



### Regeln für eine gesunde, vollwertige Ernährung

Folgende Empfehlungen stellen nach derzeitigem Stand der wissenschaftlichen Forschung die Grundlage für eine gesunde, vollwertige Ernährung dar und gelten für einen gesunden, normalgewichtigen Erwachsenen. Sofern bestimmte Erkrankungen (z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Fettsucht) oder Risikofaktoren (z.B. Übergewicht, erhöhte Blutzucker- oder Blutdruckwerte) vorliegen, müssen diese Empfehlungen jedoch auf den vorliegenden Einzelfall abgestimmt werden.

#### **Essen Sie 5 Portionen Obst und Gemüse täglich und 4 Portionen Hülsenfrüchte pro Woche!**

1 Portion = ca. 100 g oder so viel wie in Ihre Hand passt. Sinnvolle Mengen sind:

- Obst (2 – 3 Portionen / 250g und mehr) und Gemüse (400 g und mehr) oder
- Gemüse (300 g gegart) und Rohkost/Salat (100 g) oder
- Gemüse (200 g gegart) und Rohkost/Salat (200 g)

#### **Essen Sie reichlich Vollkorn-Getreideprodukte! Essen Sie mindestens 40g Ballaststoffe pro Tag!**

Sinnvolle Mengen sind:

- Brot (4 – 6 Scheiben / 200 – 300 g) oder
- Brot (3 – 5 Scheiben / 150 – 250 g) und Getreideflocken (50 g) oder
- Reis (150 – 180 g gegart)

#### **Essen Sie fettarme Milchprodukte täglich!**

z.B. Quark, Joghurt, Kefir, Käse (Frischkäse, Hüttenkäse, Kräuterquark)

#### **Essen Sie wenig Fett! Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette!**

Sinnvolle Gesamt-Fettmenge pro Tag: 60 – 80 g (siehe unter Info@zept „Fette und Öle“)

#### **Probieren Sie pflanzliche Eiweißquellen aus!**

Besonders hohe Mengen an pflanzlichen Eiweißen sind in Sojaprodukten (Tofu, Tempeh) und Seitan (Produkt aus Weizengluten) enthalten.

#### **Achten Sie bei tierischen Nahrungsmitteln auf folgende Mengenangaben:**

- Fisch: 1 – Portionen pro Woche
- Fleisch: nicht mehr als 300 – 600 g pro Woche
- Fleischprodukte/Wurst: möglichst meiden! Wenn überhaupt, dann fettarme Produkte bevorzugen.
- Eier: nicht mehr als 2 – Stück pro Woche

#### **Sparen Sie Salz und Zucker ein!**

Der Mensch benötigt nur 1 – 2 g Salz täglich. Maximal sollten 5 g Salz täglich aufgenommen werden (entspricht 1 gestr. Teelöffel). Sinnvolle Alternativen sind Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Rosmarin und andere. Vorsicht bei Fertiggerichten (Pizza, Hamburger, Wurst), da diese vergleichsweise viel „verstecktes“ Salz enthalten.

Alternativen zum Zucker: Reissirup, Dinkelsirup, Manioksirup (siehe unter Info@zept „Heißhunger-Tipps“)

#### **Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge!**

Trinken Sie mindestens eineinhalb bis zwei Liter täglich. Ideal sind: Wasser bzw. Mineralwasser, Früchtetee (ungesüßt) und verdünnte Obstsaftsäfte. (siehe unter Info@zept „Trinken und Trinkmenge“)

#### **Achten Sie auf eine schonende Zubereitung der Nahrungsmittel!**

Vermeiden Sie große Hitze (wie beim Braten oder Grillen) und bevorzugen Sie Kochen oder Dünsten.

#### **Genießen Sie bewusst!**

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, schaffen Sie sich - wann immer möglich - eine angenehme Atmosphäre zum Essen.

#### **Achten Sie auf ökologische Aspekte der Nahrungsmittel!**

Bevorzugen Sie - wann immer möglich - regional und saisonal produzierte Nahrungsmittel. Informieren Sie sich über die aktuellen Umstände der Nahrungsmittelproduktion (z.B. Pestizideinsatz, Umweltbelastung durch weite Transportwege) und über die Nachhaltigkeit der Nutzung von tierischen Nahrungsmitteln (z.B. Fischbestände) beispielsweise über <http://www.wwf.de>