



Martina Kreuter-Müller, MSc
Diätologin, Gesundheitsmanagerin
und „Gewußt wie“-Expertin

Frische Perspektiven: Gesunde Vorsätze für Wohlbefinden und Nachhaltigkeit



Der Jahreswechsel wird seit jeher von neuen Vorsätzen begleitet, die uns auf dem Weg zu einem „gesünderen Ich“ verhelfen können. In dieser Zeit rückt der Wunsch nach Veränderungen – insbesondere in Bezug auf unsere Lebensgewohnheiten und Gesundheit – in den Fokus. Ausschlaggebend kann dafür einerseits das Vorliegen von gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht, erhöhter Blutdruck, Herzleiden oder immer wiederkehrende Infekte sein. Andererseits kann die Prävention (Vorbeugung von Körperbeschwerden) sowie die Schonung der Natur Motivation für neue Gesundheitsgewohnheiten sein.

Pflanzenbasierte Ernährung: ein Schritt in Richtung Wohlbefinden und Nachhaltigkeit

Eine **unausgewogene Ernährung** - mit einem hohen Anteil an tierischen Lebensmitteln - trägt zu einer **Gefährdung für die Gesundheit und Umwelt** bei. Laut Ernährungserhebungen isst die Bevölkerung mitunter **zu viel Fleisch- und**

Wurstwaren, welche ein ungünstiges Fettsäuremuster (mit vielen gesättigten Fettsäuren) sowie eine **zu hohe Zufuhr an Kochsalz, Cholesterin und Purinen** mit sich bringen.

Eine **pflanzenbasierte Ernährung**, bei der es zu einer bewussten Reduktion von tierischen Lebensmitteln kommt, ist eine nachhaltige Möglichkeit um die **körperliche sowie seelische Vitalität zu verbessern**. Der komplette Verzicht auf Fleisch ist dabei nicht notwendig, jedoch werden einige fleischfreie Tage pro Woche gepflegt und stattdessen mehr pflanzliche Nahrungsmittel integriert. Insofern rückt der Ernährungsfokus auf **Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne, Getreideprodukte und pflanzliche Drinks**. Dabei sollen eine Vielzahl an pflanzlichen Eiweißquellen miteinander kombiniert werden, wie beispielsweise Hülsenfrüchte und Getreide oder Kartoffeln, um eine ausgewogene Aminosäuren- und Nährstoffzufuhr zu gewährleisten. Überdies wird empfohlen „bunt“ zu essen und somit viel Abwechslung und Ausgewogenheit auf den Teller zu bringen.



Laut der DGE¹ konnte in umfangreichen wissenschaftlichen Untersuchungen gezeigt werden, dass eine **Ernährungsumstellung Richtung pflanzenbasierter Kost**, in Kombination mit moderatem Konsum an Zucker und klassischem Kochsalz, zahlreiche **positive Gesundheitseffekte** mit sich bringt. Dabei kommt es zu einem geringeren Risiko für das Auftreten von Problemen mit dem Körpergewicht, dem Blutdruck, den Blutfettwerten, dem Purinspiegel sowie Blutzucker. Außerdem wird die Zellgesundheit gefördert und der hohe Ballaststoffgehalt regt zu einer gesunden Verdauung an. Bei diesem „Frühjahrsputz für den Körper“ soll auf biologische, saisonale und regionale Lebensmittel geachtet und insofern nicht auf den Genuss verzichtet werden.

Indem wir ganzheitliche Vorsätze Wirklichkeit werden lassen, können wir gemeinsam den Weg zu einem gesünderen Leben einschlagen. Einen guten Start ins neue Jahr voller Gesundheit und Wohlbefinden wünscht Ihnen
Martina KreuterMüller, MSc.

¹DGE = Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Die Ernährungspyramide

Der Weg in Richtung pflanzenbasierte Ernährung ist nicht nur eine **Investition in die eigene Gesundheit**, sondern auch ein **Beitrag zur Nachhaltigkeit**. Weniger Konsum von tierischen Lebensmitteln bringt auch eine reduzierte Belastung für die Umwelt mit sich, da es zu einem geringeren Wasserverbrauch und niedrigeren Treibhausgasemissionen kommt.



©2016 International Foundation of Mediterranean Diet

Zusätzlich:

- regelmäßig Bewegung
- Entspannung
- Alkohol in Maßen
- Mahlzeiten gemeinsam genießen



Meine Vorsätze fürs neue Jahr:

Gewußt wie
VON NATUR AUS



Täglich unkompliziert mein Immunsystem stärken.

je 250 ml nur 4,⁸⁹

Mehr Zeit für ein ausgewogenes Frühstück nehmen.

375 g nur 5,²⁹



Weniger Salz (Natrium) essen, um meine Herzgesundheit zu unterstützen

500 g nur 7,⁹⁹

