



KURPARK-KLINIK
Zentrum für medizinische Rehabilitation

Vollwertig essen und trinken

Die 10 Regeln der Deutschen
Gesellschaft für Ernährung



KURPARK-KLINIK BAD NAUHEIM
Zentrum für medizinische Rehabilitation

VOLLWERTIG ESSEN UND TRINKEN NACH DEN 10 REGELN DER DGE

1. DIE LEBENSMITTELVIELFALT GENIESSEN

Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet eine abwechslungsreiche Auswahl, angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungsweise.

2. GEMÜSE UND OBST – NIMM „5 AM TAG“

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie – zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt und verringern das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten. Bevorzugen Sie saisonale Produkte.

3. REICHLICH GETREIDEPRODUKTE SOWIE KARTOFFELN

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsbedingte Krankheiten.

4. MILCH UND MILCHPRODUKTE TÄGLICH, FISCH EIN- BIS ZWEIMAL IN DER WOCHE, FLEISCH, WURSTWAREN SOWIE EIER IN MASSEN

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und n-3-Fettsäuren in Seefisch. Entscheiden Sie sich bei Fisch für Produkte mit anerkannt nachhaltiger Herkunft. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300 – 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche essen. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten

günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleisch-erzeugnissen und Milchprodukten.

5. WENIG FETT UND FETTREICHE LEBENSMITTEL

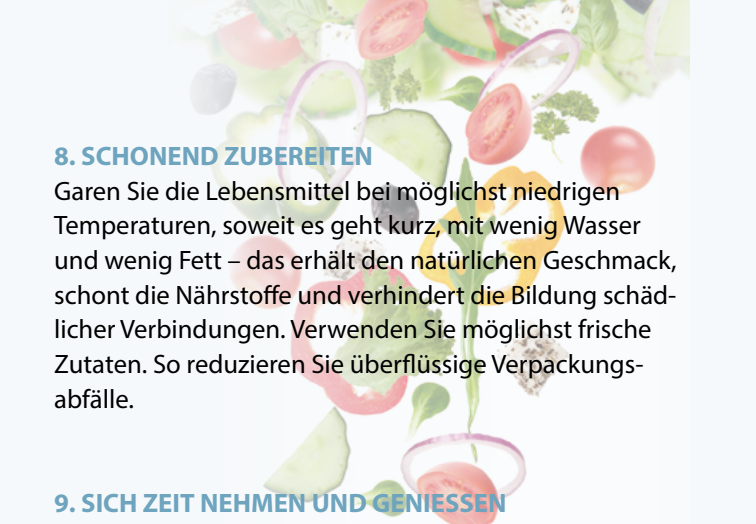
Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Da es besonders energiereich ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett die Entstehung von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6. ZUCKER UND SALZ IN MASSEN

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

7. REICHLICH FLÜSSIGKEIT

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und energiearme Getränke. Trinken Sie zuckergesüßte Getränke nur selten. Diese sind energiereich und können bei gesteigerter Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.



8. SCHONEND ZUBEREITEN

Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten. So reduzieren Sie überflüssige Verpackungsabfälle.

9. SICH ZEIT NEHMEN UND GENIESSEN

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

10. AUF DAS GEWICHT ACHTEN UND IN BEWEGUNG BLEIBEN

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 – 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Das schont auch die Umwelt und fördert Ihre Gesundheit.

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden und unterstützt einen nachhaltigen Ernährungsstil. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesunderhaltend zu essen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT, ERNÄHRUNG UND KREBSPRÄVENTION:

Empfehlungen:

- Normalgewicht
- Tägliche Bewegung, mind. 30 min. / Tag
- Energiereiche Lebensmittel reduzieren
- Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen
- Fleischverzehr senken
- Alkohol nur in Maßen
- Salzkonsum reduzieren
- Vitamin- und Mineralstoffbedarf über Lebensmittel decken
- 6 Monate stillen

Empfehlung für Krebsbetroffene:

Es gelten dieselben Empfehlungen wie zur Krebsprävention. Es gibt jedoch Umstände, unter denen diese Empfehlungen nicht zutreffen, z.B. wenn eine Krebstherapie die Verdauungsfunktionen beeinträchtigt hat.

Quelle: world cancer research fund (wcrf 2007)



UNSERE KLINIK

Unsere KURPARK-KLINIK in Bad Nauheim ist ein Zentrum für medizinische Rehabilitation mit den drei Fachkliniken für Urologie, Innere Medizin und Orthopädie. Durch die enge Kooperation der einzelnen Fachkliniken werden Sie medizinisch optimal behandelt. Wir führen Anschlussheilbehandlungen (AHB) direkt nach einem Krankenhausaufenthalt sowie stationäre und ambulante Heilbehandlungen, wie z. B. Heilverfahren, durch.

WIR SIND ZERTIFIZIERT DURCH:



Kurstraße 41 - 45
61231 Bad Nauheim
☎ 0800 1554645
Fax: 06032-944-666
info@kurpark-klinik.com
www.kurpark-klinik.com