



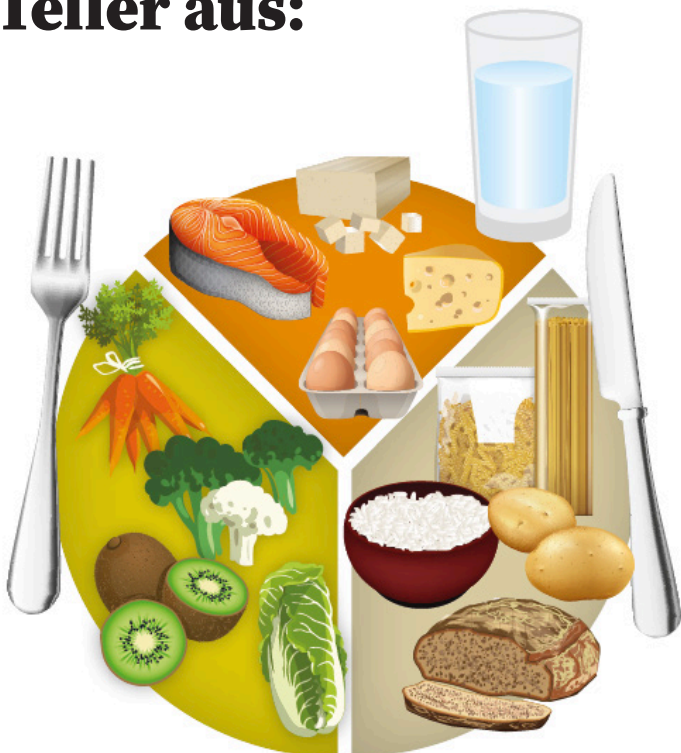
10 Leitsätze für
eine **ausgewogene**
Ernährung

migros-fitness.ch

MIGROS
FITNESS

Eine ausgewogene und genussvolle Ernährung versorgt den Körper mit Energie, lebenswichtigen Nähr- und Schutzstoffen, fördert das körperliche Wohlbefinden und trägt dazu bei, Krankheiten vorzubeugen. Ausgewogene Mahlzeiten sind auch Zeiten des Genusses, der Erholung und des Austauschs mit anderen und somit ein Stück Lebensfreude. Kombinieren Sie Ihre Ernährung mit einem gesunden Lebensstil und ausreichend Bewegung.

So sieht ein **ausgewogener Teller** aus:



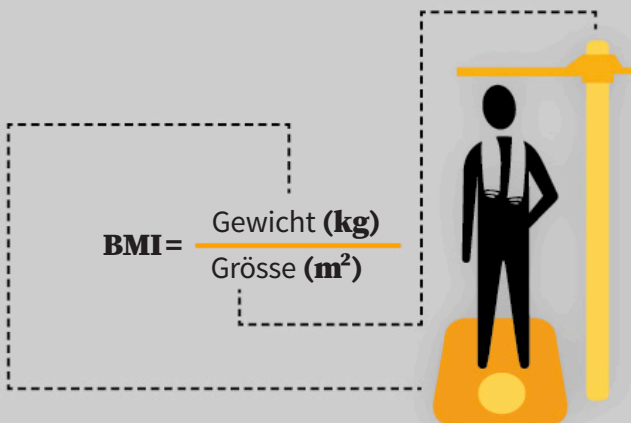
Das Tellermodell veranschaulicht, wie sich eine Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittag-, Abendessen) ausgewogen zusammensetzen lässt. Es zeigt einerseits die Lebensmittelkategorien, aus denen sich eine vollständige Mahlzeit zusammensetzt, und andererseits stellt es das Mengenverhältnis dar. Sie vermitteln eine Grössenordnung, die für die meisten Erwachsenen Gültigkeit hat:

- 2/5 Gemüse, Salat oder Früchten
- 2/5 einer stärkehaltigen Beilage
- 1/5 proteinhaltige Lebensmittel

Das Modell ist auch für Gerichte wie beispielsweise eine Gemüsewähe anwendbar. In diesem Fall wird lediglich auf die Mengenverhältnisse geachtet. Gerichte ohne Gemüse können beispielsweise mit Gemüsesuppe oder Salat vervollständigt werden.

10 **Leitsätze** für eine ausgewogene Ernährung

1. Ernähren Sie sich so, dass Ihr BMI zwischen 18.5 bis 24.9 liegt.



2. Essen Sie vorwiegend pflanzlich, vorzugsweise un- oder wenig verarbeitete, saisonale, regionale und frische Produkte.

Obst und Gemüse in roher oder gekochter Form gehören auf den täglichen Speiseplan. Ideal sind 5 Portionen über den Tag verteilt. Eine Portion entspricht einer Handvoll.



3. Ziehen Sie ballaststoffreiche Stärkelieferanten raffinierten vor.

Empfehlenswert sind Getreideprodukte wie Vollkornspaghetti, Brot mit hohem Vollkornanteil, Haferflocken, Vollkorncouscous, Vollreis oder Vollkornpolenta, zudem Hirse, Buchweizen, Quinoa und Amaranth sowie alle Hülsenfrüchte (Linsen, rote und schwarze Bohnen, Kichererbsen etc.).



4. Bevorzugen Sie bei Ölen/Fetten Pflanzenöle wie Oliven-, Rapsöl oder Öle von Nüssen, Samen und Kernen.

Nicht jedes Öl ist hitzebeständig, deshalb entscheidet die Zubereitungsart über die Wahl. 2-3 Esslöffel pro Tag sollten ausreichen. Zusätzlich kann der tägliche Speiseplan mit 1 Portion ungesalzene Nüsse, Samen und Kerne und 1 Esslöffel Butter, Margarine oder Rahm ergänzt werden.



5. Geniessen Sie Alkohol – wenn überhaupt – zusammen mit einer Mahlzeit und nicht mehr als ein Glas pro Tag.

Männer vertragen grundsätzlich mehr Alkohol als Frauen, weil sie ihn besser im Körper verteilen und schneller abbauen können. Bei beiden Geschlechtern steigen die Gesundheitsrisiken aber bereits ab einem Glas pro Tag.





6. Löschen Sie Ihren Durst idealerweise kalorienfrei mit Leitungswasser.

Ungesüsster Tee und Kaffee sind ebenfalls erlaubt, Süssgetränke und Fruchtsäfte nur in Ausnahmefällen. Der Flüssigkeitsbedarf kann stark variieren. Mit 1.5-2 Liter pro Tag sind die meisten auf der sicheren Seite.



7. Decken Sie Ihren Eiweissbedarf vorzugsweise mit Fisch, Meeresfrüchten, Geflügel, Eiern & wenig verarbeiteten Milchprodukte wie Joghurt oder Quark.

Rotes Fleisch (Rindfleisch, Schweinefleisch) sowie verarbeitete Produkte (Würste, Salami, Aufschnitt) sind weniger zu empfehlen. Bis zu 50 Gramm rotes oder verarbeitetes Fleisch am Tag sind gesundheitlich unbedenklich. Mit 0.8 - 1.2 Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht ist der tägliche Grundbedarf in den meisten Lebenssituationen gedeckt. In speziellen Situationen wie Muskelaufbautraining, Gewichtsreduktion oder im höheren Alter können höhere Mengen bis zu 2.0 Gramm sinnvoll sein.





8. Planen Sie in Ihrem Tagesablauf in regelmässigen zeitlichen Abständen 2–3 ausgewogene Hauptmahlzeiten ein.

Im optimalen Fall hält eine Hauptmahlzeit für ca. 5 Stunden satt, sodass Sie auf Snacks und Zwischenmahlzeiten, damit sind auch zuckerhaltigen Getränke gemeint, verzichten können.



9. Bereiten Sie, wenn immer möglich, Ihre Mahlzeiten selber zu.

Am besten mit frischen Kräutern und Gewürzen, statt mit viel Salz. Dünsten, Garen, schonendes Backen und fettarmes Grillen ist besser als Frittieren und Panieren.

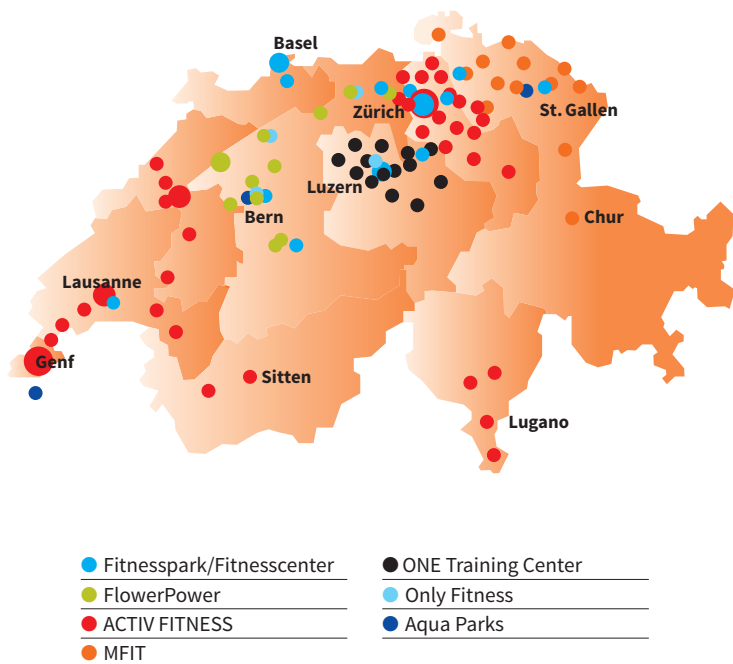


10. Kaufen Sie bewusst ein, indem Sie die auf der Verpackung aufgedruckten Zutatenlisten und Nährwertangaben studieren.

Vergleichen Sie aufgrund dieser Informationen Produkte. Bevorzugen Sie Produkte mit einer kurzen Zutatenliste mit Namen, die Sie verstehen.



Migros Fitnessanlagen



Eine Fitnessanlage der Migros befindet sich immer in Ihrer Nähe.

Unter **migros-fitness.ch** finden Sie alle Anlagen der Migros. Ein Mausklick bringt Sie auf die Seite der Anlage Ihrer Wahl.