

Was ist eine gesunde Ernährung?

☞ **eine abwechslungsreiche, ausgewogene Mischkost!**

reichlich:

pflanzliche Lebensmittel
kalorienfreie bzw. -arme Getränke



mäßig:

tierische Lebensmittel (Milch u. Milchprodukte,
Fleisch, Geflügel, Meeresfisch, Eier)



wenig:

Fette und Öle
Süßigkeiten
Fastfood, Snackprodukte
kalorienreiche Getränke



Unsere Ernährung heute:

Zu viel:

- (schlechte) Fette
- Zucker
- Salz
- Fleisch, Wurst
- Fastfood /
Fertigprodukte
- Energie (Kalorien)

Zu wenig:

- Gemüse / Salat
- Hülsenfrüchte
- Obst
- Kartoffeln
- Vollkornprodukte

☞ **Folgen:**

Übergewicht
Hypertonie, Diabetes mellitus Typ 2,
Fettstoffwechselstörungen, Gicht,
Fettleber, Gallensteine,
Krebserkrankungen