

So einfach ist tägliches Genießen - wie viel wovon?



### TRINKEN

6-mal täglich, insgesamt etwa 1,5 Liter



Am besten energiefreie oder energiearme Getränke wie Leitungswasser, Mineralwasser, Tee oder Fruchtsaftchorlen (1:3 verdünnt).

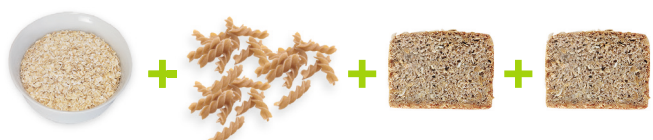
HINWEIS: Kaffee in Maßen (3-4 Tassen) wird auch zur Flüssigkeitszufuhr gerechnet.



### GETREIDEPRODUKTE

Am besten als Vollkornerzeugnisse

Zum Beispiel: Müsli (ca. 70 g) + Vollkornnudeln (200-250 g; gegart) oder Vollkornreis (150-180 g; gegart) + Vollkornbrot (2 Scheiben)



### OBST UND GEMÜSE

5-mal täglich = 2-mal Obst und 3-mal Gemüse

■ 2-mal Obst (250 g): zum Beispiel



■ 3-mal Gemüse/Salat (400 g): zum Beispiel



Ab und zu kann auch ein Glas Obst-/Gemüsesaft die Portion Obst oder Gemüse ersetzen.



### KRÄUTER & GEWÜRZE

Reichlich Kräuter & Gewürze, so wie es Ihnen schmeckt und gut tut



### FETTARME MILCHPRODUKTE

3-mal täglich, am besten als fettarme Milch und Milchprodukte

Zum Beispiel: 1 Glas Milch (200-250 ml) + 1 Becher Joghurt (150 g) + 1 Scheibe Schnittkäse (30 g)



### FISCH/FLEISCH/EIER

■ Am besten 1-2-mal pro Woche Fisch (Seefisch)  
 ■ Max. 600 g fettarmes Fleisch und fettarme Wurst und max. 3 Eier (inkl. verarbeitetes Ei) pro Woche

Zum Beispiel 1 Portion am Tag von



### ÖLE

Am besten täglich 1,5-2 Esslöffel pflanzliches Öl für die Zubereitung und 1,5-2 Esslöffel Butter oder Margarine als Streichfett



### BEWEGUNG

30 Minuten moderate bis intensive Bewegung am Tag

■ So viel wie möglich zu Fuß gehen: 3.000 Schritte pro Tag  
 ■ zu Fuß einkaufen gehen, spazieren gehen, Walken, Treppensteigen statt Liftfahren  
 ■ Garten- oder Hausarbeit, Radfahren, Tanzen, Gymnastik, Schwimmen



Genuss- und Bewegungsinseln

Bewusst genießen, täglich bewegen. So einfach geht's!

## Genussvoll mitten im Leben

Genussvoll leben! Dies kann durch einfache Schritte im Alltag gelingen. Entdecken Sie den Genuss!



### GENUSS KENNT KEINE ALTERSGRENZE

Zeit haben,

- ... das Essen bewusst zu genießen,
- ... Gewohnheiten zu überprüfen,
- ... Neues auszuprobieren,
- ... die Sinne zu wecken.

### ÄLTERWERDEN HEISST AUCH: ANSPRUCHSVOLL BLEIBEN!

**Stoffwechsel und Körper verändern sich:**

- Der Körper braucht jetzt weniger Energie,
- die Zusammensetzung des Körpers verändert sich: die Muskelmasse wird weniger, die Fettmasse mehr,
- dadurch steigt das Körpergewicht schneller an,
- das Durstgefühl lässt nach,
- die Verdauung wird langsamer,
- Riechen und Schmecken verändern sich,
- der Körper ist nicht mehr so leistungsfähig wie früher.

Gleichzeitig bleibt der Bedarf an wichtigen Nährstoffen gleich.

**Damit steigen die Ansprüche an eine ausgewogene Ernährung!**

### DAS WOHLBEFINDEN FÖRDERN UND DABEI GENIEßEN

**Es darf ruhig mehr sein von**

- Obst und Gemüse
- Vollkornerzeugnissen
- Kräutern und Gewürzen
- pflanzlichen Ölen
- fettarmen Milchprodukten
- Wasser
- Fisch
- täglicher Bewegung

**So verbessern Sie die Versorgung Ihres Körpers mit Nährstoffen und Ihr körperliches Wohlbefinden.**

### DIE SINNE ANREGEN UND SO AUF DEN GESCHMACK KOMMEN

- **„Das Auge isst mit“:**  
Für mehr Farbe im Essen sorgen Gewürze wie Kurkuma und Curry (gelb), Safran und Paprika (rötlich) oder Kräuter (grün) und rote Bete (rot).
- **Der Kreativität freien Lauf lassen:**  
Kräuter und Gewürze verstärken das Aroma und reduzieren die Salzmenge zum Würzen. Sie regen den Appetit und die Verdauung an und wecken durch den Duft Ihre Sinne.
- **Aromareiche Lebensmittel einsetzen:**  
Viele Lebensmittel bringen von Natur aus einen herzhaften Geschmack mit, wie langgereifter Käse, getrocknete Tomaten oder getrocknete Pilze.
- **Bei der Zubereitung auf das Aroma achten:**  
Garverfahren wie Dämpfen, Dünsten und das Garen in Folie erhalten das Aroma von Lebensmitteln besonders gut.
- **In Gemeinschaft genießt es sich besonders gut:**  
Nicht zuletzt ist die Gemeinschaft beim Essen wichtig, zusammen zu essen bedeutet doppelter Genuss.

Impressum

**HERAUSGEBER**  
Kompetenzzentrum für Ernährung – KErn  
an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft

Am Gereuth 4, 85354 Freising  
Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach  
E-Mail: [poststelle@kern.bayern.de](mailto:poststelle@kern.bayern.de)  
[www.kern.bayern.de](http://www.kern.bayern.de)

Das Kompetenzzentrum für Ernährung – KErn ist eine Einrichtung im Geschäftsbereich des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

**IHRE ANSPRECHPARTNER IN DER REGION**  
Weitere Auskünfte erteilen die Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten  
[www.stmelf.bayern.de/aemter](http://www.stmelf.bayern.de/aemter)

Stand: April 2016  
Redaktion: KErn – Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer  
Gestaltung: WEISSRAUM.media, Grafenau  
Bildnachweis: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com), [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com), [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)  
Druck: KASTNER AG - das medienhaus, 85283 Wolnzach

