

Fehlernährung



MOTIVATION

Eine vollwertige und gesunde Ernährung liefert ausreichend, aber nicht zu viel Energie sowie alle Nährstoffe in der richtigen Menge.

Generell gilt: Es gibt keine guten oder schlechten Lebensmittel, entscheidend ist die Mischung.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert (siehe rechts), die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen und die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten, z.B. Adipositas, Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall zu senken.

Rund ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen werden durch Krankheiten verursacht, die direkt oder indirekt durch Ernährungsfaktoren begünstigt werden.

PRÄVENTION

- Die Lebensmittelvielfalt genießen: Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
- Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln. Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn.
- Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“. Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart.
- Milch- und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300 bis 600 g Fleisch und Wurst pro Woche essen. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.
- Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette).
- Reichlich Flüssigkeit. Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und energiearme Getränke.
- Zucker und Salz in Maßen – Schonend zubereiten
- Sich Zeit nehmen und genießen. Auf das Gewicht achten, in Bewegung bleiben.

INFORMATION

Die Nährstoffe - Bausteine für Ihre Gesundheit,

Die Broschüre gibt einen Einblick in die Funktionen der Nährstoffe und ihr Vorkommen in Lebensmitteln. DGE, 2011.

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Die Broschüre beschreibt die vollwertige Ernährung nach den 10 Regeln der DGE und erläutert, welche gesundheitlichen Vorteile eine solche Ernährungsweise hat. DGE, 2011.

Die aid-Ernährungspyramide macht Appetit und zeigt auf einen Blick, wie eine vollwertige Ernährung aussieht. aid, 2013.

aid-Saisonkalender Obst und Gemüse, Poster. Mit zusätzlichen Informationen zum saisonalen Einkauf und Tipps zur Lagerung. aid, 2013.

5 am Tag - Gesund mit Obst und Gemüse, aid, 2010.

Berechnungstools und Ernährungs-Kurz-Check:

<http://www.ernaehrung.de/berechnungen>

<http://www.lean-and-healthy.de/kurzcheck>