Artikel vom 25.02.2025 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 05:17 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/was-bringt-gesunde-ernaehrung

Was bringt gesunde Ernährung?

Eine vollwertige und ausgewogene Ernährung ist das Nonplusultra für ein gesundes Leben. Denn wer sich gesund ernährt, kann das Risiko für viele Krankheiten deutlich reduzieren. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) fördert als Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) Kursteilnahmen zur Gewichtsreduktion und Maßnahmen gegen Mangel- und Fehlernährung

Anlässlich des Tags der gesunden Ernährung am 7. März weist die LKK auf ihr dauerhaftes Ziel hin, präventiv einzugreifen, um insbesondere auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden. Kurse, an deren Kosten sich die LKK mit einem Zuschuss beteiligt, sind im Internet zu finden unter www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden

Nützliche Informationen zu einer gesunden Ernährung liefert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf ihrer Internetseite www.dge.de. Eine ausgewogene Ernährung zeichnet sich vor allem durch Lebensmittelvielfalt aus

Die SVLFG gibt folgende Tipps:

- Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Reis – am besten aus Vollkorn – sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, dafür aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Überwiegend sollten pflanzliche Produkte wie frische Salate oder Säfte sowie regionales und saisonales Gemüse gewählt werden. Sie liefern reichlich Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe.
- Um eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen zu erleichtern, ist es sinnvoll, die pflanzlichen Lebensmittel durch tierische zu ergänzen, zum Beispiel mit Milchprodukten, Fisch, Fleisch oder Eiern.
- Beim Verzehr von Butter und Öl sollte man etwas vorsichtiger sein. Pflanzliche Fette wie Rapsöl sind dagegen weniger schädlich und liefern gesunde Omega-3-Fettsäuren. Diese sind lebensnotwendig, können jedoch nicht vom menschlichen Organismus selbst hergestellt werden. Sie sind auch in Fischen, beispielsweise Lachs, Matjes und Sardinen, enthalten.

- Zucker und Salz sollten mit Bedacht verwendet werden. Speisen lassen sich auch mit Kräutern würzen.
- Wenig Zucker freut die Zähne. Hochverarbeitete Nahrungsmittel enthalten zu viel Zucker und Salz, viele Zusatzstoffe sowie ungesunde Fette und sollten daher möglichst vermieden werden.
- Außerdem wird eine schonende Zubereitung der Speisen empfohlen: Kurze Garzeiten, wenig Wasser, wenig Fett. So behalten die Lebensmittel nicht nur ihren natürlichen Geschmack, sondern auch die Nährstoffe

Quelle: SVLFG