Behandle deinen Körper mit Bedacht

Was Sie essen und trinken spielt eine große Rolle für Ihre Gesundheit. Daher ist es sinnvoll, auf Ihre Essgewohnheiten zu achten. Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt! Auf die Auswahl und die Menge kommt es an!

Tipps für die bewusste Ernährung

Bewusster Fleischkonsum
Genießen Sie 300–600 g Fleisch und Wurstwaren pro Woche. Achten Sie darauf, weniger rotes Fleisch, z. B. Rind, Schwein, Lamm, und stattdessen mehr Geflügel zu essen.

Finden Sie Gefallen an 1 ½ Portionen Fisch pro Woche
Fettarmer Fisch (80–150g), z.B. Seelachs, und fettreicher Fisch (70 g), Hering, Lachs und Makrele, enthalten wertvolle Nährstoffe.

Nimm 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag
Das breite Angebot an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, aber auch sekundären Pflanzenstoffen, gibt dem Körper alles, was er braucht, um sein Immunsystem in einem guten Gleichgewicht zu halten und alle Funktionen im Körper aufrecht erhalten zu können. Wählen Sie 3 x Gemüse und 2 x Obst am Tag (1 Portion = eine Handvoll) aus einer Vielzahl von unterschiedlichen Farben (rot, gelb, orange, grün, lila etc.), denn das Auge isst mit. Mindestens ein vegetarisches Gericht in der Woche bereichert den Speiseplan.

Essen Sie reichlich ballaststoffreiche Lebensmittel, besonders Getreide-Vollkorn
Ballaststoffe üben vielfältige Schutzfunktionen im Darm aus und beugen so Darmerkrankungen vor. Auch sättigen sie gut und unterstützen Sie dabei, nicht zu viele Kalorien aufzunehmen.

Du bist kostbar.
Gib deinem Körper, was er braucht

Nutzen Sie die vielen Möglichkeiten, durch eine ausgewogene Ernährung das Risiko, an Krebs zu erkranken zu reduzieren. Also: Achten Sie bitte auf sich. Sie sind vielen Menschen wichtig, die sich freuen, wenn es Ihnen gut geht.

Die Aktion „du bist kostbar – Hessen gegen Krebs“ wird vom Hessischen Sozialministerium, der Hessischen Krebsgesellschaft e.V. und der Stiftung Leben mit Krebs initiiert und von der HAGE e.V. und zahlreichen Sponsoren unterstützt.

Informieren Sie sich auch unter: **www-du-bist-kostbar.de**
Weiterführende Informationen: **www.dge.de; www.wcrf.org**

Hessische Krebsgesellschaft e.V.
Töngesgasse 39
60311 Frankfurt am Main
Tel 069 - 21 99 08 87
www.hessische-krebsgesellschaft.de

Stiftung Leben mit Krebs
Mainzer Straße 48
55252 Mainz-Kastel
Tel 0 61 34 - 7 53 81 - 38
info@stiftung-leben-mit-krebs.de

du bist kostbar

du bist kostbar

Sei achtsam beim Essen und Trinken

Wie man das Risiko, an Krebs zu erkranken, durch bewußte Ernährung reduzieren kann!

Stiftung Leben mit Krebs · Hessische Krebsgesellschaft e.V. · Hessisches Sozialministerium · HESSEN

Liebe deinen Körper und er liebt dich zurück

Eine Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten beginnt mit dem Einkauf: Wohlschmeckende Alternativen für die dargestellten Empfehlungen lassen sich immer finden. Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur gehaltvoll, sondern auch lecker. Achten Sie auf regelmäßige Mahlzeiten, entweder 3 oder 5 Mahlzeiten am Tag!

Fangen Sie gleich heute damit an!

Dein Körper liebt, was gut tut

Übergewicht vermeiden – Übergewicht abbauen
Wer abnehmen will, muss entweder weniger essen und trinken als der Körper benötigt, oder durch mehr Aktivität mehr Kalorien verbrauchen als gegessen oder getrunken wurden. Nur so können Energiereserven aufgebraucht werden. Sie können dies einfach an der Waage erkennen! Wiegen Sie sich in regelmäßigen Abständen und berechnen Sie Ihren Body Mass Index (BMI): Körpergewicht in kg geteilt durch Körpergröße in m². Ein normales Körpergewicht liegt bei einem BMI zwischen 18 und 25 kg/m² vor.

Fett sparen
Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Essen Sie daher fettarme Lebensmittel. Achten Sie auf unsichtbare Fette, die in Lebensmitteln versteckt vorkommen, wie z. B. in Fleisch- und Wurstwaren, Milch und Milcherzeugnissen, Gebäck, Kuchen, Knabberzeug und Süßwaren. Auch in Fertiglebensmitteln und Fast Food ist verstecktes Fett enthalten. Grillen, Dämpfen, Garen in Folie oder auch in beschichteten Pfannen und Töpfen geht auch mit wenig Fett. Genießen Sie fettreiche Kartoffelerzeugnisse wie Pommes, Puffer und Bratkartoffeln nur ab und zu und in kleiner Menge.

Alkohol einschränken
Dieser erhöht das Risiko für Krebserkrankungen. Trinken Sie alkoholische Getränke nur gelegentlich und wenn dann nur in kleinen Mengen. Alkohol kann zur Gewichtszunahme beitragen und eine erfolgreiche Gewichtsabnahme behindern.

Einfach mehr aktiv sein
Bewegung kurbelt den Energieverbrauch an und unterstützt damit die Gewichtsabnahme. Sie stärkt die Abwehrkräfte, baut Stress, Ängste und Depressionen ab. Somit kann jeder sein Körper- und Wohlgefühl verbessern. Bewegung macht Spaß!

Warum sind diese Empfehlungen so wichtig?
Indem Sie auf Ihr Gewicht achten, können Sie das Risiko, an Krebs zu erkranken, reduzieren und stärken gleichzeitig Ihre allgemeine Fitness und Ihr Wohlbefinden.

Dein Körper liebt Ausgewogenheit

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. zeigt, wie eine gesunde Ernährung aussieht:

Jede der 7 Lebensmittelgruppen ist ein Baustein einer ausgewogenen Ernährung und trägt mit seiner Vielfalt an Inhaltstoffen zu einem optimalen Ganzen bei. Wie viel von jedem gebraucht wird, zeigt die Größe der Tortenstücke im DGE-Ernährungskreis. Es wird deutlich, dass die empfohlene Kost zu etwa ¾ pflanzlich ist.

Pflanzliches, wie Getreideerzeugnisse aus Vollkorn, Gemüse, Kartoffeln und Obst sollte überwiegen.

Bei den tierischen Lebensmitteln (z. B. Milch und Milcherzeugnisse, Eier, Fisch, Fleisch- und Wurstwaren) werden die fettärmeren Varianten favorisiert, und dies in kleinen Mengen.

Streich- und Kochfette werden nur in kleinen Mengen benötigt.

Wegen seiner Wichtigkeit steht Wasser (und andere kalorienfreie oder -arme Getränke) im Zentrum, denn „ohne“ ist Leben nicht möglich. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke, z. B. Limonaden, da sie „leere Kalorien“ liefern.

Kräuter statt Salz; für mehr Geschmack gibt es gute Alternativen zu Salz, die zudem auch mehr Aroma haben. Verwenden Sie stattdessen lieber Gewürze und frische Kräuter.

Wichtig: Essen und Trinken Sie nach den Prinzipien des DGE-Ernährungskreises, und zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe in Form von Nahrungsergänzungsmitteln sind nicht nötig!

Warum diese Empfehlungen so wichtig sind?
Das Risiko, an Krebs zu erkranken, kann durch eine gute Nährstoffversorgung und ausgewogenes Essen und Trinken gesenkt werden.

Mehr Infos: **www.dge.de/pdf /10-Regeln-der-DGE.pdf**