



Gesundes Dorf Steinberg-Dörf

GESUNDHEITSTIPPS

3. GESUNDE ERNÄHRUNG

Qualität zählt sich aus

Nur qualitativ gute Lebensmittel verwenden - kosten leider fast immer mehr, bei ihrer Erzeugung werden jedoch (meist) nicht so viel Giftstoffe (Fungizide, Herbizide, Insektizide,..), Hormone und Antibiotika eingesetzt, Tiere in Massentierhaltung gequält und arbeitende Menschen ausgebeutet.

Normalisierung von Übergewicht

- Der BMI sollte unter 27, der Bauchumfang bei Männern unter 102 cm, bei Frauen unter 88 cm sein

Wenig essen und Mahlzeit schon vor Sättigung beenden – ca. so viel essen, dass man zu 80 % gesättigt ist, nicht Teller leer essen!

- **Am Abend:** entweder ab ca. 17:00 keine Nahrungsaufnahme (dinner cancelling) oder nur eine Kleinigkeit zu sich nehmen

- **Langsam essen** - nach ca. 20 min stellt sich Sättigungsgefühl ein

- **Gut kauen** und genießen - „gut gekaut ist halb verdaut“

Vielseitig essen

- vor allem mineralstoffreich und energiearm

- Ernährungspyramide halbwegs berücksichtigen – ca. 50-60% Kohlenhydrate, 30% Fett, 10-20% Eiweiß

Gute Zubereitung und Nahrungsmittelauswahl

- **Frisch kochen**, nur ausnahmsweise Halffertig- oder Fertigprodukte - sie enthalten diverse Nahrungszusatzmittel

- **Schonende Zubereitung** der Speisen (Garen, Dämpfen, Kochen, gelegentlich Rohkost), dadurch bleiben Vitamine weitgehend erhalten

- **Weniger Fleisch, mehr Pflanzen**

Fleischkonsum schadet der Umwelt wesentlich mehr als der Konsum von pflanzlichen Lebensmitteln (Fleischkonsum geht mit Raubbau an der Natur einher - z.B. Durch Rodung von Urwäldern zur Schaffung von Weideland oder von Anbauflächen für Tierfuttermittel).

- **Mehr Ballaststoffe** (Pflanzenfasern): Vollkornprodukte, Obst, Gemüse

- **Vitamine („5 a day“)** – roh und frisch, auch grüne Smoothies (Grünzeug und Obst püriert mit Wasser)

- **Milch und Milchprodukte oft** (falls keine Unverträglichkeit besteht):

Joghurt, Sauer- u. Buttermilch, Topfen, Käse (fettarme Sorten)...

- **Falls Fleisch:** magere Sorten wie Pute und Huhn, falls Wurst: Schinkenwurst, 1 – 2 x wöchentlich Fisch (Omega-3-Fettsäuren): sehr gut sind Lachs, Hering, Makrele, Aal

- **Fett reduzieren**, auch keine Speisen in Fett herausbacken

- **Zucker weglassen, Salz sparsamst** - besser: Gewürze und Kräuter verwenden

- **Keine Produkte aus weißem Mehl** (Weißbrot, Semmeln, weiße Nudeln,...), stattdessen: Vollkornprodukte

Reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen: täglich mindestens 1 ½ Liter Wasser, ungesüßter Tee