



## Basisregeln der gesunden Ernährung

Täglich reichlich sollten Gemüse, Salat und Obst verzehrt werden („5 am Tag“). Diese Grundnahrungsmittel liefern essentielle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Der auf Getränke bezogene Flüssigkeitsbedarf sollte über hochwertiges Trink- und Mineralwasser, Saftschorlen (mit reinen Fruchtsäften ohne Zuckerzusatz) und Molke gedeckt werden. Getränke mit Zuckerzusatz und Zuckeraustauschstoffen (z.B. Limonaden, „Soft- und Energiedrinks“) sollten vermieden werden.

Täglich in moderaten Mengen sollten Milchprodukte verzehrt werden. Sie liefern unter anderem Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere Kalzium. Eiweiß liefern aber beispielsweise auch Hülsenfrüchte, Amaranth, Nüsse, Kerne, Sprossen, Samen, Weizenkeime und Algen.

Ebenso braucht der Körper täglich moderate Mengen qualitativ hochwertiger Fette. Entsprechende Fettsäuren liefern Gemüse, Salat, frische Kräuter, Nüsse, Kerne, Sprossen und hochwertige Speiseöle (zum Braten und Backen z.B. Raps- und Olivenöl und für kalte Speisen z.B. Walnuss-, Raps-, Soja- und Leinöl). Fette mit ungünstigen Fettsäurespektrum (z.B. gehärtete Öle und Fette) sollten nicht oder nur sehr vereinzelt verzehrt werden. Frittierte und panierte Speisen sind davon häufig betroffen.

Zum Salzen sollte sparsam fluoridiertes Jodsalz Verwendung finden, kreativ einsetzbare Würzmittel wie frische Kräuter und frisch gemahlener Pfeffer bereichern das Essen.

Wöchentlich auf dem Teller landen sollten hochwertiges (Muskel-)Fleisch (+/- 2x), Seefisch und Eier. Das Fleisch sollte nicht aus Mast- /Massentierhaltung stammen. Dies kann ethisch begründet werden, sowie durch die schlechtere Fleischqualität. Eine vollwertige und gesunde Ernährung ist auch über rein vegetarische Lebensmittel möglich. Dabei muss insbesondere auf (vermeidbare) Mangelerscheinungen geachtet werden.

Generell sollten pflanzliche und tierische Produkte möglichst von regionalen Erzeugern und aus biologischer Landwirtschaft stammen.

Vermieden werden sollten der häufige Verzehr von Weißmehl-Produkten und der einseitige Verzehr von stärkehaltigen Lebensmitteln (Brot, Nudeln, Gebäck, Kartoffeln, Reis, Mais). Süße und fette „Naschereien“ sind nicht grundsätzlich verboten, sollten jedoch nach persönlicher Vorliebe vereinzelt und bewusst gewählt werden.

Überhaupt nicht erwünscht sind Geschmacksverstärker, künstliche Farbstoffe, synthetische Konservierungsstoffe, Fertigsoußen, Fertigsuppen, Light-Produkte und die allgemein beworbenen sogenannten „Kinderlebensmittel“.

### **Haben Sie noch Fragen? Dann rufen Sie uns an!**

Gesundheitsamt  
Kettelerstr. 29  
64646 Heppenheim

Tel.: 06252 - 15-5846

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst