



Ernährungs-Paket

Ernährungsumstellung Schritt für Schritt

Die Ernährung verändern heißt:
Schritt für Schritt neue Essgewohnheiten annehmen.
Das geht nicht von heute auf morgen – unser Körper
braucht Zeit, sich umzustellen.

Spüren Sie in sich hinein, welche Nahrungsmittel
Ihnen gut bekommen und bevorzugen Sie diese.
Eine Umstellung dauert insgesamt ½ bis 1 Jahr.
Folgende Stufen sollten nacheinander durchlaufen
werden:

Schritte:

1. Gemüse / Obst / Salat ↑

Nehmen Sie mehr Portionen Obst und Gemüse zu
sich. Vergrößern Sie Ihre Gemüseportionen, essen
Sie einen Salat als Vorspeise, genießen Sie Obst
als Zwischenmahlzeit, trinken Sie ab und zu ein
Glas Gemüse- oder Obstsaft. Automatisch wird sich
die Menge der anderen Lebensmittel mit evtl.
niedrigerem Gesundheitswert reduzieren.

2. Fett und fettreiche Lebensmittel ↓ Fettqualität ↑

Reduzieren Sie Lebensmittel mit versteckten Fetten
und Frittiertes. Dünsten Sie statt anzubraten.
Vermeiden Sie ein Überhitzen von Fetten.
Verwenden Sie hochwertige Fette wie kaltgepresste
Pflanzenöle für Salate und verwenden Sie häufiger
mal pflanzliche Brotaufstriche statt fettem Käse und
Wurst.

3. Vollkornprodukte ↑

Vollkorn bedeutet nicht Körnerkost. Erhöhen Sie den
Anteil der komplexen Kohlenhydrate in Ihrer
Nahrung. Essen Sie Brot aus (fein gemahlenem)
Vollkornmehl, probieren Sie Vollkornreis usw.
Lassen Sie sich von der Vielfalt der Getreidesorten
überraschen.

4. Ballaststoffe ↑

Nehmen Sie Nahrungsmittel zu sich, die reich an
Ballaststoffen sind (Gemüse, Obst, komplexe
Kohlenhydrate). Ca. 25-30g pro Tag sollten Sie
anstreben.

- ↑ Steigern Sie diesen Aspekt
- Ändern Sie diesen Punkt
- ↓ Verringern Sie diesen Aspekt

5. Fleisch / Fisch / Eier ↓

Eine gesunde Ernährung kann den mäßigen
Verzehr von Fleisch, Fisch und Eiern beinhalten: pro
Woche bis zu zwei Fleischmahlzeiten, mindestens
zwei Fischmahlzeiten und bis zu zwei Eier.
Fleischprodukte (Wurst) enthalten große Mengen
gesättigter Fettsäuren und sollten allenfalls
ausnahmsweise gegessen werden.

6. Auf Salzmenge achten

Die Salzmenge sollte zwischen 3,5 bis max. 6
Gramm pro Tage betragen. Lebensmittel mit hohem
Salzgehalt bitte meiden.

7. Energiedichte

Für die Auswahl Ihrer Gerichte sollten Sie auch auf
deren Energiedichte achten (→ Info@zept
„Energiedichtetabelle“), d.h. die Energie (in
Kilocalorien), die pro Gewichtseinheit (in Gramm) in
der Nahrung steckt. Je geringer die Energiedichte
eines Lebensmittels ist, desto größer ist der
Sättigungseffekt bei gleichzeitig geringer
Kalorienaufnahme. Nehmen Sie bevorzugt
Nahrungsmittel mit einer Energiedichte unter
1,5 kcal/g zu sich (auf „Energiedichtetabelle“ grün
hinterlegt).

8. dinner-to-bed time

Der Abstand zwischen Ihrer Abendmahlzeit und dem
Schlafengehen sollte mindestens drei Stunden
betragen. D.h. wenn Sie gegen 22.00 Uhr zu Bett
gehen, sollten Sie nicht später als 19.00 Uhr zu
Abend essen. Dies wirkt sich positiv auf die Lebens-
und Schlafqualität aus.

Weitere Schritte, die Sie leicht umsetzen können:

<u>von</u>		<u>nach</u>
wärmebehandelt	→	frisch
stark verarbeitet	→	wenig verarbeitet
stark gesalzen	→	gut gewürzt

Eine Ernährungsumstellung bedeutet nicht Verbot
und Verzicht. Entdecken Sie die Vielfältigkeit
unseres Nahrungsangebotes. Probieren und ent-
decken Sie neue Lebensmittel und Rezepte. Bauen
Sie neue gesunde Nahrungsmittel in Ihren täglichen
Speiseplan ein, die Ihnen schmecken!

Mein erster Schritt in der Ernährungsumstellung: