



Ernährungs-Tipps 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.

Hand in Hand ist HanseMerkur – ein Grundsatz, der sich in unseren Produkten sowie in allen Leistungsangeboten zeigt. Bei uns gehen individuelle Ansprüche und die Stärke unserer Gemeinschaft Hand in Hand. Denn mit einem starken Partner an der Seite kann man mehr erreichen.



Hand in Hand ist
HanseMerkur

HanseMerkur Versicherungsgruppe

Siegfried-Wedells-Platz 1
20354 Hamburg

Telefon 040 4119-1100
Telefax 040 4119-3257

info@hansemerkur.de
www.hansemerkur.de
www.diegesundheitsprofis.de



Hand in Hand ist
HanseMerkur

Richtig ernährt fit und gesund

Vorsorge durch gesunde Ernährung

KRANKENVERSICHERUNG

Der Inhalt auf einen Blick

	Seite
Gesund essen, besser leben	03
Überflüssige Pfunde – einst ein Überlebensvorteil	03
Übergewicht vermeiden	04
Body-Mass-Index – Bauchumfang	04
<hr/>	
Mit gesunder Ernährung Krankheiten vorbeugen	06
Richtig essen – Gesundheit effektiv unterstützen	06
Andere Länder – andere Ernährungsgewohnheiten	06
Essgewohnheiten ändern lohnt sich immer	07
Schritt für Schritt zum gesünderen Essverhalten	07
<hr/>	
Vollwertig, vielseitig und abwechslungsreich essen	08
<hr/>	
Fettfallen vermeiden: worauf Sie achten sollten	10
<hr/>	
Wirklich alles gesund?	12
Diät und light – nicht immer kalorienreduziert	12
Functional Food – kein Freibrief für Sünden	12
Trends – vegetarisch und vegan	13
Alternative Ernährungsformen – kritisch prüfen	13
Bio-Produkte	13
Vorsicht bei Radikaldiäten	14
<hr/>	
Aktiv bleiben – ein Leben lang	16
Starkes Duo: gesunde Ernährung plus Bewegung	16
Stoffwechsel und Gewicht positiv beeinflusst	17
Aktiver Lebensstil – ganz einfach im Alltag	17
<hr/>	
Wenn Sie mehr wissen wollen	18



Gesund essen, besser leben

Fit, gesund und aktiv sein – dazu leistet die richtige Ernährung einen ganz entscheidenden Beitrag. Deshalb ist das Wissen um sie so wichtig. 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 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.

Hierzulande erweist sich das jetzt eher als Gesundheitsrisiko: Kalorienreiche Nahrungsmittel sind stets im Überfluss vorhanden und durch schnelles Essen nehmen wir mehr Kalorien zu uns als nötig. Zusammen mit sitzenden Tätigkeiten und wenig Bewegung führt das immer häufiger und früher zu Übergewicht. Mit zunehmendem Alter verstärkt sich diese Entwicklung noch, da der Energiebedarf sinkt und Fettpölscherchen 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.



Übergewicht vermeiden

Ernährung und Lebensstil spielen bei der Entstehung von Krankheiten eine wichtige Rolle. Eine besondere Schlüssel-funktion 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.

Body-Mass-Index – Bauchumfang

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 dazu, ob Ihr Körpergewicht eine Gefährdung für Ihre Gesundheit darstellt. 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 ²)	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

Selbstverständlich spielen neben dem BMI weitere Faktoren, wie das Verhältnis von Fett zu Muskelmasse, eine wichtige Rolle. 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 im Vergleich zum BMI. Gemessen wird er 2 cm 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.

Mit gesunder Ernährung Krankheiten vorbeugen

Richtig essen – Gesundheit effektiv unterstützen

Die richtige Ernährung ist Dreh- und Angelpunkt bei der Vorbeugung gegen eine 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 gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall und mehrere 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 auch dort Zivilisationskrankheiten schnell zu. Also 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.



Essgewohnheiten ändern 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 – 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 Schlankheitsidealen 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.



Vorbild aus anderen Kulturen sollte auch die Kunst des bewussten Genießens sein, die schon bei der Zubereitung beginnt, denn damit wird die Basis für eine gesündere Ernährung geschaffen.



Vollwertig, vielseitig und abwechslungsreich essen

5-mal täglich – Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Gemüse und Obst sind wahre Fitmacher. Sie sind 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 – Getreideprodukte

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.

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.

2- bis 3-mal täglich – 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.

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.

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.

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.

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 herzhafte 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.



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, sodass Nahrungsfett vermehrt in den Depots abgelagert wird.



Wirklich alles gesund?

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 Zucker-gehalt (z. B. bei Getränken, Süßspeisen), mal auf den Fettgehalt (z. B. bei 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 Gramm aus.

Functional Food – kein Freibrief für Sünden

Probiotische Joghurts, phytosterolhaltige Margarine oder Getränke mit Grüntee-Extrakten: Diese so genannten funktionellen Lebensmittel („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.

Trends – vegetarisch und vegan

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 durch entsprechende Nahrungsmittelzusätze zu achten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hält ausführliche Informationen dazu bereit, welche Vitamine, Spurenelemente oder Mineralstoffe beachtet werden müssen.

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

Bio-Produkte sind aufgrund des Deutschen Bio-Siegels oder des EU-Bio-Logos für den Verbraucher schnell und einfach zu erkennen. Das deutsche Siegel steht für eine ökologische Produktion, wird unter strengen Auflagen vergeben und regelmäßig kontrolliert. Bei dem EU-Bio-Logo, mit dem Bio-Produkte EU-weit einheitlich gekennzeichnet werden, sind die Anforderungen nicht so weitreichend wie beim deutschen Siegel, sodass das Bio-Siegel auch weiterhin existiert und ein Garant für Bio-Produkte ist.

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 Mittelmeerdät. Verzichtet werden soll vor allem auf „einfache“ Kohlenhydrate 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 von 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 auf unserem Gesundheitsportal unter www.diegesundheitsprofis.de





Aktiv bleiben – ein Leben lang

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, sodass 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 sowie 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 gegen bestimmte 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

Positive gesundheitliche Effekte zeigen sich, sobald Sie 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.

Für einen aktiven Lebensstil sind Ausdauersportarten 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.



Wussten Sie, dass Rauchen nicht nur ein wesentlicher Risikofaktor für Lungenkrebs ist, sondern es auch das Herz-Kreislauf-System gefährdet? 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.

Wenn Sie mehr wissen wollen

Diese Broschüre gibt Ihnen Tipps und Ratschläge rund um eine gesunde Ernährung und Lebensweise. Weitere Informationen erhalten Sie auch



Online

Unser Gesundheitsportal bietet Ihnen unter www.diegesundheitsprofis.de viel Wissenswertes rund um die Gesundheit, aber Sie finden dort auch Fitnessübungen oder beispielsweise Rechner zum Kalorienverbrauch oder Energiebedarf.



Telefonisch

Wenn Sie konkrete medizinische Fragen haben, wenden Sie sich gerne an unser **Gesundheitstelefon**. Sie erreichen unsere Experten bundesweit gebührenfrei unter **0800 1121310** täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr.

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



Hand in Hand ist
HanseMercur

01 Vielseitig essen

Einzelne Nahrungsmittel sind weder gesund noch ungesund. **Allein wie viel davon und wie oft man sie zu sich nimmt**, 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.

02 Auf vollwertige Basis achten

Regelmäßig Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl in den Speiseplan mit aufnehmen und hierbei die **Vollkornvariante** bevorzugen.

03 Gemüse und Obst – 5 Portionen am Tag

- Gemüse und Hülsenfrüchte: frisch oder tiefgefroren.
- Knackige Salate oder Rohkost: idealer Snack für zwischendurch.
- Obst: gut auch als gesundes Dessert.

04 Milch regelmäßig – Fleisch und Wurst mäßig

- Täglich Milch oder entsprechend andere Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Buttermilch und Quark.
- Fettreduzierte Produkte, wenn Sie auf Gewicht und Blutfettwerte achten müssen.
- Bei Lactose(Milchzucker)-Unverträglichkeit oder veganer Kost: auf Sojamilch und -joghurt umsteigen, auch Mandel- und Kokosmilch sind eine gute Variante. Der Calciumbedarf ist dann über ein entsprechendes Mineralwasser mit hohem Calciumgehalt abzudecken.
- Fleisch, Geflügel und Wurst in Maßen.
- 2-mal pro Woche Seefisch essen.

05 Fett – Qualität statt Quantität

- Zwei Drittel des Fetts verstecken sich in Fleisch, Wurst, Käse, Fertigprodukten, Süßigkeiten und Knabberartikeln: hier kürzertreten.
- Bei Wurst und Käse als Brotbelag gerne auf Streichfett verzichten.
- Zum Braten lieber **pflanzliche Öle wie Oliven-, Sonnenblumen-, Raps- und Maiskeimöl** verwenden.

06 Süßigkeiten, Zucker und Salz mit Augenmaß

- Nichts gegen eine gelegentliche Extraportion „Süßes“. Bedenklich wird's, wenn als Ersatz für Mahlzeiten, aus Langeweile oder als Beruhigungspille genascht wird. „Sünden“, die viel Zucker mit reichlich Fett kombinieren, wie Schokolade oder Kuchen, ziehen viel Reue beim Blick auf die Waage nach sich. Kleine Umstellungen, die viel bewirken:
- Statt einer Tafel Schokolade lieber einen Schokoladenpudding essen.
 - Mit Kräutern gesund würzen und dadurch Salz einsparen.
 - Lieber naturbelassene Lebensmittel verwenden und selbst kochen.

07 Bewusst essen – den Appetit überlisten

- Zeit lassen beim Essen: Das Sättigungsgefühl tritt erst nach 15 bis 20 Minuten ein.
- Genießen Sie die Mahlzeiten und trinken Sie reichlich dazu. **Das gilt auch für das Essen in Kantinen und Restaurants.**
- Hauptgerichte sollten Gemüse, Kartoffeln, Reis oder Nudeln und frischen Salat enthalten,
- dazu ein wenig Fisch oder Geflügel.
- Mit der Sauce sparsam umgehen.

08 Nährstoffe erhalten durch richtige Behandlung

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

09 Viel trinken – mindestens 1,5 Liter am Tag

- **Ideal zum Durstlöschen:** Mineral- und Leitungswasser,
- ungezuckerter Kräuter- oder Früchtetee sowie
- stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte.
- **Keine Durstlöscher** hingegen: schwarzer Tee, Kaffee, alkoholische Getränke oder Milch.
- Alkohol im Übermaß liefert jede Menge leerer Kalorien und wirkt gesundheitsschädlich.

10 Normalgewicht halten – Bewegung hilft

- Jeder zweite Erwachsene ist heute übergewichtig – Tendenz steigend. Am besten gelingt das Abnehmen mit:
- kalorienreduzierter vollwertiger Kost und
 - regelmäßiger Bewegung.