



Tag der gesunden Ernährung

PRAXISTIPPS

Adjustiere Energieaufnahme und -verbrauch für
gesundes Körpergewicht

Wähle gesunde Proteinquellen
(Pflanzen, Fisch, Low-Fat Produkte)

Nutze eher Pflanzenöle statt Kokosfett,
Palmöle und tierische Fette

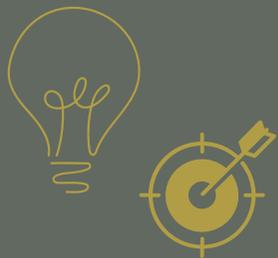
Vermeide hoch oder ultrahoch
verarbeitete Nahrungsmittel

Nutze und bereite Speisen
mit wenig Salz

Achte auf Dein
Trinkverhalten



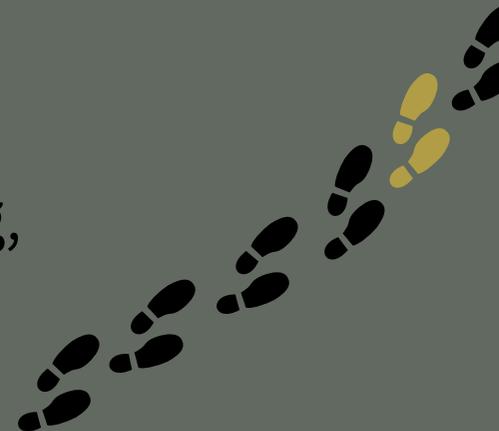
DR. MED. MICHAEL BOSCHMANN



Adjustiere Energieaufnahme und -verbrauch für gesundes Körpergewicht

Sorge für **ausreichend Bewegung** am Tag,
das fördert den Fettabbau

8.000 – 10.000 Schritte am Tag

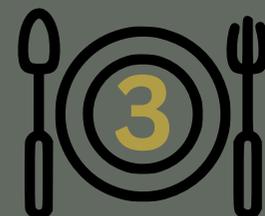


Vermeide längeres Sitzen

bei Arbeit (Computer) und Spiel (Play-Station)

öfter **Aufstehen** und **Dehnübungen**

Nimm möglichst **nur drei Mahlzeiten am Tag**
zu Dir mit **längeren Zwischenpausen**

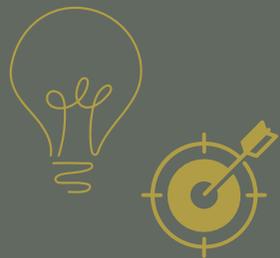


Achte auf einen **gesunden Tag-/Nachtrhythmus** mit genügend
Schlaf. Das fördert Fettabbau und regenerierende Kräfte.



Achte im Alltag auf ein **harmonisches Verhältnis**
von **Tempo, Takt und Rhythmus**.

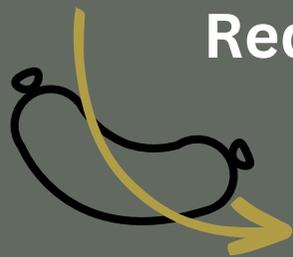
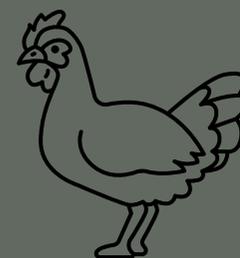




Wähle gesunde Proteinquellen (Pflanzen, Fisch, Low-Fat Produkte)

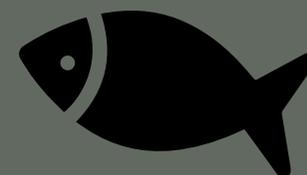
Wähle **mageres Fleisch & vermeide verarbeitete Fleischprodukte**, wie Streichwurst und Pasteten, bzw. Geräuchertes und Gepökelttes und Gesalzenes

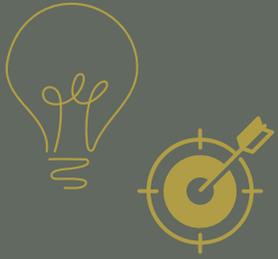
(enthalten oft zu viel Salz, gesättigte Fette, Häm-Eisen sowie polyzyklische, aromatische Kohlenwasserstoffe und heterozyklische Amine)



Reduziere Fleischverzehr auf 2-3 mal in der Woche und nutze dabei vorrangig verschiedene **Geflügelsorten**.

Fisch ist zudem eine wertvolle Proteinquelle und Lieferant von wertvollen ungesättigten n-3 Fettsäuren .





Nutze eher Pflanzenöle statt Kokosfett, Palmöle und tierische Fette

Vermeide tierische Fette (Butter, Schmalz, Talg), denn sie enthalten viel gesättigte Fette und Cholesterin

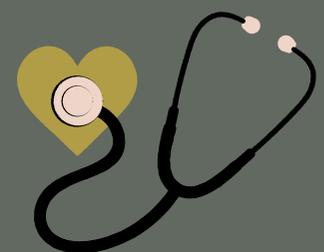


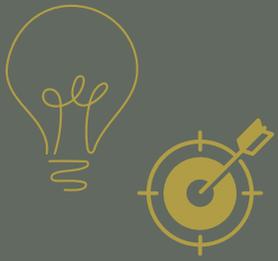
Nutze hauptsächlich Pflanzenöle aus Soja, Mais, Disteln, Sonnenblumen, Walnüssen, Leinsamen und Kürbiskernen mit vielen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, aber auch solche aus Raps, Oliven, Nüssen mit vielen einfach gesättigten Fettsäuren.



Auch aus einfach gesättigten kann der Körper mehrfach gesättigte Fettsäuren herstellen. **Pflanzenöle sind cholesterinfrei.**

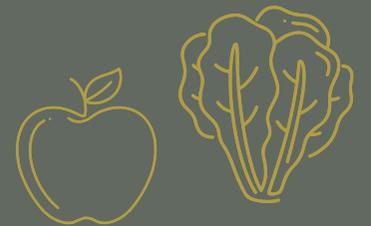
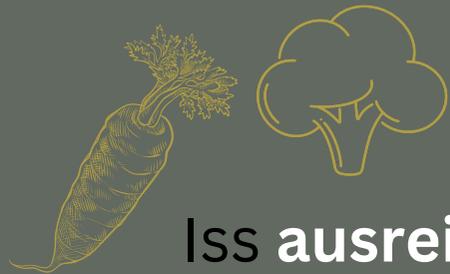
Pflanzenfette **senken** das **Risiko für Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Krankheiten.**





Vermeide hoch oder ultrahoch verarbeitete Nahrungsmittel

Das sind oft die bunt verpackten in den Supermarktregalen. Sie enthalten häufig zu viel Kalorien in Form von Fetten, Zucker (Glucose und Fructose) und auch Salz, die schließlich Übergewicht, Diabetes mellitus und Bluthochdruck begünstigen.

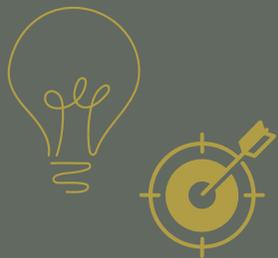


Iss **ausreichend Gemüse und Obst** verschiedener Sorten, v.a. Gemüse (**erst kommt das G, dann das O**), denn davon essen wir zu wenig.

Gemüse enthält wenig Kalorien, dafür viel Ballaststoffe, die wichtig für unseren Darm sind. Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen) sind eine hochwertige Proteinquelle. Dazu ein schmackhafter Salat.



Lass es bunt auf Deinem Teller aussehen!



Nutze und bereite Speisen mit wenig Salz

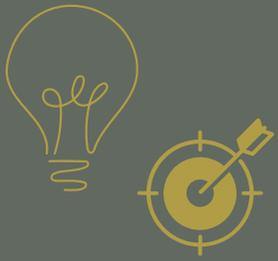
Ein hoher Salzkonsum beeinträchtigt die Zusammensetzung der Darmbakterien negativ und schwächt auch Immunfunktionen.

Das kann die Ausprägung von Bluthochdruck und Diabetes, eventuell auch von neurologischen Erkrankungen begünstigen.

„**(Ver)Salze**“ daher nicht dein Essen, sondern **nutze** eine Vielzahl von **Gewürzen**.

Pfeffer und Paprika fördern beispielsweise den Fettabbau. Viele sog. sekundäre Inhaltsstoffe dieser Gewürze fördern die Gesundheit.

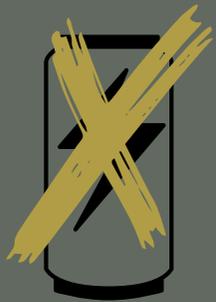




Achte auf Dein Trinkverhalten

Nutze hauptsächlich **Wasser** (auch mit natürlichen Geschmacksaromen) und **ungesüßte Früchte- oder Kräutertees** als Durstlöscher

Der Bedarf kann stark variieren: **1-2 Liter pro Tag** reichen normalerweise.

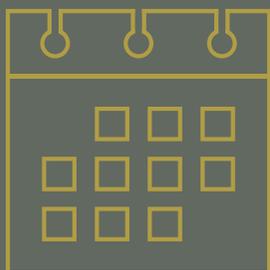


Vermeide sog. **Soft- und Energy-Drinks**.

Grüner und schwarzer Tee sowie Kaffee als Muntermacher sind ok.

Achte auf Deinen **Alkoholkonsum**

1 (Frauen) bis 2 (Männer) Drinks am Tag sind erlaubt.



1:1:1 Regel:

**Verzicht auf Alkohol 1 Tag in der Woche,
1 Woche im Monat, 1 Monat im Jahr**