

Ernährung in der Stillzeit

Wissen, Tipps und Rezepte

Die Experten sind sich einig, eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist alles, was gebraucht wird. Der Körper der Mutter liefert alle Nährstoffe, die er braucht, um hochwertige Muttermilch herzustellen. Der Mehrbedarf an Energie ist eher gering, allerdings ist der Bedarf an bestimmten Nahrungsbestandteilen deutlich höher. Ein gutes Gespür für den eigenen Körper ist hier meist ausreichend, allerdings irritieren emotionale Herausforderungen und Süßigkeiten den natürlichen Appetit.



Die Stillzeit ist keine Zeit der Zurückhaltung, denn die Mutter entgiftet über die gebildete Milch. Das betrifft natürlich alles, was den eigenen Körper verlässt - und so auch die Muttermilch. Deswegen war das Stillen über lange Zeit verpönt und Ärzte rieten davon ab. Heute weiß man, wie wertvoll die Muttermilch für das Baby ist und dass sie sich nicht in der gleichen Qualität nachbauen lässt (s. [DGE: Muttermilch, ein sicheres Lebensmittel](#)).

Das Stillen lässt die Pfunde purzeln, die in der Schwangerschaft dazu gekommen sind. Wer mehr abnimmt, setzt die älteren gespeicherten Energiereserven frei und die darin gelagerten Umweltgifte, die wir zwangsläufig alle aufnehmen, aber auch die Ernährung aufgenommene Schadstoffe wie Pflanzenschutzmittel, Plastikweichmacher oder Antibiotika in tierischen Lebensmitteln.

Ausgewogene Ernährung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) ist ein fachlich anerkanntes Gremium und stellt Informationen zur gesunden und ausgewogenen Ernährung zur Verfügung.



Ernährungskreis nach DGE

Der Ernährungskreis der DGE dient als Wegweiser für eine vollwertige Ernährung. Er teilt Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein. Die Größe der Kreissegmente verdeutlicht das Mengenverhältnis der einzelnen Lebensmittelgruppen zueinander: Je größer ein Segment des Kreises ist, desto größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten dagegen sparsam verwendet werden. Für eine gesundheitsfördernde, vollwertige Ernährung wird empfohlen, Lebensmittel aus allen sieben Gruppen zu verzehren, das dargestellte Mengenverhältnis zu berücksichtigen und innerhalb der Gruppen zwischen den

Lebensmitteln abzuwechseln. Ist die Zusammenstellung an einem Tag nicht ausgewogen, dann sollte an den folgenden Tagen bewusst vollwertig ausgewählt und gegessen werden. Dabei kommt es auf die Wochenbilanz an.

Mehr dazu auf der [Website der DGE](#) und unter 10 Regeln der DGE (s. Anhang), die im wesentlichen auch den Empfehlungen des Yoga* entsprechen. Zu unterscheiden dabei sind Lebensmittel von Nahrungsmitteln, s. [Intuitive Ernährung](#). Man darf entspannt bleiben, entscheidend ist dabei aber nicht die Tagesbilanz, sondern die Wochenbilanz.

Klar ist, dass der Flüssigkeitsbedarf in jedem Fall um die Menge erhöht ist, die gestillt wird. 2 bis 3 Liter Wasser oder milder Tee dürfen es da schon sein. Vor allem während der Stillens meldet sich der Durst und es ist gut, dann etwas griffbereit zu haben.

In der Stillzeit muss auf kein Lebensmittel verzichtet werden, auch da sind sich die Experten einig. Manche Babys reagieren auf bestimmte Lebensmittel, die die Mutter verzehrt hat, mit Wundsein oder Blähungen. Es dauert 4 bis 6 Stunden, bis die Nahrungsbestandteile der Mahlzeit der Mutter in der Muttermilch auftauchen, Beobachtung und Herausfinden der verträglichen Mengen helfen.

Auf säuernde Lebensmittel reagieren einige Babys mit Wundsein, wie bei Zitrusfrüchte und anderen saure Obstsorten, Säfte, Fruchteees, Kaffee und Tee, weißer Zucker und Schokolade, Vollkornprodukte oder Eiweißhaltiges wie kräftige Käse und Fleischsorten oder Bierhefe.

Nikotin, Alkohol, Koffein und Drogen sind Nervengifte und reichern Schadstoffe in der Muttermilch an, die beim Stillen abgegeben werden.

Besonderer Bedarf in der Stillzeit

Je nach Geschlecht, Alter, besonderen Bedarfen, Tageszeit und Jahreszeit verändert die Muttermilch ihre Anteile.

Für die Stillzeit hat es die Natur so eingerichtet, dass der Körper der Mutter in Sparfunktion geht, und somit 500 kcal oder weniger mehr Bedarf an Energie hat. Allerdings ist der Bedarf an bestimmten Nährstoffen stark erhöht und kann durch den Verzehr von bestimmten Lebensmitteln ausgeglichen werden. Ist ein echter Mangel da, ist ein adäquates Nahrungsergänzungsmittel eine Überlegung wert - denn eine Mangelernährung greift den Körper der Mutter an, das Baby erhält den Vorzug in der Versorgung.

Je weiter ein Lebensmittel verarbeitet oder verfeinert wird, desto geringer ist der Vitamin- und Nährstoffgehalt. Besonders empfehlenswert sind Lebensmittel aus biodynamischem Anbau (s. [Demeter: Studie zeigt bessere Nährstoffzusammensetzung von Bio-Essen](#) und [British Journal of Nutrition: Organic Food Quality](#)).

Erhöhter Bedarf von (vgl. [DGE: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr](#)), wobei nur die hervorgehobenen Werte in unserem Kulturkreis Beachtung brauchen:

* In den Quellen des Yoga werden keine allzu detaillierten Empfehlungen gegeben, vor allem keine Prozentwerte, spricht sich aber insgesamt für eine lakto-vegetarische vollwertige Ernährung aus. Besser sei es, nach den eigenen Handlungsgesetzen zu leben, auch wenn sie nicht vollkommen sind, als nach den untadeligen Gesetzen anderer, so die Bhagavadgita (III, 35), eine der schriftlichen Quellen. Denn kein Mensch gelicht dem anderen, saisonale und kulturelle Faktoren sind zu berücksichtigen, sowie aktuelle Bedarfe.

- 30% mehr Protein / Eiweiß: baut sich aus den Aminosäuren auf. Aufgrund der Schadstoffbelastung ist pflanzliches Protein dem tierischen vorzuziehen, eine vegetarische oder vegane Ernährung ist nicht nötig. Allerdings enthält kein Gemüse oder Getreide alle acht der essentiellen Aminosäuren. Enthalten in Fisch, Meeresfrüchten, Fleisch, Hülsenfrüchte, Soja, Nüssen und Körnern, Nährhefe. Erdnüsse als häufigen Allergieträger vermeiden.
- 100% mehr Vitamin A / Beta-Carotin: zum Wachstum, Fortpflanzung und Gesunderhaltung der Haut, Umwandlung von Licht in Nervenimpulse. Beta-Carotin ist die Vorstufe und wird nur in Pflanzen gebildet, Vitamin A kommt nur im tierischen Gewebe vor. Wird aus rohem Gemüse kaum aufgenommen. Guter Gehalt in Leber (nur geringe Mengen, sonst schnell überdosierte) und Seefisch, Milchprodukten und Eiern, rot-orangen und grünen Gemüsen wie Karotten, Tomaten, Kürbis, Mango, Hagebutten, Chicoree und Grünkohl, Wirsing, Feldsalat.
- **33% mehr B-Vitamine:** zur Stabilisierung der Nervenkraft und dadurch auch den Milchflussreflex, v.a. Vitamin B12. Nimmt Heißhunger auf Süßigkeiten. In der Schwangerschaft nur geringfügiger Mehrbedarf. Guter Gehalt in Vollkorngetriebe, grünem Blattgemüse, Miso und Nährhefe (Bierhefe, Malzbier, alkoholfreies Hefeweizenbier, Würz-Hefeflocken oder Vitam-R Paste).
- 30% mehr Vitamin C: zum Aufbau des Bindegewebes, Knochen und Zähne, Stoffwechselprozesse und Zellschutz. In der Schwangerschaft nur leicht erhöhter Bedarf. Guter Gehalt in Obst und Gemüse wie Sanddornbeeren, Gemüsepaprika, schwarze Johannisbeeren, Petersilie, Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Kohl, Spinat und Tomaten. Vgl. [DGE Vitamin C-FAQ](#).
- **Vitamin D:** für den Aufbau und Erhalt der Knochen und Aufnahme von Calcium aus dem Magen-Darm-Trakt. Kein erhöhter Bedarf, wird fast ausreichend über Sonneneinstrahlung auf die Haut vom Körper produziert und im Fett- und Muskelgewebe gespeichert. Ein Sonnenbad von 12 Minuten an 2-3 Tagen in der Woche sind für den Hauttyp 2 völlig ausreichend Hauttyp 3 braucht bis zu 25 Minuten. In den Wintermonaten in unseren Breiten scheint die Sonne nur wenig, v.a. dunkle Hauttypen brauchen mehr. 60% der Bevölkerung erreichen nicht den erwünschten Wert. Guter Gehalt in fettreichem Fisch, Leber, Eigelb, Pfifferlinge, Champignons. Vgl. [DGE Vitamin D-FAQ](#).
- 40% mehr Vitamin E: Antioxidans zur Bindung freier Radikale und Zellschutz. In der Schwangerschaft kaum erhöhter Bedarf. Der Körper braucht ausreichend **Zink** zur Aufnahme. Wird nur in Pflanzen gebildet. Guter Gehalt in Pflanzenölen, Nüssen, Grünkohl, Schwarzwurzeln, Paprika, Vollkorngetreide und Eiern.
- **50% mehr Folat / Folsäure:** für die Teilung und Neubildung der Körperzellen, v.a. Nervensystem. Bedarf in der Schwangerschaft fast doppelt so hoch. Guter Gehalt in grünem Gemüse, v.a. Blattgemüse wie Spinat und Salate, Tomaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Orangen, Sprossen, Weizenkeime und Vollkornprodukte sowie Kartoffeln, Leber und Eier. Vgl. [DGE Folat-FAQ](#).

- **Vitamin K:** zur Blutgerinnung und ausreichender Knochendichte. Kein erhöhter Bedarf, auch nicht in der Schwangerschaft. Aber 10% der Deutschen leiden an Osteoporose, einer der maßgeblichen Faktoren ist dabei die Unterversorgung mit Vitamin K. Guter Gehalt in Kohlgemüse, grünem Blattgemüse, Petersilie, Löwenzahn, Leber und Weizenkeime.
- 50% mehr Calcium / Kalzium: für Muskel- und Knochenaufbau, Zahnerhaltung. Guter Gehalt in grünem Gemüse, Endiviensalat, Eigelb, Mandeln, Sesamsamen, Vollkorn- und Milchprodukten. In Käse, der mit Lab gereift ist, ist er wesentlich höher als in Speisequark. Vgl. [DGE Calcium-FAQ](#).
- **33% mehr Eisen:** zur Blutbildung. In der Schwangerschaft war der Bedarf doppelt so hoch. Guter Gehalt in Amaranth, Hirse, Haferflocken, Spinat, Schwarzwurzel, Fenchel, Feldsalat, Pfirsich, Aprikose, Soja, Linsen, Kichererbsen, Kürbiskerne, Sesamsamen. Die Aufnahme von kleinen Mengen **Vitamin C** erhöht die Aufnahme um das 2 bis 4-fache. Hemmend wirkt die gleichzeitige Aufnahme von Tee, Kaffee, Milchprotein, Eiweiß und Sojaprotein.
- **33% mehr Jod:** zur Zellteilung und Gewebewachstum, Entwicklung von Knochen und Zähnen, Bildung von Proteinen, Schilddrüsenhormone. In der Schwangerschaft gleicher Bedarf. Enthalten in Champignons, Brokkoli, Erdnüssen, Spinat und Kürbiskernen, jodiertes Speisesalz und Meersalz.
- **25% mehr Selen:** zum Schutz des Organismus vor Zellschädigungen durch Radikale, Regulation des Haushaltes der Schilddrüsenhormone und Baustein von Spermien. In der Schwangerschaft kein erhöhter Bedarf. In Europa aufgrund der Selen-Armut der Böden v.a. in Fleisch, Fisch und Eiern enthalten sowie Linsen und Paranüsse. Vgl. [DGE Selen-FAQ](#).
- **60% mehr Zink:** zur Wundheilung, Zellstoffwechsel, Immunsystem, Speicherung von Insulin. In der Schwangerschaft geringfügig kleinerer Bedarf. Guter Gehalt in Kürbiskernen, Edamer, Haferflocken, Linsen.

Lesenswerte Bücher

- Bloemke, Viresha L.: Alles rund ums Wochenbett. Hebammenwissen für die ersten Wochen nach der Geburt. Kösel, 2011. 2. Auflage
- Lothrop, Hannah: Das Stillbuch. Kösel, 2015. 37. Auflage

Rezepte für die Stillzeit

1. Mungbohnen mit Reis

Für 4 Personen:

- 1 Tasse Mungbohnen
- 1 Tasse Reis
- 6 Tassen Wasser
- Wurzelgemüse wie Karotten, Sellerie und Pastinake
- Gewürze wie Kreuzkümmel, Kurkuma und Kardamom



Mungbohnen über Nacht einweichen.

Das Einweichwasser abschütten und die Bohnen mit Reis kochen, bis sie weich sind und sich öffnen. Ohne vorheriges Einweichen kochen die Mungbohnen etwa doppelt so lang, den Reis dann nach 20-30 Minuten dazugeben. Das Gemüse dazu geben und noch weitere 20 Minuten kochen. Die Gewürze in etwas Butter oder Ghee anbraten und dazugeben. Anschließend mit Salz abschmecken.

Zur Stärkung und Reinigung und für leicht verdauliches Eiweiß.

2. Gegrillte Auberginen mit Misosauce



Für 2 - 4 Personen:

- 2 Auberginen
- 1 EL Sesam
- 2 EL Vollrohrzucker
- 2 TL Sake (Reiswein) od. Genmai Su (Reisessig)
- 2 EL Miso (Sojapaste)

Die Auberginen von Kelch und Stiel befreien und halbieren. Beide Seiten mit Öl bestreichen und im Ofen auf mittlerer Hitze 4-5 grillen, bis sie weich, aber nicht verbrannt sind. Alternativ die Auberginen in 1cm dicke Scheiben schneiden, beide Seiten mit Öl bestreichen und ca. 10 Minuten auf 200° im Backofen garen. Den Sesam ohne Fett rösten. In einem kleinen Topf den Zucker, Sake / Genmai Su und Miso schwach erhitzen und dabei ständig rühren, bis eine glänzende Soße entstanden ist. Die Auberginen mit der Soße beträufeln und mit dem Sesam garnieren.

Für einen guten Energie- und Blutfluss, vor allem im Unterleib.

3. Misosuppe



- 1 Handvoll buntes Gemüse
- die heiligen Gewürze des Ayurveda Zwiebel, Ingwer und Knoblauch je nach Verträglichkeit
- 1 EL Miso oder mehr, je nach Geschmack
- 500 ml Wasser

Die Gewürze kurz in etwas Öl anbraten, das Gemüse zugeben und für 1 Minute mit anschwitzen. Mit Wasser ca. 5 Minuten kochen bis das Gemüse weich aber noch bissfest ist, Miso dann darin auflösen. Für eine schnelle Version 1 TL Miso in einer Tasse heißem Wasser auflösen.

Zur Versorgung mit Vitamin B und Stärkung des Blutes. Traditionell als Morgenmahlzeit. Hatcho-Miso (Soja mit Weizen vergoren) schmeckt sehr kräftig, Mugi-Miso (Soja mit Gerste vergoren) etwas milder und Genmai-Miso (Soja mit Reis vergoren) ist das mildeste und glutenfrei.

Zwiebeln sind wegen ihrer reinigenden, nahrhaften und energiespendenden Eigenschaften für eine gesunde Ernährung vorteilhaft. Knoblauch stimuliert das Nervensystem. Er wird seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen gegen Störungen im Magen-Darm-Trakt, Blutvergiftung, Thyphus, Cholera, bakterielle Infektionen und sogar gegen Krebs eingesetzt. Zwiebeln fördern die Blutproduktion, reinigen das Blut und halten den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht. Zwiebel wird zur Heilung von Ohrenschmerzen, Erkältungen, Fieber, Kehlkopfentzündung, Warzen und Krebs eingesetzt. Ingwer stärkt die Nerven und hilft ihnen mehr Energie weiterzuleiten, indem die Weiterleitung der Nervenimpulse beschleunigt werden. Er verbessert die Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit und hält so die Wirbelsäule gesund. Ingwer wird auch eingesetzt, um die Verdauung anzuregen. Gerade für Frauen wird er empfohlen, da er Energie gibt und Spannungen im Zusammenhang mit Menstruationskrämpfen lindert. Zudem potenziert er die Wirkung des Knoblauch um das 50-fache (s. [ARD Mediathek - Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer](#)).

Noch einfacher ist es eine Paste aus den 3 Gewürzen herzustellen. Dafür in ausreichend Apfelessig pürieren und nach Belieben mit Gewürzen abschmecken. Hält sich unbegrenzt. Ein weiterer Tipp: frischen Meerrettich, Chilis und Kurkumawurzeln mit pürieren. Diese Kombination gilt als stärkstes natürliches Antibiotikum (s. [Zentrum der Gesundheit - Natürliches Antibiotikum selbst hergestellt](#)).

4. Gebratene Mandeln

- 50 g ungeschälte Mandeln, ca. 1 Handvoll
- 5-10 g Butter oder Ghee, ca. 1 TL
- etwa 1 TL Honig nach Geschmack

Die Butter schmelzen und die Mandeln darin auf mittlerer Hitze braten, bis sich die Schale von den Mandeln löst. Mit Honig abschmecken und warm genießen.



Fördern die Kontraktion des Uterus. In der Zeit des Wochenbetts täglich zu empfehlen, später für die Zeit der Menstruation.

5. Aprikosenmus

Getrocknete Aprikosen über Nacht in Wasser einweichen und anschließend pürieren. 1 bis 2 EL versorgen gut mit Eisen.

6. Schokoladenkuchen mit Roter Beete

Für eine Springform mit Ø 20 cm:

- 200 g Zartbitterschokolade
- 250 g Rote Beete, geschält und fein geraspelt
- 4 Eier, getrennt
- 150 g Rohrohrzucker
- 120 g Mandeln, ungeschält und gemahlen
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Kakaopulver
- 200 g Joghurt, min. 3,5% Fettgehalt
- 2 EL Mohn



Rote Beete gibt einem Schokoladenkuchen nicht nur eine intensivere Farbe, sondern macht ihn schön saftig und gesund.

Die Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und abkühlen lassen. Den Backofen inzwischen auf 180° vorheizen und die Springform fetten. Die Rote Beete fein reiben und mit der Schokolade, Eigelb, Zucker, Mandeln, Backpulver und Kakaopulver mischen. Eiweiße steif schlagen und portionsweise unterheben. Den Teig in der Springform glatt streichen und ca. 50 Minuten backen. Jeweils mit einem Löffel Joghurt und mit Mohn bestreut genießen.

Zur Stärkung und Aufbau von Energie bei Wochenfluss und Menstruation.

Rote Beete schützt Herz und Blutgefäße, enthält viel Eisen, Vitamin B, Folsäure und Kalium – wichtig für Blutbildung, Nervenstärkung, Zellteilung und Wundheilung. Als Knolle mit intensiv dunkelroter Farbe ist sie ideal, um die Prozesse des 1. Chakras in besonderen Zeiten zu stärken.

Die Bitterstoffe von dunkler Schokolade sind für ihre positive Auswirkung auf die Herzgesundheit bekannt.

Mandeln sind für ihr hochwertiges Eiweiß bekannt. Sie liefern viele ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium und Kupfer sowie große Mengen der Vitamine B und E. Vor allem mit Schale verwendet, unterstützen sie den Uterus bei der Kontraktion und sind ideal in Zeiten von Rückbildung und Menstruation.

Joghurt und Mohn liefern das nötige Calcium für den Aufbau von Kraftreserven. Mohn enthält zudem hohe Mengen an des Entzündungshemmers Magnesium und des Stoffwechselbeschleunigers Zink.

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse [10 Regeln](#) formuliert, die uns helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen.

1. Die Lebensmittelvielfalt genießen

Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet eine abwechslungsreiche Auswahl, angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel, aus überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln auswählen. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungsweise.

2. Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten verzehren. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten.

3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie – zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit: Damit wird der Körper reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt und das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten verringert. Saisonale Produkte bevorzugen.

4. Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und n-3 Fettsäuren in Seefisch – am besten aus anerkannt nachhaltiger Herkunft. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sollten es nicht mehr als 300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche sein. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (v. a. B-Vitamine). Fettarme Produkte bevorzugen, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Da es besonders energiereich ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett die Entstehung

von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette. Auf unsichtbares Fett achten, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6. Zucker und Salz in Maßen

Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich verzehren. Kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz würzen.

7. Reichlich Flüssigkeit

Rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag trinken, bevorzugt Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und energiearme Getränke, zuckergesüßte Getränke nur selten. Diese sind energiereich und können bei gesteigerter Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

8. Schonend zubereiten

Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen garen und soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Möglichst frische Zutaten verwenden, um überflüssige Verpackungsabfälle zu reduzieren.

9. Sich Zeit nehmen und genießen

Wichtig ist es, sich eine Pause für die Mahlzeiten zu gönnen und nicht nebenbei zu essen. Sich Zeit lassen fördert das Sättigungsempfinden.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 – 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen dabei, das Körpergewicht zu regulieren. Öfter einmal zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren schont auch die Umwelt und fördert die Gesundheit.