



**TIENS**

TIENS Lifestyle Programm



# Gesunde Ernährung





# TIENS Lifestyle Programm

## 10 Tipps für gesunde Ernährung von DGE

Genuss und Gesundheit müssen nicht unbedingt Feinde sein. Wer mit frischen Zutaten schonend umgeht, tut nicht nur dem Gaumen Gutes, sondern auch dem Körper. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) veröffentlichte 10 Tipps, für eine gesunde Ernährung und zum Wohlfühlen:

### 1. Vielseitig essen nach 5-Elementen-Theorie

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Es gibt keine "gesunden", "ungesunden" oder gar "verbotenen" Lebensmittel. Auf die Menge, Auswahl und Kombination kommt es an. Denken Sie an die chinesische 5-Elementen-Theorie.

### 2. Getreideprodukte

Mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln, Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

### 3. Gemüse und Obst - Nimm "5" am Tag...

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch als Saft - idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sek. Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

### 4. Täglich Milch und Milchprodukte, einmal in

### der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch.

Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft. Mengen von 300-600 g Fleisch und Wurst pro Woche reichen hierfür aus. Bevorzugen Sie fettarme und Bio-Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

### 5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fettreiche Speisen schmecken zumeist besonders gut. Zu viel Nahrungsfett macht allerdings fett und fördert langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs. Halten Sie darum das Nahrungsfett in Grenzen.

70-90 g Fett, möglichst pflanzlicher Herkunft, am Tag, d.h. ein gutes Drittel weniger als bisher, liefern ausreichend lebensnotwendige (essentielle) Fettsäuren und fettlösliche Vitamine und runden den Geschmack der Speisen ab. Achten Sie auf das unsichtbare Fett in manchen Fleischerzeugnissen und Süßwaren, in Milchprodukten und in Gebäck.

### 6. Zucker und Salz in Maßen

Genießen Sie Zucker und mit Zuckerzusatz hergestellte Lebensmittel bzw. Getränke nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie auf jeden Fall jodiertes Speisesalz.





## 7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund **1.5 Liter Flüssigkeit jeden Tag**. Alkoholische Getränke sollen nur gelegentlich und dann in kleinen Mengen konsumiert werden (bei Männern z.B. 0,5 l Bier oder 0,25 l Wein oder 0,06 l Branntwein pro Tag, bei Frauen die Hälfte davon. Dies entspricht etwa 20 g bzw. 25 ml reinem Alkohol).

## 8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht **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, genießen Sie Ihr Essen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an, vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

## 10. Achten Sie auf Ihr Wunschgewicht und bleiben Sie in Bewegung

Mit dem richtigen Gewicht fühlen Sie sich wohl und mit reichlich Bewegung bleiben Sie in Schwung. **Tun Sie etwas für Fitness, Wohlbefinden und Ihre Figur!**

## 11. Tipp von Tiens

Ergänzen Sie Ihren Speiseplan mit Tiens Nahrungsergänzungen. Zusätzliche Ballaststoffe (Tiens Chitosan, Tiens Doppel Zellulose) sorgen für Entschlackung, Vitamine und Mineralien ergänzen und unterstützen Ihr Immunsystem.

## Gesunder Teller





**TIENS**

TIENS Lifestyle Programm

