

## **Ernährungsplanung - das A und O einer gesunden Ernährung**

Ernährungsplanung - Hier nennen wir Ihnen einige einfache Methoden für einen gesunden Ernährungsplan.

- Wählen Sie eine Vielzahl von Lebensmitteln aus jeder Hauptnahrungsmittelgruppe, um eine ausreichende Aufnahme von Kalorien, Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen zu gewährleisten. Die große Auswahl an Lebensmitteln trägt auch dazu bei, dass Mahlzeiten und Snacks interessanter werden.
- Passen Sie den Speiseplan an Ihren Geschmack und Ihre Vorlieben an. Zum Beispiel bedeutet eine Portion Getreide nicht nur eine Scheibe Weizenbrot. Es kann Wildreis, Vollkornnudeln, Grütze, Bulgur, Muffins oder sogar Popcorn sein.
- Kombinieren Sie Lebensmittel aus verschiedenen Hauptgruppen.
- Wählen Sie Mahlzeiten und Snacks mit Bedacht aus und wählen Sie in jeder Gruppe nährstoffreiche Lebensmittel. Wählen Sie beispielsweise bei der Einstellung einer Laktoseintoleranz Lebensmittel aus anderen Gruppen, die gute Nährstoffquellen für Milchprodukte darstellen.

### **Zusätzliche Vitamine trotz gesunder Ernährung**

Bis heute ist die Antwort der meisten Experten ein klares "Nein". Der Grund dafür ist, dass durch den Verzehr einer ausgewogenen Auswahl an Lebensmitteln grundsätzlich alle Vitamine und Mineralien aufgenommen werden, die der Organismus zur Funktion und Gesunderhaltung benötigt. Dies beinhaltet das:

- Essen einer Vielzahl von Lebensmitteln, einschließlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukten.
- Essen von magerem Fleisch, Geflügel, Fisch, Bohnen und fettarmen Milchprodukten.
- Begrenzung des Konsums von Salz, Zucker, Alkohol, gesättigten Fetten und Transfetten.
- Lesen von Lebensmitteletiketten, um eine gesunde Ernährung zu gewährleisten.

Ein Modell für eine "ausgewogene" und nahrhafte Mahlzeit wäre die Verwendung der bereits dargestellten "Tellermethode" für die Planung von Lebensmittelportionen:

- 50 Prozent Gemüse
- 25 Prozent Protein
- 25 Prozent Vollkorn (z. B. brauner Reis)
- Eine Frucht

## **Vorteile einer gesunden Ernährung**

Neben dem Effekt, dass man sich gut fühlt, dem Körper das Maximum an „guten Stoffen“ zuführt und nicht mehr zu sich nimmt, als man verbraucht, kann eine gesunde Ernährung dazu beitragen, bestimmte schwerwiegende Krankheiten wie Herzerkrankungen, Schlaganfall und Typ-2-Diabetes zu verhindern. Die gesunde Ernährung kann auch dazu beitragen, das Risiko für die Entstehung einiger Krebsarten zu verringern.

Wenn Sie krank werden, kann eine gesunde Ernährung Ihnen helfen, sich schneller zu erholen. Eine Hauptmethode, um Fettleibigkeit und Übergewicht vorzubeugen, ist ebenfalls eine gesunde Ernährung. Wenn Sie übergewichtig oder fettleibig sind, kann eine gesunde Ernährung Ihnen beim Abnehmen helfen.

Neben einer gesunden Ernährung ist regelmäßige körperliche Bewegung auch sehr wichtig für die Gesundheit und zur Vermeidung oder Verringerung von Fettleibigkeit.