

Gesundheit auf dem Teller

Wie nährstoffreich isst du?



ANLEITUNG

Mithilfe dieser Checkliste kannst du prüfen, wie nährstoffreich du deine Speisen (und deinen Lebensstil) gestaltest. Hol dir einen Stift und auf geht's! Jeden Stichpunkt, den du bereits erfolgreich im Alltag umsetzt, darfst du abhaken. Übrig bleiben die Tipps, mit denen du deine Nährstoffzufuhr zukünftig steigern kannst.

Ernähre dich ausgewogen. Das heisst, kombiniere möglichst viele verschiedene Lebensmittelgruppen. Probiere auch gern Neues aus, anstatt dich auf eine kleine Auswahl zu beschränken. Es gibt so viele Lebensmittel – traue dich, sie zu entdecken.

Iss bunt. Damit knüpfen wir direkt an den ersten Tipp an. In Sachen Obst und Gemüse kannst du „bunt“ sogar wortwörtlich nehmen. Ob rot, grün, gelb oder violett – je bunter die Auswahl, desto vielfältiger ist auch die Nährstoffzufuhr.



Greife auf **frische Lebensmittel** zurück, die möglichst **aus der Region** kommen und noch voller Nährstoffe stecken.

Bereite Speisen möglichst frisch zu und **vermeide lange Lagerungszeiten**. Je länger du vor allem pflanzliche Nahrung lagerst, desto geringer ist ihr Nährstoffgehalt.

Achte auf eine **schonende Zubereitung**, wie das Dünsten von Gemüse. Auf diese Weise bleibt der Grossteil an Nährstoffen während des Garprozesses erhalten. Das Gemüse darf also gern noch etwas knackig und bissfest bleiben.





Apropos knackig – **tägliche Rohkostportionen** solltest du dir auf keinen Fall entgehen lassen, um dir alle enthaltenden Nährstoffe zu sichern.

Verarbeite auch das **Gemüsegrün oder die Stängel von Kräutern**. Sie eignen sich hervorragend für Pestos oder können mit in den Entsafter gegeben werden.

Iss auch die nährstoffreiche Schale mit, nachdem du dein Obst und Gemüse gründlich geputzt und gewaschen hast. Ob Wurzel, Apfel, Gurke oder Kartoffel – die Schale vieler pflanzlicher Lebensmittel ist durchaus essbar und wird viel zu selten wertgeschätzt.

Gleiches gilt für Getreide und deren Produkte. Bevorzuge daher unbedingt die **Vollkornvarianten** oder greife zu **Mehlen mit höherem Ausmahlungsgrad**.

Noch besser ist es, **dein Mehl selbst zu mahlen**. Tipp: Falls du keine eigene Mühle besitzt, kannst du dein Getreide auch in vielen Bio- und Supermärkten mahlen lassen.

Müslis, Salate, Bowls und viele weitere Gerichte lassen sich hervorragend mit verschiedenen **Samen und Kernen** toppen, die uns mit gesunden Fettsäuren, Mineralstoffen und mehr versorgen.

Speziell **Gewürze und (Wild-)Kräuter** liefern zudem wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralien. Probiere doch einmal einen Teil deiner Salzzufuhr durch sie zu ersetzen. Auf diese Weise peppst du nicht nur den Geschmack deiner Gerichte, sondern auch den Nährstoffgehalt auf.

Distanziere dich von zuckerhaltigen und künstlich schmeckenden Fertigsaucen und -dressings. **Selbst gemachte Dressings und Saucen** sind nicht nur einzigartig, sondern auch gesünder. Schliesslich bestimmst du ihre Zutaten.

Pures Wasser ist dir auf Dauer zu langweilig? Dann verleihe deinem Wasser ein neues Aroma und eine Extraportion Nährstoffe. Sogenanntes **Infused Water** (zu Deutsch: aufgegossenes Wasser) kannst du spielend leicht und blitzschnell selbst herstellen. Gib Früchte, Gemüse oder Kräuter in dein Wasser und lass es für einige Zeit stehen.

Zu guter Letzt noch ein Tipp für eine verbesserte Bildung von Vitamin D: Verbringe jeden Tag mindestens 20 - 30 Min. an der frischen Luft und achte je nach Jahreszeit und Strahlungsintensität auf eine **ausreichende Lichteinstrahlung** deiner Haut.



Alle Punkte abgehakt? Prima! Um die genauen Zusammenhänge zu verstehen, werde jetzt ganzheitlicher Ernährungsprofi.

Gratis Infobroschüre bestellen
akn.ch/infobroschuere