

10 Tipps für eine gesunde Lebensweise für Erwachsene

Last Updated : 07 June 2017

1. Essen Sie viele verschiedene Nahrungsmittel
2. Richten Sie Ihre Ernährung auf viele kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel aus
3. Ersetzen Sie gesättigte durch ungesättigte Fette
4. Genießen Sie viel Obst und Gemüse
5. Essen Sie weniger Salz und Zucker
6. Essen Sie regelmäßig und achten Sie auf die Portionsgröße
7. Trinken Sie viel
8. Halten Sie ein gesundes Körpergewicht
9. Bewegen Sie sich, machen Sie die körperliche Aktivität zur Gewohnheit!
10. Beginnen Sie noch heute! Aber ändern Sie Ihre Lebensweise Schritt für Schritt.

1. Essen Sie viele verschiedene Nahrungsmittel

Um gesund zu bleiben brauchen wir über 40 verschiedene Nährstoffe, die kein einziges Nahrungsmittel enthält. Dabei geht es nicht um eine einzige Mahlzeit. Ausschlaggebend ist vielmehr eine ausgewogene Ernährung.

- Auf ein fetthaltiges Mittagessen könnte ein fettarmes Abendessen folgen.

- Wenn beim Abendessen eine große Portion Fleisch verzehrt wurde, könnte am Tag darauf vielleicht Fisch auf dem Speiseplan stehen.

2. Richten Sie Ihre Ernährung auf viele kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel aus

Etwa die Hälfte der Kalorien unserer Ernährung sollte aus kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln wie Cerealien, Reis, Nudeln, Kartoffeln und Brot stammen. Mindestens eines davon sollte bei jeder Mahlzeit verzehrt werden. Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Cerealien erhöhen den Anteil an Ballaststoffen..

3. Ersetzen Sie gesättigte durch ungesättigte Fette

Fette sind für gute Gesundheit und eine ordentliche Funktionsweise des Körpers wichtig. Zu viel Fett kann jedoch unserem Gewicht und der kardiovaskulären Gesundheit schaden. Unterschiedliche Arten von Fett wirken sich unterschiedlich auf die Gesundheit aus. Einige dieser Tipps tragen zu einem ausgewogenen Verzehr bei:

-Der gesamte Verzehr von Fett und insbesondere von gesättigten Fetten (die oft von tierischen Nahrungsmitteln stammen) sollte eingeschränkt und Transfette völlig vermieden werden; die Etiketten geben Auskunft über die Fettarten.

-Der Verzehr von Fisch zwei- bis dreimal pro Woche, darunter mindestens eine Portion fetter Fisch, trägt dazu bei, dass wir die richtige Menge von ungesättigten Fetten zu uns nehmen.

-Die Speisen sollten gekocht, gedämpft oder im Ofen gegart werden statt sie zu braten; außerdem sollten Fettränder vom Fleisch abgeschnitten und pflanzliche Öle verwendet werden.

4. Genießen Sie viel Obst und Gemüse

Obst und Gemüse zählen zu den wichtigsten Nahrungsmitteln, die uns ausreichend mit Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen versorgen. Man sollte versuchen, täglich mindestens 5 Portionen zu sich zu nehmen. Beispielsweise ein Glas frischen Orangensaft zum Frühstück, vielleicht einen Apfel und ein Stück Wassermelone als Zwischenmahlzeit und eine große Portion verschiedener Gemüse zu jeder Mahlzeit.

5. Essen Sie weniger Salz und Zucker

Zu viel Salz kann zu hohem Blutdruck und einem größeren Risiko für eine kardiovaskuläre Erkrankung führen. Sie können den Salzgehalt in Ihrer Ernährung auf unterschiedliche Weise reduzieren:

-Beim Einkaufen können Sie Produkte mit einem geringeren Salzgehalt wählen.

-Bei der Zubereitung lässt sich Salz durch Gewürze ersetzen, was auch für Geschmacksvielfalt sorgt.

-Bei den Mahlzeiten empfiehlt es sich, kein Salz auf den Tisch zu stellen oder zumindest nicht schon vor dem Probieren zu salzen.

Zucker sorgt für Süße und guten Geschmack, doch zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke sind kalorienreich und sollten nur in kleinen Mengen gelegentlich genossen werden. Stattdessen können Sie Obst essen und damit sogar Ihre Nahrungsmittel und Getränke süßen.

6. Essen Sie regelmäßig und achten Sie auf die Portionsgröße

Der regelmäßige Verzehr der richtigen Menge vielfältiger Nahrungsmittel ist das beste Rezept für eine gesunde Ernährung.

Das Auslassen von Mahlzeiten, insbesondere des Frühstücks, kann zu unkontrollierbarem Hunger führen, was oftmals dazu führt, dass man zu viel isst. Zwischenmahlzeiten können den Hunger in Schach halten, aber sie dürfen nicht vollwertige Mahlzeiten ersetzen. Als Zwischenmahlzeiten werden Joghurt, eine Handvoll frisches oder getrocknetes Obst oder Gemüse (wie Karottensticks), ungesalzene Nüsse oder vielleicht ein Stück Brot mit Käse empfohlen.

Wenn man auf die Portionsgröße achtet, nimmt man weniger Kalorien zu sich. So kann man alles essen, ohne auf etwas verzichten zu müssen.

-Wenn man die richtige Menge zubereitet, fällt es leichter, nicht zu viel zu essen.

-Angemessene Portionsgrößen sind: 100 g Fleisch; eine mittelgroße Frucht; ca. 50 g trockene Nudeln

-Kleinere Teller sind für kleinere Portionen hilfreich.

-Verpackte Lebensmittel, bei denen auf der Verpackung die Kalorien angegeben sind, können bei der Portionierung helfen.

-Beim Essen im Restaurant kann man sich eine Portion mit seiner Begleitung teilen.

7. Trinken Sie viel

Erwachsene müssen pro Tag mindestens 1,5 Liter trinken. Bei heißen Temperaturen oder körperlicher Aktivität wird noch mehr empfohlen. Wasser ist natürlich am besten - egal ob Leitungswasser- oder Mineralwasser, mit oder ohne Kohlensäure, mit oder ohne Geschmack. Obstsaft, Tee, Softgetränke, Milch oder andere Getränke dürfen alle gelegentlich konsumiert werden.

8. Halten Sie ein gesundes Körpergewicht

Das für uns richtige Gewicht hängt von Faktoren wie Geschlecht, Größe, Alter und den Genen ab. Übergewicht steigert das Risiko, an verschiedenen Krankheiten wie Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs zu erkranken.

Überschüssiges Körperfett entsteht, wenn wir mehr essen als wir brauchen. Die zusätzlichen Kalorien können aus jedem kalorienhaltigen Nährstoff stammen: Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate oder Alkohol. Fett ist jedoch die am stärksten konzentrierte Energiequelle. Körperliche Aktivität hilft uns, die Energie zu verbrauchen und sorgt für Wohlbefinden. Die Botschaft ist eindeutig: Wenn wir zunehmen, müssen wir weniger essen und aktiver werden!

9. Bewegen Sie sich, machen Sie die körperliche Aktivität zur Gewohnheit!

Körperliche Aktivität ist für alle Menschen unabhängig von Gewicht und Gesundheitszustand wichtig. Sie hilft uns, die zusätzlichen Kalorien zu verbrennen, ist für das Herz-Kreislauf-System gut, erhält oder steigert den Muskelanteil, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden. Wir müssen keine tollen Athleten sein, um in Bewegung zu kommen! Es wird empfohlen, sich 150 Minuten pro Woche körperlich zu bewegen, was man leicht in den Tagesablauf einbauen kann. Wir können alle

- Treppen steigen statt den Fahrstuhl zu benutzen

- in der Mittagspause spazieren gehen (und in unseren Büros zwischendurch Dehnungsübungen machen)

- am Wochenende Zeit für eine sportliche Aktivität mit der Familie einplanen

10. Beginnen Sie noch heute! Aber ändern Sie Ihre Lebensweise Schritt für Schritt.

Es ist leichter, seine Lebensweise langsam umzustellen und diese beizubehalten als große Veränderungen auf einmal vorzunehmen. Sie können beispielsweise drei Tage lang notieren, welche Nahrungsmittel und Getränke Sie während des Tages verzehren und wie viel Sie sich bewegen. Dann ist nicht schwer zu erkennen, was Sie verbessern könnten:

- Kein Frühstück? Eine kleine Schüssel Müsli, ein Stück Brot oder Obst könnten helfen, es allmählich in Ihren Tagesablauf einzubauen.
- Zu wenig Obst und Gemüse? Sie können zu Beginn eine zusätzliche Portion pro Tag essen.
- Zählen zu Ihren Lieblingsspeisen fettreiche Lebensmittel? Diese plötzlich wegzulassen könnte nach hinten losgehen und dazu führen, dass Sie wieder in alte Gewohnheiten verfallen. Sie könnten stattdessen fettarme Produkte wählen, sie weniger oft und in kleineren Portionen verzehren.
- Zu wenig Aktivität? Treppensteigen könnte der erste große Schritt sein.