

HanseMerkur



Versicherungsgruppe

# Richtig ernährt –

FIT UND GESUND



KRANKENVERSICHERUNG

*Vorsorge durch gesunde Ernährung*

# Gesund essen –

BESSER LEBEN

*Fit, gesund und aktiv sein – dazu leistet die richtige Ernährung einen ganz entscheidenden Beitrag. Das Wissen um sie ist heute wichtiger denn je: Denn trotz eines nie da gewesenen Angebots an Nahrungsmitteln fällt es heute schwerer, sich gesund zu ernähren. Mit dieser Broschüre erhalten Sie viele wertvolle Tipps und Informationen, die einfach umzusetzen sind.*

## Überflüssige Pfunde – einst ein Überlebensvorteil



Seit Urzeiten sind wir darauf getrimmt, das vorhandene Lebensmittelangebot vollständig auszukosten: Nur mit ausreichenden Fettdepots konnten damals auch magere Zeiten überstanden werden. Der Trumpf von einst erweist sich heute als Gesundheitsrisiko: Kalorienreiche Nahrungsmittel sind stets im Überfluss vorhanden und durch schnelles Essen nehmen wir häufig mehr Kalorien zu uns als nötig.

Zusammen mit sitzenden Tätigkeiten und wenig Bewegung hat das eine fatale Folge: Immer häufiger und früher werden Menschen übergewichtig.

Mit zunehmendem Alter setzt sich diese Entwicklung dann fort: Der Energiebedarf sinkt, denn Fettpölsterchen verdrängen nach und nach die stoffwechselaktive Muskelmasse. Im Vergleich zu einer 20-jährigen Frau benötigt eine 60-jährige 600 Kalorien weniger pro Tag, bei einem Mann sind es sogar 700 Kalorien weniger. Fazit: Wer nichts an seiner Ernährung und seiner körperlichen Aktivität ändert, nimmt im Alter automatisch zu.

## Sich gesund ernähren – Krankheiten vorbeugen

Ernährung und Lebensstil spielen bei der Entstehung von Krankheiten eine wichtige Rolle: Eine besondere Schlüssel-

funktion hat hierbei das Übergewicht. Durch bessere Essgewohnheiten und gesteigerte körperliche Aktivität lässt sich beispielsweise rund ein Drittel aller Krebserkrankungen vermeiden. Noch größer ist der Effekt bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus, Typ 2.

Gesunde Ernährung und körperliche Aktivität sind nicht nur bei der Vorbeugung von Krankheiten das A und O: Auch der Bewegungsapparat wird durch den Abbau überflüssiger Pfunde entlastet, die Figur wirkt straffer und das Hautbild bessert sich – entscheidende Voraussetzungen für körperliches und seelisches Wohlbefinden.

## Übergewicht vermeiden

Mit Hilfe des Body-Mass-Index (BMI) können Sie Ihr Gewicht selbst einordnen. Er ist eine grobe Richtschnur, an der Sie erkennen können, ob Ihr Körpergewicht unter Berücksichtigung von Größe und Geschlecht eine Gefährdung für Ihre Gesundheit darstellt. Selbstverständlich spielen weitere Faktoren, wie das Verhältnis von Fett zu Muskelmasse, eine wichtige Rolle. Der BMI ist also ein Indikator von mehreren. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie anhand der nachfolgenden Tabelle Übergewicht feststellen. Ihr Arzt wird Ihnen sagen, wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren sollten. Der BMI errechnet sich folgendermaßen:

$$\text{Body-Mass-Index} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m}^2}$$

$$\text{Beispiel: } 70 \text{ kg} : (1,7\text{m} \times 1,7\text{m}) = 24,22$$

BMI ohne Berücksichtigung des Alters:

| Klassifikation                 | Männer    | Frauen    |
|--------------------------------|-----------|-----------|
| Untergewicht                   | < 20      | < 19      |
| Normalgewicht                  | 20 - 24,9 | 19 - 23,9 |
| Leichtes/mittleres Übergewicht | 25 - 29,9 | 24 - 28,9 |
| Schweres Übergewicht           | 30 - 39,9 | 29 - 38,9 |
| Massives Übergewicht           | Ab 40     | Ab 39     |

# Ganz einfach fit

MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG

## Richtig essen – das Risiko effektiv beeinflussen

Die richtige Ernährung ist Dreh- und Angelpunkt bei der Vorbeugung einer Reihe von Erkrankungen. Das beruht auf den vielfältigen Wirkungen und Zusammenhängen im Stoffwechsel. Anders als mit Medikamenten lassen sich durch eine Umstellung der Ernährung mehrere Risikofaktoren gleichzeitig günstig beeinflussen. So wird der Blutdruck gesenkt, Blutzucker und Blutfettwerte werden positiv beeinflusst – wichtige Voraussetzungen bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall und mehreren Krebserkrankungen. Schon kleine Verbesserungen des Risikoprofils können hier zu erstaunlichen Erfolgen führen.

## Andere Länder – niedrigere Risiken

Ländervergleiche zeigen, dass die Häufigkeit bestimmter Erkrankungen weltweit stark variiert: So sind in Asien oder im Mittelmeerraum beispielsweise Herzinfarkte und einige Krebsarten deutlich seltener als bei uns. Sobald aber die traditionelle, überwiegend pflanzliche Küche in diesen Regionen verdrängt wird, nehmen Zivilisationskrankheiten auch dort schnell zu.

Anders ausgedrückt: Nicht nur Erbanlagen entscheiden darüber, ob man eine bestimmte Krankheit bekommt oder nicht – auch die Faktoren, die man selbst beeinflussen kann, spielen eine ganz wichtige Rolle. Durch eine Umstellung des Lebensstils lässt sich das Risiko für bestimmte Krankheiten vermindern. Noch etwas können wir von anderen Kulturen lernen: die Kunst des bewussten Genießens. Das sollte schon bei der Zubereitung beginnen: Damit schaffen Sie die Basis für eine gesündere Ernährung.



## Essgewohnheiten ändern – es lohnt sich immer

Für eine Umstellung der Ernährung ist es nie zu spät. Gerade vom mittleren Alter an steigt das Herz-Kreislauf-Risiko drastisch. Für einen 50-jährigen Raucher mit erhöhten Cholesterin- und Blutdruckwerten besteht eine 20%ige Wahrscheinlichkeit, innerhalb von zehn Jahren einen Herzinfarkt zu erleiden, bei einem 60-jährigen beträgt diese Wahrscheinlichkeit sogar schon 50%.

Fazit: Vorsorge ist notwendig und lohnt sich aufgrund des steigenden Risikos auch noch im höheren Alter.

## Schritt für Schritt zum gesünderen Essverhalten

Auf dem Weg zu einer gesünderen Ernährung sind weder rigide Essverbote noch eine Orientierung an überzogenen Schlankheitsidealen sinnvoll. Wenn Sie jeden Bissen kontrollieren, geht der Spaß am Essen verloren, und schon bald werden Sie Ihre guten Vorsätze über Bord werfen.

Versuchen Sie stattdessen, Ihre Ernährung Schritt für Schritt umzustellen, damit sich schon bald kleine Erfolge einstellen. Ganz wichtig: Ihre neue Lebensweise sollte Ihnen Freude bereiten! Lernen Sie also, zu genießen und die täglichen Mahlzeiten stressfrei zu erleben.

# Vollwertig ernährt –

GRÜNES LICHT FÜR OBST, GEMÜSE & CO.

## 5-mal täglich – Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte

Obst und Gemüse sind wahre Fitmacher: kalorienarm, aber reich an Vitaminen und Mineralien. Darüber hinaus enthalten sie sekundäre Pflanzenstoffe, beispielsweise pflanzliche Schutz- und Abwehrstoffe, die für den Menschen wichtig sind: Sie stärken das Immunsystem und senken das Risiko von Arteriosklerose und manche Krebsarten. Kohlgemüse und Hülsenfrüchte liefern zusätzlich reichlich Ballaststoffe: Sie wirken sättigend und helfen damit, das Gewicht zu halten und den Blutzuckerspiegel günstig zu beeinflussen.

## Mehrmals täglich – Getreide, Brot, Reis, Teigwaren und Kartoffeln



Getreide & Co. sind reich an Kohlehydraten (Stärke), der wesentlichen Energiequelle unseres Körpers. Außerdem liefern sie Mineralstoffe, Vitamine und pflanzliches Eiweiß. Ein weiterer Vorteil dieser Gruppe von Nahrungsmitteln ist – besonders in der Vollkornvariante – ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen: Er regt die Darmtätigkeit an und normalisiert die Verdauung.

## 2- bis 3-mal täglich – fettarme Milchprodukte

Milchprodukte sind die Quelle Nr. 1 für Kalzium, das unser Körper täglich in ausreichender Menge zum Aufbau von Knochen und Zähnen benötigt. Zusätzlich enthalten sie auch wertvolles Eiweiß (Protein). Zu empfehlen sind täglich ¼ Liter Milch und drei Scheiben Käse bzw. andere Milchprodukte wie Quark oder Joghurt. Bevorzugen Sie fettarme Milchprodukte wie Magerquark und Käsesorten mit maximal 30% Fett in der Trockenmasse, wenn Sie auf Gewicht oder Blutfettwerte achten müssen. Diese Produkte liefern den vollen Kalziumanteil, aber deutlich weniger Fett und Cholesterin. Achtung: Ein Glas Milch ist eine Zwischenmahlzeit, kein Getränk.

## 1- bis 2-mal pro Woche – Fisch

Rotbarsch, Schellfisch, Scholle, Kabeljau und Forelle sind kalorienarm und liefern hochwertiges Eiweiß – den wesentlichen Baustoff des Körpers. Seefisch stellt neben Jodsalz die beste Jodquelle für den Aufbau der Schilddrüsenhormone dar. Makrele, Lachs oder Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungs- und Immunreaktionen, das Gerinnungssystem, die Blutfette sowie bestimmte Herzrhythmusstörungen günstig beeinflussen.

## Täglich mindestens 1,5 Liter – Getränke

Wasser dient dem Körper als Lösungs-, Transport- und Kühlmittel. Die täglichen Verluste müssen ersetzt werden – am besten zum Null-Kalorien-Tarif. Bei Mineralwasser wählen Sie natriumarme Sorten aus (Natrium < 20 mg/l), insbesondere wenn Sie zu Bluthochdruck neigen. Und achten Sie auf calciumreiche Mineralwasser (Calcium > 300 mg/l), sie beugen Osteoporose vor.

Fruchtsäfte stark mit Wasser verdünnen, denn ein Glas Saft pur (200 ml) schlägt mit etwa 100 kcal zu Buche: Bei den notwendigen 1,5 Litern am Tag sind das satte 750 kcal!



# Fettfallen vermeiden

DURCH RICHTIGE AUSWAHL

## Maximal 3-mal pro Woche – Fleisch, Wurstwaren

Mageres Fleisch und fettarme Wurstwaren enthalten weniger tierische, gesättigte Fette als herkömmliche Sorten. Bevorzugen Sie deshalb mageres Fleisch, am besten vom Hähnchen oder Pute. Bei Wurst entscheiden Sie sich für gekochten oder rohen Schinken, Hühner- und Putenbrust oder Braten. Wichtig ist, dass die Wurst wenig industriell verarbeitet ist. So können Sie noch erkennen, was Sie essen, und sichtbare Fettränder lassen sich entfernen. Damit beugen Sie Übergewicht, erhöhten Cholesterinwerten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

## 1- bis 2-mal pro Woche – Eier

Eier liefern wertvolles Eiweiß und Vitamine, aber auch Cholesterin. Seien Sie mit dem Verzehr von Eiern eher zurückhaltend, besonders wenn Sie mit erhöhten Blutfettwerten zu tun haben.

## Sparsam verwenden – Koch- und Streichfette

Nahrungsfette liefern nicht nur Kalorien, sondern sind auch Träger von Aromastoffen und wertvollen fettlöslichen Vitaminen. Allerdings ist Fett nicht gleich Fett: Tierische Fette wie Butter, Sahne, Crème fraîche oder Schmalz enthalten viele gesättigte Fettsäuren und Cholesterin – eine Hauptursache für ein erhöhtes Arteriosklerose-Risiko.

Pflanzliche Öle hingegen sind reich an ungesättigten Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel senken. Ein weiteres Plus der Pflanzenöle: Sie enthalten kein Cholesterin.



## Eine Prise genügt – Kochsalz

Zu viel Salz überdeckt den Eigengeschmack der Speisen und kann den Blutdruck erhöhen. Also: lieber sparsam mit Salz, stattdessen mit Kräutern würzen.

## Hier kürzertreten – Süßes, Knabberereien und Fertigprodukte

Süßigkeiten, Gebäck und herzhaftere Snacks enthalten oft jede Menge Fett, aber keine wertvollen Inhaltsstoffe – deshalb spricht man auch von leeren Kalorien. Genießen Sie also kleine Portionen, und bevorzugen Sie dabei fettarme Alternativen – dann wird Naschen zum Genuss ohne Reue.



Fertigprodukte sind Lebensmittel, bei denen uns die Industrie die Zubereitungsarbeit teilweise oder sogar ganz abgenommen hat, leider auch das Würzen. Fertigprodukte enthalten meist viel verstecktes Fett, Salz und Zucker – schauen Sie sich die Zutatenliste und Nährwerttabelle ruhig mal genauer an. Sicher greifen Sie dann lieber auf frische Zutaten zurück. Übrigens: Selbst Gekochtes schmeckt auch viel besser!

## Ab und zu ein Gläschen – alkoholische Getränke

Gegen ein gelegentliches Glas Wein oder Bier ist nichts einzuwenden. Ein moderater Konsum stellt sogar einen gewissen Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Allerdings trägt Alkohol auch erheblich zur Energiezufuhr bei: So liefert 1 Liter Bier etwa 450 kcal, 1 Liter Wein sogar 800 kcal. Außerdem unterdrückt Alkohol die Fettverbrennung, so dass Nahrungsfett vermehrt in den Depots abgelagert wird.

# Alles wirklich gesund?

## Diät und light – nicht immer kalorienreduziert!



Diät- oder Light-Produkte sind nicht automatisch zum Abnehmen geeignet. Der Begriff „light“ oder „leicht“ bezieht sich je nach Produkt mal auf den Zuckergehalt (z. B. Getränke, Süßspeisen), mal auf den Fettgehalt (z. B. Wurstwaren). „Diät“ kennzeichnet Produkte, die früher im Rahmen einer besonderen Ernährungsweise wie beim Diabetes mellitus angeboten wurden, jetzt aber wegen nachgewiesener Nutzlosigkeit

bis 2012 aus den Kühlregalen verschwinden sollen. Nicht alle diese Produkte sind schlecht, entscheidend ist, was die Nährwertkennzeichnung der Packung über Fettanteil und Kalorien aussagt. Vergleichen Sie ähnliche Produkte und wählen Sie das mit der geringsten Kalorienzahl pro 100 g.

## Functional Food – kein Freibrief für Sünden

Probiotische Joghurts, phytosterolhaltige Margarine oder Getränke mit Grüntee-Extrakten: Diese so genannten funktionellen Lebensmittel oder „Functional Food“ versprechen neue Chancen im Kampf gegen bestimmte Erkrankungen. Geeignet sind sie aber nur im Rahmen einer insgesamt ausgewogenen Ernährung. Außerdem sollten Sie bedenken, dass gesicherte Erkenntnisse über den tatsächlichen Nutzen nicht bei allen Produkten vorliegen.

## Alternative Ernährungsformen – kritisch prüfen

Individuelle Ernährung nach Blutgruppen und Sternzeichen oder eine strikte Trennung von eiweiß- und kohlehydrathaltigen Lebensmitteln wie bei der Hay'schen Trennkost: Immer wieder werden solche Ernährungsformen vorgestellt. Wissenschaftlich haltbar sind die wenigsten von ihnen. Besonders kritisch sollten Sie sein, wenn bestimmte Lebensmittelgruppen komplett ausgeschlossen werden.

## Vorsicht bei Radikaldiäten

„6 Pfund in 5 Tagen“ – ein verlockendes Versprechen, auf das Sie aber nichts geben sollten. Drastische Gewichtsverluste durch Blitzkuren mit weniger als 1.000 kcal am Tag können sogar gesundheitsschädlich sein: Ihr Körper stellt sich rasch auf das begrenzte Lebensmittelangebot ein, um die bleibenden Fettdepots zu schützen. Sobald Sie in Ihre alten Essgewohnheiten zurückfallen, nehmen Sie die verlorenen Kilos im Handumdrehen wieder zu und der berüchtigte Jo-Jo-Effekt stellt sich ein.

Empfehlenswert sind dagegen neuere Ansätze wie die Glyx-Diät, die sich an der Wirkung von Lebensmitteln auf den Blutzuckerspiegel orientieren, oder die so genannte Mittelmeerdät. Verzichtet werden soll vor allem auf „einfache“ Kohlehydrate aus Süßigkeiten oder Weißmehl, die den Blutzucker sehr rasch erhöhen, aber auch schnell wieder abfallen lassen und dann Heißhunger erzeugen. In der Praxis heißt das: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte bevorzugen. Die Mittelmeerkost schränkt zudem Fleisch und Wurst auf das gesunde Maß mit 1- bis 2-mal pro Woche ein, empfiehlt dagegen mindestens 1-mal pro Woche Fisch. Beide so genannten Diäten sind also letztlich nichts anderes als eine langfristig ausgewogene gesunde Ernährung.

## Alle Diäten auf einen Blick:

Mehr Informationen zu Nutzen und Risiken der beliebtesten Diätformen erhalten Sie im Mitgliederbereich unseres Gesundheitsportals.  
[www.diegesundheitsprofis.de](http://www.diegesundheitsprofis.de)

## Alles wirklich gesund?

### *Starkes Duo: Ernährung plus gesunder Lebensstil*

Etwa zwei Drittel der Bundesbürger treiben keinen Sport und bewegen sich auch nicht regelmäßig. Dabei ist die Kombination von gesunder Ernährung und Bewegung besonders effektiv, um lästigen Fettpölsterchen vorzubeugen: Denn wo sich Muskeln entwickeln, hat Fett weniger Chance. Mehr Muskeln verbrauchen mehr Energie und kleine Sünden werden nicht sofort bestraft. Auch die Verteilung des Körperfetts kann durch Sport günstig beeinflusst werden – vor allem der Bauchspeck ist gefährlich und geht mit einem erhöhten Herzinfarktrisiko einher.

### *Stoffwechsel und Gewicht positiv beeinflusst*

Regelmäßige Bewegung steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern kräftigt Herz, Lunge, Immunsystem und hilft, Übergewicht abzubauen. Außerdem werden Blutzucker, Blutdruck und Blutfettwerte günstig beeinflusst und somit Medikamente eingespart.

Was wenig bekannt ist: Körperliche Aktivität spielt auch bei der Prävention bestimmter Krebsarten wie Brust- oder Dickdarmkrebs eine wichtige Rolle. Nicht zuletzt profitiert das Skelettsystem vom regelmäßigen Training: Der frühzeitige Knochenabbau wird gestoppt und damit Osteoporose vorgebeugt.



### *Aktiver Lebensstil – ganz einfach im Alltag*

Ausdauersportarten sind besonders empfehlenswert, um fit zu bleiben und Körperfett abzubauen – zum Beispiel Schwimmen, Joggen, Wandern oder Radfahren. Mindestens 2- bis 3-mal pro Woche sollten Sie für eine halbe Stunde trainieren, am besten aber täglich. Positive gesundheitliche Effekte zeigen sich auch schon, wenn Sie überhaupt wieder körperlich aktiv werden. Dabei muss es nicht gleich das Fitnessstudio sein, auch der Alltag bietet genügend Gelegenheiten für Fitness zwischendurch: Machen Sie es sich zur regelmäßigen Gewohnheit, mal das Auto stehen zu lassen und mit dem Fahrrad zu fahren, statt des Aufzugs die Treppen zu benutzen oder länger spazieren zu gehen.



### *Rauchverzicht – auf jeden Fall ein Gewinn*

Rauchen ist nicht nur ein wesentlicher Risikofaktor für Lungenkrebs, sondern gefährdet auch das Herz-Kreislauf-System. Das gilt ebenso für das Mitrauchen, das so genannte Passivrauchen. Die gute Nachricht: Nach dem Verzicht aufs Rauchen normalisiert sich nach drei Jahren das Herzinfarktrisiko und die Lunge kann sich wieder regenerieren.

# Rat & hilfreiche Tipps

## RUND UM GESUNDE ERNÄHRUNG

Diese Broschüre gibt Ihnen Tipps und Ratschläge rund um eine gesunde Ernährung und Lebensweise. Wenn Sie sich gern detaillierter informieren möchten, besuchen Sie unser Gesundheitsportal unter [www.diegesundheitsprofis.de](http://www.diegesundheitsprofis.de), hier finden Sie zum Beispiel

- informative Ernährungsfragespiele,
- leckere Rezepte zum Nachkochen,
- Erfolg versprechende Diäten.

### AUCH TELEFONISCH ERHALTEN SIE RAT:

- Unter (0800) 11 21 31 0 sind unsere Experten am Gesundheitstelefon täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr bundesweit gebührenfrei für Sie da.

### WEITERE ADRESSEN:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn  
Telefon: (02 28) 37 76-6 00, Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)
- aid infodienst  
Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.  
Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn  
Telefon: (02 28) 84 99-0, Internet: [www.aid.de](http://www.aid.de)

### Die richtige Ernährung – so individuell wie Sie

Bitte denken Sie daran: Broschüren und Bücher können Ihnen nur generelle Hinweise geben. Individuelle Probleme und Bedürfnisse können eine abweichende Ernährung notwendig machen, über die Sie ein Ernährungsberater oder Arzt informieren sollte. Erst recht ist der Rat eines Arztes bei Ernährungsproblemen, Stoffwechselerkrankungen oder Essstörungen notwendig.

## WAS MACHT EINE gesunde Ernährung aus?

### 1. Vielseitig essen

Einzelne Nahrungsmittel sind weder gesund noch ungesund! Allein wie viel und wie oft ist dabei entscheidend. Deshalb kommt es auf die richtige Zusammenstellung an, um die optimale Nährstoffversorgung sicherzustellen. Entscheidend ist dabei die Wochenbilanz, einzelne Ausreißer lassen sich so ausgleichen.

### 2. Getreide und Kartoffeln – vollwertige Basis

Essen Sie täglich mehrere Scheiben Brot, idealerweise Vollkornbrot. Auch Kartoffeln (Salz-, Pell-, Folienkartoffeln), Reis oder Nudeln gehören regelmäßig auf den Speiseplan, ebenso Getreideprodukte wie Müsli (kein Knuspermüsli) oder Getreideflocken.

### 3. Obst und Gemüse – 5 Portionen am Tag

Stellen Sie Gemüse und Hülsenfrüchte – frisch oder tiefgefroren – in den Mittelpunkt jeder Mahlzeit. Knackige Salate oder Rohkost sind auch der ideale Snack für zwischendurch und Obst ist das ideale und gesunde Dessert.



### 4. Milch regelmäßig – Fleisch und Wurst mäßig



Als Faustregel gilt: täglich ¼ Liter Milch und drei Scheiben Käse oder entsprechend andere Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch und Quark. Entscheiden Sie sich für fettreduzierte Produkte, wenn Sie auf Gewicht und Blutfettwerte achten müssen. Bei Fleisch, Geflügel und Wurst nicht mehr als je 3 kleine Portionen pro Woche. Stattdessen 2-mal pro Woche Seefisch essen. 1 bis 2 Eier pro Woche darf man sich ruhig gönnen.

### 5. Fett – Qualität statt Quantität

Zwei Drittel des Fetts verstecken sich in Fleisch, Wurst, Käse, Fertigprodukten, Süßigkeiten und Knabberartikeln – hier bewusst zurückstecken. Unter Wurst und Käse sollte man auf das Streichfett verzichten. Zum Braten lieber pflanzliche Öle wie Oliven-, Sonnenblumen-, Raps- und Maiskeimöl verwenden. Vor dem Einkauf von Kartoffelchips, Erdnüssen und Co. ruhig auf die Kalorienangaben schauen, dann verzichten Sie sicher öfter darauf.

### 6. Süßigkeiten, Zucker und Salz mit Augenmaß

Nichts gegen eine gelegentliche Extraportion „Süßes“. Bedenklich wird's beim Naschen als Ersatz für Mahlzeiten, aus Langeweile oder als Beruhigungsspiel. „Sünden“, die viel Zucker mit reichlich Fett kombinieren, wie Schokolade oder Kuchen, ziehen viel Reue beim Blick



auf die Waage nach sich. Deshalb achten Sie möglichst auf kalorienärmere Varianten, statt einer Tafel Schokolade ist vielleicht auch ein Schokoladenpudding möglich. Gesund würzen Sie mit Kräutern, denn es hilft, Salz einzusparen. Fertigprodukte, besonders auch viele Wurstvarianten, enthalten oft zu viel Salz. Setzen Sie daher lieber auf möglichst naturbelassene Lebensmittel und kochen Sie selbst.

### 7. Viel trinken – mindestens 1,5 Liter am Tag



Ideal zum Durstlöschchen: Mineral- und Leitungswasser, ungezuckerter Kräuter- oder Früchtetee sowie stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Schwarzer Tee, Kaffee, alkoholische Getränke oder Milch sind keine Durstlöcher, sondern Genuss- bzw. Lebensmittel. Alkohol im Übermaß liefert jede Menge leerer Kalorien und wirkt gesundheitsschädlich.

### 8. Nährstoffe erhalten durch richtige Behandlung

Lebensmittel in der Regel kühl und dunkel aufbewahren sowie rasch verzehren. Lange Lagerung, Aufwärmen oder starkes Erhitzen führen zu Nährstoffverlusten oder Bildung schädlicher Verbindungen. Zerkleinertes Gemüse nur kurz wässern. Zubereitungsweisen wie Dünsten, Dämpfen oder Foliengaren sind nährstoffschonend und praktisch fettfrei.

### 9. Bewusst essen – den Appetit überlisten

Das Sättigungsgefühl tritt erst nach 15 bis 20 Minuten ein: Lassen Sie sich deshalb viel Zeit, genießen Sie die Mahlzeiten und trinken Sie reichlich dazu. Das gilt auch für das Essen in Kantine und Restaurant. Bei den Hauptgerichten sollten Gemüse, Kartoffeln, Reis oder Nudeln und frischer Salat im Vordergrund stehen; dazu ein wenig Fisch oder Geflügel auswählen und mit der Sauce sparsam umgehen.

### 10. Normalgewicht halten – Bewegung hilft

Jeder zweite Erwachsene ist heute übergewichtig – Tendenz steigend. Am besten gelingt das Abnehmen mit einer kalorienreduzierten vollwertigen Kost und regelmäßiger Bewegung. Bei Untergewicht aufgrund von falschem Schlankheitsideal oder Essstörungen hilft oft nur eine fachliche Betreuung.





## Gute Ernährung im Blick

DAS POSTER FÜR DIE PINNWAND

Nutzen Sie unser Ernährungsposter, damit Sie alle Tipps zur richtigen Ernährung im Blick behalten:

Einfach die Einklappseiten an der Perforation abtrennen und ausgeklappt z. B. an eine Pinnwand in der Küche gut sichtbar anbringen. Geben Sie dem Ernährungsposter einen Lieblingsplatz und bleiben Sie gesund.

## Wenn Sie mehr

WISSEN WOLLEN

Weitere Informationen und Antworten auf Ihre persönlichen Fragen zur richtigen Ernährung erhalten Sie bei unserem **Gesundheitstelefon**. Sie erreichen unsere Experten täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr unter (0800) 11 21 31 0\*.

\*Bundesweit gebührenfrei

Im Internet unter [www.diegesundheitsprofis.de](http://www.diegesundheitsprofis.de) halten wir für Sie viele Tipps und Anregungen zum Thema Gesundheit bereit. Auch finden Sie dort verschiedene interaktive Angebote, wie z. B. einen Fitness-Trainer oder ein Wissensquiz zum Thema Ernährung.

**HanseMerkur Versicherungsgruppe**  
Siegfried-Wedells-Platz 1  
20354 Hamburg

**Telefon** (0 40) 41 19-11 00  
**Telefax** (0 40) 41 19-32 57

**E-Mail** [info@hansemerkur.de](mailto:info@hansemerkur.de)  
**Internet** [www.hansemerkur.de](http://www.hansemerkur.de)  
[www.diegesundheitsprofis.de](http://www.diegesundheitsprofis.de)

*Die HanseMerkur steht für Menschen ein – ein Grundsatz, der sich sowohl in unseren Produkten als auch im Kundenservice widerspiegelt. Als kompetenter Personenversicherer bieten wir ein hohes Maß an persönlicher Zuwendung und Aufmerksamkeit, schnelle und flexible Lösungen, partnerschaftlich faire Beratung und zeitgemäß maßgeschneiderte Produkte. Denn wir sind Profis mit Herz.*