



8 Tipps für einen ausgewogenen Speiseplan...



Iss **vielseitig und abwechslungsreich**. Beim Einkauf auf dem Wochenmarkt und in Geschäften findest Du eine große Auswahl an Lebensmitteln. Greife auch mal zu Sorten, die Du sonst nicht auf dem Speiseplan hast und finde im Netz das passende Rezept dazu. So wird Deine Ernährung auf keinen Fall langweilig oder einseitig.



Achte darauf überwiegend **Vollkornprodukte** zu essen, greife auch bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln und Müsli zu verschiedenen Getreidesorten. Das bringt Dir neben den nötigen Ballaststoffen mehr Vielfalt bei Vitaminen und Mineralstoffen.



Iss **viel Gemüse** (und auch Obst) und egal in welcher Form. 5 Hände voll pro Tag sind ausdrücklich empfohlen. Ob Du es kochst, dünstest, kurz anbrätst oder als Salat isst - Gemüse ist DAS Superfood überhaupt. Ausgestattet mit jeder Menge Vitaminen und Pflanzenstoffen, die unser Körper so sehr benötigt. Eine Überdosis ist in Sachen Gemüse kaum möglich.



Achte darauf ausreichend **gutes Fett und Öle** zu essen. Vorsicht ist geboten bei tierischen Fetten und Bratölen, diese solltest Du wenig zu Dir nehmen (Wurstwaren, Käse, fettes Fleisch und in Fett Angebratenes) statt dessen spare hier und gebe kaltgepresste hochwertige Öle wie Leinöl, Sesam- oder Mandelöl direkt auf dem Teller über Deine Speise. Du kannst auch verschiedene Saaten oder Nüsse über Deinen Salat oder das Gemüse streuen. Diese enthalten ebenfalls gute Fette.



Proteine sind wichtig für den Aufbau und Erhalt der Muskeln. Eine gute Muskulatur stabilisiert z. B. die Gelenke, so dass diese nicht zu stark belastet werden. Achte auch bei Deiner **Proteinversorgung** auf Abwechslung. Proteine findest Du in Fisch, Fleisch, Eiern, Milchprodukten, Nüssen und Saaten, Pilzen und Hülsenfrüchten.



Genieße das Stück Kuchen oder Deine Lieblingssüßigkeit – aber nicht täglich. Achte darauf, dass es auch wirklich ein **Genuss** für Dich ist und keine Gewohnheit ist oder Du stressbedingt naschst.



Trinke ausreichend - am besten Wasser oder ungesüßte milde gemischte Kräutertees. Bei einer Ernährung mit viel Obst und Gemüse genügt es, ca. 1,5 l täglich zu trinken. Kaffee/schwarzen Tee nicht mitgerechnet. Bei weniger wasserhaltigen Lebensmitteln sollten es ca. 2 l/Tag sein.



Vermeide es zwischendurch zu essen. **Plane statt dessen Deine Mahlzeiten** und nimm Dir sowohl bei der Zubereitung als auch beim Essen die nötige Zeit. Decke den Tisch einladend und bereite eine bunte (gelb, rot, grün) Mahlzeit auf Deinem Teller zu. Ein Sättigungsgefühl stellt sich erst nach ca. 20 Minuten ein, so lange braucht das Gehirn um dem Magen zu signalisieren: „Hallo Magen, wir sind satt“.