

| Ziele | Möglichkeiten einer gesunden Ernährung, die ich ausprobieren möchte |
|---|---|
| <p>Fett und Cholesterin[Ⓜ] reduzieren 1 Esslöffel Öl/Butter wiegen ca. 10-15 Gramm</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Insgesamt sind 60-80 Gramm Fett / Öl pro Tag ausreichend. <input type="checkbox"/> Berücksichtigen Sie bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten „versteckte“ Fette vor allem in Fleisch- und Milchprodukten. <input type="checkbox"/> Essen Sie kleinere Portionen Fleisch oder Wurstwaren. Ernähren Sie sich überwiegend von Mahlzeiten ohne Fleisch und Wurst. <input type="checkbox"/> Verwenden Sie eher fettarmes Fleisch (zum Beispiel Geflügel) oder entfernen Sie größere Mengen Fett vor der Zubereitung. <input type="checkbox"/> Vermeiden Sie fettreiche Backwaren und frittierte Speisen (Pommes frites, Croissants, Donuts usw.). <input type="checkbox"/> Ersetzen Sie – wenn möglich – tierische Fette durch ungesättigte pflanzliche Öle. |
| <p>Omega-3 Fettsäuren[Ⓜ] erhöhen und tierische Fette verringern</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ersetzen Sie – wo möglich – tierische Fette durch ungesättigte pflanzliche Öle. <input type="checkbox"/> Verwenden Sie für kalte Speisen z.B. kaltgepresste Öle, wie Leinsamen-, Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Rapsöl. Für warme Speisen (bis 180°C) Öle mit hohem Rauchpunkt, wie Raps- oder Olivenöl. <input type="checkbox"/> Essen Sie frische grüne Gemüsesorten sowie Sojabohnen, Linsen und andere Hülsenfrüchte. <input type="checkbox"/> Essen Sie ungesalzene Nüsse (Walnüsse, Paranüsse, Mandeln usw.; maximal eine Handvoll pro Tag). <input type="checkbox"/> Fügen Sie den Mahlzeiten gemahlene Leinsamen und Walnüsse zu, z.B. bei Frühstücksflocken, Aufläufen oder beim Backen. <input type="checkbox"/> Verzichten Sie jedoch auf Kokosnüsse oder geröstete Erdnüsse. <input type="checkbox"/> Essen Sie 1-2 Mal pro Woche Fisch, möglichst mit hohen Omega-3 Fettsäuren: Sardine, Hering, Lachs, Makrele, Forelle, Thunfisch. Viele Fischbestände sind heute gefährdet, daher ist Fisch aus nachhaltigem Fang zu empfehlen. |
| <p>Zucker und Salz in Maßen 6 Gramm Salz pro Tag sind ausreichend (ca. 1 gestrichener Teelöffel)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bevorzugen Sie ungesüßte Getränke und genießen Sie zuckerhaltige Getränke und Lebensmittel nur in Maßen. Wenn es etwas Süßes sein soll, sind Obst oder dunkle Schokolade (Kakaogehalt mind. 70%) zu empfehlen. <input type="checkbox"/> Reduzieren Sie die Salzzugabe beim Kochen. Vermeiden Sie es nachzusalzen. <input type="checkbox"/> Verwenden Sie z.B. Kräuter, Pfeffer, Zitronensaft, Knoblauch, Ingwer usw. anstelle von Salz oder salzhaltigen Gewürzmischungen, wie z.B. Fondor. <input type="checkbox"/> Verwenden Sie frische oder gefrorene Nahrungsmittel anstelle von Konserven oder Fertiggerichten. <input type="checkbox"/> Essen Sie wenig Wurstwaren (hoher Salz- und Fettanteil) und vermeiden Sie gepökeltes Fleisch (Pökelsalz: Natrium- oder Kaliumnitrit bzw. E249, E250, E251, E252). <input type="checkbox"/> Achten Sie auch bei Käse auf den Salzgehalt und wählen Sie salzärmere Sorten (z. B. Frischkäse, Emmentaler). |
| <p>Vollwertkost erhöhen</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Essen Sie täglich zwei Portionen frisches Obst und drei Portionen Gemüse als Rohkost oder nur kurz gegart. <input type="checkbox"/> Bevorzugen Sie Vollkornprodukte zum Frühstück, z.B. ungesüßtes Müsli, Vollkornhaferflocken, Vollkornbrot. <input type="checkbox"/> Bevorzugen Sie Gemüse als Beilagen. Verwenden Sie Kartoffeln und Vollkornprodukte als Beilage nur in Maßen. |
| <p>Natürliche Nahrungsmittel</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ersetzen Sie Fertigmahlzeiten oder industrielle Produkte möglichst oft durch natürliche und frische Nahrungsmittel. |
| <p>Alkoholkonsum reduzieren</p> | <p>Verringern Sie Ihren Alkoholkonsum auf maximal folgende Mengen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Erwachsene Frauen: 12 g/Tag (circa 250 ml Bier, bzw. 125 ml Wein) <input type="checkbox"/> Erwachsene Männer: 24 g/Tag (circa 500 ml Bier bzw. 250 ml Wein) |
| <p>Informieren</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lesen Sie die Lebensmittel-Etikettierungen, um sich über Fett-, Salz-, Zucker- und Kaloriengehalt zu informieren. Berücksichtigen Sie beim Einkaufen die Lebensmittelampel[Ⓜ]. Essen Sie häufiger grün gekennzeichnete Produkte und verwenden Sie gelb bis rot gekennzeichnete Produkte (z.B. Öle) in Maßen. |