

Liebe Kundin, lieber Kunde,

die beste Grundlage für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bietet Ihnen eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung. Wie Sie diese am besten gestalten können, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) in ihren kürzlich nach aktuellen wissenschaftlichen

Erkenntnissen überarbeitete Regeln zusammengefasst – das Wichtigste dazu lesen Sie auf diesem Handzettel. Bei darüber hinausgehenden Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich jederzeit gerne zur Verfügung.

Ihr Apothekenteam

## Ernährungsregeln der DGE

Kein Lebensmittel enthält alle Nährstoffe, die wir brauchen, weshalb es wichtig ist, abwechslungsreich zu essen. Dabei sollten überwiegend pflanzliche Lebensmittel verspeist werden.

### Gemüse, Obst und Vollkorn

Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag – so lauten die Angaben der DGE. Dazu gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie ungesalzene Nüsse. Mit Gemüse und Obst nehmen Sie reichlich Nährstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe auf.

Die beste Wahl für Ihre Gesundheit bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte.

### Tierische Lebensmittel und gesunde Fette

Verzehren Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600g pro Woche. Milch(produkte) versorgen Sie mit gut verfügbarem Protein, Vitamin B<sub>2</sub> und Calcium. Seefisch liefert Jod und fetter Fisch wichtige Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen, Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

Bevorzugen Sie bei Fetten pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette, vermeiden Sie versteckte Fette. In verarbeiteten Lebensmitteln

wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten steckt oft unsichtbares Fett. Alle Fette, auch pflanzliche Öle, liefern viele Kalorien, aber auch lebensnotwendige Fettsäuren sowie Vitamin E.

### Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Sie sind meist nährstoffarm und unnötig kalorienreich. Reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel und sparen Sie Salz. Mit Kräutern würzen Sie kreativ.

### Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter täglich – am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Nicht empfehlenswert sind mit Zucker gesüßte und alkoholische Getränke, sie liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Alkohol fördert, neben weiteren gesundheitlichen Risiken, die Entstehung von Krebs.

### Schonend zubereiten und bewusst essen

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich mit wenig Wasser und wenig Fett. So schonen Sie die Nährstoffe und den natürlichen Geschmack. Gönnen Sie sich außerdem eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen. Auch gehören vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern ein aktiver Alltag, in dem Sie beispielsweise öfter zu Fuß ge-



Foto: Choreograph – iStockphoto.com

Die DGE empfiehlt eine ausgewogene Ernährung mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln.

hen oder Fahrrad fahren. 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität täglich fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Körpergewicht zu regulieren.

Apothekenstempel