur eine ausgewogene Ernährung und genug Wasser, sondern auch Bewegung. Wie wir unser Wohlbefinden im Alltag ganz leicht und mit Spaß steigern können, findet sich im nächsten Kapitel.

