



# Ihre Apotheke informiert!

Liebe Kundin, lieber Kunde, gehört es auch zu Ihren guten Vorsätzen, gesünder zu essen? Mit diesem Handzettel geben wir Ihnen 10 Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

## ■ Tipp 1 Gesunde Vitaminversorgung mit Obst und Gemüse



Essen Sie täglich 5 Portionen Obst und Gemüse als Obst Mahlzeit, Salatteller oder Gemüsebeilage. Obst und Gemüse liefern nämlich wichtige Mikronährstoffe. Tipp fürs Büro: Morgens eine Dose mit Obst- oder Gemüsestückchen zurechtmachen und auf den Schreibtisch stellen.

## ■ Tipp 2 Fleisch in Maßen und häufiger Fisch

Fleisch und Wurst enthalten viel Eisen, B-Vitamine und Eiweiß, aber auch viel Fett. Daher sollten sie nicht täglich auf dem Tisch stehen. Bevorzugen Sie fettarme Sorten, etwa aus Geflügelfleisch. Zwei Mahlzeiten mit Seefisch pro Woche versorgen Sie mit Iod und Omega-3-Fettsäuren.

## ■ Tipp 3 Auf den Fettgehalt achten

Ein Blick auf das Etikett verrät den wahren Fettgehalt von Streichwurst und manchen Snacks. Solche Produkte enthalten in der Regel viele gesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Gut sind dagegen pflanzliche Öle wie Raps- oder Sonnenblumenöl mit vielen ungesättigten



Fettsäuren. Sie sollten vorzugsweise kalt, also etwa in Salaten, verzehrt werden.

## ■ Tipp 4 Vollkornprodukte für ausreichend Ballaststoffe

Mehrkornbrot statt Weizenbrötchen, auch bei Nudeln und Reis die Vollkornvariante sorgen für eine ausreichende Versorgung mit Ballaststoffen. Diese Substanzen, die auch in Obst und Gemüse vorkommen, regen die Darmtätigkeit an, glätten die Blutzuckerspiegel und senken den Cholesterinspiegel.

## ■ Tipp 5 Milch und Käse für starke Knochen



Erwachsene brauchen pro Tag etwa 1 Gramm Calcium, das die Knochen stärkt. Für eine ausreichende Versorgung reichen täglich 1 Becher Joghurt, zwei Scheiben Käse und ein Viertelliter Milch. Auch bei Milchprodukten sollten Sie die fettarmen Varianten bevorzugen.

## ■ Tipp 6 Wenig Salz und Zucker

Zu viel Salz kann den Blutdruck nach oben treiben, Zucker liefert viele leere Kalorien. Weniger ist deshalb mehr. Verwenden Sie beim Kochen lieber mehr frische Kräuter und Gewürze. Vorteilhaft für die Schilddrüse ist Iodsalz. Bei Süßigkeiten sollten Sie sich auf höchstens eine Portion täglich beschränken. Achten Sie auch auf versteckten Zucker, etwa in Limonaden oder Fruchtejoghurts.

## ■ Tipp 7 Richtig trinken

Trinken Sie pro Tag etwa 1,5 Liter Flüssigkeit. Gut geeignet sind kalorienarme Getränke wie Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees sowie Fruchtsaftschorlen. Alkoholische Getränke sollten Sie nur

selten und in Maßen konsumieren. Ein Zuviel an koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee, schwarzem Tee und Cola kann Unruhe verursachen und den Nachtschlaf stören.

## ■ Tipp 8 Bunt ist gesund

Wer sich vielseitig ernährt, ist mit den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen gut versorgt. Bei Obst und Gemüse fällt die Auswahl leicht: je bunter, desto besser. Aber auch bei anderen Lebensmitteln sollten Sie für Abwechslung sorgen, damit Ihr Körper alle notwendigen Stoffe bekommt.

## ■ Tipp 9 Schonende Zubereitung

Viele Lebensmittel verlieren Vitamine und Mineralstoffe, wenn sie lange gekocht werden und das Kochwasser nicht mit verwendet wird. Besser ist es deshalb, Gemüse nur zu dünsten und öfter einmal Rohkost zu essen. Der Vitamingehalt verringert sich auch, je länger Obst und Gemüse gelagert werden.

## ■ Tipp 10 Essen mit Genuss

Ein schneller Snack zwischendurch ist nur selten gesund und hat meist viel zu viele Kalorien. Besser ist es, sich bewusst für das Essen Zeit zu nehmen und zu genießen. Wer langsam isst, nimmt meist weniger Kalorien zu sich, weil er das natürliche Sättigungsgefühl eher wahrnimmt.



Apothekenstempel