

# Ernährungs-Tipp

Wer sich bewusst ernährt, bleibt länger gesund und leistungsfähig. Mehr als die Hälfte aller Deutschen ist übergewichtig. Jeder Fünfte gilt als adipös (fettleibig). Die Hauptursachen sind eine ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung. Die Folgen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2.

Guck mal:  
Gesundheit

Vivantes  
LEBEN IN BERLIN

# Ernährungs-Tipp

Die Bestandteile einer gesunden und bewussten Ernährung:

- 3 Hauptmahlzeiten am Tag – das Abendbrot sollte davon die kleinste Mahlzeit sein.
- 2 kleine Zwischenmahlzeiten – für den kleinen Hunger zwischen- durch sind Obst und Gemüse am günstigsten.
- Ballaststoffreiche Lebensmittel – essen Sie vor allem Vollkornbrot, Vollkornreis und Vollkornnudeln.
- Täglich 5 Portionen Gemüse, Salat und Obst. Diese sind kalorienarm und enthalten viele Vitamine.

- Wenig fettreiche Nahrungsmittel – bevorzugen Sie fettarme Fleisch-, Wurst- und Käsesorten. Verwenden Sie wenig Streichfett und bevorzugt hochwertige Öle, z. B. Raps- oder Olivenöl. Essen Sie dreimal pro Woche fettarmen Seefisch, z. B. Seelachs, Kabeljau oder Pangasius.
- Kalorienreiche Lebensmittel wie Schokolade, Kuchen, Gebäck und Kartoffelchips sollten Sie nicht jeden Tag und nur in kleinen Mengen essen.

**Weitere Gesundheitstipps und Ansprechpartner finden Sie unter [www.vivantes.de](http://www.vivantes.de)**

**Guck mal:**  
**Gesundheit**

**Alle Vivantes Diabetologien im Überblick:**  
Auguste-Viktoria-Klinikum | Humboldt-Klinikum |  
Klinikum Hellersdorf | Klinikum Neukölln