

Ernährung

Die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

1. Vielseitig essen

Lebensmittelvielfalt. Ausgewogene Ernährung ist abwechslungsreich und kombiniert nährstoffreiche und energiereiche Lebensmittel.

2. Reichlich Getreideprodukte - und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

3. Gemüse und Obst

5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft. Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt.

4. Täglich Milch und Milchprodukte

Ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch in Maßen. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft.

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fettreiche Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine.

Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern, möglicherweise auch Krebs. Zu viele gesättigte Fettsäuren fördern langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und

Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette).

6. Zucker und Salz in Maßen

Zucker und Lebensmittel, bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich verzehren. Bevorzugen Sie jodiertes Speisesalz.

7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 2 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser - ohne oder mit Kohlensäure - und andere kalorienarme Getränke.

8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Die Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen zubereiten. Das schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Weitere Infos zur Ernährung:

www.dge.de