

Ernährung

Gesund: abwechslungsreich, ausgewogen und vollwertige Mischkost



Flüssigkeit

- Lebensnotwendig
- 1,5 bis 2 Liter pro Tag
- Bevorzugt Wasser



Getränke

- Wasser ist der beste Durstlöscher
- Milch ist kein Getränk, sondern Nahrungsmittel
- Alkohol ist Genussmittel
- Limonaden und Säfte enthalten viel Fructose
- Moderater Konsum von koffeinhaltigen Getränken



Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

- Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst:
 - bestehen hauptsächlich aus Wasser
 - Ballaststoffreich
 - Reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelemente
 - Gemüse auch in roher Form



Getreide und Kartoffel

- Wichtige Kohlenhydratlieferanten
- Sollten in jeder Hauptmahlzeit enthalten sein
- Schonend zubereiten
- Kräuter und Gewürze verwenden



Ballaststoffe

- Längere Sättigung
- Ausgeglichene Verdauung
- Senken Cholesterinspiegel
- Langsamere Blutzuckeranstieg
- Geringere Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Pflanzliche Öle und Nüsse



- Viele Kalorien
- Enthalten wichtige Omega-3-Fettsäuren:
 - Entzündungshemmend
 - Beugen Ablagerungen in unseren Blutgefäßen vor

Öle



- Raps und Olivenöl: gut zum Kochen
- Leinöl: reich an Omega-3-Fettsäuren,
- Kokosfett, Palmkernfett: sehr viele gesättigte Fettsäuren, in vielen Halbfertigprodukten

Milch und Milchprodukte



- Wertvolles tierisches Eiweiß und Kalzium
- Milchprodukte:
 - Milch, Buttermilch, Sauermilch...
 - Joghurt
 - Topfen
 - Käse

Fleisch und Wurst



- Wertvolles Eiweiß, Eisen, Vitamine
- Pro Woche: maximal 3 Portionen
- Auf fettarme Produkte achten
- Versteckte Fette in Wurst, Fertigprodukte...
- Viel Cholesterin und gesättigte Fettsäuren (Ablagerungen in unseren Blutgefäßen!)

Eier



- Wertvolles Eiweiß und Lecithin
- Vitamine

Fisch



- Hochwertiges und leichtverdauliches Eiweiß
- Vitamine
- Spurenelemente
- Omega-3-Fettsäuren

Fettes, Süßes und Salziges



- Selten genießen
- Salz kann teilweise durch Kräuter und Gewürze ersetzt werden

Bewegung



- Pro Woche 2 bis 3-Mal körperlich betätigen
- Ausdauersport
- Krafttraining