

## Gesund genießen

Genuss und Gesundheit sind kein Widerspruch.

Ernähren Sie sich nach folgenden Grundsätzen:

- **Verzehren Sie nur frische, hochwertige und naturbelassene Nahrungsmittel**

Bevorzugen Sie naturnah regional und saisonal produzierte Lebensmittel möglichst frei von Schadstoffen

- **Vermeiden Sie Fertignahrung**

Industrielle Fertignahrung enthält viele noch nicht untersuchte Substanzen und wenig Nährstoffe. Fertignahrung ist für eine gesunde Ernährung nicht geeignet.

- **Vermeiden Sie Zucker und Süßigkeiten**

Es gibt einen ursächlichen Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und verschiedenen Erkrankungen wie Krebs-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht u.a. Vermeiden Sie auch Süßgetränke und versteckte Zucker ( z.B. Ketchup 25 g/ 100 g )

- **Meiden Sie industrielle Pflanzenöle**

Industrielle Pflanzenöle zeigen häufig ein ungünstiges Fettsäuremuster und erhöhte Konzentrationen von Transfettsäuren. Nutzen Sie nur hochwertige und kaltgepresste Öle mit hohem Anteil an alpha-Linolensäure ( Leinöl, Rapsöl, Olivenöl)

- **Meiden Sie Milch und reduzieren Sie den Konsum von Milchprodukten**

Kuhmilch ist für das Wachstum von Kälbern vorgesehen und für die Ernährung von Menschen nur eingeschränkt geeignet. Der Verzehr von Butter, Joghurt und Käse ist weniger problematisch. Die Versorgung mit Kalzium und Eiweiss kann problemlos über andere Lebensmittel erfolgen.

- **Reduzieren Sie Ihren Getreideverzehr**

Erst seit 8000 Jahren wird Getreide zur menschlichen Ernährung genutzt. Man kann ohne Probleme und Gefahr eines Nährstoffmangels auf Getreide verzichten. Der Getreidekonsum sollte zu Gunsten von Obst und Gemüse reduziert werden.

- **Decken Sie etwa 40 - 50 % Ihres Energiebedarfes mit frischem Obst, Gemüse, Rohkost und Nüssen**

Früchte, Knollen, Gemüse, Rohkost und Nüsse bilden seit Jahrtausenden die Grundlage der menschlichen Ernährung. Diese Nahrungsmittel sollten circa die Hälfte der täglichen Energiezufuhr ausmachen. Dies bedeutet circa 1000 kcal über Früchte, Gemüse, Kartoffeln, Rohkost und Nüssen zuzuführen. Daraus errechnet sich für Obst, Gemüse und Rohkost ca.1.5 kg/ Tag. Hilfreich und vereinfachend kann der Verzehr grüner Smoothies sein. Dies ist etwas mehr als die von der DGE propagierten 5 Portionen

- **Essen Sie 2-3 x / Woche Fisch**

Bevorzugen Sie frischen Seefisch wie Lachs ( Wildfang), Hering und Makrele wegen dem hohen Gehalt an Omega 3 Fettsäuren.

- **Sie können 2-3 x / Woche Fleisch essen**

Am Besten naturbelassenes und biologisch erzeugtes Fleisch höchster Qualität wie Bison, Strauss, Geflügel, Rindfleisch. Verzichten Sie auf Schweinefleisch und Fleisch- und Wurstwaren. Achten Sie auf schonende Zubereitung

- **Trinken Sie wenig Alkohol. 2-3 x / Woche 1 Glas Wein oder 1 Glas Bier**