



Die goldenen Regeln der Ernährung

Meistens essen wir

- zu hastig
- zu viel
- zu salzig
- zu wenig Ballaststoffe, Vitamine, Spurenelemente
- zu oft
- zu spät
- zu fett
- zu süß

Grundregeln gesunder Ernährung

VERDAUEN BRAUCHT ZEIT: Essen Sie in Ruhe und kauen Sie gut. Nur was richtig gekaut wird, kann richtig verdaut werden.

NICHT ZU OFT UND NICHT ZU SPÄT: drei Mahlzeiten sind ausreichend, Zwischenmahlzeiten dagegen „Sand im Getriebe“. Spätes Essen wird nicht mehr verdaut und belastet. Essen Sie möglichst vor 18 Uhr.

ESSEN SIE FRISCH UND VOLLWERTIG: Obst, Gemüse und Vollkornprodukte gehören in den Mittelpunkt Ihrer Ernährung. Essen Sie Obst und Gemüse saisonbezogen, bevorzugen Sie wasserreiches Gemüse und sonnengereiftes, heimisches Obst. Mehr Gemüse als Obst und mindestens 900 g am Tag.

WÜRZIG; ABER NICHT SALZIG: Kräuter und Gewürze unterstreichen den Eigengeschmack der Speisen. Kochsalz nur in Maßen verwenden. Bleiben Sie unter 6g am Tag.

WENIG SÜßES: Benutzen Sie Zucker so sparsam wie ein Gewürz.

VIEL TRINKEN: Trinken Sie mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag, am besten Wasser und dünn gebrühte, ungesüßte Kräutertees. Cola, Limonaden, Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol sind als Durstlöscher ungeeignet.

WENIGER FETT UND FETTREICHE LEBENSMITTEL: Zuviel Fett macht fett. Verwenden Sie täglich höchstens 60 Gramm Streichfett oder Kochfett. Wählen Sie bevorzugt Öle mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren, wie bspw. Olivenöl für den Salat und Rapsöl zum Braten. Vorsicht vor versteckten Fetten, zum Beispiel in Wurst oder Käse.

SCHMACKHAFT UND SCHONEND ZUBEREITEN: Garen Sie kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett. Dünsten oder Dampfdruck ist ideal.

**Dr. med.
Dominik Stehle**
Sportmedizin
Chirotherapie
Ernährungsmedizin

Markt 15 · 24306 Plön
Tel. 04522 2282
Fax 04522 2249

info@dr-stehle.de
www.dr-stehle.de

Sprechzeiten:
Mo. bis Fr. 8-13 Uhr
Mo. und Do. 17-19 Uhr