

Kardioprotektive Fette, wie die genannten Omega-3-Fettsäuren, können Sie auch über Nüsse, wie Mandeln und Walnüsse, zu sich nehmen. Doch auch hier reicht eine Menge von etwa drei Walnüssen oder fünf Mandeln vollkommen aus.

Zucker: Honig, Sirup, Haushaltszucker

Süßungsmittel wie Haushaltszucker (Saccharose), Kokosblütenzucker, Honig, Agavendicksaft, Sirupe oder Fruchtzucker schmecken zwar besonders gut, sollten aber aufgrund des geringen Nährstoffgehalts und der unnötigen Kalorien nur sehr sparsam verwendet werden. Wie jeder weiß, enthalten Süßigkeiten wie Bonbons und Kuchen viel Zucker. Häufig verbirgt sich dieser aber auch in Fruchtjoghurt, -quark oder Milchmixgetränken. Gleiches gilt für Ketchup, (Grill-)Soßen, Dressings oder Fertiggerichte wie Pizza. Achtung auch bei süßen Getränken: Fruchtnektar, Cola, Eistee und Limonade steigern das Risiko für Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2.

Salz

Fertigprodukte und Lebensmittel wie Käse, Wurst und Brot enthalten oft jede Menge Salz. Häufig salzen wir auch beim Ko-

chen zu viel. Ein „Zuviel“ an Salz kann zu Bluthochdruck führen. Versuchen Sie daher, das Essen erst mit Gewürzen und Kräutern abzuschmecken und verwenden Sie ein hochwertiges, mit Jod und Fluorid angereichertes, Salz.

Zeit für den Genuss

Außerdem sollten Sie sich ausreichend Zeit zum Essen und Genießen lassen und hastiges Schlingen vermeiden. Durch gutes Kauen erleichtern Sie nicht nur Ihrem Verdauungssystem die Arbeit, sondern fördern auch das Sättigungsempfinden.

Sie brauchen eine Ernährungsberatung?

Bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung unterstützen wir Sie und bezuschussen bis zu fünf Sitzungen einer Ernährungsberatung bei einem Ökotrophologen oder einer Diätassistentin. Der Erstattungsbetrag beträgt 85 %, max. 55,25 € pro Sitzung.

Quellen: www.bzfe.de/inhalt/wie-viel-esse-ich-983.html und www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/



© Photographie.eu - stockadobe.com

Wir sind für Sie da.
Das können wir Ihnen versichern!

Hauptverwaltung

BKK MAHLE

Pragstr. 26-46

70376 Stuttgart

Telefon: 07 11 / 501-1 22 24

Telefax: 07 11 / 501-1 20 26

E-Mail: info@bkk-mahle.de

Servicestelle Alzenau

Gutenbergstr. 1

63755 Alzenau

Telefon: 0 60 23 / 50 49-846

Telefax: 0 60 23 / 50 49-916

Servicestelle Markgröningen

Tammer Str. 32

71706 Markgröningen

Telefon: 0 71 45 / 23-1 71 41

Servicestelle Rottweil

Primtalstr. 2

78628 Rottweil

Telefon: 07 41 / 255-1 51 12

Telefax: 07 41 / 255-1 51 80

Servicestelle Feuerbach

Mausenstr. 3

70469 Stuttgart

Telefon: 07 11 / 501-4 02 27

Telefax: 07 11 / 501-1 33 34

Servicestelle Mühlacker

Lienzinger Str. 82

75417 Mühlacker

Telefon: 07 11 / 501-1 22 24

Servicestelle Vaihingen/Enz

Planckstr. 12

71665 Vaihingen an der Enz

Telefon: 07 11 / 501-1 22 24

Empfehlen Sie uns weiter und wechseln Sie jetzt zur **BKK MAHLE**. Wir übernehmen alle Formalitäten für Sie!

BKK MAHLE

Pragstraße 26-46, 70376 Stuttgart

Telefon: 07 11 / 501-1 22 24

Telefax: 07 11 / 501-1 20 26

info@bkk-mahle.de

www.bkk-mahle.de



ESSEN IST SCHÖN!

GESUND DURCHS JAHR MIT DER BKK MAHLE



© 2020 FKM Verlag GmbH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com, Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH, Titel: © Marilyn Barbone - Fotolia.





©Alexander Rathis - stock.adobe.com

Essen gehört zu unseren Grundbedürfnissen, und das große Lebensmittelangebot im Supermarkt lässt kaum Wünsche offen. Allerdings fällt es schwer, sich bei diesem Überangebot für die gesunden, nährstoffreichen Lebensmittel zu entscheiden. Nährstoffe sind Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente. Diese sorgen für Aufbau, Erhalt, Funktion und Regeneration unserer Organe, Knochen, Nerven und Muskeln und werden aus den verzehrten Lebensmitteln über unser Verdauungssystem gewonnen. Je vielfältiger wir uns ernähren, desto eher gewährleisten wir, dass dem Körper alle wichtigen Stoffe zugeführt werden.

AUSGEWOGEN UND GESUND

Gemäß der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) und dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) sollten folgende Regeln in einer ausgewogenen Ernährung beachtet werden:

Wasser satt

Ob in Form von Mineralwasser, Leitungswasser oder ungesüßtem Tee, hier dürfen Sie reichlich zugreifen. Mindestens 1,5 Liter sollten Sie über den Tag verteilt trinken.

Obst, Gemüse und Salat: Je bunter, desto besser

Drei Hände voll Gemüse und zwei Hände voll Obst sollten täglich auf den Tisch kommen. Denn hier verstecken sich nicht nur reichlich Nährstoffe und Ballaststoffe, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthocyane oder Karotinoide. Diese schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber Vorsicht: Beim Kochen gehen viele Nährstoffe verloren. Bereiten Sie Lebensmittel daher schonend durch Dünsten oder Dämpfen zu oder verzehren Sie geeignete Lebensmittel wie Karotten und Paprika auch einmal roh.

Ein Extra-Tipp: Achten Sie bei Ihrer Obst- und Gemüsewahl zusätzlich auf regionale und saisonale Produkte. Denn lange Lagerungen und Transporte der Lebensmittel haben eine schlechte Ökobilanz und oftmals einen Verlust der Nährstoffe zur Folge.

Kohlenhydrate: Reis, Haferflocken, Kartoffeln oder Vollkornbrot

Hier steckt jede Menge Energie drin! Vollkornprodukte liefern im Gegensatz zu Weißmehlprodukten wesentlich mehr Mineralstoffe, B-Vitamine und wertvolle Ballaststoffe. Diese Stoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die sich positiv auf die Sättigung, Darmmotilität und den Blutzuckerspiegel auswirken. Pro Tag sollten Sie vier Portionen als Brot, Getreide und Beilagen zu sich nehmen.

Eiweiß: Käse, Ei, Hülsenfrüchte, Fisch und Fleisch

Milch und Milchprodukte wie Käse, Kefir, Joghurt oder Quark sollten Sie wenn möglich täglich verzehren. Das darin enthaltene Kalzium stärkt die Knochen.

Auch Seefisch zählt zu den Eiweißlieferanten und sollte etwa ein- bis zweimal pro Woche verzehrt werden. Dabei am besten zu fettreichem Fisch wie Lachs, Makrele und Hering greifen oder zu einheimischen Süßwasserfischen wie Forelle und Karpfen. Hiermit nehmen Sie langkettige Omega-3-Fettsäuren zu sich, wodurch Sie Ihr Risiko für koronare Herzerkrankungen wie Herzinfarkt senken. Kabeljau oder Rotbarsch dienen als gute Jodlieferanten. Jod ist wichtig für die Schilddrüsenfunktion.

In Fleisch und Wurst stecken ebenfalls viele gesunde Nährstoffe. Um den Bedarf zu decken, reicht allerdings eine Menge von 300–600 g Fleisch und Wurst pro Woche aus. Rotes Fleisch wie Rindfleisch liefert zudem jede Menge Eisen. Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport im Körper.

Merke: Auch Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen enthalten viel Eiweiß. Allerdings steckt das lebenswichtige Vitamin B12, auch als Cobalamin bezeichnet, nur in tierischen Lebensmitteln. Eine dauerhafte Unterversorgung kann zu neurologischen Störungen, Blutarmut und Gedächtnisschwäche führen. Wer keine oder kaum tierische Lebensmittel isst, sollte darauf achten, zusätzlich Vitamin-B12-Präparate einzunehmen.

Fette: Öl, Butter, Margarine und Nüsse

Die Wahl der Fette und Öle ist wichtig, damit der Körper neben Energie auch mit essenziellen ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E versorgt ist. Bei den pflanzlichen Ölen eignen sich besonders Raps-, Lein-, Walnuss-, und Sojaöl. Denn diese enthalten einen großen Anteil der lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren.

Aber Vorsicht: Durch Erhitzen gehen die gesundheitsförderlichen Eigenschaften dieser Fette verloren. Benutzen Sie hierfür lieber Kokosöl oder spezielles Bratöl.



REZEPTE FÜR EINEN NÄHRSTOFFREICHEN START IN DEN TAG:

Müsli mit Beeren – der Vitaminkick am Morgen

Zutaten für 2 Personen:

- 6 EL Haferflocken
- 2 EL Dinkelflakes
- 150 g Beeren
- 1 Feige
- 300 g Naturjoghurt

Zubereitung:

Haferflocken, Dinkelflakes und klein geschnittenes Obst in eine Schale geben. Mit Joghurt mischen und genießen.

Vitamin-Sandwich

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Scheiben gekochter Schinken, alternativ 2 Scheiben mittelalten Gouda
- 1 Karotte
- 1 EL Petersilie
- 4 Salatblätter
- 2 TL Butter
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

Zwei Scheiben der Brote mit Butter bestreichen, jeweils mit einer Scheibe Schinken oder Gouda belegen und die Petersilie darüber geben. Karotte waschen und in dünne Streifen schneiden. Karottenstreifen und Salatblätter auf die Brote verteilen und mit der zweiten Brothälfte abdecken.

Guten Appetit!