

1. Selbst ist der Koch

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal am Tag ein warmes Essen mit viel Gemüse zu kochen.

2. Vorsicht, Zucker

Zucker ist ein billiger Rohstoff. In mehr als 80 Prozent aller Supermarkt – Produkte stecken große Mengen davon, etwa in Fertigmüslis oder Joghurts. Leider erkennt man als Verbraucher den Zuckergehalt eines Produkts nicht auf den ersten Blick. Auf den meisten Lebensmittelverpackungen finden Sie aber eine Tabelle mit Nährwertangaben pro 100g.

3. Vollkorn bringt´s

Toastbrot, süße Teilchen vom Bäcker oder Nudeln aus Weißmehl enthalten vorwiegend einfache Kohlenhydrate. Sie treiben den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe und haben viele Kalorien, machen aber nicht lange satt. Vollkornprodukte sättigen besser und halten den Blutzucker in Balance.



4. Her mit dem Frischzeug

Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst sollten täglich auf Ihrem Speiseplan stehen. Sie sorgen für ein gutes Sättigungsgefühl, haben aber vergleichsweise wenige Kalorien. Beim Obst sind Sorten mit geringerem Fruchtzuckeranteil empfehlenswert, etwa Orangen, Kiwis, Äpfel oder Pflaumen.



5. Hungerbremse Eiweiß

Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen liefern dem Körper Eiweiß, machen satt und dämpfen den Blutzuckeranstieg nach dem Essen. Hier sollten Sie zugreifen. Auch Quark, Eier, oder Huhn sind empfehlenswerte Eiweißquellen.



6. Lieber keine Snacks

Snacken bringt nicht nur den Blutzucker aus dem Gleichgewicht. Es verhindert auch, dass der Insulinspiegel zwischen den Mahlzeiten niedrig bleibt und der Körper auf diese Weise Fettreserven abbauen kann. Am besten verzichten Sie ganz aufs Naschen zwischendurch. Wenn das nicht klappt: Wählen Sie gesunde Snacks, etwa Nüsse. Und kaufen Sie Süßigkeiten nur in kleinen Portionen.



Rathaus Apotheke im Semptpark

Pretzenerstr. 10

85435 Erding

Tel 08122/2276922

Fax 08122/2276923



Wir beraten Sie gerne !

Die wichtigsten Ernährungstipps:

- 4-6 **kleine** Mahlzeiten pro Tag.
- **Wenig** Kohlenhydrate & viele Proteine.
- Verzicht auf Zucker & Alkohol.
- **NUR** geringer Kalorienüberschuss.
- **Whey-Proteine** nach dem Training.
- **Ausgewogene** – keine einseitige – Ernährung.
- Regelmäßige **Diätphasen**.
- Obst und Gemüse als **Motoren** für den Stoffwechsel.
- Die optimalen **Snacks** für zwischendurch.
- **Das richtige Wasser wirkt Wunder.**
Achten Sie beim Kauf auf die Angaben der Mineralstoffe!

Sechs Strategien

für ein leichteres Leben!



Was Sie unbedingt wissen sollten über

ERNÄHRUNG



Mehr Lebensqualität durch richtige Ernährung !