



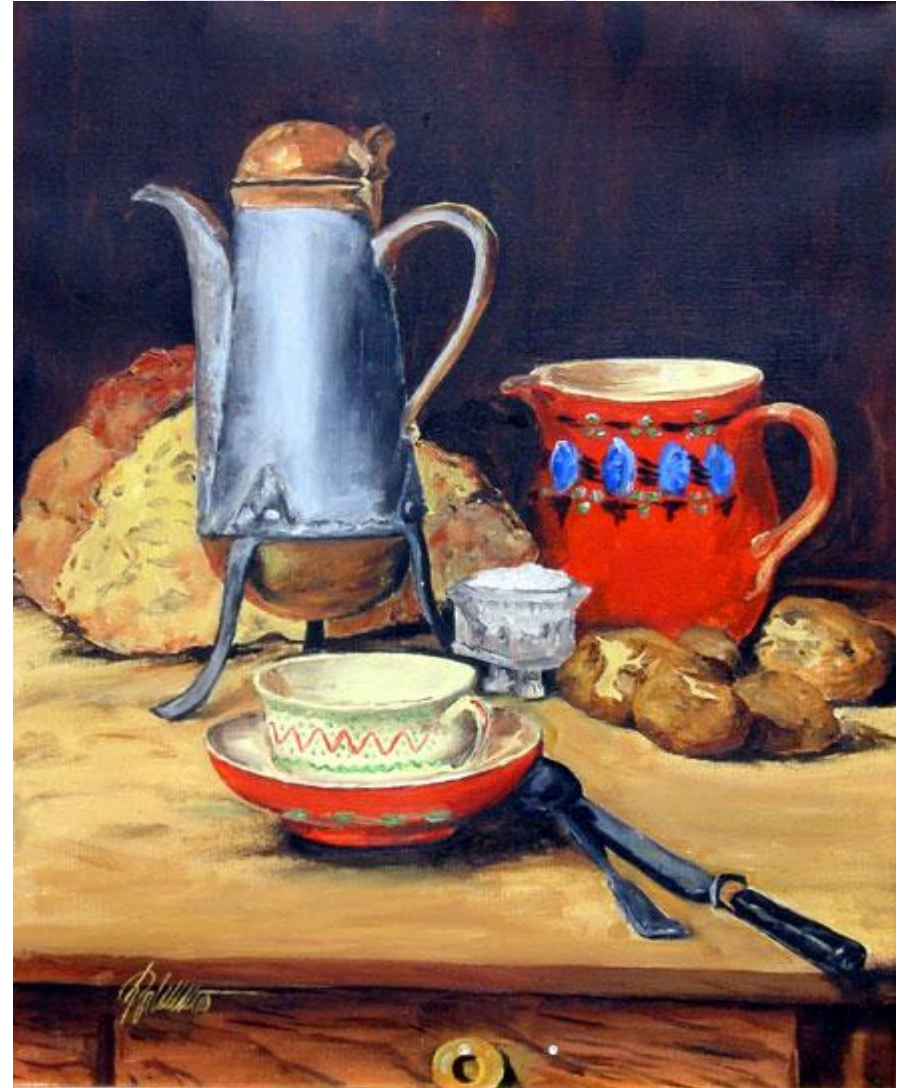
Ausgewogene Ernährung fürs Wohlbefinden

7. Juni 2010 Volkshaus



Mythos „Coupe AHV“

- Kafi mit Möckä

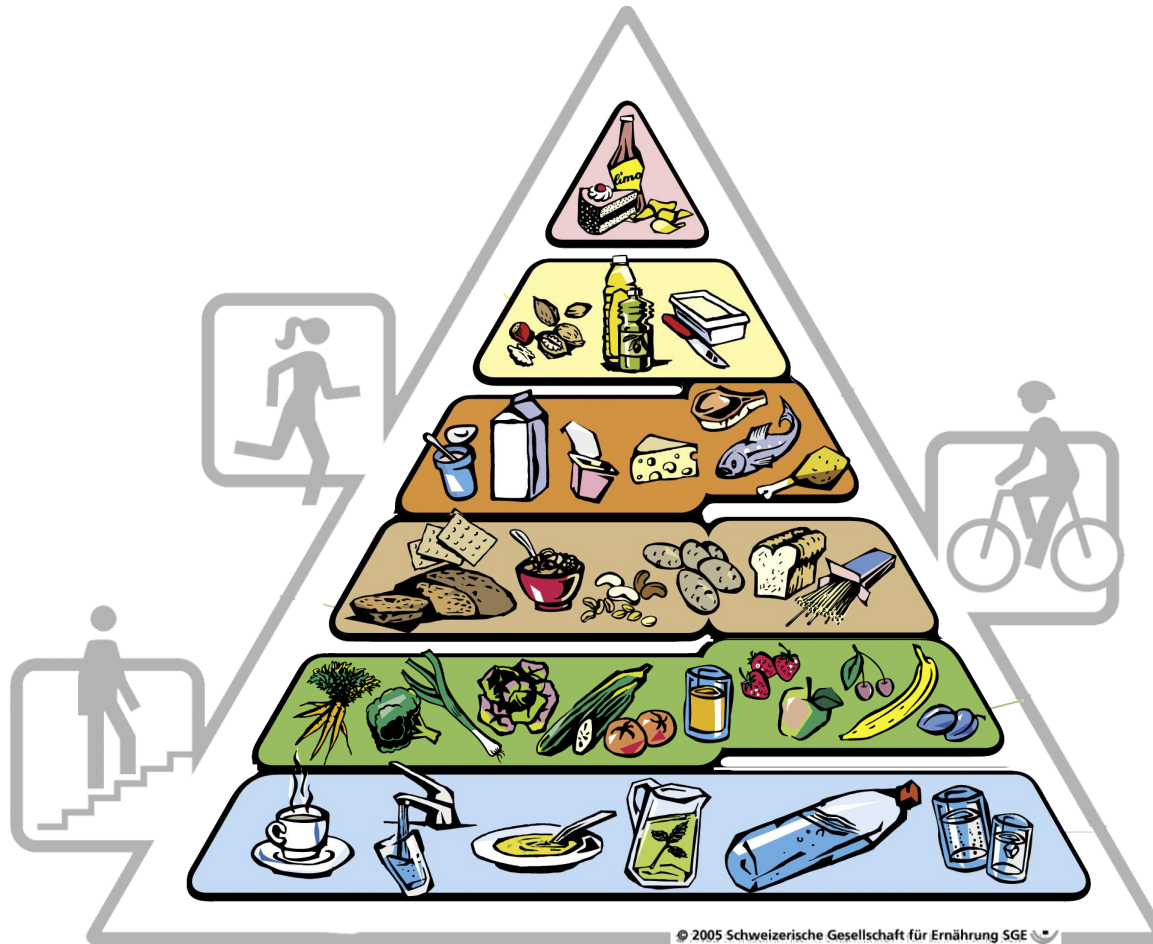


Keine unnötigen Einschränkungen

- Vorsicht bei Verboten und allen möglichen Empfehlungen



Gesunde Ernährung auf einen Blick



Steigerung von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden



Flüssigkeit

1,5- 2 Liter = 8-10 Gläser am Tag

Oder pro Kilogramm Körpergewicht 35 ml

- Durst ist bereits ein Alarmzeichen des Körpers
- Bei grosser Hitze Salz nicht vergessen!



Wieso genügend Flüssigkeit?

- Leistung
- Konzentration
- Verdauung
- Vorbeugen Kopfschmerzen
- Vorbeugen Harnwegsinfekte, Nierensteine, Gicht



Genug Trinken- das Powermittel für Leistung und Konzentration !

- 1-3% Flüssigkeitsverlust = 20% weniger Leistung!



Mythos Kaffee

- Entzieht dem Körper Flüssigkeit...
- Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen...

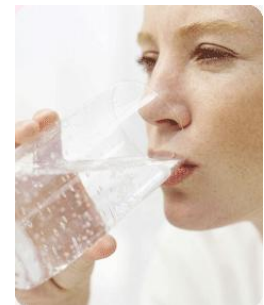
Nein!!!



„Vermindertes Durstgefühl“

Tipps:

- Ein gefüllter Tee-/Wasserkrug in Sichtweite
- Regelmässigkeit trainieren
- Geschmackliche Abwechslung
- Suppen und Bouillon
- Nach jedem Zähneputzen ein Glas trinken
- Kleines Fläschli immer dabei haben



Früchte und Gemüse

Mindestens 5 Portionen am Tag

Möglichst farbig und abwechslungsreich



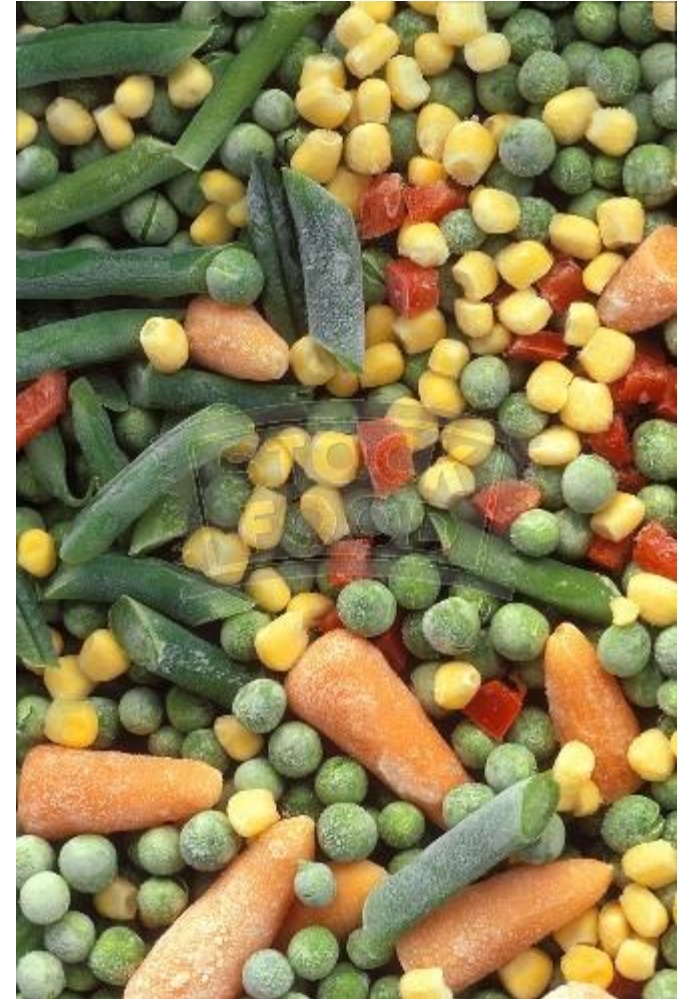
Warum 'take five a day'?

- Vitamine
- Mineralstoffe
- sekundäre Pflanzenstoffe
- Nahrungsfasern (Verdauung!)



Tiefkühlkost ist ungesund....

- Nur „frisches“ Gemüse?
- Breite Angebotspalette nutzen



Blattsalat allein reicht nicht

- Vergleich vom Nahrungsfasergehalt



200 g Blumenkohl = 5g Nahrungsfasern



50 g Gurkensalat = 0,5 g Nahrungsfasern



30 g Nüsslisalat = 0,5 g Nahrungsfasern



200 g Rüepli = 5g Nahrungsfasern

Für Früchemuffel...

- 1 dl Orangensaft deckt die $\frac{1}{2}$ der täglichen Vit. C Empfehlung
- Achtung: 1 lt. Orangensaft enthält 25 Würfelzucker



Stärkelieferanten

3 Portionen am Tag

Möglichst auch Vollkornprodukte einbauen



Kohlenhydrate

Benzin für den Körper

→ Alle Kohlenhydrate werden zu Zucker abgebaut

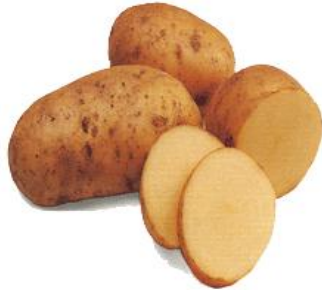
→ Stärke wird zu Traubenzucker abgebaut

→ Eine Traubenzuckerschwemme bedeutet Stress für den Körper



Bremsen für Kohlenhydrate

mit Fett kombinieren
(Achtung Übergewicht)



körnige feste Konsistenz
wählen



mit Eiweiss kombinieren



mit Nahrungsfasern
kombinieren

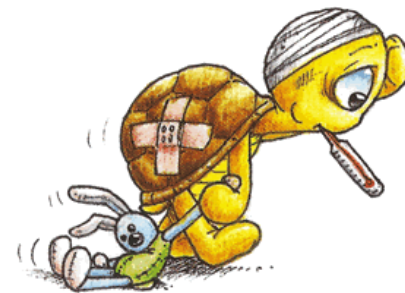
Eiweisslieferanten

- Pro Hauptmahlzeit eine Eiweissquelle einbauen – d.h. auch beim Znacht! z.B.
 - 1 Stück Fleisch
 - 1 Stück Fisch z.B. Thon
 - 2 Eier
 - 1 Becher Hüttenkäse oder Quark (160-200g)
 - 60-80g Käse



Eiweisse sind wichtig für:

- Muskeln- Vorbeugung von Stürzen!
- Infektionsabwehr
- Wundheilung
- Enzyme, Hormone
- Sättigung



Calcium ist wichtig für:

- Erhaltung der Knochenmasse
 - Natürlicher Abbau kann verlangsamt werden
- Verminderung des Osteoporoserisikos

Zusätzlich wichtig:

- Ausreichend Vitamin D
- Körperliche Bewegung



Wieviel Calcium braucht es?

- 1000mg = 3-4 Milchportionen

- Eine Portion ist z.B.

- 2dl Milch
- 1 Becher Joghurt (180g)
- 40g Hartkäse
- 60g Weichkäse



- Alternative: Calciumreiche Mineralwasser (d.h. $>300\text{mg/L}$)





energiefreies Getränk



Salat



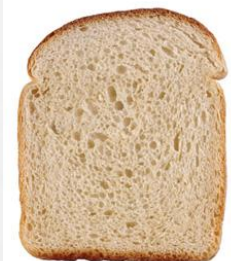
Gemüse

Eiweiss

(=Fleisch/ Fisch/ Ei/ Käse)



Beilage = Kartoffeln/ Reis/ Brot/
Teigwaren etc.)



Schnelle Mahlzeitenideen

- Geschwellte, verschiedene Käse, Gemüsesalat (Randen)
- Geräuchertes Forellenfilet, Brot, Spargeln (aus dem Glas), Meerrettichschaum
- Gemüsesuppe mit Kartoffeln und Siedfleisch (ev. tiefgekühltes Suppengemüse)
- Rühreier mit Schinken und Tomaten auf Toast



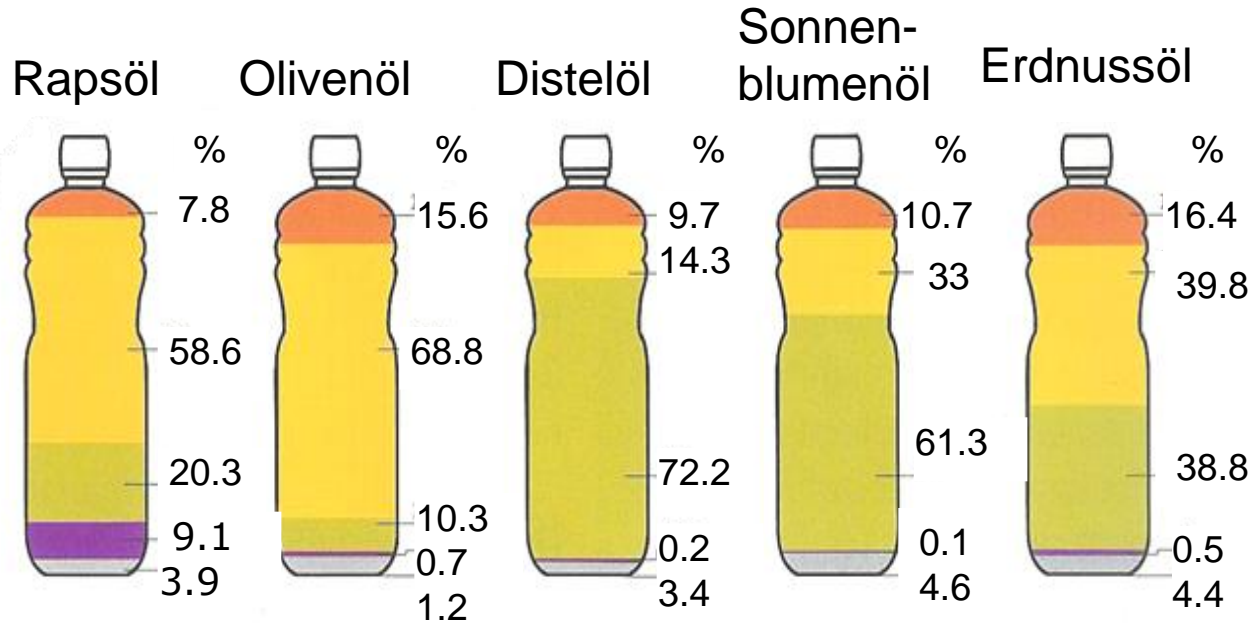
Fette und Öle

1g Fett pro kg Körpergewicht pro Tag
davon:

1 Esslöffel (10 g) hochwertiges Öl (z. B. Rapsöl) oder 20 g Baumnüsse pro Tag

Bei Appetitlosigkeit Speisen anreichern mit :
Butter, Rahm, Oel





 Gesättigte Fettsäuren

 Einfach ungesättigte Fettsäuren

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, davon:

 **Omega-6-Fettsäure**
Linolsäure

 **Omega-3-Fettsäure**
Alpha-Linolensäure

Andere Inhaltsstoffe:

 Glycerin, Vitamine, Sterole, Wasser

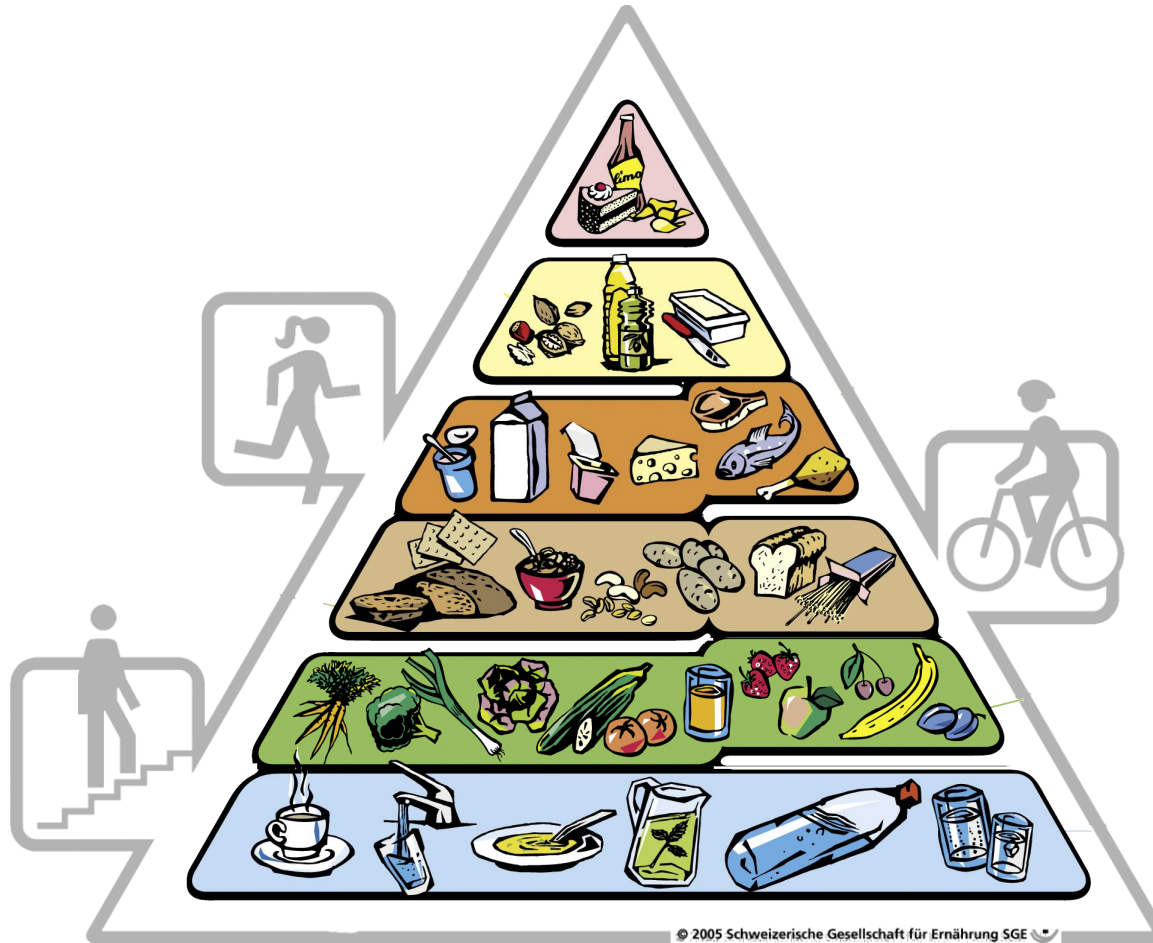
Süssigkeiten, salzige Knabbereien, Süssgetränke

Massvoll geniessen

max. 10 – 15 Würfelzucker pro Tag



Gesunde Ernährung auf einen Blick



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit !

