

10 Regeln für eine gesunde Ernährung

1. Vielseitig essen

Abwechslungsreiches Essen schmeckt und ist vollwertig.

2. Weniger Fett und fettreiche Nahrungsmittel

z.B. weniger sichtbare Fette wie Streichfette und Öle und weniger fettreiche Fleisch- und Milchprodukte verwenden, zu empfehlen sind hochwertige Pflanzenöle wie Sonnenblumen-, Distel, Olivenöl.

3. Sparsam Salzen

Speisen lieber mit frischen Kräutern und Gewürzen verfeinern.

4. Wenig Süsses

Zucker und Süssigkeiten selten und in kleinen Mengen geniessen. Dies gilt auch für zuckerreiche Getränke wie Limonaden, Cola, Fruchtsaftgetränke. Der natürliche Zuckergehalt von reifem frischen und getrockneten Obst ist eine schmackhafte und gesunde Zuckerquelle.

5. Mehr Vollkornprodukte

wie Vollkornbrot, Naturreis, Getreidegerichte, Vollkornnudeln, Haferflocken. Sie fördern die Verdauung aufgrund ihres Ballaststoffanteils und liefern ausserdem Vitamine und Mineralstoffe.

6. Reichlich Gemüse, Kartoffeln, Obst

Täglich 5 Portionen Früchte und Gemüse, mehrheitlich in Form von frischem Obst, Rohkost, Salaten

7. Weniger tierische Produkte

Sie enthalten relativ viel Fett

Fleisch und Wurst 2-4 mal in der Woche je 100 g, 2-3 Eier pro Woche

8. Genügend Flüssigkeit

Der Körper benötigt 1 ½ - 2 L Wasser pro Tag, am besten in Form von Leitungswasser, Mineralwasser, Früchte-,Kräutertee, verdünnten Fruchtsäften.

Kaffee, Schwarztee, Süssgetränke und alkoholische Getränke sind als Durstlöcher weniger geeignet.

9. Öfters kleinere Mahlzeiten

5 kleinere Mahlzeiten - 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten - sind für das Verdauungssystem und den Stoffwechsel verträglicher.

10. Nährstoffschonende Zubereitung

Garen Sie kurz mit wenig Wasser und Fett (Dünsten, Dämpfen)

