

## GRUNDLEGENDE EMPFEHLUNGEN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

### GRUNDGEDANKE:

Iss, wann immer möglich, eine **abwechslungsreiche** Vielfalt gesunder Lebensmittel, d.h. **vollwertige, vitalstoffreiche** Kost, die möglichst **wenig verarbeitet** ist, wann immer möglich aus **biologischem** Anbau.

### LEBENSMITTELGRUPPEN, AUS DENEN DU DICH TÄGLICH BEDIENEN SOLLTEST:

**OBST:** möglichst bunt und vielfältig, je nach Saison und Verfügbarkeit (siehe Saisonkalender)

**Beispiele:** Bananen, Äpfel, Birnen, Melonen, Trauben, Pfirsiche, Mangos, Zitrusfrüchte, etc..

Besonders wertvoll sind Beeren aufgrund sekundärer Pflanzeninhaltsstoffe (Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren, Kirschen, Johannisbeeren, ...)

**GEMÜSE UND (WILD)KRÄUTER:** möglichst bunt und vielfältig, je nach Saison und Verfügbarkeit

**Beispiele:** Blattgemüse, Paprika, Tomaten, Spargel, Auberginen, Zucchini, Pilze, Lauch, Kürbis, Zwiebeln, Knoblauch, Süßkartoffeln, etc..

Besonders wertvoll sind Kreuzblütler (Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl und andere Kohllarten), Blattgemüse (z. B. Spinat, Rucola, Grünkohl, Mangold, Wirsing etc.), Wurzelgemüse (Möhren, Rote Bete, Pastinaken, Petersilienwurzel etc.) sowie Sprossen und Keime (Kresse, Alfalfa, Brokkoli, Rote Bete, Radieschen etc.)

### VOLLKORNGETREIDE:

- Getreidesorten (Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen, Hafer, Emmer, Kamut etc.)
- Vollkorn-Reis, Wildreis, schwarzer Reis etc.
- Mais
- Pseudogetreide: Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amaranth (möglichst regional)
- Getreide-Produkte: Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Flocken, Müsli, gepufftes Getreide (ungesüßt), gekeimtes Getreide: Sprossen und Keime aller Samen

### PROTEINQUELLEN: vielfältig, nach Möglichkeit überwiegend **pflanzlich**

- Hülsenfrüchte: alle Arten von Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Lupine
- Sojaprodukte: Edamame, Tempeh, Tofu, Sojamilch, Sojajoghurt
- Nüsse und Nussbutter: Walnüsse, Mandeln, Cashewkerne, Macadamia, Pekannüsse, Paranüsse, ungesalzene Pistazien, etc.
- Dunkles Blattgemüse und Wildkräuter wie Grünkohl, Brennessel, Giersch etc.
- Samen/Saaten: Leinsamen, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Chiasamen, Sesam(mus), etc.

## GESUNDE UND VOLLWERTIGE FETTQUELLEN:

- Nüsse, Samen, Avocado, Oliven
- Besonders gute Quellen für Omega 3-Fette: Walnüsse, Leinsamen, Hanfsamen, Chiasamen, Algen/Algenöl, Rapsöl

**Generell gilt: Regionale und saisonale Produkte sind im Sinne einer nachhaltigen Ernährung zu bevorzugen!**

## WIE STELLE ICH MEINE MAHLZEITEN SINNVOLL ZUSAMMEN?

Die Verteilung auf dem Teller sollten sich optimalerweise folgendermaßen zusammensetzen:

**OBST UND GEMÜSE:** mindestens 1/2 des Tellers

**VOLLKORNGETREIDE:** 1/4 des Tellers

**PROTEINQUELLEN:** 1/4 des Tellers

**FETTQUELLEN:** als Topping/sparsam verwenden

**GETRÄNKE:** Wasser, ungesüßte Tees (grün, Kräuter, schwarz, Roibos etc.), Kaffee

## FAZIT:

Iss, so oft es geht, so viele **vollwertige, pflanzliche, wenig verarbeitete** Lebensmittel wie möglich. Dies bedeutet eine bessere Versorgung mit allen essentiellen Nährstoffen, Ballaststoffen und i.d.R. weniger gesättigte Fette und andere potentiell schädlich / gesundheitlich ungünstige Substanzen.

Ziel für die tägliche **Ballaststoffzufuhr:** mindestens 30 Gramm, besser 50 Gramm täglich; **Vitamin D** (vor allem in den Wintermonaten) und **Vitamin B12** sowie Jod bei Bedarf ergänzen.

**Dadurch sinkt das Risiko, an vielen Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Krebs, etc. zu erkranken!**

## ESSGEWOHNHEITEN:

Gesundes Essen ist mehr als die Summe gesunder Lebensmittel:

- Sei Dir Deiner Essgewohnheiten bewusst (was, warum, wie, wann, wie oft, wo und wie viel Du isst)!
- Koche selbst und frisch so oft es geht!
- Genieße Dein Essen!
- Nimm Mahlzeiten gemeinsam mit anderen ein!
- Vermeide/begrenze den Konsum von Produkten mit viel Salz, zugesetztem Zucker und gesättigten Fetten bzw. Transfetten (selten, kleine Portionen oder durch gesündere Optionen ersetzen)
- Vermeide/begrenze den Konsum von stark verarbeiteten Produkten (z.B. zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten, Fast Food, Frittiertes, Fertigprodukte,

Weißmehlprodukte, Wurstwaren etc.) durch kleine Portionen oder durch gesündere Optionen

- Limitiere die Verwendung von Streichfetten und Ölen
- Minimiere den Konsum von Milch und Milchprodukten
- Minimiere den Konsum von Fleisch, v.a. rotem Fleisch
- Minimiere den Konsum von Alkohol, Zigaretten und anderen Genussgiften

### **PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG:**

- Verarbeitete/ungesunde Produkte nach Möglichkeit gar nicht erst kaufen
- Selbstgemachte, gesündere Versionen von Lieblingsgerichten, wie z.B. Fast-Food-Produkten zubereiten (Internet = große Datenbank an Rezepten)
- Gesunde Snacks als Vorrat zu Hause haben: Obst, Nüsse, Hummus mit Gemüsesticks, Trocken-obst, selbstgemachte vollwertige Süßigkeiten, etc.
- Mahlzeiten im Voraus planen und in größeren Mengen vorkochen und portionieren/ggf. einfrieren (Meal-Prep)
- Trockene Lebensmittel in größeren Mengen kaufen, auf regionale und saisonale Produkte ach-ten, weniger Fertigprodukte konsumieren
- Immer gut gesättigt und mit Einkaufszettel den Einkauf erledigen
- Heißhunger, Fressattacken und Süßhunger haben Ursachen, wie Nährstoff-, Serotonin-Mangel oder einfach zu wenig Bewegung (Ursachen herausfinden und beheben!). Oft steckt hinter dem Heißhungergefühl auch einfach Durst und ein Glas Wasser kann Abhilfe schaffen.

### **QUELLEN, UNTER ANDEREM:**

- Canada's Food Guide ([www.food-guide.canada.ca](http://www.food-guide.canada.ca))
- Healthy Eating Plate ([www.hsph.harvard.edu](http://www.hsph.harvard.edu))
- Gregor, Dr. Michael und Stone, Gene: How Not To Die, Narayana Verlag 2016

Stand: 05.09.2019