

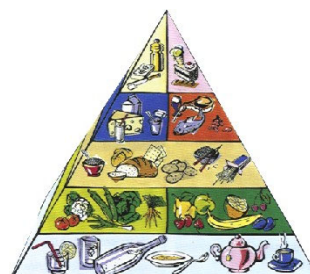


Vollwertige Ernährung

Darunter versteht man eine **mengen-und sortenmässig** ausgewogene Auswahl an Nahrungsmitteln, die den Körper mit allen **lebensnotwendigen** Nährstoffen versorgt.

Ein einzelnes Lebensmittel, das alle Nährstoffe enthält, also vollwertig ist, gibt es für den Erwachsenen nicht. Lediglich ein Säugling bis etwa zum sechsten Lebensmonat kann sich ausschliesslich mit einem Lebensmittel vollwertig ernähren: mit **Muttermilch**. Das bedeutet, dass eine bedarfsdeckende Ernährung zwangsläufig eine sehr vielfältige Lebensmittelauswahl voraussetzt.

Aber nicht nur die Auswahl an Lebensmitteln, sondern auch die richtigen Mengen sind Bestandteil einer vollwertigen Ernährung. Die empfohlene Trinkmenge beträgt min. **1,5 bis 2 Liter** pro Tag. Es sind ungezuckerte und alkoholfreie Getränke zu bevorzugen. Erwachsene sollten nicht mehr als 1-2 Gläser Wein oder Bier trinken.



Als Hauptlieferant für Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente aber auch Ballaststoffe sind **Gemüse, Obst und Getreide**. Vom Gemüse und Obst sind 5 Portionen täglich sind ideal.

Bevorzugen Sie auch stärkehaltige Beilagen wie **Reis, Kartoffeln, Brot, Getreide** oder **Teigwaren**. Achten Sie auf eine fettarme Zubereitung. Gehen Sie sparsam mit Salz um.

Bei **Milch, Joghurt, Käse** und andere Milchprodukte sollte auf eine **fettarme** Auswahl geachtet werden. Es sollten nicht mehr als 3 Portionen (= 1 Joghurt, 2dl Milch oder 30g Käse) täglich verzehrt werden.

Da die tierischen Produkte gesättigte Fettsäuren enthalten und daher zu den Cholesterinlieferanten gehören, sind 2-3 **Fleisch-** und 1-2 **Fischmahlzeiten** pro Woche zu empfehlen. Eier sollten max. 2-3 mal in der Woche verzehrt werden.

Süssigkeiten enthalten viel versteckte Fette aber kaum Vitamine oder Ballaststoffe. Sie sind mit Mass zu geniessen.

Pro Tag höchstens 4 Kaffelöffel **Öl** für die Salatsauce oder zum Braten, höchstens 10g **Butter** oder **Margarine** pro Tag. Öle mit einem hohen Anteil an **ungesättigten** Fettsäuren sind zu bevorzugen (Oliven-, Sonnen-, Distel- oder Rapsöl).



