

# **10 Regeln zur gesunden Ernährung**

## **1. Vielseitig essen**

Die Lebensmittel werden in sieben Gruppen eingeteilt, und zwar in

- Brotsorten, Nudeln, Reis und Kartoffeln
- Gemüse und Hülsenfrüchte
- Obst
- Milch, Joghurt und Käse
- Fisch, Fleisch und Eier
- Fette und Öle
- Getränke.

Wer täglich aus allen sieben Gruppen isst und dabei variiert, erhält alle Stoffe, die er braucht.

## **2. Getreideprodukte und Kartoffeln**

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken und Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe. Davon kann man mehr essen.

## **3. Gemüse und Obst**

Fünf Portionen am Tag können es sein. Dies wären zum Beispiel ein Apfel, ein Kohlrabi, zwei

Hände voll Salat, ein zerkleinerter Blumenkohl, ein Glas Obstsaft.

## **4. Täglich Milchprodukte**

Käse und Joghurt sollte man täglich verzehren, Fleisch und Wurst nur zwei- bis dreimal pro Woche. Eier wöchentlich nicht mehr als drei.

## **5. Wenig Fett**

70 – 90 Gramm (möglichst pflanzlicher Herkunft) am Tag reichen aus. Anstelle von Butter kann auch Quark, Frischkäse oder Senf als Brotaufstrich dienen.

## **6. Zucker und Salz in Maßen**

Süße Lebensmittel und Getränke nur gelegentlich genießen. Anstatt mit Salz lieber kreativ mit

Kräutern würzen.

## **7. Reichlich Flüssigkeit**

1,5 l Trink- und Mineralwasser bzw. ungezuckerte Früchte- oder Kräutertees sind täglich notwendig. Alkoholische Getränke nur gelegentlich genießen.

## **8. Nährstoffschonend kochen**

Speisen bei geringen Temperaturen mit wenig Wasser und Fett garen.

## **9. Mahlzeiten genießen**

Langsam essen. Das Sättigungsgefühl setzt erst nach 15-20 Minuten ein. Die Nahrungsmenge auf fünf kleine Mahlzeiten verteilen.

## **10. In Bewegung bleiben**

Auf die Dauer ist das Gewicht nur mit ausreichend Bewegung zu halten.