

Sicherheitsbrief – August 2022

Richtige Ernährung

„Der Mensch ist, was er isst“ – dieses Sprichwort spiegelt den Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden des Menschen und seiner Ernährung wider.

Unzureichende/ungeeignete Ernährung über längere Zeit führt zur Fehlversorgung des Körpers.

Auslöser können sein:

- Überernährung/Unterernährung
- Ballaststoffarme Ernährung
- Verzehr von überwiegend Fastfood-Produkten
- Verzicht auf regelmäßige über den Tag verteilte Mahlzeiten



Eine bewusste, gesunde Ernährung – **vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln** – wie sie die Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, sollte deshalb das Ziel sein:

1. **Lebensmittelvielfalt genießen** – abwechslungsreich essen und überwiegend pflanzliche Lebensmittel wählen
2. **Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“** – 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag genießen
3. **Vollkorn wählen** – bei Getreideprodukten die Vollkornvariante wählen
4. **Bei tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen** - Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche
5. **Gesundheitsfördernde Fette nutzen** – Pflanzliche Öle bevorzugen
6. **Zucker und Salz einsparen**
7. **Am besten Wasser trinken** – mind. 1,5 Liter jeden Tag
8. **Schonend zubereiten** - Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett
9. **Achtsam essen und genießen** – für die Mahlzeiten eine Pause gönnen und sich Zeit beim Essen lassen
10. **Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben** – regelmäßiger Sport und ein aktiver Alltag