

Weltherztag 2008

GESUNDE ERNÄHRUNG



**GESUND BLEIBEN
IST BESSER ALS HEILEN.**

Die tägliche Ernährung hat einen grossen Einfluss
auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

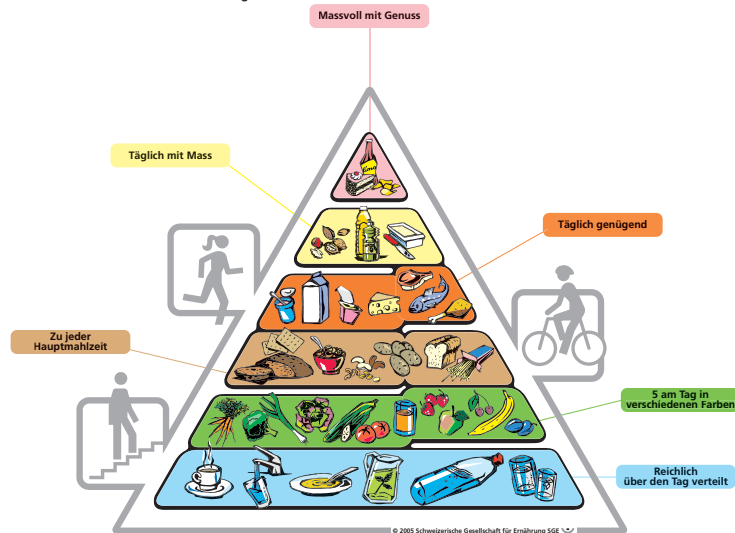
Auch eine gesunde Ernährung ist lecker,
abwechslungsreich und bereitet Genuss.

Essen – Gesundheit und Wohlbefinden

Es kommt nicht nur auf die Menge des Essens an, sondern auch auf das, was man isst. Klar ist es nicht gut, wenn man dem Körper mehr Energie zuführt, als er wirklich braucht. Dies führt unweigerlich zu Übergewicht und anschliessend zu Fettleibigkeit. Unser Körper braucht verschiedene Nährstoffe, um gesund und leistungsfähig zu bleiben: Kohlenhydrate, Eiweiss, Fett, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, aber auch Nahrungsfasern (Ballaststoffe) gehören zu einer ausgewogenen Ernährung.

Die Ernährungspyramide

Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung



Nehmen Sie Ihre Essgewohnheiten etwas genauer unter die Lupe. Unter www.sge-ssn.ch finden Sie bei den Dienstleistungen den Ernährungstest online.

Getränke – reichlich über den Tag verteilt

Pro Tag 1–2 Liter Flüssigkeit trinken. Wasser und ungesüßte Getränke, wie z. B. Früchte- oder Kräutertee, sind die besten Durstlöscher. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) nur massvoll geniessen. Alkoholhaltige Getränke möglichst nur mit einer Mahlzeit zusammen und in geringer Menge geniessen.



Gemüse und Früchte – 5 am Tag in verschiedenen Farben

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh (1 Portion = mind. 80 g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe).

Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = mind. 80 g = 1 Hand voll). Pro Tag kann eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl ungesüßten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.



Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln – zu jeder Hauptmahlzeit

Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen, d. h. 3 Portionen pro Tag.

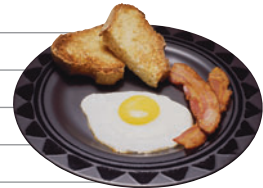
- 1 Portion = 75–125 g Brot
- oder 60–100 g Hülsenfrüchte (Rohgewicht) wie z. B. Linsen/Kichererbsen
- oder 180–300 g Kartoffeln
- oder 45–75 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner (Rohgewicht), davon möglichst 2 Portionen in Form von Vollkornprodukten



Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier

Pro Tag abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen wie z. B. Tofu oder Quorn essen.

- 1 Portion = 100–120 g Fleisch/Fisch (Frischgewicht)
- oder 2–3 Eier
- oder 200 g Quark/Hüttenkäse
- oder 60 g Hartkäse
- oder 100–120 g Tofu/Quorn



Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren, fettreduzierte Varianten bevorzugen.

- 1 Portion = 2 dl Milch
- oder 150–180 g Joghurt
- oder 200 g Quark/Hüttenkäse
- oder 30–60 g Käse



Öle, Fette und Nüsse – täglich mit Mass

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) hochwertiges Pflanzenöl, wie z. B. Raps- oder Olivenöl, für die kalte Küche verwenden (z. B. Salatsaucen)

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) Pflanzenöle für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten), empfehlenswert ist z. B. Olivenöl

Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden

Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen ist zu empfehlen (1 Portion = 20–30 g Mandeln, Baum- oder Haselnüsse usw.)





Fettsäuren im Vergleich

Man sollte einen möglichst hohen Anteil des Fettbedarfs mit ungesättigten Fettsäuren abdecken. Aber denken Sie daran, auch ungesättigte Fettsäuren sind reich an Kalorien.

Gesättigte Fettsäuren	Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Transfettsäuren
Erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten	Senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten	Steigern das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung
Bewirken einen Anstieg des LDL (schlechtes Cholesterin) und des Gesamtcholesterins	Senken das schlechte Cholesterin (LDL) und erhöhen das gute Cholesterin (HDL)	Bewirken eine Erhöhung des schlechten Cholesterins (LDL) und der Triglyzeride und senken das gute Cholesterin (HDL)
Enthalten in: Tierischen Fetten wie Fleisch und Vollfett-Milchprodukten Pflanzlichen Fetten wie Kokosfett, Palmfett und Palmkernöl Achten Sie auf versteckte Fette wie Wurstwaren, Backwaren etc.	Enthalten in: Rapsöl*, Olivenöl, Leinsamenöl*, Soja*, Nüssen* (Walnüssen*), Fisch*, Fischöl*, Bestimmte Algen* *Enthalten Omega-3-Fettsäuren, welche sich besonders günstig auf Herz und Kreislauf auswirken	Entstehen bei der industriellen Verarbeitung z.B. bei der Härtung von pflanzlichen Ölen oder starker Erhitzung von mehrfach ungesättigten Fettsäuren Enthalten in: Frittierten Produkten (Pommes frites, Kartoffelchips etc.), Backwaren Convenience und Fast Food Es wird empfohlen nicht mehr als 2–3 g Transfettsäuren pro Tag zu konsumieren

Wir wünschen Ihnen viel Genuss mit gesundem Essen.

Literatur: Empfehlung für eine ausgewogene Ernährung Faktenblatt BAG 2006; E. Battegay et al. Atheroskleroseprävention Verlag Hans Huber 2007. Ernährungsbroschüre der Schweizerischen Herzstiftung «Herzgesund geniessen».

www.weltherztag.ch

Ihre Fachapotheke
Gesundheit hat ein neues Zeichen.



Stempel Apotheke: