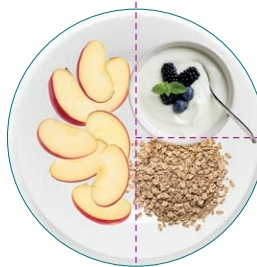


So könnte ein ausgewogenes Frühstück nach dem Tellermodell aussehen:



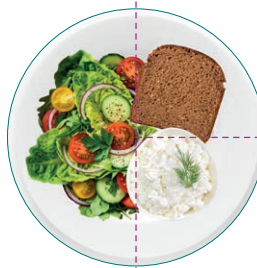
Frühstück

1/2 Apfel
1/4 Joghurt
1/4 Haferflocken



Mittagessen

1/2 Pfannengemüse
1/4 Fisch
1/4 Kartoffeln



Abendessen

1/2 Salat oder Gemüsesticks
1/4 Vollkornbrot
1/4 fettarmer Käse oder Quark

Bereits kleine Veränderungen können Mahlzeiten ausgewogener machen: mehr Gemüse, fettärmere Zubereitung sowie bei Bedarf eine geringere Kohlenhydratmenge oder der Umstieg auf Vollkornprodukte. Genussgerichte gehören gelegentlich dazu und lassen sich durch eine ausgewogene Ernährung und Bewegung ausgleichen.

Fazit: Für eine ausgewogene Ernährung ist vor allem eine langfristige Ernährung entscheidend. Kleine, kontinuierliche Veränderungen führen langfristig zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität. Ernährung und körperliche Aktivität ergänzen sich positiv.



Quellenangaben:



www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/ausgewogene-ernaehrung-was-sollte-ich-pro-tag-essen/



www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/



www.diabetesde.org/teller-methode

Zertifizierungen



Kontakt

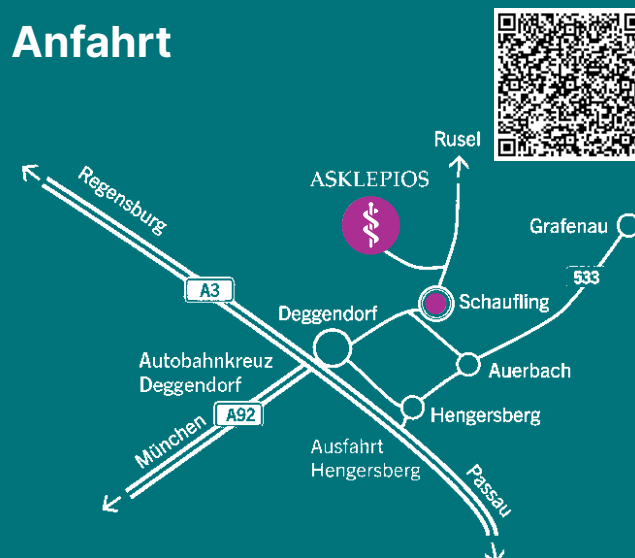


Asklepios Klinik Schaufling GmbH

Rehabilitationszentrum für
Neurologie und Neuropsychologie,
Orthopädie und Traumatologie,
Kardiologie und Angiologie
Hausstein 2 • 94571 Schaufling
Tel.: +49 9904 77-0
schaufling@asklepios.com
www.asklepios.com/schaufling



Anfahrt



ASKLEPIOS
KLINIK SCHAUFLING



ASKLEPIOS
KLINIK SCHAUFLING

**AUSGEWOGENE
ERNÄHRUNG –
GUT ESSEN UND
TRINKEN**

Eine ausgewogene Ernährung versorgt unseren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Wer bunt und gesund isst schützt seine Gesundheit und stärkt die eigene Fitness.



Obst und Gemüse liefern wertvolle Vitamine und Ballaststoffe. Drei Portionen Gemüse und maximal zwei Portionen Obst am Tag bilden eine gute Basis für eine ausgewogene Ernährung. Wer möchte, kann eine Portion Obst auch durch eine Handvoll Nüsse ersetzen und regelmäßig Hülsenfrüchte einplanen.

Doch wie groß ist eigentlich eine Portion?
Für Erwachsene entspricht eine Portion etwa einer Handvoll, für Kinder zwei Hände. Um den täglichen Gemüsebedarf von drei Portionen zu erreichen, sollte man also drei Handvoll Gemüse essen.

Bei **Kohlenhydraten** sind Vollkornprodukte die beste Wahl. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis oder Kartoffeln sättigen länger und enthalten 4x mehr Vitamine, und Ballaststoffe als Produkte aus Weißmehl. Vier Portionen Getreideprodukte pro Tag liefern Energie und unterstützen eine gesunde Ernährung. Außerdem stabilisieren komplexe Kohlenhydrate unseren Blutzuckerspiegel. Bei Kohlenhydraten kann die eigene Faustgröße als Richtwert für die Portion dienen.



Proteine sind die Bausteine unseres Körpers und erhalten unsere Muskeln, Gewebe und Organe. Eine ausgewogene Mischung aus tierischen und pflanzlichen Proteinquellen ist ideal.



Eiweißquellen	Empfehlung	
Milch und Milchprodukte	Regelmäßig	Calcium und weitere Mineralstoffe
Fisch	1–2x pro Woche	Enthält Omega-3-Fettsäuren und Jod
Fleisch und Wurst	Nur in Maßen, nicht täglich	Zu viel rotes Fleisch und verarbeitete Wurstprodukte erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Hülsenfrüchte und Nüsse	Regelmäßig	Liefern Eiweiß, Ballaststoffe und wichtige Nährstoffe



	Empfehlung
Fette	Sollten aus pflanzlichen Ölen stammen. Enthalten lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E. Empfehlenswert sind zum Beispiel Raps-, Oliven-, Walnuss-, Leinöl. Zwei Portionen täglich genügen. Eine Portion entspricht einem Esslöffel Öl oder 2 EL Streichfett.
Getränke	Täglich mindestens 1,5 Liter , vorzugsweise Wasser oder ungesüßte Getränke z. B. Tee. Zuckerhaltige Getränke und Alkohol nur gelegentlich und als Genussmittel verwenden.
Süßigkeiten und Fast Food	Nur in kleinen Mengen genießen, da sie viel Zucker, Salz und Fett, aber wenige Nährstoffe enthalten. Eine kleine Portion pro Tag ist in Ordnung z. B. zwei Ripperl Schokolade.



Eine praktische Methode, um die Mahlzeiten ausgewogen und nährstoffreich zu gestalten, ist die **Teller-Methode**. Dabei teilt man den Teller gedanklich in drei Teile. Die Hälfte des Tellers sollte mit Gemüse oder Obst gefüllt sein, ein Teil mit eiweißreichen Lebensmitteln wie mageren Fleisch, Fisch, Eiern, Hülsenfrüchten oder Milchprodukten, möglichst fettarm zubereitet, und ein Teil mit einer Kohlenhydratbeilage wie Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Getreide, am besten in Vollkornvariante.

Optimale Mahlzeitenzusammenstellung und Nährstoffversorgung durch das Tellermodell:

