

Essen und Trinken – 10 wichtige Regeln

Dass eine gesunde Ernährung und Lebensweise wichtig sind, wissen Sie. Doch auf was sollten Sie achten? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat's auf den Punkt gebracht und 10 Regeln dazu formuliert:

- **REGEL 1 Vielseitig essen**

Genießen Sie Vielfalt und Abwechslung. Es kommt auf Menge, Auswahl und Kombination der Lebensmittel an.

- **REGEL 2 Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln**

Die sorgen für viel Energie und eine gute Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

- **REGEL 3 Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“**

Idealerweise zu jeder Mahlzeit. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

- **REGEL 4 Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen**

So erhalten Sie alle wichtigen Nährstoffe, die in diesen Lebensmitteln stecken, in ausreichender Menge. Bevorzugen Sie fettarme Produkte.

- **REGEL 5 Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**

Etwa 60 bis 80 g Fett pro Tag – möglichst viel aus pflanzlicher Herkunft – reichen in der Regel aus.

- **REGEL 6 Zucker und Salz in Maßen**

Zuckerhaltige Lebensmittel nur maßvoll genießen. Und wenn Salz, dann auf jeden Fall Jodsalz.



- **REGEL 7 Reichlich Flüssigkeit**

Etwa 1,5-2 Liter kalorienarme Getränke am Tag. Alkoholische Getränke nur gelegentlich und in kleinen Mengen.

- **REGEL 8 Schmackhaft und schonend zubereiten**

Die Lebensmittel, soweit es geht, kurz mit wenig Wasser und Fett garen. So bleiben Geschmack und viele Nährstoffe erhalten.

- **REGEL 9 Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen**

Sich Zeit lassen beim Essen – das macht Spaß und hilft, bewusst zu essen.

- **REGEL 10 Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung**

Das kommt der Fitness, dem Wohlbefinden und der Figur zugute.

Quelle: modifiziert nach „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE“, DGE 07/2010



Fünf Mahlzeiten sind für viele Menschen ideal, um mit Schwung durch den Tag zu kommen. Andere Menschen fühlen sich mit drei Mahlzeiten am Tag satt, wohl und leistungsfähig. Ernährungswissenschaftler diskutieren derzeit darüber, wie viele Mahlzeiten empfehlenswert sind. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt es keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass es gesünder sein könnte, nur drei Mahlzeiten zu essen. Allerdings sind die Experten bei der Mahlzeiten-Frage bislang noch zu keinem abschließenden Ergebnis gekommen.

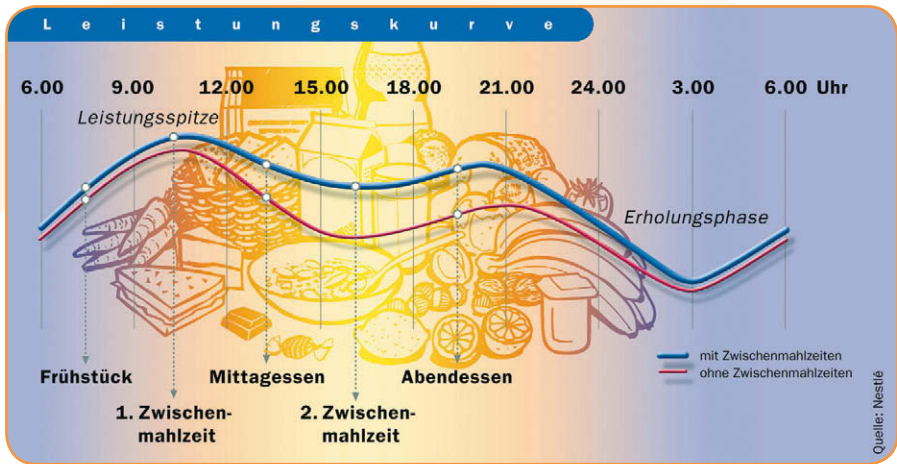
MAHLZEITEN REGELMÄßIG

& ABWECHS- LUNGSREICH

Regelmäßige Energieaufnahme

Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig, um den ganzen Tag über konzentriert und leistungsfähig zu bleiben. Viele Menschen kommen mit drei bis fünf Mahlzeiten über den Tag verteilt gut zurecht. Ein erstes und ein zweites Frühstück, das Mittagessen, eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag und das Abendessen sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel keinen zu starken

Schwankungen unterliegt und unser Körper gleichmäßig mit Energie versorgt wird (siehe Leistungskurve auf Seite 54). So können Sie Heißhungerattacken vorbeugen. Die Voraussetzung dafür sind ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten, die viele wertvolle Kohlenhydrate enthalten – möglichst aus Vollkornerzeugnissen, Gemüse und Obst.



Frühstück – gesunder Start in den Tag

Mit dem Frühstück füllen Sie die über Nacht verbrauchten Energiereserven wieder auf. Das ist wichtig, damit Sie sich konzentrieren können und für die Anforderungen des Tages gewappnet sind: im Beruf, in der Schule und bei der Arbeit zu Hause. Zudem sollten Sie morgens reichlich trinken. Denn auch Ihr Flüssigkeitstank hat sich über Nacht geleert.

Tipp für Morgenmuffel

Wenn Sie zum Frühstück keinen Bissen hinunter bekommen, können Sie sich z. B. einen Milchshake mit frischem Obst mixen. Oder Sie trinken einen Fruchtsaft. Der liefert Energie und noch dazu einige Vitamine. Wenn das erste Frühstück klein ausfällt, essen Sie dafür am späteren Vormittag mehr.

Ideal für ein Frühstück, das schnell und gleichzeitig langanhaltend Energie liefert, ist eine Kombination aus ballast-

stoffreichen Lebensmitteln mit Milchprodukten und Obst oder Rohkost, z. B.:

- Vollkornbrot mit gekochtem Schinken (z. B. HERTA FINESSE) oder körnigem Frischkäse und knackigen Salatblättern bzw. Tomatenscheiben oder
- Vollkornbrötchen mit Quark und Birnenraspeln bzw. Bananenscheiben oder
- Müsli bzw. Frühstückscerealien mit Milch und Apfelstückchen

Snacks – Energieschub für zwischendurch

Von morgens bis mittags ohne Pause durchzupowern schafft kaum jemand. Am Biorhythmus liegt es, dass Ihre Leistungskurve am Vormittag und am Nachmittag einen Knick bekommt. Dann ist eine kurze Pause angebracht. Nehmen Sie sich Zeit dafür und genießen Sie in Ruhe eine kleine Zwischenmahlzeit. Vergessen Sie auch das Trinken nicht. Danach kommen Sie schnell wieder auf Touren.

Wenn Sie nichts oder nur wenig gefrühstückt haben, kann die Zwischenmahlzeit am Vormittag ruhig reichlicher ausfallen. Orientieren Sie sich an unseren Vorschlägen für das Frühstück, dann geben Sie Ihrem Körper das, was er braucht, damit Sie leistungsfähig bleiben.

Zum Knabbern zwischendurch: Trockenfrüchte und Nüsse

Trockenfrüchte und Nüsse sind gut als Snack für zwischendurch geeignet. Sie liefern schnell Energie sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Allerdings sind Nüsse sehr kalorienreich. Zu viel davon sollten Sie deshalb nicht essen. Eine Handvoll (ca. 25 g) am Tag ist genug.



Für zwischendurch sind leichte Snacks angesagt, z. B.:

- Frisches Obst
- fettarmer Joghurt oder Dickmilch
- Gemügestifte zum Dippen in Kräuterquark
- Knäckebrot mit Tomate

Mittagessen – leichte Gerichte bevorzugen

Das Mittagessen soll satt machen und gleichzeitig nicht zu schwer im Magen liegen. Denn schließlich sind auch am Nachmittag Leistung und Konzentration gefragt. Kombinieren Sie Gemüsegerichte mit Brot, Kartoffeln, Nudeln oder Reis und einer kleinen Portion magerem Fleisch oder Fisch. So bekommt Ihr Körper viele komplexe Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Das macht fit für den Nachmittag.

Schnelles Mittagessen – 5 Minuten Terrinen

Bestimmte Fertiggerichte, wie z. B. MAGGI 5 Minuten Terrine Kartoffelbrei mit Frühlingsgemüse, müssen Sie nur noch mit heißem Wasser aufgießen. Schon sind sie fertig. Das geht meistens problemlos am Arbeitsplatz. Zusammen mit einem Vollkornbrötchen und einem Stück Obst sind heiße Terrinen oder Suppen eine schnelle Mittagsmahlzeit. Von MAGGI gibt es eine große Auswahl an diesen schnellen Gerichten.

Wenn Sie in einer Kantine essen, helfen Ihnen unsere Tipps bei der Auswahl Ihrer Mahlzeiten:

- Wählen Sie einen Salat oder eine Gemüsesuppe als Vorspeise.
- Nehmen Sie reichlich Gemüse und Kartoffeln, Nudeln oder Reis.

- Meiden Sie Sahnesoßen sowie panierte und frittierte Speisen. Sie enthalten eine Menge Fett – und das kann müde machen.
- Als Nachtisch schmecken frisches Obst, ein Obstsalat oder fruchtige Quark- und Joghurtspeisen.

Für alle Selbstversorger bei der Arbeit sind auch Sandwiches ein prima Mittagessen. Besonders gut zum Mitnehmen geeignet sind Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen. Sie schmecken länger frisch, da sie nicht so leicht austrocknen. Beim Belag können Sie streichen, raspeln und sich immer wieder neue Ideen einfallen lassen. Es muss nicht immer Käse oder Wurst sein. Belegen Sie Ihr Brot z. B. mit Thunfisch und Tomatenscheiben. Bestreichen Sie es mit Kräuterquark, darauf legen Sie eine Scheibe Putenbrust von HERTA FINESSE und frische Salatblätter. Hauchdünne Karotten- oder Kohlrabischeiben sind eine leckere Alternative zu den altbekannten Gurkenskeiben.

Knackige Salate vorbereitet am Vortag

Waschen und putzen Sie den Salat bereits am Vorabend. In einer Frischhalte-Box bleibt er über Nacht im Kühlschrank knackig und ist mit einer Salatsoße, z. B. aus THOMY GOLD Raps & Sonnenblumenöl kombiniert mit einem Balsamico Essig schnell zubereitet.



Abends – Zeit zum Genießen

Tagsüber bleibt manchmal wenig Zeit zum Essen. Umso wichtiger ist es, dass Sie das Abendessen in Ruhe genießen. Ob Sie warm oder kalt essen, ist eine Frage des Geschmacks. Wenn Sie mittags eine warme Hauptmahlzeit verzehrt haben, reicht abends ein kleines, kaltes Gericht. Auch wenn Sie alleine essen, sollten Sie es sich schön machen. Decken Sie den Tisch so, als ob Sie Besuch bekommen würden, und zünden Sie eine Kerze an. Das schafft eine stimmungsvolle Atmosphäre. Und das Essen schmeckt einfach noch besser.

Kombinieren Sie abends Gemüse oder Salat mit Brot, Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Darin stecken komplexe Kohlenhydrate, die satt machen und nicht schwer im Magen liegen. Leichte Ideen für abends sind z. B.:

- ein Salatteller mit Vollkornbaguette,
- ein mit magerer Wurst oder magerem Käse belegtes Vollkornbrötchen, dekoriert mit Gurken- und Tomatenscheiben,
- eine leichte Gemüsesuppe mit Brot oder
- Folienkartoffeln mit Kräuterquark.





Wir hoffen, Ihnen hat die Leseprobe von „Gesund Genießen - Essen und trinken für ihr Wohlbefinden“ gefallen.

Falls Sie noch mehr zu diesem Thema erfahren und weiterlesen wollen, schauen Sie einfach im Nestlé Ernährungsstudio vorbei. Hier können Sie sich registrieren und die Broschüre **kostenlos** herunterladen.

Außerdem finden Sie auf unseren Seiten einfach alles, was Sie über Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden erfahren möchten – von praktischen Informationen über spielerische Interaktion bis hin zu individueller Beratung und einer großen Ernährungs-Community.

alles unter www.nestle.de

