

DER WEG
ZU MEHR
VITALITÄT &
GESUNDHEIT

VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG

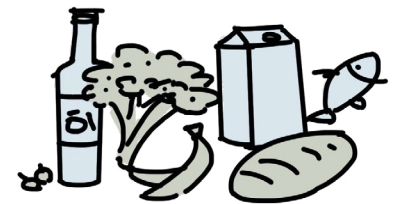
Die vollwertige Ernährung ist die Basis für eine gesunde Ernährung. Das heißt, sie versorgt den Körper mit ausreichend Energie und mit allen notwendigen Mikronährstoffen in ausreichender Menge. Dazu zählen Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die energieliefernden Nährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Proteine, auch Makronährstoffe genannt, werden dem jeweiligen Bedarf angepasst und in einem ausgeglichenen Verhältnis zugeführt. Die vollwertige Ernährung dient als Basis jeder Ernährungsweise, wobei die individuellen Besonderheiten wie Allergien, Unverträglichkeiten, sowie Vorlieben und ethische Einschränkungen berücksichtigt werden [1,2].

WIE GEHE ICH VOR?

- Eine Portion **komplexe Kohlenhydrate** zu jeder Mahlzeit
 - z. B. Vollkornbrot, Kartoffeln, Reis, Nudeln
 - Vollkornprodukte liefern zusätzlich Ballaststoffe und sorgen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl
- Zu jeder Mahlzeit **frisches Gemüse und Obst**
 - Liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe
- Verwenden Sie **hochwertige Pflanzenöle**
 - Kaltgepresste Öle für kalte Speisen und raffinierte Öle zum Anbraten
 - Liefern wichtige gesättigte und ungesättigte Fette
- **Proteinreiche Lebensmittel** mehrmals täglich
 - Milch und Milchprodukte, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse
- **Calcium-haltige Lebensmittel** täglich
 - Milch und Milchprodukte, angereicherte Pflanzendrinks
- **Fisch** am besten 2x pro Woche
 - Liefern wichtige Omega-3-Fettsäuren
- **Fleisch und Wurst** nicht öfter als 2-3 x pro Woche
 - Achten Sie auf hochwertiges Fleisch am besten regional und in Bio-Qualität
- Süßigkeiten und **Zucker reduzieren**
 - Süßigkeiten enthalten viel Zucker und teilweise viel Fett und sind daher sehr Kalorien-reich
- **Alkohol** meiden
 - Alkoholische Getränke sind oft sehr kalorienreich
 - Ab einer größeren Menge hat Alkohol einen negativen Einfluss auf die Gesundheit

Gemüse ist energiearm und reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen, welche für eine gesunde Darmflora und somit für eine gute Verdauung zuständig sind. Außerdem enthält es sekundäre Pflanzenstoffe, welche für positive gesundheitliche Wirkungen bekannt sind.

Fertigprodukte bestehen oft aus stark verarbeiteten Lebensmitteln. Sie sind häufig Nährstoffarm und Kalorien-reich. Oftmals haben sie einen hohen Fettgehalt und enthalten zusätzlichen Zucker.



VIELFÄLTIG

Integrieren Sie Lebensmittel aller Gruppen, um mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt zu werden.

PFLANZLICH

Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel, vor allem viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.

FRISCH

Kochen Sie frisch anstatt auf Fertigprodukte zurückzugreifen.

GENUSSVOLL

Achten Sie auf eigene Vorlieben und richten Sie das Essen appetitlich an.

Achten Sie auf Ihr Hunger- und Durstgefühl.

regelmäßig essen

bewusst essen

Zeit für Verdauung

ESSVERHALTEN

- Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten über den Tag
- Essen Sie nicht direkt vor dem Schlafen gehen
- Haben Sie Hunger, essen Sie etwas und versuchen Sie nicht den Hunger mit Wasser zu stillen
- Konzentrieren Sie sich bewusst auf das Essen und genießen Sie es
- Essen Sie langsam und Kauen Sie gut
- Legen Sie das Handy weg, schalten Sie den Fernseher aus
- Essen Sie nicht während dem Arbeiten oder beim Autofahren
- Legen Sie sich unmittelbar nach dem Essen nicht hin und gehen Sie keinen anstrengenden körperlichen Tätigkeiten nach

TRINKVERHALTEN

Der Flüssigkeitsbedarf hängt von verschiedenen Faktoren wie Körpergewicht, Temperatur und körperlicher Bewegung ab und ist daher für jeden Mensch unterschiedlich. Durch körperliche Aktivitäten und hohe Temperaturen steigt der Bedarf. Die tägliche Trinkmenge sollte mindestens bei 1,5 L liegen, wobei 2-3 L ideal wären [3].

Tipps:

- Trinken Sie ein Glas Wasser zu jeder Mahlzeit
- Verfeinern Sie Ihr Wasser mit einer Scheibe Zitrone/Orange, Ingwer oder frischer Minze
- Halten Sie immer ein gefülltes Glas in Sichtweite bereit
- Stellen Sie sich 1x pro Stunde einen Wecker

Reduzieren Sie den schwarzen/grünen Tee- und Kaffeekonsum auf 4 Tassen pro Tag. Obst- und Gemüsesäfte, Milch, Kefir, Ayran, Softdrinks, Saftschorlen und alkoholische Getränke sind nicht geeignet und sollten bewusst genossen werden.

Trainieren Sie Ihr Durstgefühl

Besonders gut geeignet sind:

- Leitungswasser
- Mineralwasser
- Kräutertee und Früchtetee ungezuckert

Mit oder ohne Kohlensäure?

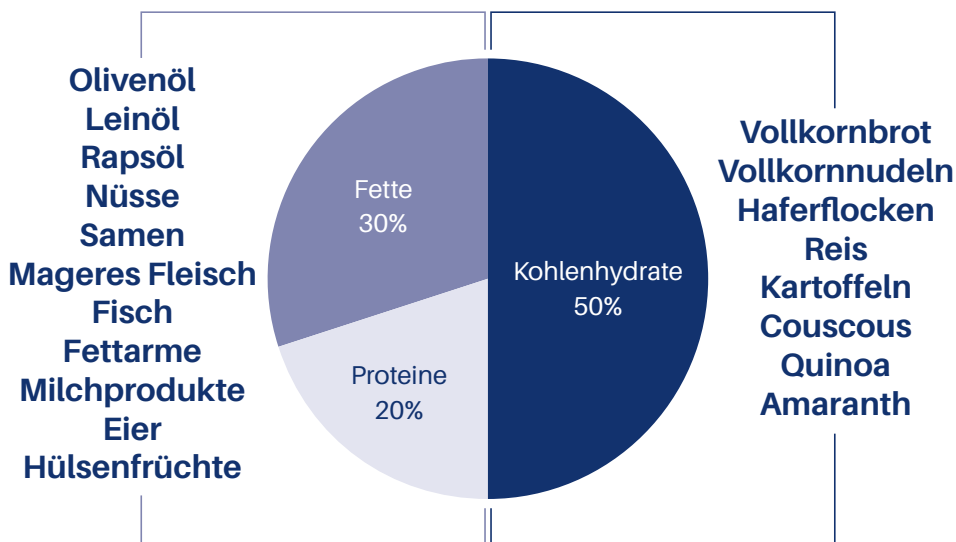
Orientieren sie sich an ihrer individuellen Verträglichkeit und ihren Vorlieben.

Vor oder nach dem Essen?

Generell gilt je mehr, desto besser. **Mineralwasser mit viel Kohlensäure kann die Sekretion von Verdauungssäften steigern und so die Verdauung aktivieren.** Außerdem wird dadurch das Volumen vergrößert, was für eine schnelle und anhaltende Sättigung sorgt.



LEBENSMITTELBEISPIELE DER ENERGIELIEFERNDEN NÄHRSTOFFE



Quellen:

- [1] Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>)
- [2] Müller M. J. (2007). Ernährungsmedizinische Praxis. 2. Auflage, Springer Berlin Heidelberg
- [3] Stange R., Leitzmann C. (2018). Ernährung und Fasten als Therapie, 2. Auflage, Springer Berlin Heidelberg

Bildnachweise:

© aamulya - stock.adobe.com