



„Zu einem gesunden Leben gehört eine bewusste Ernährung.“



Cordula Jacobsen
Leitende Diätassistentin der Reha-Klinik Damp



DR. MED. MATTHIAS GRÜNHAGEN

ist der Autor der Damp ViTAL Informationsreihe, zu der auch dieses Faltblatt gehört. Die Reihe informiert über die Gesundheitsvorsorge und einen gesunden Lebensstil.

Dr. med. Matthias Grünhagen ist Facharzt für Allgemeinmedizin und für Physikalische und Rehabilitative Medizin. Außerdem ist er anerkannter Experte für die Bereiche Chirotherapie, Ernährungsmedizin, Physikalische Therapie, Psychosomatische Grundversorgung und Sportmedizin.

Als leitender Arzt des Deutschen Zentrums für Präventivmedizin in Damp entwickelt er präventiv- und sportmedizinische Konzepte, führt entsprechende Gesundheitsberatungen durch und ist zuständig für wissenschaftliche Evaluationen.

**DEUTSCHES ZENTRUM
FÜR PRÄVENTIVMEDIZIN** 

**Deutsches Zentrum für
Präventivmedizin Damp**

Seute-Deern-Ring 30
24351 Ostseebad Damp
Tel. 043 52/80 82 07
oder 043 52/80 89 07
praevention@damp.de
www.damp-praevention.de

© Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverbreitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.



**DEUTSCHES ZENTRUM
FÜR PRÄVENTIVMEDIZIN** 

Damp ViTAL ERNÄHRUNG

DIE WICHTIGSTEN ERNÄHRUNGS-REGELN



DIE WICHTIGSTEN ERNÄHRUNGS-REGELN

gemäß den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

▶ **Vielseitig essen.**

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt und finden Sie eine abwechslungsreiche Auswahl nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

▶ **Reichlich Getreideprodukte.**

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich gesunde Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

▶ **„5 mal am Tag“ Gemüse und Obst.**

Genießen Sie Obst und Gemüse zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit. 1 Portion kann auch als Saft konsumiert werden. Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen versorgt.

▶ **Täglich Milch und Milchprodukte;**

**1-2 x pro Woche Fisch;
Fleisch, Wurstwaren und Eier in Maßen.**

Bevorzugen Sie bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten vor allem die fettarmen Produkte.

▶ **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel.**

Fett ist besonders energiereich, daher kann ein zu hoher Nahrungsfettkonsum Übergewicht fördern.

▶ **Zucker und Salz in Maßen.**

Verzehren Sie Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel nur gelegentlich und würzen Sie kreativ mit Kräutern und wenig Salz.

▶ **Reichlich Flüssigkeit.**

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag und bevorzugen Sie kalorienarme Getränke.

▶ **Schmackhaft und schonend zubereiten.**

Garen Sie die Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und stabilisiert Ihre Energiebilanz.

▶ **Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen.**

Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden. Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen.

▶ **Achten sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung.**

Ausgewogene Ernährung und körperliche Bewegung gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

Damp ViTAL
ERNÄHRUNG