

# VITAL und mehr .....!

Dr. Helga HAHN



# Ernährungspyramide

Zucker und Salz  
mit Augenmaß



Täglich Milch und  
Milchprodukte



Wenig Fett und fettreiche  
Nahrungsmittel

Mehrmals in der Woche  
Fleisch und Eier,  
1 – 2 mal Fisch

Gemüse und  
Obst



Viel trinken!

Getreideprodukte mehrmals am Tag,  
reichlich Kartoffel!



# Grundzüge einer abwechslungsreichen Ernährung

- Wählen Sie täglich aus allen 7 Lebensmittelgruppen
- Berücksichtigen Sie das dargestellte Mengenverhältnis
- Nutzen Sie die Vielfalt der einzelnen Gruppen



# Getränke

## Ausreichend trinken!

- Ideale Getränke:
  - Leitungswasser
  - Mineralwasser
  - Kräuter- und Früchtetee  
(ungezuckert)
- Stark verdünnte Frucht od. Gemüsesäfte



# Moderater Alkoholkonsum

**Frauen:** 10g Alkohol / Tag

**Männer:** 20g Alkohol / Tag

**20g Alkohol entsprechen:**



0,5 Liter Bier



0,25 Liter Wein

0,06 Liter Weinbrand



# Kein Alkohol

- **Im Straßenverkehr**
- **Am Arbeitsplatz**
- **In der Schwangerschaft**
- **Bei gleichzeitiger  
Medikamenteneinnahme**



# Viel .... 2 – 5 mal / TAG

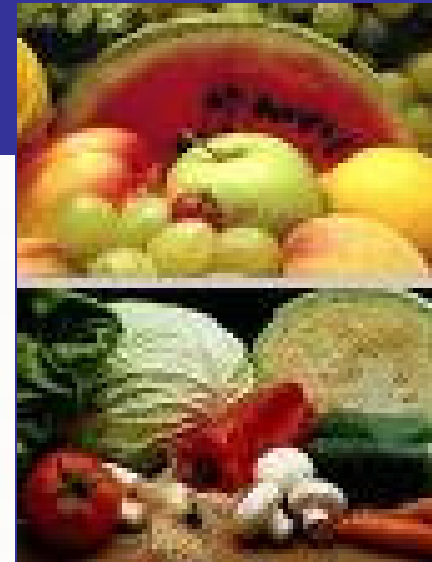


HH

# Obst und Gemüse

Sind reich an:

- Vitaminen
- Mineralstoffen
- Ballaststoffen





# Essen Sie

- **Höchstens 2 – 3mal pro Woche eine kleine Portion Fleisch und Wurst**
- **Höchstens 3 Eier pro Woche**
- **Kombinieren Sie verschiedene pflanzliche Eiweiße**
- **1 -2 mal pro Woche Seefisch**

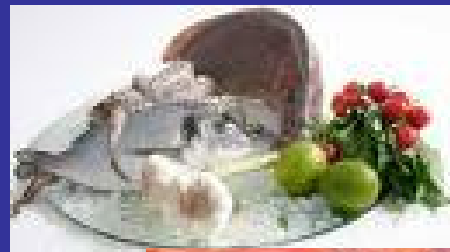
# Fettarme Milch, Joghurt, Topfen und Fettarmer Käse liefern:

- Calcium
- Proteine
- B – Vitamine



# Fisch, Geflügel und mageres Fleisch liefern:

- Proteine
- Vitamine
- Mineralstoffe



# 10 Regeln der gesunden Ernährung

- Vielseitig essen
- Reichlich Getreideprodukte und Kartoffel
- Gemüse und Obst
- Täglich Milch und Milchprodukte
- Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

# 10 Regeln der gesunden Ernährung

- Zucker und Salz in Maßen
- Reichlich Flüssigkeit
- Schmackhaft und schonend zubereiten
- Essen genießen – Zeit nehmen
- Auf das Gewicht achten – In Bewegung bleiben



# Zum Probieren

## SCHINKEN – AUFSTRICH

250g Magertopfen, 3 EL Magermilch,  
150g Rindersaftschinken fein geschnitten, 1 EL Kren  
(frisch/Glas), 1 TL Senf, 1 EL gehackte Petersilie, Salz,  
Pfeffer, Majoran

**Alles gut vermengen!**

*(186 kcal, 30g Eiweiß, 4g Fett, 7g Kohlenhydrate)*