

Auch **Krankenversicherungen** sind interessiert daran, dass sich ihre Versicherten gut ernähren und damit einigen „Wohlstands-erkrankungen“ wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vorzubeugen.

Neben einer auf Verzicht von Rauchen, Trinken und Drogen sowie Bewegung geprägten Lebensweise, scheint dies die beste Garantie auf ein gesundes, langes Leben zu sein!

# Wenn Sie mehr

WISSEN WOLLEN

Weitere Informationen und Antworten auf Ihre persönlichen Fragen zur richtigen Ernährung erhalten Sie bei unserem **Gesundheitstelefon**.

Sie erreichen unsere Experten täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr unter 0800 1121310\*.

\* Bundesweit gebührenfrei

Im Internet unter **www.diegesundheitsprofis.de** halten wir für Sie viele Tipps und Anregungen zum Thema Gesundheit bereit. Auch finden Sie dort verschiedene interaktive Angebote, wie z. B. einen Fitness-Trainer oder ein Wissensquiz zum Thema Ernährung.

**HanseMerkur Versicherungsgruppe**  
Siegfried-Wedells-Platz 1  
20354 Hamburg

**Telefon** 040 4119-1100  
**Telefax** 040 4119-3257

**E-Mail** info@hansemerkur.de  
**Internet** www.hansemerkur.de  
www.diegesundheitsprofis.de

*Die HanseMerkur steht für Menschen ein – ein Grundsatz, der sich sowohl in unseren Produkten als auch im Kundenservice widerspiegelt. Als kompetenter Personenversicherer bieten wir ein hohes Maß an persönlicher Zuwendung und Aufmerksamkeit, schnelle und flexible Lösungen, partnerschaftlich faire Beratung und zeitgemäß maßgeschneiderte Produkte. Denn wir sind Profis mit Herz.*

**HanseMerkur**   
Versicherungsgruppe

# Richtig ernährt

FIT UND GESUND



KRANKENVERSICHERUNG

Vorsorge durch gesunde Ernährung

# Gesund essen

BESSER LEBEN

<b>GESUND ESSEN</b>	Seite 3
Überflüssige Pfunde – einst ein Überlebensvorteil	Seite 3
Sich gesund ernähren – Krankheiten vorbeugen	Seite 4
Übergewicht vermeiden	Seite 4
<b>GANZ EINFACH FIT</b>	Seite 6
Richtig essen – Gesundheit effektiv unterstützen	Seite 6
Andere Länder – andere Ernährungsgewohnheiten	Seite 6
Schritt für Schritt zum gesünderen Essverhalten	Seite 7
<b>VOLLWERTIG ERNÄHRT</b>	Seite 8
Vielseitig und abwechslungsreich	Seite 8
<b>FETTFALLEN VERMEIDEN</b>	Seite 10
Worauf Sie achten sollten	Seite 10
<b>WIRKLICH ALLES GESUND?</b>	Seite 12
Diät und light, vegetarisch und vegan	Seite 12
Functional Food, alternative Ernährungsformen, Bio	Seite 13
Vorsicht bei Radikaldiäten	Seite 14
<b>AKTIV BLEIBEN</b>	Seite 15
Starkes Duo: gesunde Ernährung plus Bewegung	Seite 15
Stoffwechsel und Gewicht positiv beeinflusst	Seite 15
Aktiver Lebensstil – ganz einfach im Alltag	Seite 16
<b>RAT &amp; HILFREICHE TIPPS</b>	Seite 18

*Fit, gesund und aktiv sein – dazu leistet die richtige Ernährung einen ganz entscheidenden Beitrag. Das Wissen um sie ist heute wichtiger denn je: Denn trotz eines nie da gewesenen Angebots an Nahrungsmitteln fällt es heute schwerer, sich gesund zu ernähren. Mit dieser Broschüre erhalten Sie viele wertvolle Tipps und Informationen, die einfach umzusetzen sind.*

## **Überflüssige Pfunde – einst ein Überlebensvorteil**

Seit Urzeiten sind wir darauf getrimmt, das vorhandene Lebensmittelangebot vollständig auszukosten, denn nur mit ausreichenden Fettdepots können auch magere Zeiten überstanden werden. Nicht nur in grauer Vorzeit, auch in vielen Regionen der heutigen Welt war und ist diese Fähigkeit des Körpers überlebensnotwendig. Inzwischen erweist



sich dieser Trumpf aber immer öfter als Gesundheitsrisiko: Kalorienreiche Nahrungsmittel sind hierzulande stets im Überfluss vorhanden und durch schnelles Essen nehmen wir mehr Kalorien zu uns als nötig. Zusammen mit sitzenden Tätigkeiten und wenig

Bewegung hat das eine fatale Folge, denn immer häufiger und früher werden Menschen übergewichtig.

Mit zunehmendem Alter verstärkt sich diese Entwicklung noch, da der Energiebedarf sinkt und Fettpölsterchen nach und nach die stoffwechselaktive Muskelmasse verdrängen. Im Vergleich zu einer 20-jährigen Frau benötigt eine 60-Jährige 600 Kalorien weniger pro Tag, bei einem Mann sind es sogar 700 Kalorien weniger. Fazit: Wer nichts an seiner Ernährung und seiner körperlichen Aktivität ändert, nimmt im Alter automatisch zu.

## Sich gesund ernähren – Krankheiten vorbeugen

Ernährung und Lebensstil spielen bei der Entstehung von Krankheiten eine wichtige Rolle: Eine besondere Schlüsselfunktion hat hierbei das Übergewicht, denn rund ein Drittel aller Krebserkrankungen gehen darauf zurück. Noch „gewichtiger“ ist der Effekt bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus, Typ 2. Außerdem entlasten gesunde Ernährung und körperliche Aktivität durch den Abbau überflüssiger Pfunde den Bewegungsapparat, die Figur wirkt straffer, das Hautbild bessert sich, körperliches und seelisches Wohlbefinden steigen.

## Übergewicht vermeiden

Mit Hilfe des einfach zu berechnenden Body-Mass-Index (BMI), der altersunabhängig und geschlechtsneutral ist, können Sie Ihr Gewicht selbst einordnen. Er gibt Ihnen einen ersten Anhaltspunkt darüber, ob Ihr Körpergewicht eine Gefährdung für Ihre Gesundheit darstellt. Selbstverständlich spielen weitere Faktoren, wie das Verhältnis von Fett zu Muskelmasse, eine wichtige Rolle. Er errechnet sich folgendermaßen:

$$\text{Body-Mass-Index} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m}^2}$$

Beispiel: 70 kg : (1,7 m x 1,7 m) = 24,22

Klassifikation	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Risiko für Begleiterkrankungen
Untergewicht	< 18,5	Niedrig
Normalgewicht	18,5 - 24,9	Durchschnittlich
Leichtes/mittleres Übergewicht	25 - 29,9	Gering erhöht
Schweres Übergewicht	30 - 39,9	Erhöht bis hoch
Massives Übergewicht	≥ 40	Sehr hoch



Verantwortlich für ein erhöhtes Gesundheitsrisiko ist vermehrtes Fettgewebe im Bauchraum, während es an Beinen und Po für manche eher ein optisches Problem darstellt. Daher gilt der Bauchumfang als deutlich wichtigeres Maß als der BMI. Gemessen wird er zwei Zentimeter oberhalb des Bauchnabels.

Geschlecht	Bauchumfang	Risiko für Begleiterkrankungen
Frauen	> 80 cm	Leicht erhöht
	> 88 cm	Stark erhöht
Männer	> 94 cm	Leicht erhöht
	> 102 cm	Stark erhöht



### Erhöhtes Risiko – was nun?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie anhand der Tabellen ein erhöhtes Risiko für Begleiterkrankungen feststellen. Er wird Ihnen sagen, wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren sollten.

# Ganz einfach fit

## MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG

### *Richtig essen – Gesundheit effektiv unterstützen*

Die richtige Ernährung ist Dreh- und Angelpunkt bei der Vorbeugung einer Reihe von Erkrankungen. Das beruht auf den vielfältigen Wirkungen und Zusammenhängen im Stoffwechsel. Anders als mit Medikamenten lassen sich durch eine Umstellung der Ernährung mehrere Risikofaktoren gleichzeitig günstig beeinflussen. So wird der Blutdruck gesenkt, Blutzucker und Blutfettwerte werden positiv beeinflusst, das Immunsystem wird gestärkt – wichtige Voraussetzungen bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall und mehreren Krebserkrankungen. Schon kleine, aber dauerhafte Änderungen der Ernährungsgewohnheiten können zu erstaunlichen Erfolgen führen.

### *Andere Länder – andere Ernährungsgewohnheiten*

Ländervergleiche zeigen, dass die Häufigkeit bestimmter Erkrankungen weltweit stark variiert. So sind in Asien oder im Mittelmeerraum beispielsweise Herzinfarkte und einige Krebsarten deutlich seltener als bei uns. Sobald aber die traditionelle, überwiegend pflanzliche Küche in diesen Regionen verdrängt wird, nehmen Zivilisationskrankheiten auch dort schnell zu.



Anders ausgedrückt: Nicht nur Erbanlagen entscheiden darüber, ob man eine bestimmte Krankheit bekommt oder nicht, auch die Faktoren, die man selbst beeinflussen kann, spielen eine ganz wichtige Rolle. Und noch etwas können wir von anderen Kulturen lernen: die Kunst des bewussten Genießens, die schon bei der Zubereitung beginnt. Damit schaffen Sie die Basis für eine gesündere Ernährung.



### *Essgewohnheiten ändern – es lohnt sich immer*

Für eine Umstellung der Ernährung ist es nie zu spät. Auch wenn Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit zunehmendem Alter häufiger werden, so kann jeder Mensch in jedem Alter seine Chancen auf gesundes Altern verbessern. Beispielsweise hat ein 65-jähriger Raucher mit erhöhten Blutdruckwerten und mittelschwerem Übergewicht eine 60%ige Wahrscheinlichkeit, innerhalb von zehn Jahren einen Herzinfarkt zu erleiden. Lebt er künftig rauchfrei, lässt er seinen Blutdruck behandeln und reduziert sein Gewicht, sinkt sein Risiko für einen Herzinfarkt auf 14%.

Fazit: Vorsorge ist notwendig und lohnt sich auch im höheren Alter und auch bei bereits bestehenden Erkrankungen.

### *Schritt für Schritt zum gesünderen Essverhalten*

Auf dem Weg zu einer gesünderen Ernährung sind weder strenge Essverbote noch eine Orientierung an überzogenen Schlankeitsidealen sinnvoll. Wenn Sie jeden Bissen kontrollieren, geht der Spaß am Essen verloren, und schon bald werden Sie Ihre guten Vorsätze über Bord werfen.

Versuchen Sie stattdessen, Ihre Ernährung Schritt für Schritt umzustellen, damit sich schon bald kleine Erfolge einstellen. Ganz wichtig: Ihre neue Lebensweise sollte Ihnen Freude bereiten. Lernen Sie, die täglichen Mahlzeiten zu genießen und vor allem stressfrei zu erleben.

# Vollwertig ernährt

VIELSEITIG UND ABWECHSLUNGSREICH

## 5-mal täglich – Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte

Obst und Gemüse sind wahre Fitmacher: kalorienarm, aber reich an Vitaminen und Mineralien. Darüber hinaus enthalten sie sekundäre Pflanzenstoffe, beispielsweise pflanzliche Schutz- und Abwehrstoffe, die für den Menschen wichtig sind. Sie stärken das Immunsystem und senken das Risiko, an Arteriosklerose und manchen Krebsarten zu erkranken. Kohlgemüse und Hülsenfrüchte liefern zusätzlich reichlich Ballaststoffe. Sie regen die Verdauung an, wirken sättigend und helfen damit, das Gewicht zu halten und den Blutzuckerspiegel günstig zu beeinflussen.

## Mehrmals täglich – Getreide, Brot, Reis, Teigwaren und Kartoffeln



Getreide & Co. sind reich an Kohlehydraten (Stärke), der wesentlichen Energiequelle unseres Körpers. Außerdem liefern sie Mineralstoffe, Vitamine und pflanzliches Eiweiß. Ein weiterer Vorteil dieser Gruppe von Nahrungsmitteln ist – besonders in der Vollkornvariante – ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen, die die Darmtätigkeit anregen und die Verdauung normalisieren.

## 2- bis 3-mal täglich – fettarme Milchprodukte

Milchprodukte sind in der üblichen Mischkost die Quelle Nr. 1 für Calcium, das unser Körper täglich in ausreichender Menge zum Aufbau von Knochen und Zähnen benötigt. Will man den Calcium-Bedarf durch Milchprodukte decken, sind täglich  $\frac{1}{4}$  Liter Milch und drei Scheiben Käse bzw. andere Milchprodukte wie Quark oder Joghurt zu empfehlen. Bevorzugen Sie dabei fettarme Milchprodukte wie Magerquark und Käsesorten mit maximal 30% Fett in der Trockenmasse, wenn Sie auf Gewicht oder Blutfettwerte achten müssen. Diese Produkte liefern bei vollem Calciumanteil deutlich weniger Fett und Cholesterin.

## 1- bis 2-mal pro Woche – Fisch



Rotbarsch, Schellfisch, Scholle, Kabeljau und Forelle sind kalorienarm und liefern hochwertiges Eiweiß – den wesentlichen Baustoff des Körpers. Seefisch stellt neben Jodsalz die beste Jodquelle für den Aufbau der Schilddrüsenhormone dar. Makrele, Lachs oder Hering liefern wertvolle

Omega-3-Fettsäuren, die die Entzündungs- und Immunreaktionen, das Gerinnungssystem, die Blutfette sowie bestimmte Herzrhythmusstörungen günstig beeinflussen.

## Täglich mindestens 1,5 Liter – Getränke

Wasser dient dem Körper als Lösungs-, Transport- und Kühlmittel. Die täglichen Verluste müssen ersetzt werden – am besten zum Null-Kalorien-Tarif. Bei Mineralwässern wählen Sie natriumarme Sorten aus (Natrium < 20 mg/l), insbesondere wenn Sie zu Bluthochdruck neigen. Und achten Sie auf calciumreiche Mineralwässer (Calcium > 300 mg/l), sie beugen Osteoporose vor.

Tipp: Fruchtsäfte möglichst stark mit Wasser verdünnen, denn ein Glas Saft pur (200 ml) schlägt mit etwa 100 kcal zu Buche. Bei den notwendigen 1,5 Litern am Tag sind das satte 750 kcal!

# Fettfallen vermeiden

WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN

## Maximal 3-mal pro Woche – Fleisch, Wurstwaren

Mageres Fleisch und fettarme Wurstwaren enthalten weniger tierische, gesättigte Fette als herkömmliche Sorten. Bevorzugen Sie deshalb mageres Fleisch, am besten Hähnchen oder Pute. Bei Wurst entscheiden Sie sich für gekochten oder geräucherten Schinken, Geflügelwurst oder Bratenaufschnitt. Gut ist, wenn die Wurst wenig industriell verarbeitet ist, denn so können Sie noch erkennen, was Sie essen, und sichtbare Fettränder lassen sich entfernen. Damit beugen Sie Übergewicht, erhöhten Cholesterinwerten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

## 1- bis 2-mal pro Woche – Eier

Eier liefern wertvolles Eiweiß und wertvolle Vitamine, aber auch Cholesterin. Hat man früher bei erhöhten Blutfettwerten vom Genuss abgeraten, ist man sich heute hierüber uneins.

## Sparsam verwenden – Koch- und Streichfette

Nahrungsfette liefern nicht nur Kalorien, sondern sind auch Träger von Aromastoffen und wertvollen fettlöslichen Vitaminen. Allerdings ist Fett nicht gleich Fett: Tierische Fette wie Butter, Sahne, Crème fraîche oder Schmalz

enthalten viele gesättigte Fettsäuren und Cholesterin. Gehen Sie sparsam mit diesen Fettarten um, so können Sie Ihre Gefäße vor schädlichen Blutfettspiegeln schützen.

Pflanzliche Öle hingegen enthalten kein Cholesterin und sind reich an ungesättigten Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel sogar senken.



## Eine Prise genügt – Kochsalz

Zu viel Salz überdeckt den Eigengeschmack der Speisen und kann den Blutdruck erhöhen. Also sparsam mit Salz und lieber mehr mit Kräutern würzen.

## Hier kürzertreten – Süßes, Knabberien und Fertigprodukte

Süßigkeiten, Gebäck und herzhaft Snacks enthalten oft jede Menge Fett, aber keine wertvollen Inhaltsstoffe – deshalb spricht man auch von leeren Kalorien. Genießen Sie kleine Portionen und bevorzugen Sie fettarme Alternativen, dann wird Naschen zum Genuss ohne Reue.



Fertigprodukte sind Lebensmittel, bei denen uns die Industrie die Zubereitungsarbeit teilweise oder sogar ganz abgenommen hat, leider auch das Würzen. Fertigprodukte enthalten meist viel verstecktes Fett, Salz und versteckten Zucker. Schauen Sie sich die Zutatenliste und Nährwerttabelle ruhig einmal genauer an, sicher greifen Sie dann lieber auf frische Zutaten zurück. Übrigens: Selbstgekochtes schmeckt auch viel besser.

## Alkoholische Getränke

Wussten Sie, dass Alkohol erheblich zur Energiezufuhr beiträgt? So liefert 1 Liter Bier etwa 450 kcal, 1 Liter Wein sogar 800 kcal. Außerdem unterdrückt Alkohol die Fettverbrennung, so dass Nahrungsfett vermehrt in den Depots abgelagert wird.

# Wirklich alles gesund?

BLEIBEN SIE KRITISCH



## *Diät und light – nicht immer kalorienreduziert*

Diät- oder Light-Produkte sind nicht automatisch zum Abnehmen geeignet. „Diät“ kennzeichnet Produkte, die früher im Rahmen einer besonderen Ernährungsweise wie beim Diabetes mellitus angeboten wurden. Wegen nachgewiesener Nutzlosigkeit sollten sie inzwischen aus den Kühlregalen verschwunden sein. Der Begriff „light“ oder „leicht“ bezieht sich je nach Produkt mal auf den Zuckergehalt (z.B. Getränke, Süßspeisen), mal auf den Fettgehalt (z.B. Wurstwaren). Nicht alle diese Produkte sind schlecht, entscheidend ist, was die Nährwertkennzeichnung der Packung über Fettanteil und Kalorien aussagt. Vergleichen Sie ähnliche Produkte und wählen Sie das mit der geringsten Kalorienzahl pro 100 g aus.

## *Vegetarisch und vegan – der neue Trend*

Aus unterschiedlichsten Gründen, ob Tier- oder Umweltschutz, Weltanschauung oder Suche nach einer natürlichen Ernährungsform: Eine Kost, die auf Fleisch oder gar Tierprodukte generell verzichtet, liegt derzeit voll im Trend. Sie hat viele positive Effekte, denn sie fördert eine kritische Auseinandersetzung mit Nahrungsmitteln, den Einsatz von frischen Pflanzenprodukten und das eigene Kochen.

Allerdings kommt man bei streng veganer Küche nicht umhin, auf ausreichende Zufuhr insbesondere von Calcium durch entsprechende Mineralwässer und Vitamin B12 am ehesten durch entsprechende Nahrungsmittelzusätze zu achten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hält ausführliche Informationen dazu bereit, welche Vitamine, Spurenelemente oder Mineralstoffe beachtet werden müssen.

## *Functional Food – kein Freibrief für Sünden*

Probiotische Joghurts, phytosterolhaltige Margarine oder Getränke mit Grüntee-Extrakten: Diese so genannten funktionellen Lebensmittel oder „Functional Food“ versprechen neue Chancen im Kampf gegen bestimmte Erkrankungen. Geeignet sind sie aber nur im Rahmen einer insgesamt ausgewogenen Ernährung. Außerdem sollten Sie bedenken, dass gesicherte Erkenntnisse über den tatsächlichen Nutzen nicht bei allen Produkten vorliegen.

## *Alternative Ernährungsformen – kritisch prüfen*

Individuelle Ernährung nach Blutgruppen und Sternzeichen oder eine strikte Trennung von eiweiß- und kohlehydrathaltigen Lebensmitteln wie bei der Hay'schen Trennkost: Immer wieder werden solche Ernährungsformen vorgestellt. Wissenschaftlich haltbar sind die wenigsten von ihnen. Besonders kritisch sollten Sie sein, wenn bestimmte Lebensmittelgruppen komplett ausgeschlossen werden.

## *Bio-Produkte*

Seit Einführung des Deutschen Bio-Siegels im Jahr 2001 sind Bio-Produkte für den Verbraucher schnell und einfach zu erkennen. Das Siegel steht für eine ökologische Produktion, wird unter strengen Auflagen vergeben und regelmäßig kontrolliert. Darüber hinaus gibt es seit 2010 das EU-Bio-Logo, mit dem Bio-Produkte EU-weit einheitlich



# Aktiv bleiben

EIN LEBEN LANG

gekennzeichnet werden. Die Anforderungen für dieses Logo sind allerdings nicht so weitreichend wie die des Deutschen Siegels, so dass das Deutsche Siegel auch weiterhin existieren und ein Garant für Bio-Produkte sein wird.

## Vorsicht bei Radikaldiäten

„6 Pfund in 5 Tagen“ – ein verlockendes Versprechen, auf das Sie aber nichts geben sollten. Drastische Gewichtsverluste durch Blitzkuren mit weniger als 1.000 kcal am Tag können sogar gesundheitsschädlich sein. Ihr Körper stellt sich rasch auf das begrenzte Lebensmittelangebot ein, um die bleibenden Fettdepots zu schützen. Sobald Sie in Ihre alten Essgewohnheiten zurückfallen, nehmen Sie die verlorenen Kilos im Handumdrehen wieder zu und der berüchtigte Jo-Jo-Effekt stellt sich ein.

Empfehlenswert sind Ansätze wie die Glyx-Diät, die sich an der Wirkung von Lebensmitteln auf den Blutzuckerspiegel orientieren, oder die so genannte Mittelmeerdiät. Verzichtet werden soll vor allem auf „einfache“ Kohlehydrate aus Süßigkeiten oder Weißmehl, die den Blutzucker sehr rasch erhöhen, aber auch schnell wieder abfallen lassen und dann Heißhunger erzeugen. In der Praxis heißt das: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte bevorzugen. Die Mittelmeerkost schränkt zudem Fleisch und Wurst auf das gesunde Maß mit 1- bis 2-mal pro Woche ein, empfiehlt dagegen mindestens 1-mal pro Woche Fisch. Beide so genannten Diäten sind also letztlich nichts anderes als eine langfristig ausgewogene gesunde Ernährung.



## Alle Diäten auf einen Blick:

Mehr Informationen zu Nutzen und Risiken der beliebtesten Diätformen erhalten Sie im Mitgliederbereich unseres Gesundheitsportals.

[www.diegesundheitsprofis.de](http://www.diegesundheitsprofis.de)

## Starkes Duo: gesunde Ernährung plus Bewegung

Die Menschen in Deutschland sind sportlicher als noch vor 10 Jahren, aber dennoch treibt etwa jeder dritte Bundesbürger keinen Sport. Ausreichend sportliche Aktivität – empfohlen werden mindestens zwei Stunden pro Woche – schafft nur ein Viertel der Bevölkerung zwischen 18 und 79 Jahren. Dabei ist die Kombination von gesunder Ernährung und Bewegung besonders effektiv, um lästigen Fettpölsterchen vorzubeugen sowie Herz und Gefäße jung zu halten. Sport lässt vor allem das Bauchfettgewebe schmelzen, das für erhöhte Raten an Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall verantwortlich ist. Durch sportliche Aktivitäten werden Muskeln aufgebaut, die mehr Energie verbrauchen, so dass kleine Sünden nicht sofort bestraft werden und das Gewicht sowie der Stoffwechsel stabiler sind.



## Stoffwechsel und Gewicht positiv beeinflusst

Regelmäßige Bewegung steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern kräftigt Herz, Lunge, Immunsystem und hilft, Übergewicht abzubauen. Außerdem werden Blutzucker, Blutdruck und Blutfettwerte günstig beeinflusst und somit Medikamente eingespart.

Was wenig bekannt ist: Körperliche Aktivität spielt bei der Prävention bestimmter Krebsarten wie Brust- oder Dickdarmkrebs eine wichtige Rolle, Ausdauersport stabilisiert die Stimmung und auch das Skelettsystem profitiert vom regelmäßigen Training, denn es wird damit einem frühzeitigen Knochenabbau (Osteoporose) entgegengewirkt.

### *Aktiver Lebensstil – ganz einfach im Alltag*

Ausdauersportarten sind besonders empfehlenswert, um fit zu bleiben und Körperfett abzubauen – z.B. Schwimmen, Joggen, Wandern oder Radfahren. Mindestens 2- bis 3-mal pro Woche sollten Sie für eine halbe Stunde trainieren, am besten aber täglich. Positive gesundheitliche Effekte zeigen sich auch schon, wenn Sie überhaupt wieder körperlich aktiv werden. Dabei muss es nicht gleich das Fitnessstudio sein, auch der Alltag bietet genügend Gelegenheiten für Fitness zwischendurch. Machen Sie es sich zur regelmäßigen Gewohnheit, mal das Auto stehen zu lassen und mit dem Fahrrad zu fahren, statt des Aufzugs die Treppen zu benutzen oder länger spazieren zu gehen.



### *Rauchverzicht – auf jeden Fall ein Gewinn*

Rauchen ist nicht nur ein wesentlicher Risikofaktor für Lungenkrebs, sondern gefährdet auch das Herz-Kreislauf-System. Das gilt ebenso für das Mitrauchen, das so genannte Passivrauchen. Die gute Nachricht: Nach dem Verzicht aufs Rauchen normalisiert sich nach drei Jahren das Herzinfarktrisiko und die Lunge kann sich wieder regenerieren.

# Rat & hilfreiche Tipps

## RUND UM GESUNDE ERNÄHRUNG

Diese Broschüre gibt Ihnen Tipps und Ratschläge rund um eine gesunde Ernährung und Lebensweise. Wenn Sie sich gerne detaillierter informieren möchten, besuchen Sie unser Gesundheitsportal unter [www.diegesundheitsprofis.de](http://www.diegesundheitsprofis.de), hier finden Sie zum Beispiel

- informative Ernährungsfragespiele
- leckere Rezepte zum Nachkochen
- Energiebedarfs- und Kalorienrechner

### AUCH TELEFONISCH ERHALTEN SIE RAT:

Unter 0800 1121310 sind unsere Experten am Gesundheitstelefon täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr bundesweit gebührenfrei für Sie da.

### WEITERE ADRESSEN:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn  
Telefon: 0228 3776-600, Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

aid infodienst  
Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V.  
Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn  
Telefon: 0228 8499-0, Internet: [www.aid.de](http://www.aid.de)

### Die richtige Ernährung – so individuell wie Sie

Bitte denken Sie daran: Broschüren und Bücher können Ihnen nur generelle Hinweise geben. Individuelle Probleme und Bedürfnisse können eine abweichende Ernährung notwendig machen, über die Sie ein Ernährungsberater oder Arzt informieren sollte. Erst recht ist der Rat eines Arztes bei Ernährungsproblemen, Stoffwechselerkrankungen oder Essstörungen notwendig.

# Gesunde Ernährung

## DIE WICHTIGSTEN TIPPS IM ÜBERBLICK

### 1. Vielseitig essen

Einzelne Nahrungsmittel sind weder gesund noch ungesund. Allein wie viel und wie oft, ist maßgebend. Deshalb kommt es auf die richtige Zusammenstellung an, um die optimale Nährstoffversorgung sicherzustellen.

Entscheidend ist dabei die Wochenbilanz, einzelne Ausreißer lassen sich so ausgleichen.

### 2. Getreide und Kartoffeln – vollwertige Basis

Essen Sie täglich mehrere Scheiben Brot, idealerweise Vollkornbrot. Auch Kartoffeln (Salz-, Pell-, Folienkartoffeln), Reis oder Nudeln gehören regelmäßig auf den Speiseplan, ebenso Getreideprodukte wie Müsli (kein Knuspermüsli) oder Getreideflocken.

### 3. Obst und Gemüse – 5 Portionen am Tag

Stellen Sie Gemüse und Hülsenfrüchte – frisch oder tiefgefroren – in den Mittelpunkt jeder Mahlzeit. Knackige Salate oder Rohkost sind übrigens auch ein idealer Snack für zwischendurch und Obst eignet sich gut als gesundes Dessert.



### 4. Milch regelmäßig – Fleisch und Wurst mäßig



Als Faustregel gilt: täglich  $\frac{1}{4}$  Liter Milch und drei Scheiben Käse oder entsprechend andere Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch und Quark. Entscheiden Sie sich für fettreduzierte Produkte, wenn Sie auf Gewicht und Blutfettwerte achten müssen. Bei Lactose (Milchzucker)-Unverträglichkeit oder veganer Kost können Sie auch auf Sojamilch und -joghurt ausweichen, das Calcium müssen Sie sich jedoch aus Mineralwässern holen. Bei Fleisch, Geflügel und Wurst nicht mehr als je 3 kleine Portionen pro Woche. Stattdessen 2-mal pro Woche Seefisch essen.

### 5. Fett – Qualität statt Quantität

Zwei Drittel des Fetts verstecken sich in Fleisch, Wurst, Käse, Fertigprodukten, Süßigkeiten und Knabberartikeln – hier bewusst zurückstecken. Unter Wurst und Käse sollte man auf das Streichfett verzichten. Zum Braten lieber pflanzliche Öle wie Oliven-, Sonnenblumen-, Raps- und Maiskeimöl verwenden. Vor dem Einkauf von Kartoffelchips, Erdnüssen und Co. ruhig auf die Kalorienangaben schauen.

### 6. Süßigkeiten, Zucker und Salz mit Augenmaß

Nichts gegen eine gelegentliche Extraportion „Süßes“. Bedenklich wird's beim Naschen als Ersatz für Mahlzeiten, aus Langeweile oder als Beruhigungsspiel. „Sünden“, die viel Zucker mit reichlich Fett kombinieren, wie Schokolade oder Kuchen, ziehen viel Reue beim Blick auf die Waage nach sich. Deshalb achten Sie möglichst auf kalorienärmere Varianten, statt einer Tafel Schokolade ist vielleicht auch ein Schokoladenpudding möglich. Gesund würzen Sie mit Kräutern, denn es hilft, Salz einzusparen. Fertigprodukte, besonders auch viele Wurstvarianten, enthalten oft zu viel Salz. Setzen Sie daher lieber auf möglichst naturbelassene Lebensmittel und kochen Sie selbst.



### 7. Viel trinken – mindestens 1,5 Liter am Tag



Ideal zum Durstlöschen: Mineral- und Leitungswasser, ungezuckerter Kräuter- oder Früchtetee sowie stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Schwarzer Tee, Kaffee, alkoholische Getränke oder Milch sind keine Durstlöcher, sondern Genuss- bzw. Lebensmittel. Alkohol im Übermaß liefert jede Menge leerer Kalorien und wirkt gesundheitsschädlich.

### 8. Nährstoffe erhalten durch richtige Behandlung

Lebensmittel in der Regel kühl und dunkel aufbewahren sowie rasch verzehren. Lange Lagerung, Aufwärmen oder starkes Erhitzen führen zu Nährstoffverlusten oder Bildung schädlicher Verbindungen. Zerkleinertes Gemüse nur kurz wässern. Zubereitungsweisen wie Dünsten, Dämpfen oder Foliengaren sind nährstoffschonend und praktisch fettfrei.

### 9. Bewusst essen – den Appetit überlisten

Das Sättigungsgefühl tritt erst nach 15 bis 20 Minuten ein: Lassen Sie sich deshalb viel Zeit, genießen Sie die Mahlzeiten und trinken Sie reichlich dazu. Das gilt auch für das Essen in Kantine und Restaurant. Bei den Hauptgerichten sollten Gemüse, Kartoffeln, Reis oder Nudeln und frischer Salat im Vordergrund stehen; dazu ein wenig Fisch oder Geflügel auswählen und mit der Sauce sparsam umgehen.

### 10. Normalgewicht halten – Bewegung hilft

Jeder zweite Erwachsene ist heute übergewichtig – Tendenz steigend. Am besten gelingt das Abnehmen mit einer kalorienreduzierten vollwertigen Kost und regelmäßiger Bewegung. Bei Untergewicht aufgrund von falschem Schlankheitsideal oder Essstörungen hilft oft nur eine fachliche Betreuung.





# Gesunde Ernährung

DAS POSTER FÜR DIE PINNWAND

Nutzen Sie unser Ernährungsposter, damit Sie alle Tipps zur richtigen Ernährung im Blick behalten:

Einfach die Einklappseiten an der Perforation abtrennen und ausgeklappt z. B. an eine Pinnwand in der Küche gut sichtbar anbringen. Geben Sie dem Ernährungsposter einen Lieblingsplatz und bleiben Sie gesund.