

Gesunde Ernährung

- 15 Regeln für eine gesunde Ernährung
 - ... auf Basis der Ernährungsgesellschaften
 - ... unabhängig von einer bestimmten Diät oder Ernährungsweise

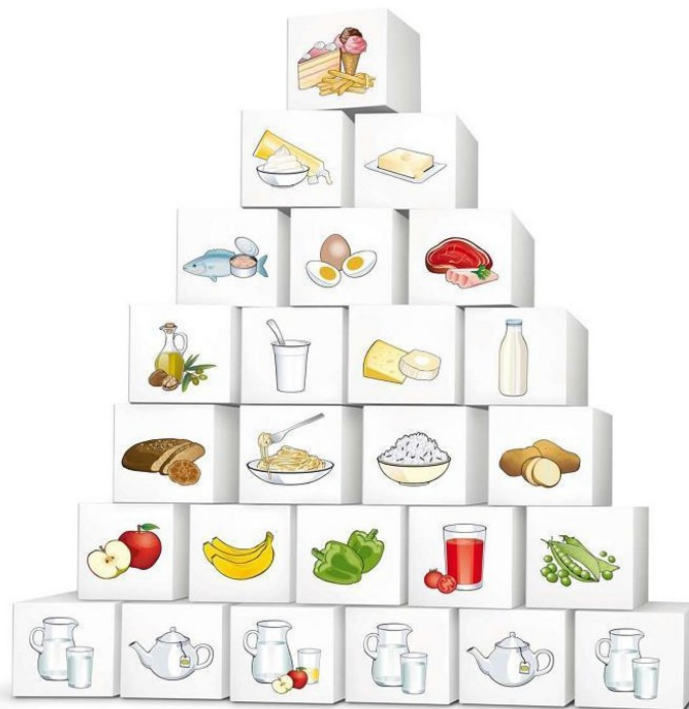
→ vitamineblog.com

Regel #1:

- **Abwechslungsreich essen.**
 - Kombination der richtigen Lebensmittel in der richtigen Menge
 - ... zum Beispiel durch Orientierung an der Ernährungspyramide

→ vitamineblog.com

Regel #1:



Quelle: www.ages.at

Regel #2:

- **Auf natürliche Lebensmittel setzen.**
 - Kartoffeln statt Pommes und Chips
 - Frisch gekocht statt Fertiggericht
 - Vollkornbrot statt Torte
 - Schnitzel natur statt paniert

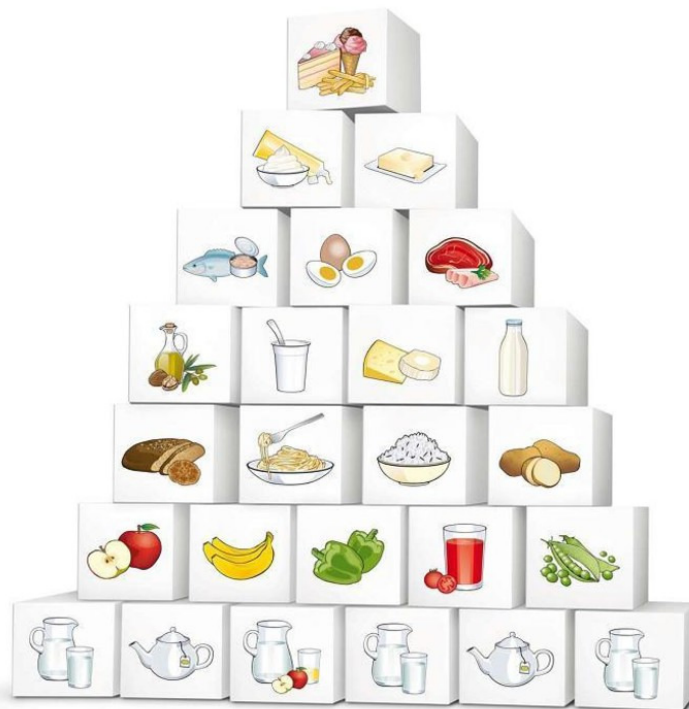
→ vitamineblog.com

Regel #3:

- **Mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse.**
- Eine Portion entspricht:
 - 1 Paprika oder 1 Apfel / 1 Orange / 1 Banane
 - 2 Hände voll Erdbeeren oder Himbeeren / Trauben / Salat
 - 1 Hand voll Hülsenfrüchte wie Linsen oder Erbsen
 - 1 Glas Gemüse- oder Fruchtsaft

→ vitamineblog.com

Regel #3:



Quelle: www.ages.at

Regel #4:

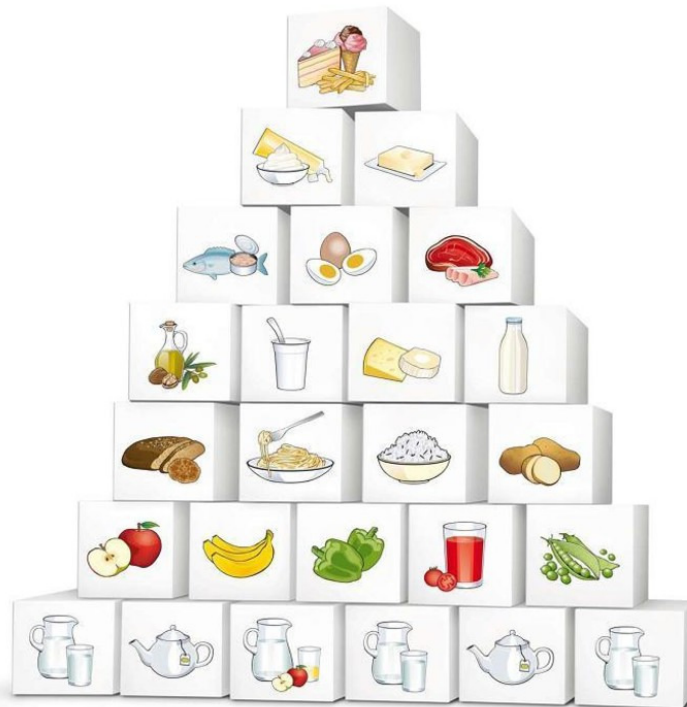
- **Vollkorn statt Weißbrot.**
 - Vollkorn enthält deutlich mehr Nährstoffe.
 - Vollkorn enthält viel mehr Ballaststoffe.
 - Das Gleiche gilt für Reis und Teigwaren.

Regel #5:

- **Den Fleisch- und Wurstkonsum reduzieren.**
 - Wurstwaren sind sehr stark verarbeitet.
 - Fleisch und Wurst enthalten sehr viel Arachidonsäure, welche Entzündungen im Körper fördert.

→ vitamineblog.com

Regel #5



Quelle: www.ages.at

Regel #6:

- **Die richtigen Öle nutzen.**
 - Achte mehr auf Qualität als auf Quantität wenn du auswärts isst.
 - Greife zu nativen, kaltgepressten Ölen.
 - Niemals bis zum Rauchpunkt erhitzen.

→ vitamineblog.com

Regel #7:

- **Mit Zucker und Salz sparsam umgehen.**
 - Einfachzucker erhöht das Risiko für Diabetes sowie für Herzkrankheiten und Herzinfarkt.
 - Salz erhöht bei vielen Menschen den Blutdruck und damit das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt.

Regel #8:

- **Wasser und ungesüßten Tee trinken.**
 - Vermeide Softdrinks sowie Energy-Drinks.
 - Cola light und Cola Zero sind KEINE Alternative zu zuckerhaltigen Softdrinks.
 - Übertreibe es nicht mit Alkohol.

Regel #8



Quelle: www.ages.at

Regel #9:

- **Lebensmittel richtig einlagern und schonend zubereiten.**
 - Vitamine und Mineralstoffe sind teils licht- und wärmeempfindlich, daher gehören sie richtig eingelagert.
 - Lebensmittel sollten genauso wenig zu lange eingelagert werden.
 - Vitamine und Mineralstoffe sind außerdem oft hitzeempfindlich, daher sollten sie nicht zu lange und stark gekocht werden.

→ vitamineblog.com

Regel #10:

- **Auf die Herkunft der Lebensmittel achten.**
 - Durch lange Transportwege gehen reichlich Vitamine verloren.
 - Manchmal wird Obst unreif geerntet um es dann beim Transport nachreifen zu lassen.

→ vitamineblog.com

Regel #11:

- **Achtsam essen.**
 - Die Verdauung beginnt bereits im Mund.
 - Wenn wir länger kauen, können wir schlanker werden bzw. unser Gewicht leichter halten.
 - Die anderen Personen am Tisch sind es wert, dass man sie mehr beachtet als das Smartphone.

→ vitamineblog.com

Regel #12:

- **Fisch bzw. Fischöl einnehmen**
 - Fisch liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren.
 - Es reicht nicht mehr, nur Fisch zu essen. Daneben braucht es meist Fischöl bzw. Algenöl.
 - Die Qualität des Öls ist entscheidend!

→ vitamineblog.com

Regel #13:

- **Hör auf deinen Körper.**
 - Unser Körper teilt uns mit, welche Lebensmittel wir vertragen und welche nicht.
 - Beispielsweise vertragen sehr dünne Menschen einen sehr hohen Rohkostanteil in der Ernährung nicht so gut.

→ vitamineblog.com

Regel #14:

- **Bewegung und Sport nicht vergessen.**
 - Unser Körper ist nicht für ständiges Herumsitzen geschaffen.
 - Bewegung beugt Erkrankungen vor: Es verbessert den Fettstoffwechsel, reduziert Übergewicht und Blutdruck und wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus.

Regel #15:

- **Ganz bewusst Ausnahmen machen.**
 - Essen sollte auch Genuss und Freude bereiten.
 - Macht man nie Ausnahmen, dann verliert man schnell die Motivation.

Zusammenfassung (1):

- Gesunde Ernährung - 15 Regeln:
 1. Abwechslungsreich essen
 2. Auf natürliche Lebensmittel setzen
 3. Mindestens 5 Portionen Obst & Gemüse
 4. Vollkorn statt Weißbrot
 5. Fleisch und Wurst reduzieren
 6. Die richtigen Öle nutzen
 7. Zucker und Salz sparsam einsetzen
 8. Wasser und ungesüßten Tee trinken

Zusammenfassung (2):

- Gesunde Ernährung - 15 Regeln:
 9. Lebensmittel richtig einlagern und schonend zubereiten
 10. Auf die Herkunft der Lebensmittel achten
 11. Achtsamer essen
 12. Fisch bzw. Fischöl und Algenöl nehmen
 13. Bewusste Ausnahmen machen
 14. Bewegung und Sport nicht vergessen
 15. Hör auf deinen Körper!