

Die wichtigsten Ernährungstipps!



1. Abwechslungsreich essen, nicht immer das gleiche in jeder Woche. Damit bekommt der Körper viele wichtige Nährstoffe.
2. Empfohlen werden 3 Hauptmahlzeiten. Wer als Zwischenmahlzeit noch etwas benötigt, um eine längere Zeitspanne bis zur nächsten Mahlzeit zu überbrücken, kann hier einen Eiweißshake, Quark, Joghurt, eine Handvoll Früchte oder Nüsse (hoher Eiweißanteil, gute Fettsäuren- aber nur die naturbelassenen Nüsse!!) essen bzw. trinken. Es gibt auch für Menschen mit Laktoseunverträglichkeit die Möglichkeit Sojajoghurt z.B. zu bekommen.
3. Täglich solltet ihr mindestens 5 Portionen frisches Obst und Gemüse essen, davon sollten 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst sein. Eine Portion entspricht der Größe seiner eigenen Hand. Und dieses möglichst frisch und saisonal. Dann ist am ehesten gewährleistet, dass noch einiges an Vitaminen und Mineralien enthalten ist.
4. Vollkornprodukte auf den Tisch! Durch die Ballast- und Faserstoffe wird die Darmtätigkeit angeregt und der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an. Somit kommt es zu einem längeren Sättigungsgefühl. Geeignet sind Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot. Ebenfalls geeignet sind auch Dinkel, Emmer, Seitan etc. als Alternativen für Menschen mit Glutenunverträglichkeit. Auch Hülsenfrüchte haben z.B. einen hohen Anteil an Faser- und Ballaststoffen.

5. Möglichst wenig zusätzlichen Zucker oder Salz verwenden. In viel Lebensmitteln sind diese leider schon oft versteckt enthalten. Zum Würzen eignen sich viele Kräuter, Knoblauch, Chili etc.; zum süßen Stevia oder Ahornsirup, Agavendicksaft.
5. Eiweiß: Empfohlen wird 2x die Woche Fisch (gute Omega 3 Fettsäuren) und 2x die Woche Fleisch (die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pro Woche 300-600 g Wurst oder Fleisch). Als Alternative gibt es viele gute vegane Varianten wie z.B. Tofu, viele andere Sojaprodukte, Seitan etc. Olivenöl und Rapsöl sind gute Öle zur Verwendung für Salate und zum Braten.
6. Mindestens 1,5-2 Liter Wasser trinken. Auf Softdrinks wie Cola verzichten oder nur gelegentlich trinken: hier ist viel Zucker enthalten und auch die Süßungsmittel in den Light Getränken sind nicht unbedenklich. Gegen 1 Glas frischem, guten Obstsaft am Tag ist nichts einzuwenden. Wer Wasser pur nicht mag, gibt einfach einen Anteil frischen Saft hinzu (Verhältnis 1:5) oder Scheiben von Limetten, Zitronen, Ingwer.
9. Weitestgehender Verzicht bzw. in Maßen essen solltet Ihr: Fertigprodukte wie Pizza, Döner etc. , Chips, Schokolade, Gummibärchen und Alkohol. Aber das wisst ihr ja sicherlich ;-)
10. Beim Essen solltet Ihr Euch Zeit nehmen, nicht zwischendurch im vorbei gehen essen, langsam kauen, bewusst essen!

Wichtig ist ausserdem : Viel Bewegung und Sport beibehalten, an der frischen Luft das Sonnenschein Vitamin D tanken!

Wenn ihr noch Fragen hat oder Tipps braucht, schickt uns bitte eine email an: Info@aktiv-vital-zentrum.de



Ernährung. Bewegung. Wohlfühlen.