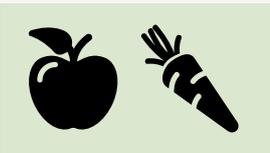


# Lebensstiländerung: gesunde Ernährung

## Tipps für eine gesunde, abwechslungsreiche und ballaststoffreiche Ernährung



Essen Sie mehrere Portionen Gemüse und Obst am Tag (zum Beispiel 3 mal Gemüse und 2 mal Obst – zusammen mit den Hauptmahlzeiten).

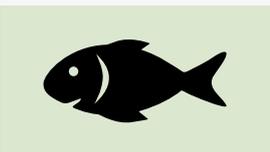


Bevorzugen Sie als Beilagen Gemüse; essen Sie Kartoffeln oder Vollkornnudeln, Vollkornreis in Maßen.



Verwenden Sie Vollkornprodukte zum Frühstück (z.B. Müsli ohne Zucker).

Verwenden Sie Fette und Öle in Maßen: insgesamt 60-80 Gramm pro Tag sind ausreichend. 1 Esslöffel Öl / Butter wiegen ca. 10-15 Gramm. Nehmen Sie wenig tierische Fette zu sich und berücksichtigen Sie „versteckte“ Fette vor allem in Fleisch- oder Milchprodukten. Tierische Lebensmittel sollten eher fettarm sein. Essen Sie maximal 1-2 Portionen Fleisch / Wurstwaren pro Woche. Bevorzugen Sie einfach- oder mehrfach ungesättigte pflanzliche Öle, wie kaltgepresste Raps-, Walnuss-, Oliven- oder Distelöle (Sonnenblumenöl oder Kokosfett sind weniger geeignet).



Essen Sie 1-2 Portionen Fisch pro Woche. Viele Fischbestände sind heute gefährdet, daher ist Fisch aus nachhaltigem Fang zu empfehlen.



Verwenden Sie Zucker und Salz in Maßen. Pro Tag sind 6 Gramm Salz ausreichend (ca. 1 Teelöffel). Eine Pizza enthält bereits ca. 5 g Salz. Viele Patient\*innen mit Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Nierenerkrankungen und ältere Patient\*innen können durch Einsparen von Salz ihren Blutdruck senken.



Trinken Sie circa 1-2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Bevorzugen Sie Mineral- oder Leitungswasser und ungesüßte Getränke. Alkoholische Getränke sollten Sie nur gelegentlich und in Maßen genießen.

→ Bereiten Sie die Speisen schonend und schmackhaft zu.

→ Essen Sie bewusst und nehmen Sie sich Zeit zum Genießen.