

„Ausgewogene Ernährung“

1. Die Basis einer ausgewogenen Ernährung ist die Vielseitigkeit. Dabei ist das Zusammenspiel der verschiedenen Lebensmittel wichtig und dass jeweils nährstoffreiche und energiearme miteinander kombiniert werden.

2. Getreideprodukte (Brot, Nudeln und Reis) und Kartoffeln machen nicht nur satt, sie liefern dem Körper auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Damit der Genuss ein Vergnügen ohne Reue bleibt, sollten diese fettarmen Beilagen mit leichten Lebensmitteln kombiniert werden.

3. Bei Obst und Gemüse gilt die Faustregel "Nimm 5 am Tag": Fünf Portionen Obst und Gemüse (je etwa eine Handvoll) liefern dem Körper, was er an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen braucht. Um die Vitamine nicht zu zerstören, sollte Gemüse jedoch nur kurz gegart oder roh gegessen werden.

4. Milch (-produkte) enthalten wertvolle Nährstoffe und sollten regelmäßig verzehrt werden. Ergänzend empfehlen Experten, ein- bis zweimal pro Woche Fisch zu essen und Fleisch/Wurst (300 - 600 Gramm pro Woche) und Eier nur in Maßen zu konsumieren. Fettarme Produkte bieten bei Milchprodukten und Fleisch sinnvolle Alternativen.

5. Bei Fett und fetthaltigen Lebensmitteln sollte dagegen Zurückhaltung geübt werden. Es reicht völlig aus, täglich etwa 60 bis 80 Gramm Fett zu sich zu nehmen. Pflanzlichen Ölen (wie Soja- und Rapsöl) und Fetten sollte dabei der Vorzug gegeben werden.

6. Auch bei der Verwendung von Salz und Zucker ist Vorsicht geboten, beides sollte nur sparsam eingesetzt werden. Ansonsten ist beim Verfeinern der Speisen mit Kräutern und Gewürzen keine Grenze gesetzt.

7. Ausreichend Flüssigkeit ist für den Körper lebensnotwendig. Mindestens 1,5 Liter sollten täglich getrunken werden, bevorzugt Wasser oder andere kalorienarme Getränke.

8. Die schonende Zubereitung der Speisen spielt bei einer ausgewogenen Ernährung eine wichtige Rolle. Empfehlenswert sind Zubereitungsarten mit niedrigen Temperaturen, beispielsweise das kurze Garen in wenig Wasser. Fett sollte bei allen Zubereitungsarten nur wenig verwendet werden.

9. Gewöhnen Sie sich an, Ihre Mahlzeiten zu genießen. Essen Sie bewusst und nicht nebenher. Damit fördert man nicht nur das Sättigungsempfinden, sondern schafft sich einen Ausgleich zum stressigen Alltag.

10. Nicht zuletzt spielt die Bewegung für einen gesunden Körper eine wichtige Rolle. Sie schafft den Ausgleich zu vielem Sitzen, sorgt dafür, dass überflüssige Kalorien verbraucht werden und für ein positives Körpergefühl.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), 2006