

## Empfehlungen für eine gesunde Ernährung



### **Ziel:**

Gesunde vollwertige Kost umsetzen und dabei das Normalgewicht erreichen

### **Allgemeine Ernährungsempfehlungen:**

1. Trinken Sie ausreichend.

Täglich mindestens 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht – d. h. bei einem Gewicht von 70 kg sollten Sie 2,1 Liter am Tag trinken.

2. Ernähren Sie sich ballaststoffreich.

Richtwert: 30 g pro Tag. Ballaststoffe sättigen und kurbeln die Verdauung an. Sie stecken vor allem in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Möhren.

3. Mehrere kleine Mahlzeiten verteilt über den Tag essen.

Am besten 5 oder 6. Bei drei großen Mahlzeiten könnte es sein, dass Ihr Körper zu viele Nährstoffe auf einmal verarbeiten muss.

4. Wählen Sie schonende Zubereitungsarten.

Wie z. B. Dünsten, Dämpfen, Garen (in Alufolie, Römertopf oder im Gargerät), Braten im Bratschlauch oder in einer beschichteten Pfanne, Grillen im Backofen oder mit Elektrogrill.

5. Werden Sie aktiv.

Bewegung – am besten 30 min pro Tag – regt Appetit und Verdauung an und stärkt Ihre Abwehrkräfte.

6. Verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle.

Oliven-, Raps-, Soja-, Leinsamen- oder Walnussöle liefern wertvolle Inhaltsstoffe und sind bekömmlicher als tierische Fette.

### **Welche Lebensmittel sind nun empfehlenswert und welche weniger?**

	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Fleisch, Geflügel, Wild, Wurst</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kalb, Rind (mager)</li> <li>- Schweinefilet</li> <li>- Lamm, Tatar</li> <li>- Hähnchenbrust</li> <li>- Poularde, Pute</li> <li>- Taube, Wildentenbrust</li> <li>- Reh, Hirsch</li> <li>- Schinken ohne Fettrand</li> <li>- magerer kalter Braten</li> <li>- Roastbeef, Rauchfleisch</li> <li>- Corned Beef, Geflügelsülze</li> <li>- Putenbrustaufstrich</li> <li>- Fleisch mit erkennbarer Struktur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettes Fleisch vom Rind, Schwein, Huhn wie Nacken, Bauch, Keule</li> <li>- stark gepökelttes Fleisch</li> <li>- panierte, in Fett ausgebackene oder scharf angebratene Fleischstücke</li> <li>- fettes Geflügel wie Gans</li> <li>- fette Wurst wie Salami, Mortadella, Fleischwurst,</li> <li>- Wurst ohne Fleischstrukturen</li> </ul>
<b>Suppen, Soßen</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- magere Fleischbrühe</li> <li>- Gemüse- und Obstsuppen</li> <li>- fettarme Soßen</li> <li>- Mayonnaise mit Joghurt gestreckt oder fettarme Mayonnaise</li> </ul> <p>Soßen bevorzugt mit Mehl andicken statt mit Mehlschwitze.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fette Fleischbrühe</li> <li>- Mayonnaise</li> <li>- Buttersaucen (z. B. Sauce Hollandaise)</li> </ul>
<b>Streichfette, Öle</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Butter, Pflanzenmargarine sowie Pflanzenöle mit hohem Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega 3- und Omega-6-Fettsäuren)</li> <li>- Sonnenblumenöl, Rapsöl</li> <li>- Olivenöl, Walnussöl</li> <li>- Distelöl, Leinöl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- einseitiger Fettverzehr durch Schweine-, Gänse-, Rinderschmalz, Talg und Speck</li> <li>- Plattenfette wie Kokosfett und Palmfett</li> </ul>
<b>Fisch, Schalentiere</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schellfisch, Rotbarsch</li> <li>- Seelachs, Kabeljau</li> <li>- Heilbutt, Steinbutt</li> <li>- Forelle, Hecht</li> <li>- Seezunge, Scholle, Flunder</li> <li>- nur in Verbindung mit schonenden Garverfahren: Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fischstäbchen in Öl gebraten</li> <li>- Backfisch, frittierter Fisch</li> <li>- stark in Öl gebratener Fisch</li> <li>- Ölsardinen, Räucheraal</li> <li>- Thunfisch in viel Öl</li> </ul>
<b>Kartoffeln</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pellkartoffeln</li> <li>- Salz- und Petersilienkartoffeln</li> <li>- Kartoffelpüree</li> <li>- Kartoffelklöße</li> <li>- klarer Kartoffelsalat oder mit Mayonnaise und Joghurt gemischt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pommes frites</li> <li>- Chips</li> <li>- Kartoffelsalat mit Mayonnaise</li> <li>- Kartoffelpuffer</li> <li>- Bratkartoffeln</li> </ul>

	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Gemüse, Salate</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Möhren, Kohlrabi</li> <li>- Spargel, Chicorée</li> <li>- Grünkohl, Blumenkohl</li> <li>- Zucchini, Auberginen</li> <li>- Schwarzwurzeln</li> <li>- Spinat, Brokkoli</li> <li>- rote Beete, Sellerie</li> <li>- Tomaten, Gurken</li> <li>- Champignons</li> <li>- Kopf-, Feld-, Eis- und Endiviensalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwiebeln, Kohlarthen, Paprika (wirken stark blähend – individuelle Verträglichkeit muss getestet werden)</li> </ul>
<b>Eier</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eierstich</li> <li>- Omelett, lockeres Rührei</li> <li>- Legieren von Suppen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hartgekochte Eier</li> <li>- Spiegelei</li> <li>- Rührei mit Speck</li> </ul>
<b>Milch, Milchprodukte</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettarme Milch 1,5 %</li> <li>- Magermilch, Buttermilch</li> <li>- Sauermilchprodukte</li> <li>- Joghurt, Quark und Käse bis zu 30 % Fett (bei höherem Fettgehalt individuelle Verträglichkeit testen)</li> <li>- saure Sahne</li> <li>- Kondensmilch 4 % / 7,5 % Fett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sehr fetthaltiger Käse (z. B. Mascarpone)</li> <li>- stark gewürzte Käsesorten</li> </ul>
<b>Brot, Gebäck</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- altbackenes Weiß-/Toastbrot</li> <li>- Zwieback, Knäckebrot</li> <li>- abgelagertes Mischbrot</li> <li>- Grahambrot</li> <li>- Vollkornbrot</li> <li>- abgelagerter Hefekuchen</li> <li>- Rühr- und Biskuitkuchen</li> <li>- Obstkuchen</li> <li>- Quark-Öl-Teig</li> <li>- Strudelteig</li> <li>- Brandteig mit fettarmer Füllung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- frisches Brot</li> <li>- Sahnetorten</li> <li>- Blätterteigpasteten</li> </ul>
<b>Zucker, Süßwaren, Süßstoffe</b> 	<p>in kleinen Mengen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haushaltszucker</li> <li>- Fruchtzucker</li> <li>- Traubenzucker</li> <li>- Bienenhonig</li> <li>- Gelee</li> <li>- Marmelade</li> <li>- Süßstoff</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- konzentrierte Süßwaren wie Bonbons, Schokolade oder Pralinen in größeren Mengen</li> </ul>

	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Obst</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Äpfel, Birnen, Banane</li> <li>- Orangen, Mandarinen</li> <li>- Erd-, Heidel-, Brom- und Himbeeren</li> <li>- Melonen, Grapefruit</li> <li>- Ananas, Mango, Kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- unreifes Obst</li> <li>- Pflaumen, Aprikosen und anderes Steinobst</li> </ul>
<b>Gewürze</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kümmel, Anis, Fenchel</li> <li>- Nelken, Wacholder</li> <li>- Muskat, Zimt</li> <li>- Lorbeerblätter, Piment</li> <li>- Pfefferkörner, Tomatenmark</li> <li>- bei Verträglichkeit: Curry, Zwiebel-, Knoblauch-, Chilipulver, Paprika edelsüß, Hefebrühe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- scharfer Senf</li> <li>- zu viel Pfeffer, Rosenpaprika</li> <li>- in großen Mengen englische Soßen</li> </ul>
<b>Getränke</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwarzer Tee, Bohnenkaffee (nach Verträglichkeit)</li> <li>- Obst- und Gemüsesäfte</li> <li>- Milchmixgetränke</li> <li>- Kräutertees</li> <li>- Mineralwasser (bei schlechter Verträglichkeit ohne Kohlensäure)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alkohol (nur in Maßen genießen)</li> <li>- starker Bohnenkaffee</li> <li>- stark kohlenensäurehaltige Getränke</li> </ul>
<b>Getreide, Stärke-Erzeugnisse</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mehl, Speisestärke</li> <li>- Puddingpulver</li> <li>- Reis, Grieß, Sago</li> <li>- Hafer- und Weizenflocken</li> <li>- Leinsamen, Flohsamen</li> <li>- Weizenkleie</li> </ul> <p>Bei Vollkornprodukten viel trinken!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Getreideprodukte in Verbindung mit übermäßigem Zucker (z. B. industrielle Müsli-Riegel)</li> </ul>