

Sander-Gesundheits-Förderung

# Gesunde Ernährung

- ein kurzer Leitfaden -



*fit & gesund*

Insektenschutz



Vorsatzsprossen

fenster. türen. fassaden.



aluminium • kunststoff.

## täglich zu jeder Mahlzeit verzehren (geringe Kalorienmenge, hohe Anzahl an Nährstoffen, geringe Blutzuckerwirkung)

- drei Portionen stärkefreies Gemüse/Salat bzw. zwei Portionen zuckerarmes Obst
- möglichst abwechslungsreiche, frisch zubereitete Bio-Qualität, saisonale bzw. regionale Lebensmittel
- hochwertige Öle und Fette wie Butter, Butterschmalz (zum Braten), Olivenöl, Rapsöl, Kokosöl, Walnussöl abwechslungsreich einsetzen

## täglich zu jeder Mahlzeit Eiweißquellen mit geringer Blutzuckerwirkung auswählen

die Eiweißzufuhr abwechslungsreich gestalten

- Fleisch, Fisch, Meerestiere, Milch und Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier und Käse (z. B. zwei bis dreimal Fleisch, ein bis zweimal Fisch oder Meeresfrüchte)
- täglich eine Portion Nüsse, eine Portion Milch oder Milchprodukte (wenn sie vertragen werden) sowie Hülsenfrüchte und Eier verzehren



**sehr maßvoll und eher „genießen“  
(hohe Kalorienzahl, geringe Nährstoffe  
(z. B. als kleine Beilage bei einer Mahlzeit),  
starke Blutzuckerwirkung)**

- kleine Portionen: Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Kartoffeln, Reis, Mais und Nudeln

**Zur Menge kann eine Faustformel helfen:**

Je größer der Wunsch zur Gewichtskontrolle und je geringer die körperliche, bewegungsbezogene Alltags-/ Freizeit- und Sportaktivität ist, desto kontrollierter die Nahrungsmittel dieser Stufe verwenden / verzehren.

**Stattdessen:** Nahrungsmittel aus der Basisstufe einsetzen.

**selten verzehren (hohe Kalorienzahl, wenig Nährstoffe, sehr starke Blutzuckerwirkung)**

- Zucker, Süßwaren, gesüßte Erfrischungsgetränke und Säfte, Weißmehlprodukte aus raffiniertem Mehl wie Brötchen, Plätzchen, Kuchen und Weißbrot
- vor allem Blutzuckerwirkungen verursachen Heißhunger auf weitere „Nahrungsmittel“ dieser Stufe, welche häufig industriell weiterverarbeitet sind

**Bedenkliche, teils gefährliche Zusatzstoffe.**

wenig verzehren

selten verzehren

*fit & gesund*

# Gesunde Ernährung

Kein Lebensmittel enthält alle notwendigen Nährstoffe, nur eine Kombination aus unterschiedlichen Lebensmitteln kann den Nährstoffbedarf decken.



Einfache Fragen, die (kritisch) entscheiden helfen, ob ein Lebensmittel und / oder eine Zubereitungsart zu eher gesunder bzw. dem Ausschluss eher ungesunder Nahrungsmittel / Zubereitungsarten beitragen:

- Würde es das betreffende Produkt ohne die Hilfe der Lebensmittelindustrie geben?
- Signalisieren Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel chemische Zusatzstoffe / Verarbeitungen?
- Verspricht die Zubereitungsart zeitliche und praktische Vorteile?