

Vielseitig essen

Die Nahrungsmenge (Energiegehalt) sollte Ihrem Bedarf angemessen sein, damit Sie weder über- noch untergewichtig werden. Nähere Informationen hierzu finden Sie auf unseren Seiten zum Thema [Adipositas](#) (Übergewicht).

Kein Lebensmittel liefert alle Nährstoffe in ausreichender Menge. Damit der Körper alle Nährstoffe erhält, müssen die Lebensmittel kombiniert werden. Je abwechslungsreicher Ihre Speisen und Mahlzeiten zusammengesetzt sind, umso leichter gelingt es Ihnen, Ihren Nährstoffbedarf zu decken.

Praktische Ernährungstipps

Getränke

- Zwei Liter Flüssigkeit pro Tag sind eine ganze Menge! Damit es leichter fällt: Jede Stunde ein Glas trinken.

Obst und Gemüse

- Gemüse wird besser vertragen, wenn es in wenig Gemüsebrühe zart gedünstet wird.
- Rohkost ist bekömmlicher, wenn sie fein geraspelt ist.
- Rohes, püriertes Gemüse verfeinert Saucen und Suppen und liefert eine Extraportion Vitamine.
- Nützen Sie die Obst- und Gemüseangebote der Saison, so wird Ihre Speisekarte abwechslungsreicher!
- Auch Tiefkühlgemüse und -obst (nicht zubereitet, sondern nur blanchiert) enthalten viele Nährstoffe. Sie bieten eine Alternative zu Frischware, wenn die Zeit einmal knapp ist.
- Essen Sie zum Brot immer etwas Frisches wie z.B. Tomaten, Radieschen, Paprika, Karotten oder Gurkenscheiben.

Getreideprodukte

- Nicht nur dunkles Brot mit ganzen Körnern ist Vollkornbrot. Hellere Brotsorten, die aus dem fein gemahlten ganzen Korn gebacken werden, zählen ebenso zu den Vollkornbrotten. Ihr Vorteil: Sie sind leichter bekömmlich.
- Getreideflocken und Müsli sind in feiner Form besser verträglich, besonders, wenn sie gekocht sind.
- Wichtig: Geschrotetes und eingeweichtes Getreide, z. B. für Müsli, sollte unbedingt in den Kühlschrank gestellt werden. Bei Zimmertemperatur vermehren sich (evtl. vorhandene) gesundheitsschädliche Keime schneller.
- Gegarte Getreidesorten wie Hirse, Grünkern, Dinkel, Gerste oder Bulgur als Beilage sind leckere Alternativen zu Kartoffeln, Reis oder Nudeln.