

## Besser essen. Gesünder leben. *Ihr Leitfaden für nährstoffreiche Lebensmittel.*

Idealerweise sollte Ihre Ernährung ein ausgewogenes Verhältnis aus Proteinen, Ballaststoffen, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen, gesunden Fetten und Wasser enthalten. Diese Nährstoffe tragen zur Stimmungsregulierung bei, fördern die Konzentration, steigern die Energie, stärken die Muskulatur, unterstützen das Immunsystem und die allgemeine Vitalität.

### Jeder Nährstoff spielt eine Rolle

- **Proteine** helfen Ihrem Gehirn dabei, die chemischen Botenstoffe (Neurotransmitter) zu produzieren, die es zur Regulierung Ihrer Gedanken, Stimmungen und Emotionen benötigt.
- **Omega-3-Fettsäuren** kommen in fettreichen Fischen wie Lachs vor und unterstützen die Struktur und Funktion des Gehirns. Andere gesunde Fette aus Avocados, Nüssen und Saaten fördern ebenfalls die Gesundheit.
- **Kohlenhydrate** werden in Glukose (eine Zuckerart) umgewandelt, die über das Blut transportiert wird und das Gehirn und andere lebenswichtige Organe versorgt.
- **Natrium** unterstützt das Anspannen und Entspannen der Muskeln, die Nervenfunktionen und erhält den Flüssigkeitshaushalt aufrecht.
- **Ballaststoffe** unterstützen die Verdauung und sorgen für einen regelmäßigen Stuhlgang. Auch probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Sauerkraut, Tempeh und Kimchi sind, wenn auch auf andere Weise, gut für die Darmgesundheit.
- **Wasser** hält Sie hydratisiert, damit Ihr Gehirn, Ihre Muskeln und andere Organe optimal funktionieren.

Das sind nur einige Beispiele dafür, wie eine nährstoffreiche, abwechslungsreiche Ernährung die Körperfunktionen und die allgemeine Gesundheit fördern. Die richtigen Mengen dieser Komponenten sind abhängig vom Gesundheitszustand und Lebensstil sowie von der Krankengeschichte.



## Kurzer Leitfaden für eine gesündere Ernährung

Für viele Menschen gelten diese drei einfachen Richtlinien für gesünderes Essen.

| Mehr von Folgendem essen:   | Folgendes in Maßen essen:   | Weniger von Folgendem essen:  |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemüse und Obst</li> <li>• Vollkornprodukte (Brot, brauner Reis, Quinoa)</li> <li>• Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Soja- und Kidneybohnen, schwarze Bohnen und Wachtelbohnen)</li> <li>• Fisch und Meeresfrüchte</li> <li>• Ungesättigte Fettsäuren von fettreichem Fisch (Lachs, Makrele, Sardinen), Avocados, Nüssen, Saaten und Olivenöl</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm, Ziege und Wild)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raffinierter Zucker (aus Zuckerrohr, Zuckerrüben, Kokosnuss, Palme und Mais)</li> <li>• Verarbeitete Lebensmittel, insbesondere solche mit einem hohen Anteil an gesättigten Fetten, Salz und Zucker, wie Fertig- und Dosensuppen, Wurstwaren, Würste, Snacks und Frühstückszerealien</li> </ul> |

Sie können frische, gefrorene, getrocknete Zutaten oder Dosenzutaten verwenden. Wählen Sie aber Produkte, die möglichst wenig verarbeitet wurden und wenig Zusatzstoffe oder Konservierungsmittel enthalten.

## Leitfaden für gesündere Rezepte

Möchten Sie, dass Ihre ohnehin schon leckeren Gerichte noch nährstoffreicher werden? Passen Sie Ihre Rezepte nach und nach an. Die folgende Tabelle ist ein guter Ausgangspunkt.

| Was im Rezept steht:   | Stattdessen verwenden:  |
|--|---|
| Paniermehl, trocken  | Haferflocken, Leinsamen- oder Mandelmehl  |
| Butter, Margarine oder Backfett für Backwaren                  | Apfelmus, zerdrückte Bananen oder pürierte Pflaumen, Kürbis, Blumenkohl, Zucchini, Avocado oder Nussbutter  |
| Butter, Margarine, Backfett oder Öl, um Anhaften zu verhindern | Antihaft-Kochspray oder ungesättigte Öle wie Oliven- oder Avocadoöl   |
| Fleisch-, Fisch- und Gemüsekonserven und Dosensuppen           | Natriumarme oder natriumreduzierte Varianten von  |
| Sahne  | Fettfreie Halbfettmilch oder Kondensmilch oder die Hälfte der angegebenen Menge durch fettarmen Naturjoghurt oder ungesalzene Hüttenkäse, Kokosmilch ersetzen |
| Frischkäse, Vollfett   | Fettfreier oder fettarmer Frischkäse, Neufchâtel-Käse, pürierter Hüttenkäse oder Tofu   |
| Sauerrahm  | Fettfreier Joghurt  |
| Eier   | 2 Eiweiß oder ¼ Tasse Eiersatz für jedes ganze Ei   |
| Mehl, Allzweckmehl (einfaches Mehl) in Backwaren               | Zur Hälfte Vollkornmehl, alternativ Mandel-, Bananen-, Kichererbsen-, Kokosnuss-, Hanf-, Hirse-, Hafer-, Quinoa- oder Roggenmehl                              |
| Hackfleisch vom Rind oder Schwein                              | Extra mageres oder mageres Rinder- oder Schweinehackfleisch, oder Geflügel- oder Fischhackfleisch, oder zerbröselter (fester) Tofu oder Tempeh                |
| Mayonnaise   | Kalorienarme, fettarme Mayonnaise oder griechischer Joghurt, oder Avocados oder Hummus  |
| Fleisch in Suppen, Eintöpfen, Aufläufen und Ofengerichten      | Gemüse, Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh   |
| Kondensmilch   | Kondensmilch aus Magermilch   |
| Vollmilch  | Fettarme oder fettfreie Milch   |
| Pasta oder Nudeln, Weißmehl                                    | Nudeln auf Basis von Vollkornmehl, Hülsenfrüchten, Bohnen   |
| Reis, weiß   | Brauner Reis, Bulgurweizen, Gerste, Quinoa, Hirse, Sorghum, Teff (Zwerghirse), schwarzer oder roter Reis oder Blumenkohlreis                                  |

Auch kleine Veränderungen haben mit der Zeit Auswirkungen. Wenn Sie Rezeptideen benötigen, suchen Sie online nach von Ernährungsberatern empfohlenen Rezepten oder bitten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt um Empfehlungen.

Bereiten Sie mit dem neu erworbenen Wissen und der Tabelle mit den Alternativen gesündere Varianten Ihrer Lieblingsgerichte zu. Tauschen Sie mit Freunden oder Kollegen Rezepte aus oder geben Sie Ihre Rezepte weiter, um anderen den Übergang zu einem gesünderen Lebensstil zu erleichtern.

## Rezept

---

## Zutaten

---

---

---

---

---

---

## Anweisungen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Quellen

American Heart Association. [Smart substitutions to improve nutrition](#). 23. September 2024.  
Cleveland Clinic. [Simple recipe swaps to save your tried-and-true favorites](#). 2. August 2023.  
The Nutrition Source. Harvard School of Public Health. [Salt and sodium](#).  
Mass General Brigham. [10 simple healthyfood substitutions](#). 17. Januar 2023.  
One Green Planet. Make better choices: [Healthy alternatives to white flour](#).  
Optum Wellbeing. [Tricks of the substitution trade for eating healthier](#). 2022.  
Optum Wellbeing. Healthier recipe guide. 2025.  
PAN International. [Easy plant-based swaps](#).  
Preventive Health. [Delicious and healthy food swaps](#).  
World Health Organization. [Healthy diet](#).

