

## 8.) Essen schmackhaft und schonend zubereiten

Mit möglichst niedrigen Temperaturen garen, kurz mit wenig Wasser und wenig Fett. Das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.



## 9.) Nehmen Sie sich Zeit, um Ihr Essen zu genießen

Bereiten Sie Ihr Essen schmackhaft zu – auch das Auge isst mit. Essen Sie bewusst und lassen Sie sich Zeit beim Essen ohne Ablenkungen.

## 10.) Bleiben Sie in Bewegung und achten Sie auf Ihr Gewicht

Mit ausreichender Bewegung tun Sie was für Ihr Wohlbefinden, Ihre Fitness und Ihre Figur. Täglich 30 Minuten Bewegung reichen aus, um Ihre Gesundheit nachhaltig zu erhalten bzw. zu verbessern.



Eine Patienteninformation der Stiftung Giessener Herz  
Vorsitz:  
**Prof. Dr. med. C. Hamm**  
Klinikdirektor Medizinische Klinik I



## Kontakt

OA Dr. med. Tim Block  
Dr. med. Pascal Bauer  
Ambulanz für kardiologische Betreuung von Leistungssportlern.

Medizinische Klinik I - Kardiologie/Angiologie  
Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH  
Standort Gießen

Klinikstraße 33  
35390 Gießen

Tel.: 0641-985-57122  
Fax: 0641-985-57119

Weitere nützliche Informationen auch im Internet unter [www.ukgm.de](http://www.ukgm.de)

Bildquellen:  
Jens Zehnder, Marko Greitschus, sassi, Rainer Sturm, Regina Kaute / pixelio.de



Patienten**information**

# Ernährung



**“10 Ernährungsregeln,  
um gesund zu bleiben“**

Prof. Dr. med. C. Hamm, Medizinische Klinik I, UKGM

## GRUNDREGELN:

**Vielseitig essen!**

**Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Es gibt keine „gesunden“, „ungesunden“ oder gar „verbotene“ Lebensmittel.**

**Es kommt auf die Menge, Vielfalt, Auswahl und Kombination an.**



### 1.) Getreideprodukte mehrmals am Tag sowie Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn.

Diese Lebensmittel enthalten kaum Fett, allerdings jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe.

### 2.) Gemüse und Obst – nimm „5“ am Tag



Essen Sie 5 Portionen (1 Portion = 1 Hand voll) Gemüse und Obst am Tag. Genießen Sie es möglichst frisch, nur kurz gegart oder aber als Saft zu den Hauptmahlzeiten oder als Zwischenmahlzeit.

**„nimm 5“**

### 3.) Täglich Milch und Milchprodukte, Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe wie Calcium und Zink

### 4.) Einmal in der Woche Fisch – Fleisch und Wurst in Maßen

Fisch liefert wertvolles Iod, Selen und Omega-3-Fettsäuren. Fleisch und Wurst liefern Ihnen Eisen, Vitamin B1, B6 und B12. Hierbei reichen 300-500 g Fleisch und Wurst pro Woche völlig aus.



### 5.) Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel



Zuviel Nahrungsfett macht fett, fördert die Entstehung von Herz- Kreislauferkrankungen und Krebs. 60-80 g Fett pro Tag decken den Bedarf völlig. Am besten ist Fett pflanzlicher Herkunft (Olivenöl, Rapsöl, Leinöl). Achten Sie auf versteckte Fette wie beispielsweise in Fleischerzeugnissen, Süßigkeiten und Milchprodukten.

### 6.) Zucker und Salz in Maßen

Meiden Sie zuckerhaltige Speisen und Getränke. Würzen Sie möglichst Speisen nicht mit Salz nach. Verwenden Sie jodiertes Speise- oder Meersalz.

### 7.) Reichlich Flüssigkeit, wenig Alkohol

Trinken Sie ausreichend – mindestens 1,5 Liter pro Tag. Alkohol nur in kleinen Mengen – maximal 0,25 Liter Wein oder 0,5 Liter Bier pro Tag für Männer r – bei Frauen die Hälfte.

