

14 Tipps für eine vernünftige, gesunde Ernährungsweise

- Keine konventionellen Fertigprodukte kaufen oder die Zutatenliste genau durchlesen.
- Lebensmittel frisch und saisongerecht einkaufen.
- Bio- und Reformprodukte verwenden.
- Langsam auf Vollkornprodukte umsteigen. Als Einstieg eignen sich Vollreis, Hirse, Mais und Grünkern.
- Stark erhitzte Fette nur selten geniessen, als Streichfette Butter oder Reformmargarine verwenden, für Salat und zum Abschmecken kaltgepresste Öle verwenden.
- Grössere Salatportionen essen, vor der Hauptmahlzeit.
- Bei Gemüse auf schonende Garmethode achten: dämpfen und dünsten, lange Kochzeiten und wiederholtes Aufwärmen vermeiden. Erst vor der Zubereitung rüsten, Salat nur kurz waschen, nichts im Wasser liegen lassen. Kochflüssigkeit, falls vorhanden, immer mit verwenden.
- Weniger Süssigkeiten essen, natürliche Süssmittel wie Dörrobst, Honig, Vollrohrzucker, Dicksäfte sparsam einsetzen.
- Öfter mal wieder Früchte als Zwischenmahlzeit geniessen.
- Übermässiger Fleisch-, Wurst- und Eierkonsum vermeiden.
- Weniger Salz und salzhaltige Würzmittel verwenden, frische oder getrocknete Kräuter sowie Gewürze wie Kreuzkümmel, Ingwer, Paprika, Pfeffer usw. grosszügig gebrauchen.
- Sich Zeit nehmen fürs Essen und gründlich kauen.
- Die Freude am Essen nicht vergessen.
- Und, sehr wichtig, genügend Wasser ohne Kohlensäure trinken, auf Süssgetränke (Eistee, Cola, Citro usw.) am besten ganz verzichten.