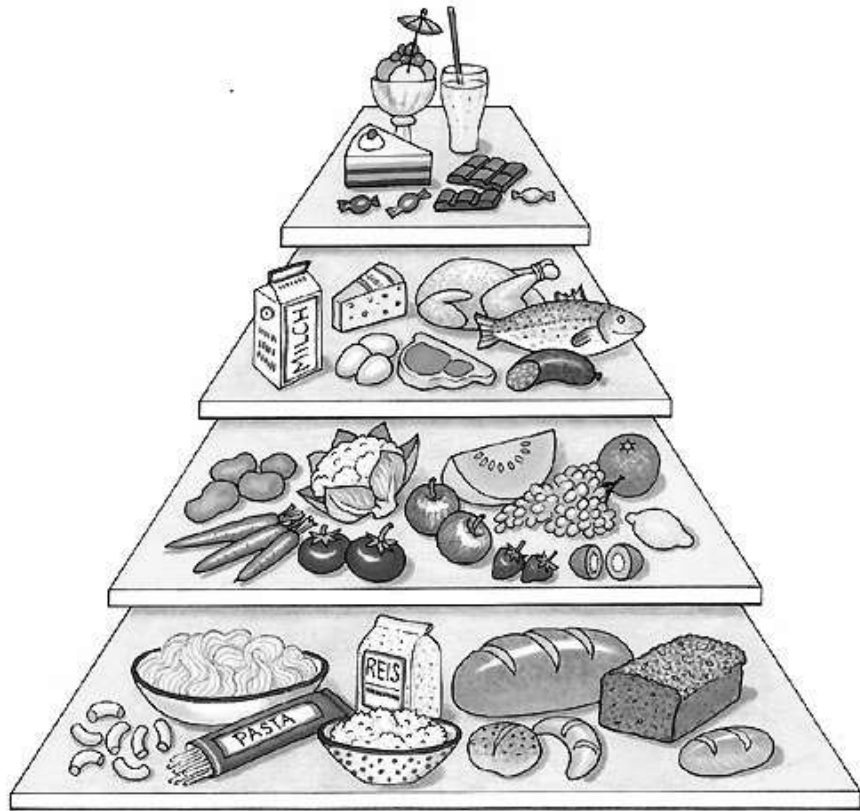


Ernährungspyramide



So sollte die Verteilung der einzelnen Lebensmittelgruppen aussehen.

Ihr Praxis-Tipp:



Gesunde Ernährung

Nephrologische und diabetologische
Schwerpunktpraxis Bochum
Bürkle-de-la-Camp-Platz 2
44789 Bochum
Telefon: 0234 96140-0
www.dialyse-bochum.de

„Die beste Vorbeugung vor Krankheiten ist eine gesunde, ausgewogene u.vollwertige Ernährung.“

- **pro Tag mindestens zwei Liter trinken**
- am besten Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, stark verdünnte Saftschorlen
 - Alkohol nur in Maßen



- **täglich Getreide und Getreideprodukte**
- bevorzugt Vollkornprodukte
 - enthalten Ballaststoffe, die sättigend, gesundheits- und verdauungsfördernd wirken

- **„5 am Tag“**
- täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst
 - liefern Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe



- **täglich fettarme Milch und Milchprodukte**
- Käsesorten mit weniger als 40% Fett i. Tr. bzw. 20 % Fett absolut
 - saure Sahne oder Schmand anstatt Sahne

- **zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch und Eier**
- mageres Fleisch und Aufschnitt bevorzugen

- **ein- bis zweimal pro Woche frischen Fisch**

- enthält Omega - 3 - Fettsäuren, die sich positiv auf die Blutfettwerte auswirken



- **Einsatz von „gesunden Fette“**

- pflanzliche Fette wie Margarine und Pflanzenöle bevorzugen
- tierische Fette wie Butter, Schmalz usw. nur in geringen Maßen

- **Zucker nur in geringen Mengen**

- Süßigkeiten, Kuchen, Gebäck, Limonaden usw. nur in Maßen

- **wenig Kochsalz verwenden**

- öfters zu Kräutern und Gewürzen greifen

- **in Ruhe und abwechslungsreich essen**

- lassen sie sich nicht von Medien ablenken und genießen sie ihr Essen
- nehmen Sie sich ausreichend Zeit

- **regelmäßige Bewegung in den Alltag bringen**

- fördert die Gewichtsreduktion
- ist positiv für den Fettstoffwechsel und das Herz - Kreislauf - System

