



WILLKOMMEN IN DER
KLINIK TECKLENBURGER LAND

Fachklinik für Psychosomatik,
Hämatologie und internistische Onkologie

Gesunde Ernährung

Vollwertiges Essen & trinken nach den 10 Regeln der DGE

Allgemein

- Vollwertiges Essen & trinken hält gesund & fördert das Leistungs- und Wohlbefinden!

1. Lebensmittelvielfalt genießen

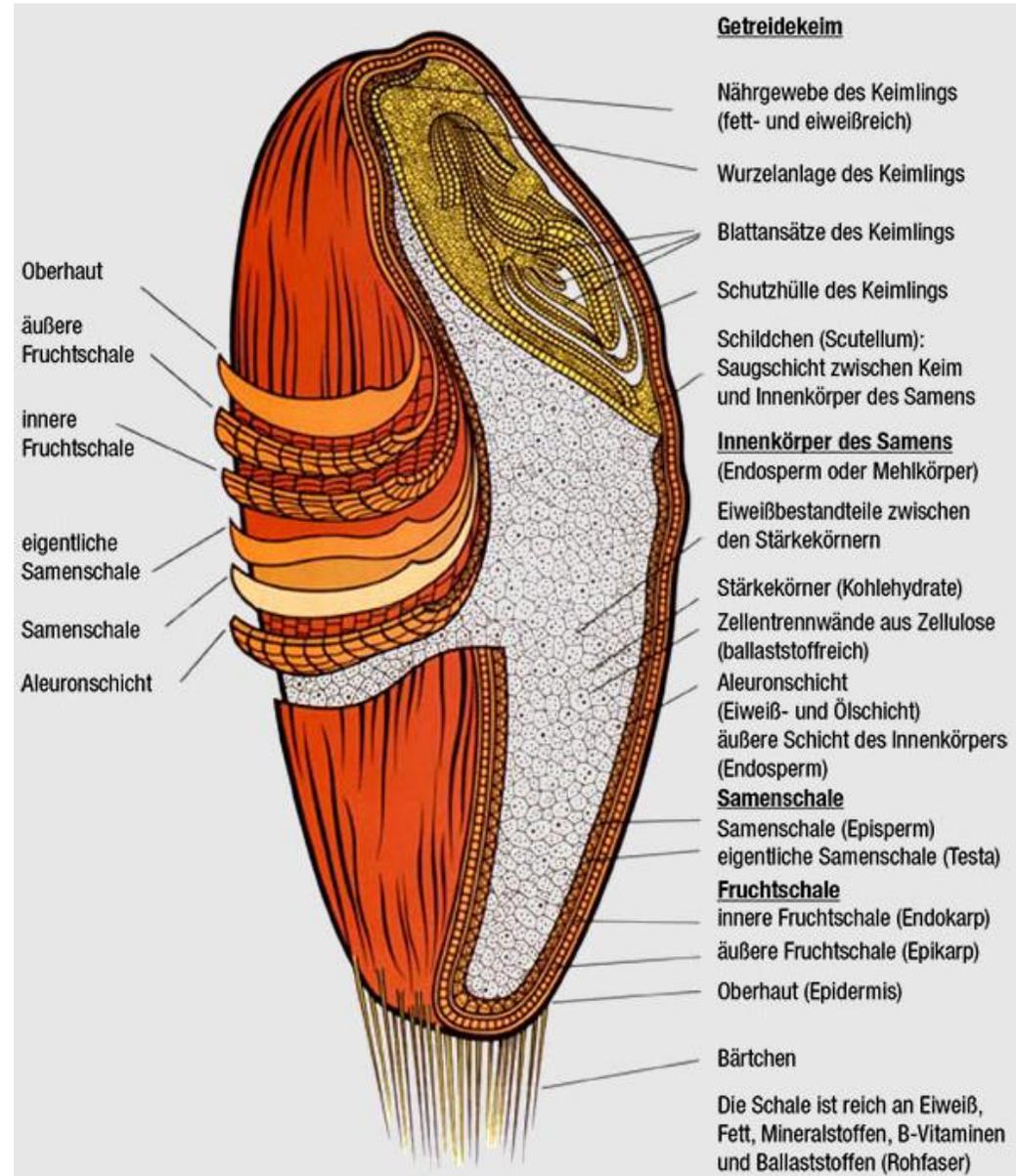
- Essen sie abwechslungsreich, denn kein Lebensmittel enthält alle Nährstoffe

2. Gemüse & Obst – „Nimm 5 am Tag“

- 3 Portionen Gemüse/ Tag
- 2 Portionen Obst/ Tag
- hierzu gehören auch Hülsenfrüchte, wie Linsen, Erbsen etc.
- versorgen Sie mit Nährstoffen & Ballaststoffen
- senkt das Risiko für Herz- Kreislauf Erkrankungen



3. Vollkorn wählen



3. Vollkorn wählen

- bei Nudeln, Reis & Brot Vollkornprodukte verwenden
 - sättigen länger
 - lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen
 - Ballaststoffe aus Vollkorn
- senken Risiko auf Diabetes mellitus Typ 2 & Fettstoffwechselstörungen



4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

- Milch & Milchprodukte + Käse täglich verzehren (1,5%)
 - liefern gut verfügbares Protein
- 300-600g Fleisch pro Woche
 - mageres Fleisch/rotes Fleisch eher selten
 - enthält gut verfügbares Eisen
- mind. 1 mal die Woche Fisch
 - Seefisch versorgt sie mit Jod
 - fetter Fisch mit Omega 3 Fettsäuren



5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

- Pflanzliche Öle wie Raps, Oliven & Leinsamenöl verwenden
- „versteckte“ Fette vermeiden
- liefern viel Energie und Omega 3 Fettsäuren



6.Zucker & Salz einsparen

- mit Zucker gesüßte Lebensmittel & Getränke sind nicht empfehlenswert → erhöhen Risiko auf Karies
- reduzieren Sie salzhaltige Lebensmittel → max. 6g/Tag
- Angereichertes Salz verwenden mit Jod oder Fluorid
- würzen Sie kreativ mit Kräutern & Gewürzen



7. Am besten Wasser trinken

- 1,5 – 2,5 Liter pro Tag
- Am besten Wasser oder kalorienfreie Getränke
 - ungesüßte Tees
- Zuckergesüßte Getränke liefern unnötig Kalorien & kaum Nährstoffe
- Alkohol zählt zu den Genussmitteln



8. schonend zubereiten

- Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich garen
- Mit wenig Wasser und Fett zubereiten → erhält den natürlichen Geschmack & die Nährstoffe
- Dünsten, Dämpfen, im Bratschlauch etc.
- Vermeiden sie das verbrennen von Lebensmitteln

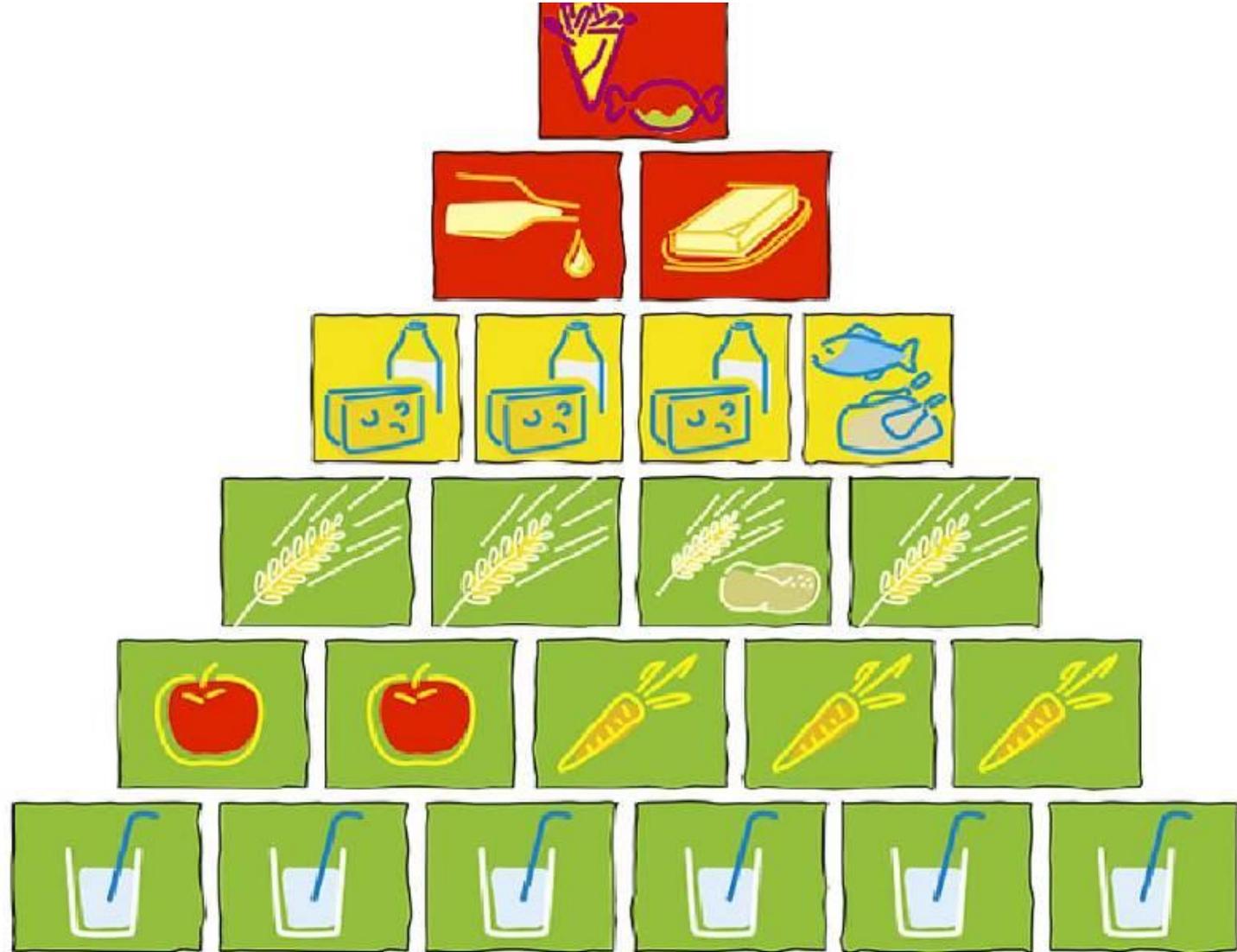
9. Achtsam essen & genießen

- Lassen Sie sich Zeit beim Essen und nehmen Sie sich Zeit!

10. Auf das Gewicht achten & in Bewegung bleiben

- Vollwertige Ernährung & körperliche Aktivität gehören zusammen
- Pro Tag 30 bis 60 min moderate körperliche Aktivität





Wasser mit „Pepp“



VIELEN DANK

KLINIK TECKLENBURGER LAND

Bahnhofstr. 32 | 49545 Tecklenburg | Telefon 05482 650 | Telefax 05482 6053

info@reha-ctl.de | www.reha-ctl.de

Literatur/Bilderverzeichnis

Bilder

- <http://www.klinik-tecklenburger-land.de/index.php?id=96><http://www.klinik-tecklenburger-land.de/index.php?id=96>
- <http://www.obst-und-gemuesekoerble.de/>
- <https://www.watson.ch/Wissen/Food/628987157-Schon-kleine-Mengen-helfen--Wer-Vollkorn-Produkte-isst--lebt-ges%C3%BCnder>
- <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/milch-ungesund-ia.html>
- https://www.t-online.de/gesundheit/ernaehrung/id_15569784/fette-und-oele-so-erkennen-sie-gute-fette.html
- <https://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/abnehmen/wasser-abnehmen-id110834.html>
- <https://www.aerzteblatt.de/archiv/134517/37-Interdisziplinaeres-Forum-der-Bundesaerztekammer-Bewegung-wirkt-wie-ein-Medikament>
- <https://www.bzfe.de/inhalt/die-aid-ernaehrungspyramide-640.html>
- <http://www.familie.de/schwangerschaft/ernaehrung-fragen-schwangerschaft-kraeuter-626459.html>
- <https://www.gesundleben.ch/essen/warum-man-jeden-morgen-mit-einem-glas-zitronen-wasser-starten-sollte/>
- <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitaminwasser-ia.html>
- <http://www.teeguide.ch/wissenswertes/ingwerwasser-wirkt-bei-diaeten-unterstuetzend.php>
- <http://www.cramermuehle.de/mehl/kleine-getreidekunde>

Literatur:

DGE- Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Qualitätsmanagement

- Freigabe 06.02.2024 – drans
- Revision: 002
- DO-778 Gesunde Ernährung ©Klinik Tecklenburger Land