

INFORMATIONEN

Stefan Fesser
Rosel Schiefer
Dr. Christiane Albert-Gansera



Gesunde Ernährung

- Essen Sie 3 Mahlzeiten pro Tag!
- Vermeiden sie Zwischenmahlzeiten, das bedeutet auch kein Obst oder kalorienhaltige Getränke zwischendurch.
- Die 3 Hauptbestandteile unserer Ernährung sind Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate.

Eiweiß:

Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Milchprodukte und Käse, Sojaprodukte und Tofu, Hülsenfrüchte

Fett:

tierische Fette in Fleisch, Wurst und Milchprodukten
pflanzliche Fette = Öle

Kohlenhydrate:

Getreide, Brot, Mehl, Zucker, Kartoffel, Reis, Nudeln, alles was süß schmeckt, auch Obstsaft und Alkoholika

Folgende Nahrungszusammensetzung ist optimal: Die Werte in Klammer zeigen die aktuellen deutschen Werte.

Eiweiß: 20-30% (15 %)
Fett: 30-40% (30 %)
Kohlenhydrate: 30-40% (55 %)

Bevorzugen Sie ungesättigte Fette wie Oliven- und Rapsöl. Meiden Sie gesättigte (und gehärtete) Fette.

- Die Basis einer gesunden Ernährung sollte **Gemüse, Salat, Rohkost und Obst** sein.
- Ein Erwachsener sollte durchschnittlich täglich **650 g** davon essen verteilt auf 3 Mahlzeiten.
- Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter Wasser. Achten Sie beim Kauf auf einen guten Gehalt an Hydrogencarbonat von mindestens 600mg/l, um Übersäuerungen im Körper entgegen zu wirken

Die Ernährung sollte wie folgt zusammengesetzt sein:

400 g Gemüse, Rohkost oder Salat
250 g frisches Obst.

Die Ernährung der Zukunft ist

kohlenhydratreduziert, fettmodifiziert und eiweißoptimiert!

Ärztliche Gemeinschaftspraxis Bingen
Dromersheimer Chaussee 29b
55411 Bingen

Tel.: 06721-41854
Fax: 06721-975457
E-mail: gp.bingen@t-online.de
Web: www.hausarzt-bingen.de

Sprechzeiten:
Mo.-Di.: **7-19 Uhr**
Mittwoch: **7-14 Uhr**
Do.-Fr.: **7-19 Uhr**