



Nationale Ernährungsrichtlinien (2006)

10 Gebote für die Gesundheit



- ▶ **1** Bewegen Sie sich im Alltag so oft wie möglich (zu Fuß gehen, Fahrrad fahren, Treppe statt Lift, regelmäßiges Sportprogramm): Schon ab einer halben Stunde täglich fördern Sie nachhaltig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.
- ▶ **2** Trinken Sie mindestens 1,5 Liter täglich in Form von Wasser, Mineralwasser, ungezuckertem Früchte- oder Kräutertee oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften.
- ▶ **3** Genießen Sie reichlich: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreide- und bevorzugt Vollkornprodukte in allen Variationen – je öfter, frischer und bunter desto besser.
- ▶ **4** Verwenden Sie für die Zubereitung und das Anrichten von Speisen nur qualitativ hochwertige Pflanzenöle wie Rapsöl und Olivenöl.
- ▶ **5** Konsumieren Sie tierische Lebensmittel in Maßen (2-3mal wöchentlich). Bevorzugen Sie dabei fettarme Fleisch-, Wurst- und Milchprodukte. Wichtig: Fettränder wegschneiden, Geflügel ohne Haut essen.
- ▶ **6** Essen Sie regelmäßig Fisch (1-2mal wöchentlich). Bevorzugen Sie fettreiche Fischarten wie Lachs, Thunfisch, Makrele und Hering (hoher Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren).
- ▶ **7** Greifen Sie selten zu Fertigprodukten, Snacks und Fast Food (fallweise hoher Gehalt an Kochsalz, an ungünstigen, gesättigten und Trans- Fettsäuren).
- ▶ **8** Sparen Sie mit Kochsalz. Würzen Sie mit aromatischen Kräutern. Vermeiden Sie stark gesalzene Lebensmittel (Gepökelte Lebensmittel, Knabbergebäck, Fertigsaucen).
- ▶ **9** Sie sollten eher selten konsumieren: Süßigkeiten, Knabberereien und Softdrinks. (Luxus!)
- ▶ **10** Schränken Sie den täglichen Alkoholkonsum ein. 1-2 Achtel Wein pro Tag zum Essen können bei vielen Erwachsenen jedoch durchaus von Vorteil sein.