



7 einfache Empfehlungen für eine gesunde Ernährung

Unsere Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit. Eine auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtete Ernährung und tägliche körperliche Aktivitäten helfen Ihnen dabei, sich vor bestimmten Krankheiten zu schützen. Bei einer guten Ernährung geht es nicht nur darum, ein Bedürfnis zu erfüllen, sondern auch Ihr wichtigstes Kapital, die Gesundheit, zu schützen. Im Folgenden finden Sie einige praktische Tipps.

Jeden Tag den richtigen Rhythmus

- * Mit drei Mahlzeiten täglich können Sie Ihren Energie- und Nährstoffbedarf über den Tag hinweg gut aufteilen. Bisweilen können auch kleine Zwischenmahlzeiten sinnvoll sein.
- * 20 bis 30 Minuten körperliche Aktivität oder ein Spaziergang helfen Ihnen dabei, sich körperlich und mental in Form zu halten.
- * Diese Empfehlungen gelten, wenn bei Ihnen keine Erkrankungen vorliegen, die eine besondere Ernährung erfordern.

Mit jeder Mahlzeit Energie

- * Hülsenfrüchte, Pasta al dente, Brot, brauner Reis oder Trockengemüse liefern Ihnen pflanzliche Proteine und Kohlenhydrate, die Sie für körperliche und geistige Aktivitäten brauchen.

2 Mal am Tag Proteine

- * Fleisch, Fisch und Eier liefern Ihnen tierische Proteine, die unerlässlich für Ihre Muskelkraft sind.
- * Tierische Proteine leisten außerdem einen unverzichtbaren Beitrag zur Versorgung mit Eisen und Mineralstoffen.
- * Achten Sie aber darauf, nicht mehr als einmal am Tag und im Idealfall maximal 4 Portionen Fleisch pro Woche zu essen.

Mindestens 3 Mal am Tag Kalzium

- * Milch und Milchprodukte sind die wichtigste Quelle für Kalzium.
- * Kalzium erhält und stärkt die Stabilität Ihrer Knochen. Zudem ist es aber auch gut für die Muskeln.

5 Mal am Tag Mineralstoffe und Vitamine

- * Obst und Gemüse unterstützt die Verdauung und enthält viele Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Es beinhaltet außerdem Antioxidantien, die bestimmte Krankheiten bekämpfen und gegen die Zellalterung arbeiten.

Nach Lust und Laune ausreichend Wasser

- * Trinken Sie während oder zwischen den Mahlzeiten ausreichend Wasser.
- * Kalt oder heiß oder auch in Form von Suppe sichert Wasser die optimale Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems.

Einschränkung von Fett, Zucker und Salz

- * Diese Nahrungsbestandteile sind zwar unerlässlich für Ihren Organismus, sollten aber trotzdem nur in Maßen verzehrt

werden.

- * Fettige und zuckerhaltige Produkte außerhalb der Mahlzeiten sind möglichst zu vermeiden.
- * Der Körper braucht drei Gramm Salz pro Tag. Übermäßiges Salzen schadet dem Körper.

Es gibt keine guten und schlechten Nahrungsmittel. Sie müssen ihnen nur den richtigen Platz in Ihrer Ernährung geben, damit ein Gleichgewicht hergestellt wird. Heute gut und ausgewogen zu essen bedeutet, morgen gut in Form zu sein.

Dokument Information



Datum validiert: **13.04.11**

Copyright © 2010 Merck Sharp & Dohme Corp., eine Tochtergesellschaft der Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, N.J., U.S.A