

12 Wege zu gesundem Essverhalten

Vollwertiges Essen und Trinken fördert Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit
und beeinflusst das Lymphödem

Empfehlungen angelehnt an die 10 Regeln der ÖGE und DGE

1. Lebensmittelvielfalt genießen

- ✓ Je bunter und abwechslungsreicher Ihr Speiseplan ist, desto mehr Vitalstoffe nehmen Sie zu sich.
- ✓ Vitalstoffe sind: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe
- ✓ Regional und saisonal soll immer bevorzugt werden, weil mehr Vitalstoffe enthalten sind.

2. 5 Portionen Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte und Obst pro Tag!

- ✓ 1 Portion = 1 Handvoll oder 1 Faustgröße
- ✓ Diese pflanzlichen Lebensmittel liefern: gute, komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitalstoffe, meist kaum Fett, wenig Kalorien, Hülsenfrüchte sind eiweißreich

3. Volles Korn – volle Energie

- ✓ Vollkornprodukte sind die beste Wahl bei Brot, Mehl, Nudeln, Reis
- ✓ Sie liefern: gute, komplexe Kohlenhydrate, pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe, Vitalstoffe
- ✓ Beugt Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Dickdarmkrebs, Herz-Kreislaufkrankungen und Fettstoffwechselstörungen vor und sorgt für eine längere Sättigung

4. Mit tierischen Produkten ergänzen – hochwertige Eiweißquellen

- ✓ Milch- und Milchprodukte - täglich
- ✓ Eier – 3 Stück pro Woche
- ✓ Fisch – pro Woche 1-2 mal
- ✓ Fleisch – pro Woche 300-600 g
- ✓ Qualität steht klar über Quantität

5. Gesundheitsfördernde Öle

- ✓ Verwenden Sie pflanzliche Öle zum Kochen, Braten und für den Salat (Menge beachten)
- ✓ Enthalten: lebensnotwendige Fettsäuren, Vitamin E, Omega-3-Fettsäuren, viele Kalorien

6. Fettreiche Lebensmittel nur selten und in kleinen Mengen

- ✓ Dazu gehören: Wurstwaren, Fast-food und Fertigprodukte, üppige Saucen, cremige Marinaden und Dressings, Knabberereien und Süßigkeiten, Kuchen, Kekse, Blätterteiggebäck

7. Zucker einsparen!

- ✓ Liefert Kalorien ohne Vitalstoffe, führt zu Insulinausschüttung und Kariesbildung
- ✓ Bei Alternativen muss auf die Verträglichkeit geachtet werden, häufiger Verzehr von Süßstoffen beeinflusst die Darmflora nachteilig, Honig ist wie Zucker zu betrachten.
- ✓ Zuckerreiche Lebensmittel sind: Limonaden, Säfte, Süßigkeiten, Kuchen, Kekse, Milchprodukte mit Fruchtzubereitung, Desserts, Eis, Mehlspeisen, Marmelade, Kompott

8. Salz einsparen

- ✓ Verwenden Sie Salz wie ein Luxusprodukt, da es zusätzlich Wasser im Körper bindet
- ✓ Salzreiche Lebensmittel sind: Wurst, Käse, Brot und Salzgebäck, Fertigprodukte, Knabbergebäck, Suppenwürze, Würzmischungen, Sojasauce
- ✓ Würzen Sie besser mit Kräutern und Gewürzen. Sehr scharfe Gewürze haben einen gefäßerweiternden Einfluss und sollen daher nicht übermäßig verzehrt werden.

9. Wasser ist das beste Getränk

- ✓ Trinkmenge ca. 2 l pro Tag; Wasser, ungesüßter Tee, bis zu 3 Tassen Kaffee
- ✓ Anzeichen für Flüssigkeitsmangel: Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, nachlassende Konzentration und Hunger
- ✓ Alkohol soll nur selten und in geringen Mengen getrunken werden; Alkohol wirkt gefäßerweiternd, birgt gesundheitliche Risiken und enthält viele Kalorien.

10. Schonende Zubereitung

- ✓ Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich
- ✓ Mit wenig Wasser und möglichst fettarm
- ✓ Pflanzliche Öle als Bratfett (hitzestabil und geschmacksneutral)
- ✓ Je frischer die Zutaten, desto mehr Vitalstoffe sind enthalten
- ✓ Dunkel gebratene und verbrannte Stellen sind gesundheitsschädlich

11. Achtsam essen und genießen

- ✓ Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und trainiert das Sättigungsgefühl
- ✓ Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeit und essen Sie ohne Ablenkung

12. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

- ✓ Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen! Damit helfen Sie Ihrer Gesundheit und regulieren das Körpergewicht.

Für den Inhalt verantwortlich: Elisabeth Buchauer, Diätologin

Quellen:

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.692033&version=1563187799>

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

<https://www.oege.at/wissenschaft/10-ernaehrungsregeln-der-oege/#regeln-kompakt>

https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/058-

[001I_S2k_Diagnostik_und_Therapie_der_Lymphoedeme_2019-07-abgelaufen.pdf](https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/058-001I_S2k_Diagnostik_und_Therapie_der_Lymphoedeme_2019-07-abgelaufen.pdf)