

Jeden Tag ein bisschen besser essen und trinken!



DGE-Ernährungskreis,
Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

- **Wie kann ich gesünder älter werden?**
- **Lohnt es sich im Alter noch etwas zu ändern?**
- **Was ist mit dem Genuss?**

Ein guter Ernährungszustand ...

- ist ein Beitrag zu Genuss und Wohlbefinden. Er verbessert die Lebensqualität.
- ist eine wesentliche Voraussetzung um möglichst lange körperlich und geistig fit und aktiv zu bleiben. Er unterstützt somit den Erhalt von Aktivität und Selbständigkeit.
- wird durch abwechslungsreiches Essen und Trinken im Sinne des Ernährungskreises der Deutschen Gesellschaft für Ernährung erreicht.
- vermeidet bzw. reduziert Spätfolgen ernährungsmitbedingter Erkrankungen.
- unterstützt im Krankheitsfall die Genesung.
- verbessert die Immunabwehr.





Kleine Veränderungen – jeden Tag – bringen sehr viel Wählen Sie ganz individuell, womit Sie starten.

Genug trinken

- Rund 1,5 Liter am Tag, abhängig von der Körpergröße
- Mineralwasser, bunte Tees oder Saftschorlen, zuckerfrei oder mit ganz wenig Zucker sind am besten
- Flasche oder Teekanne sichtbar als „Hausaufgabe“ hinstellen

Mehr Gemüse essen – Fleischmenge reduzieren

- Zum Frühstücksbrot Tomate, Gurke, Karotte & Co. essen
- Zum Mittagessen mindestens ein Drittel des Tellers mit Gemüse füllen
- Einen Salat oder eine Gemüsesuppe zum Abendessen wählen
- Reichlich Paprika, Pilze zum Gulasch oder Geschnetzelten geben

Zuckermenge senken

- Jeden Tag 1–2 Gläser ganz zuckerfrei trinken (Mineralwasser, Leitungswasser oder Tee)
- Je nach Ausgangsmenge, mindestens 1–2 Tage pro Woche ohne süße Naschereien, Kuchen oder Gebäck auskommen
- Süßhunger mit einer Portion Obst zu oder nach dem Essen stillen, anstatt zu naschen

Helle Getreideprodukte durch Vollkorn ersetzen

- Mit einer Scheibe Vollkornbrot am Tag anfangen, z.B. Vollkorntoast oder feingemahlene Brote
- Wer abnehmen möchte, lässt täglich eine halbe bis ganze Scheibe Brot weg
- Neue Nudelsorten probieren: Vollkorn oder Integrale, Linsennudeln schmecken viel besser als früher

Weniger ist mehr: Lieber eine Sache konsequent verfolgen

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter: <https://www.in-form.de/>**

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

HESSEN



Hessisches Ministerium für
Landwirtschaft und Umwelt,
Weinbau, Forsten, Jagd und
Heimat

HESSEN



Hessisches Ministerium
für Familie, Senioren, Sport,
Gesundheit und Pflege



SEKTION HESSEN –
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.