

## 10 Tipps für Ihre gesunde Ernährung

1. Hinterfragen Sie vor der Nahrungsaufnahme, warum Sie etwas essen möchten. Aus Hunger? Aus Langeweile? Aus Frust? Aus Gewohnheit? Als Trostpflaster?
2. Essen Sie als Vorspeise einen Salat. Er ruft ein deutliches Sättigungsgefühl hervor und verhindert einen schnellen Blutzuckeranstieg.
3. Bereiten Sie verzehrfertige, mundgerechte Obst- und Gemüseportionen vor. So greifen Sie lieber zu und kommen auf mindestens 5 Portionen am Tag.
4. Suchen Sie nach versteckten Fetten. Sparen Sie Fett nicht nur bei Lebensmitteln ein, wo es sichtbar ist, sondern auch bei Speisen, in denen es versteckt vorliegt (z. B. Bratwurst, Leberwurst, Croissants, Soßen etc.).
5. Stellen Sie sich immer eine Flasche Wasser in Reichweite. So erreichen Sie Ihre empfohlene Tagesflüssigkeitsmenge (40 ml x Körpergewicht). Trinken Sie auch, wenn Sie keinen Durst verspüren. Durst ist bereits ein Zeichen von Mangel.
6. Setzen Sie Zucker und andere Süßungsmittel sparsam ein und testen Sie aus, ob Sie evtl. mit weniger auskommen. Für Ihre Geschmacksnerven ist es lediglich eine Sache der Gewöhnung.
7. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und nehmen Sie jede Mahlzeit mit allen Sinnen wahr (Sehen, Riechen, Fühlen, Schmecken). Vermeiden Sie Ablenkungen (z. B. durch Smartphone oder TV).
8. Verwenden Sie bei der Speisenzubereitung Salz, welches mit Jod und Fluorid angereichert ist. Setzen Sie Salz immer sparsam ein und ergänzen Sie es durch Kräuter und Gewürze.
9. Wählen Sie Vollkornprodukte! Sie halten deutlich länger satt und liefern zusätzlich wertvolle Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Lassen Sie sich nicht von der Braunfärbung leiten, sondern orientieren Sie sich an den Inhaltsangaben. Viele Produkte erhalten ihre dunkle Färbung lediglich durch Malzextrakt.
10. Portionieren Sie sich Süßes/Knabberereien bewusst vor dem Verzehr, statt aus der Tüte zu essen. So besteht keine Versuchung, mehr als geplant zu verzehren.

