

WOCHENERNÄHRUNGS-CHECK

Auf die Frage «Wie ernähren Sie sich?» wird meist mit «ziemlich ausgewogen» geantwortet.

Unsere Ernährung übt einen grossen Einfluss auf unser aktuelles Wohlbefinden und unsere körperliche Verfassung in späteren Jahren aus. Deshalb ist es sinnvoll, von Zeit zu Zeit seine Essgewohnheiten zu hinterfragen und allenfalls zu ändern.

Mit der folgenden Tabelle erhalten Sie ein Hilfsmittel, mit dem Sie Ihre Ernährung wochenweise kennen lernen und eventuell korrigieren können.

Als Grundlage für die Mengenangaben dienen, die von Gesundheitsstellen empfohlenen Tagesportionen, wobei eine Portion ungefähr «einer Handvoll» entspricht.

Tragen Sie jeden Tag ein, was Sie zu sich genommen haben. In der Spalte «Total» tragen Sie die Summe einer Lebensmittelgruppe pro Woche ein und vergleichen den Wert mit der «Soll»- Spalte. So sehen Sie, wie ausgewogen Sie sich wirklich ernähren.

Flüssigkeit: Hier sollten die Empfehlungen pro Tag eingehalten werden und nicht Ende der Woche mit kamelartiger Wasseraufnahme ausgeglichen werden. Nicht gezählt werden Kaffee, Schwarztee, Milch oder konzentrierte Fruchtsäfte.

Gemüse: hier sollten täglich mindestens eine bis zwei Portionen roh gegessen werden. Natürlich kann das Blatt eines Kopfsalates eine Hand luftig füllen, kann aber nicht mit einer Portion Karotten verglichen werden, seien Sie fair mit sich selbst.

Milch: Es zählen Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Bifidus Drink, Butter, Rahm etc.

Fisch und Fleisch: «3x Fleisch» bedeutet zum Beispiel drei mal mageres Fleisch wie Pouletbrust oder Fisch pro Woche.

Süsses: unser Körper braucht Süssigkeiten im Sinne von Desserts keineswegs, es sei denn, wir entwickeln schon ein Suchtverhalten. Tragen Sie Ihren Süssigkeiten - Konsum in Gramm ein. Gehen Sie davon aus, dass Null perfekt wäre und 500g nicht nötig sind.

Kaffee: Viele Menschen brauchen am Morgen einen Kaffee zum Aufwachen, das ist o.k. Mehr als drei Tassen pro Tag sind zu viel (nicht nur für Stressgeplagte und Magenbrennen - Patienten)

Zigaretten: Kein Bestandteil der Ernährung, aber mit Sicherheit ein Problem für die Gesundheit.

Alkohol: Ein Gläschen Rotwein pro Tag hat erst ab ca. vierzig Jahren einen gesundheitsfördernden Effekt. Eine dritte Kontrollzeile, ohne Soll-Angabe, nur für das eigene Bewusstsein.

WOCHE 1

Empfehlungen /Tag	Einheiten	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	Soll	Differenz
Flüssigkeit 2 Liter	Liter									14 l	
Gemüse 3 Portionen	Portionen									21	
Früchte 3 Portionen	Portionen									21	
Milch bis 3 Portionen	Portion									21	
Getreideprodukte 3 P.	Portion									21	
Fisch 1 Port. / Woche	Portion									1	
Fleisch bis 4 Port/ Wo	Portion									3	
Eier max. 3 / Woche	Stück									3	
Süßes	Gramm										
Kaffee	Tassen										
Alkohol	Deziliter										
Zigaretten	Stück										

WOCHE 2

Empfehlungen /Tag	Einheiten	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	Soll	Differenz
Flüssigkeit 2 Liter	Liter									14 l	
Gemüse 3 Portionen	Portionen									21	
Früchte 3 Portionen	Portionen									21	
Milch bis 3 Portionen	Portion									21	
Getreideprodukte 3 P.	Portion									21	
Fisch 1 Port. / Woche	Portion									1	
Fleisch bis 4 Port/ Wo	Portion									4	
Eier max. 3 / Woche	Stück									3	
Süßes	Gramm										
Kaffee	Tassen										
Alkohol	Deziliter										
Zigaretten	Stück										

Diese Tabelle geht von einer normalen Belastung des Körpers aus. Die Anforderungen steigen bei grösserer Beanspruchung nicht nur im Energiebereich, sondern auch bei Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Dies bedingt höhere Sollwerte bei Gemüse und Früchten, und eine angepasste Ergänzung mit Vitalstoffen aus der Drogerie.

Unser Körper benötigt eine gewisse Menge qualitativ hochwertiges Fett wie es in kaltgepressten Ölen vorkommt. Wer seinen Fettkonsum senken will, sollte keinesfalls beim hochwertigen Salatöl sparen, sondern bei den versteckten Fetten z. B. in Fertigprodukten, Patisserien oder fettigem Fleisch.

Bei Fragen zur Liste oder deren Auswertung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Drogerie ROTH

NATURHEILMITTEL SANITÄT WOHLBEFINDEN

DROGERIE ROTH, DORFSTRASSE 84, 8706 MEILEN, T 044 923 19 19, WWW.DROGERIEROTH.CH