Tipps zur Lebensmittelauswahl für eine gesunde Ernährung

Günstige Lebensmittel

Naturreis:

Naturreis ist reich an Ballaststoffen und an Kalium. Der Verzehr von Ballaststoffen hat in der gesunden Ernährung einen besonderen Stellenwert, da diese zu einer normalen Verdauung beitragen können. Kalium gilt als DAS Herz-Mineral. Zusammen mit Magnesium, das uns der Naturreis ebenfalls liefert, ist es entscheidend für die Aufrechterhaltung eines gesunden Herzrhythmus.

Kartoffeln: Kalium gilt als DAS Herz-Mineral. Zusammen mit Magnesium, das uns die Kartoffel ebenfalls reichlich liefert, ist es entscheidend für die Aufrechterhaltung eines gesunden Herzrhythmus.

Rotkraut: Durch die vielen Vitamine und Mineralstoffe ist es sehr gesund. Es enthält vor allem Vitamin B6, Vitamin B9, Vitamin C und Vitamin K, sowie Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Kalium. Durch die Vielzahl an Inhaltsstoffen trägt Rotkraut unter anderem zur Stärkung des Immunsystems bei, unterstützt die Blutgerinnung und einen gesunden Knochenaufbau. Zudem fördert es das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel.

Pute/Geflügel: Mageres Fleisch von Pute oder Hähnchen ist günstiger fürs Herz, weil es – anders als rotes Fleisch von Rind oder Schwein – die Cholesterinproduktion nicht so ankurbelt. Das schützt vor Ablagerungen in den Gefäßen.

Dunkle Schokolade (85%): Sie enthält zwar gesättigte Fette und Kalorien, aber auch reichlich Flavonoide, die sich günstig auf den Blutdruck, Insulinspiegel und Cholesterinwerte auswirken. Außerdem erweitert es die Blutgefäße. In kleinen Mengen spricht deshalb nichts gegen den Verzehr von Schokolade.

Obst: Bananen sind reich an Kalium, welches hohem Blutdruck entgegenwirkt. Zusätzlich reduzieren seine Inhaltsstoffe das Risiko an einer Herz-Kreislauferkrankung zu erkranken.

Ungünstige Lebensmittel

Schweinebraten (rotes Fleisch):

* Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht
* Risikofaktoren: gesättigte Fettsäuren, Cholesterin
* Klöße (Fertigprodukte):
	+ Erhöhter Salzgehalt
	+ Konservierungsstoffe und Ähnliches
* Apfelschorle:
	+ Erhöhter Zuckergehalt und viele Zusatzstoffe
* Schokopudding:
	+ Erhöhter Zucker- und Fettgehalt