

Genussvoll und gesund vom Morgen bis zum Abend

Fragt man Menschen, was sie mit den Begriffen Ernährung und Essen verbinden, sehen die Vorstellungen ganz unterschiedlich aus. Ernährung wird beschrieben mit Diät, Disziplin, Verzicht, vitamin- und mineralstoffreich, gesund und häufig auch mit „schmeckt nicht“. Dagegen wird Essen mit Begriffen wie Geselligkeit, schöne Atmosphäre, Genuss und lecker verknüpft.

BERICHT DIPL. OECOTROPHOLOGIN DORIS FRITZSCHE UND DIPL. OECOTROPHOLOGIN ELISABETH SELL,
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERINNEN ABBILDUNGEN LIFE SCAN | 4T WERBEAGENTUR



Genussvoll und gesund – geht das überhaupt zusammen?

Klar. Essen und Trinken soll den Körper gesund und leistungsstark halten. Deshalb gehört Essen und Trinken ja auch zu den wichtigsten Grundbedürfnissen. Gleichzeitig soll schönes Essen der Seele gut tun, für Geselligkeit, gute Laune und Genuss sorgen. Darüber hinaus gibt es Rezepturen, die traditionelle Zutaten verlangen.

Moderne Ernährungswissenschaftler und -berater sind sich einig: Grundsätzlich ist jedes Lebensmittel erlaubt. Erst die Menge und die Kombinationen mit anderen Lebensmitteln entscheiden über den tatsächlichen Effekt im Organismus.

Zum Beispiel wirkt eine Mahlzeit mit belegtem Brot ergänzt durch einen großen Salat besser als eine trockene Scheibe Brot. Die komplette Mahlzeit macht länger satt, hält den Blutzucker stabil und dadurch den Organismus deutlich leistungsfähiger.

Wie sehen Kombinationen aus, die eine gute Wirkung haben?

Der Trick für die gute Wirkung ist, Lebensmittel aus möglichst vielen verschiedenen Lebensmittelgruppen in einer Mahlzeit zu kombinieren. Eine gute Hilfe hierbei ist die Ernährungspyramide. Die Lebensmittel sind auf vier Stufen verteilt. Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln bilden die unterste Stufe und damit auch die Basis. Gemüse, Salate und Obst sind in der zweiten Stufe zu finden. In der dritten Stufe sind alle tierischen Lebensmittel enthalten. Den Abschluss bilden Fette und Öle, Nüsse und Kerne sowie die Leckereien.

Ganz nebenbei sorgt ein Essen mit verschiedenen Lebensmitteln auch für Farbenvielfalt, unterschiedliche Düfte und Aromen und damit einfach für viel mehr Genuss.

Zum Frühstück

Brot aus Stufe 1, dazu Lieblingskäse aus Stufe 3 und als Ergänzung frisches Obst aus Stufe 2. Und wer schon herzhafter frühstücken kann, wählt aus Stufe 2 frisches Gemüse der Saison wie Gurken, Paprika und Tomaten.

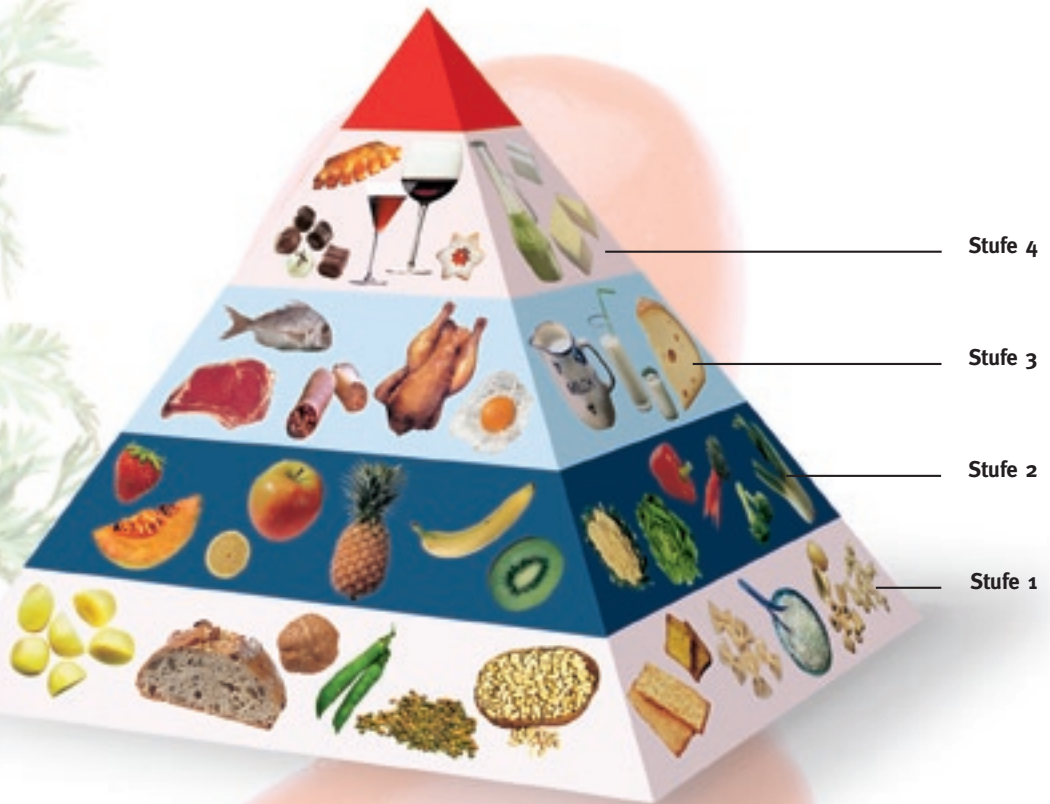
Müslifans wählen Getreideflocken aus Stufe 1 mit Naturjoghurt aus Stufe 3 und



Frisches Gemüse, Salate und Obst aus Stufe 2 bringen Farbe auf den Tisch

Brot, Getreide, Kartoffeln und Nudeln sollten den größten Anteil in der Kombination mit anderen Lebensmitteln einnehmen

Die Ernährungspyramide veranschaulicht die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen und zeigt in welchem Mengenverhältnis sie verzehrt werden sollten. Für eine positive Wirkung im Organismus sollten Produkte aus möglichst verschiedenen Gruppen in einer Mahlzeit kombiniert werden



Getränke: Täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit (z.B. Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte)



KONTAKT
**DORIS FRITZSCHE UND
 ELISABETH SELL**
 PRAXISGEMEINSCHAFT
 ERNÄHRUNGSTHERAPIE -
 ERNÄHRUNGSBERATUNG
 CONTURA GESUNDHEITS-
 BERATUNG
 ÄRZTEHAUS WOLFENBÜTTEL
 OKERSTRASSE 1
 38300 WOLFENBÜTTEL
 WWW.CONTURA-GESUNDHEIT.DE
 TELEFON 05331/902 8 209

frischem Obst aus Stufe 2. Und wer mag, streut noch einen Esslöffel gehackte Mandeln aus Stufe 4 darüber.

Die warme Mahlzeit des Tages

Gute Kartoffeln aus Stufe 1 mit Saisongemüse und duftenden Kräutern aus Stufe 2, dazu leckerer Fisch oder Fleisch aus Stufe 3. Zum Dünsten und Braten kaltgepresstes Rapsöl aus Stufe 4.

An vegetarischen Tagen gibt es Nudeln aus Stufe 1 mit reifen Tomaten und würzigen Kräutern aus Stufe 2, Öl zum Dünsten aus Stufe 4, dazu leckeren Parmesan aus Stufe 3.

Die Brotmahlzeit

Brot aus Stufe 1, dazu guter Käse oder ab und zu auch feiner Schinken, Braten oder geräucherter Fisch aus Stufe 3 und als Ergänzung ein knackiger bunter Salat mit frischen Kräutern aus Stufe 2, dazu ein leckeres Rapsöldressing aus Stufe 4.

Für Zwischendurch

Frisches aromatisches Obst der Saison aus Stufe 2 mit Naturjoghurt aus Stufe 3.

Genussvoll und gesund essen – geht doch!

Um ein schönes, duftendes Essen genießen zu können, braucht es ein wenig Vorbereitung und Planung. Setzen Sie schon beim Einkauf alle Sinne ein. Kaufen Sie Obst und Gemüse nach Saisonangebot, diese Lebensmittel sind dann aromatischer, außerdem gesünder und auch preiswerter. Lassen Sie sich von Farben und Düften leiten. Bereiten Sie die Lebensmittel mit schonenden Methoden zu. So bleiben Geschmack und Aroma am besten erhalten. Das i-Tüpfelchen für ein genussvolles Essen sind ein gut gelüfteter Raum, ein schön gedeckter Tisch und eine entspannte Atmosphäre.

Genießen Sie mit allen Sinnen – wir wünschen guten Appetit! ■