

Weniger zu empfehlende Nahrungsmittel

Tierische Lebensmittel

Mit Ausnahme von Fisch sollte der Verzehr tierischer Lebensmittel generell eingeschränkt werden. Diese Nahrungsmittel enthalten z.B. gesättigte Fettsäuren, welche die Entstehung verschiedener Erkrankungen begünstigen.

Regelmäßiger Verzehr von rotem Fleisch (z.B. Rind, Schwein, Lamm) erhöht das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie von Dickdarmkrebs und sollte daher auf ein Minimum reduziert werden. Der gesundheitliche Wert von Milch und Milchprodukten wird generell überbewertet; ein hoher Konsum kann auch nachteilig sein. Kalzium nehmen wir ausreichend über pflanzliche Lebensmittel sowie Mineralwässer auf.

Gehärtete und gesättigte Fette

Gehärtete Fette (Transfette), die in frittierten Speisen (z.B. Pommes Frites), in vielen haltbaren Backwaren und knusprigen Keksen sowie in Soßpulver und Kaffeeweißer enthalten sind, fördern Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gesättigte Fette, die in Butter und Kokos- sowie Palmfett vorkommen, haben ähnliche negative Auswirkungen. Am besten weitgehend vermeiden!

Zucker und Weißmehl

Der Verzehr von Zucker und Weißmehlprodukten erhöht das Risiko für Diabetes, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Vermeiden Sie Speisen aus Weißmehl (viele Brotsorten, Brötchen, Kuchen, Gebäck, Nudeln, etc.) oder mit Zuckerzusatz. Dazu gehören auch gesüßte Getränke wie z.B. Limonaden.

Salz

Salz erhöht Ihren Blutdruck. Vermeiden Sie Salz und gesalzene Speisen (z. B. Snacks, Fertigprodukte, Wurst) weitgehend. Verwenden Sie stattdessen Kräuter und Gewürze.

Alkohol

Alkoholkonsum erhöht das Risiko vieler Krebserkrankungen, senkt aber das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Genießen Sie Alkohol in Maßen!

Andere Nahrungsmittel

Vitaminpräparate/Nahrungsergänzungsmittel

Prinzipiell sind Vitamintabletten oder andere Nahrungsergänzungsmittel bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung nicht erforderlich (Ausnahme: Schwangere und Hochbetagte).

Vitamin D wird mit der Nahrung jedoch nur wenig aufgenommen; das meiste Vitamin D bildet der Körper infolge des UV-Lichts der Sonnenstrahlung in der Haut. In Wintermonaten ist daher die tägliche Einnahme von 1000 I.E. Vitamin D₃ in Tablettenform zu empfehlen. Personen, die keinerlei tierische Produkte verzehren, sollten zusätzlich Vitamin B₁₂ zu sich nehmen.

Stand bei Drucklegung

Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg ©2014
Redaktion: Prof. Dr. Dr. Karin Michels,
Institut für Prävention und Tumorepidemiologie
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg

WIE ERNÄHRE ICH MICH GESUND?



**Institut für Prävention
und Tumorepidemiologie**
Univ. Prof. Dr. Dr. Karin Michels

Direktorin

Elsässerstr. 2 | 79110 Freiburg

Telefon 0761 270-77360

tumorepidemiologie@uniklinik-freiburg.de

Was gehört zu einer gesunden Ernährung?

Eine gesunde Ernährung besteht aus viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, pflanzlichen Ölen, Hülsenfrüchten, Nüssen und Fisch. Wählen Sie überwiegend Lebensmittel aus dem pflanzlichen Bereich. Achten Sie auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit. Gute Durstlöscher sind (Mineral-)Wasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Ebenfalls nicht zu vergessen: Auch die Gewichtskontrolle gehört zur gesunden Ernährung. Vermeiden Sie daher Übergewicht - regelmäßige körperliche Bewegung unterstützt Sie dabei!



Die Ernährungspyramide



Gemüse und Obst

Hauptbestandteil einer gesunden Ernährung ist der tägliche Verzehr einer Vielfalt von Gemüse und Obst. Wählen Sie die Gemüse- und Obstsorten, die Ihnen schmecken. Je bunter die Auswahl, desto besser!

Pflanzliche Öle

Der regelmäßige Verzehr pflanzlicher Öle ist gesund. Pflanzliche Öle senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (im Gegensatz zu Butter, gehärteten Fetten oder Kokosfett) und begünstigen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Für Salate eignen sich z.B. Lein- und Walnussöl, ebenso wie kaltgepresstes (natives) Oliven- oder Rapsöl. Zum Kochen, Braten und Backen sind raffinierte (*nicht* kaltgepresste) Öle, insbesondere Oliven- und Rapsöl, zu empfehlen.

Vollkornprodukte

Vollkornprodukte sind essentieller Bestandteil einer gesunden Ernährung. Ballaststoffe wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus und fördern das Sättigungsgefühl. Brot, Nudeln und Reis sollten als Vollkornprodukte verzehrt werden. Am besten eine Mischung an Getreiden wählen: Haferflocken im Müsli, Dinkelvollkornbrot und Weizenvollkornnudeln. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Produkte zu 100 % aus Vollkorn bestehen.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind reich an Ballaststoffen und an leicht verdaulichem pflanzlichen Eiweiß. Bohnen, Linsen und Erbsen sind die Hauptlieferanten von hochwertigem Eiweiß in einer gesunden Ernährung.

Nüsse

Nüsse liefern ebenfalls hochwertiges pflanzliches Eiweiß und außerdem gesunde ungesättigte Fettsäuren. Nüsse sind hervorragende Energiespender und eine Handvoll (ungesalzener) Nüsse pro Tag ist sehr zu empfehlen.

Fisch

Eine Fischmahlzeit ein- bis zweimal pro Woche ist Teil einer gesunden Ernährung und liefert wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Empfehlenswert sind insbesondere Seefische wie Lachs, Hering und Makrele. Fisch ist ein guter Ersatz für Fleisch.