

Was ist gesund?

Sieben Grundregeln: von der richtigen Mischung bis zur schonenden Zubereitung

1. Viel Obst und Gemüse

Salate und Gemüse, am besten etwa mit hochwertigem Raps- oder Walnussöl zubereitet, sollten rund die Hälfte einer Mahlzeit ausmachen. Zudem lebt gesund, wer täglich zwei Stücke frisches Obst verzehrt.

2. Fett in Maßen

Kombiniert man Wasserhaltiges mit Fett, schwenkt etwa Gemüse in Butter, bleibt der Energiegehalt insgesamt niedriger. Fettreiche Lebensmittel, wie Fisch, liefern lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine (wie Vitamin D, das Ablagerungen in den Blutgefäßen vorbeugt).

3. Zucker meiden

Speisen, gesüßt etwa mit Industriezucker oder Glukosesirup, sind ungesund. Vor allem stark verarbeitete Lebensmittel enthalten häufig viel Zucker (etwa zahlreiche Fertigsuppen oder Salatdressings aus der Tüte).

4. Auf Abwechslung achten

Variation ist wichtig: nicht nur Brokkoli als Gemüse, nicht nur Äpfel als Obst, nicht nur Seelachs als Fisch, nicht nur Raps- und Walnussöl, sondern auch Soja- und Olivenöl.

5. Mahlzeiten schonend zubereiten

Grundsätzlich gilt es, die Speisen mit möglichst kurzer Kochdauer und wenig Wasser zuzubereiten. Gemüse am besten „bissfest“ dünsten oder dämpfen. Fleisch kurz von allen Seiten scharf anbraten, dann bei niedrigen Ofen- oder Herdtemperaturen fertig garen. Dadurch erhält man den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Wird das Fleisch jedoch sehr fest oder schwarz, hat man die ideale Zeitdauer oder Hitze überschritten; beginnt das beim Braten verwendete Öl zu rauchen, ist die Temperatur zu hoch. Je länger und heißer Steaks braten, desto mehr schädliche Substanzen bilden sich, besonders viele ab 220 Grad Celsius.

6. Ruhe beim Essen

Wer langsam speist, isst meist weniger. Wer zudem regelmäßiges Essen einplant, vermeidet zwischenzeitlichen Heißhunger und greift dann nicht zu minderwertiger Kost.

7. Angemessen Trinken

Gesund sind im Durchschnitt täglich etwa anderthalb Liter Wasser oder andere energiefreie Getränke wie ungesüßter Tee.

Bettina Süssmilch