

Tipps für eine gesunde Ernährung

... und damit weniger ernährungsbedingte Verdauungsstörungen

Grundsatz der modernen Ernährungswissenschaft: Eine gesunde Ernährung besteht aus fettbewusster, kohlenhydratreicher, ausgewogener Mischkost mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Bevorzugt werden sollten Nahrungsmittel aus biologischer oder biologisch-dynamischer Herkunft (z.B. Demeter-Qualität). 50% der täglichen Kalorienzufuhr soll aus Kohlenhydraten stammen, 15 – 20% aus Proteinen und höchstens 30% aus Fetten.

Mit diesem Merkblatt möchten wir Ihnen eine Hilfestellung zum Umgang mit ernährungsbedingten Verdauungsstörungen geben. Selbstverständlich ist Ihr Arzt oder Ihre Ärztin die fachliche Ansprechperson für Diagnose und Therapie bei Verdauungsproblemen. Die Zusammenstellung dieses Merkblatts erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung:
www.sge-ssn.ch

Tipps für eine gesunde Verdauung



WELEDA AG, Stollenrain 11, CH-4144 Arlesheim
Telefon 061 705 21 21, Telefax 061 705 23 10

empfehlenswert

Allgemeine Empfehlungen:

- Essen Sie nur, wenn Sie tatsächlich Hunger haben.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.
- Legen Sie während des Essens kleine Pausen ein.
- Mahlzeiten gut kauen.
- Mehrere kleine Mahlzeiten sind besser als wenige grosse.
- Essen Sie abwechslungsreich.
- Essen Sie zuerst die rohen, dann die gekochten Speisen.
- Essen Sie nicht zu heiss und nicht zu kalt.
- Lebensmittel erst kurz vor dem Essen zubereiten und nicht lange warmstellen.
- Obst und Gemüse gut waschen.
- Obst und Gemüse nicht vor dem Waschen zerkleinern.
- Kochzeiten so gering wie möglich halten.
- Sparsam salzen
- Nitratreiches Gemüse nicht aufwärmen (z.B. Spinat).

- Ballaststoffe (Vollkorngetreide: Gerste, Hafer, Dinkel, Buchweizen); Früchte, Gemüse
- pro Tag 2 – 3 Portionen Milchprodukte (z.B. 1 Glas Milch, 1 Joghurt, 2 Scheiben Käse)
- milchsäure Produkte: Sauer Milchprodukte, Sauerkraut
- max. 2 – 3 mal pro Woche Fleisch (bevorzugen Sie magere Sorten)
- 1 – 2 mal pro Woche Fisch (wenn möglich Meeresfisch)
- Früchte sind eine ideale Zwischenmahlzeit
- für Salate hochwertige Pflanzenöle verwenden (Raps- und Olivenöl)
- frisches Saisongemüse verwenden; Gemüse ohne Fett dünsten
- Geschmacksvielfalt durch Gewürze und Kräuter erzielen
- 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit pro Tag (Mineralwasser, Tee, Fruchtsaftchorle)
- Gemüsesäfte und ungezuckerte Fruchtsäfte
- Süssigkeiten und salzige Knabbereien, sowie gezuckerte Getränke mit Mass geniessen

weniger empfehlenswert

- Alkohol (hochprozentig)
- Softdrinks, Instantgetränke, Eistee
- Pökelsalz (enthalten in Speck, Wurstwaren, allg. geräucherte Waren)
- Kaffee
- Innereien
- Wildpilze
- zu starkes Braten und Grillieren von Fleisch
- starkes Erhitzen (über 180 °C) von Fetten, Bratfett soll nicht rauchen
- Öle zum Braten, die reich an Linolsäure sind (Sonnenblumenöl, Distelöl, Sojaöl)
- stark verarbeitete Lebensmittel wie Weissbrot, Gemüse- und Obstkonserven