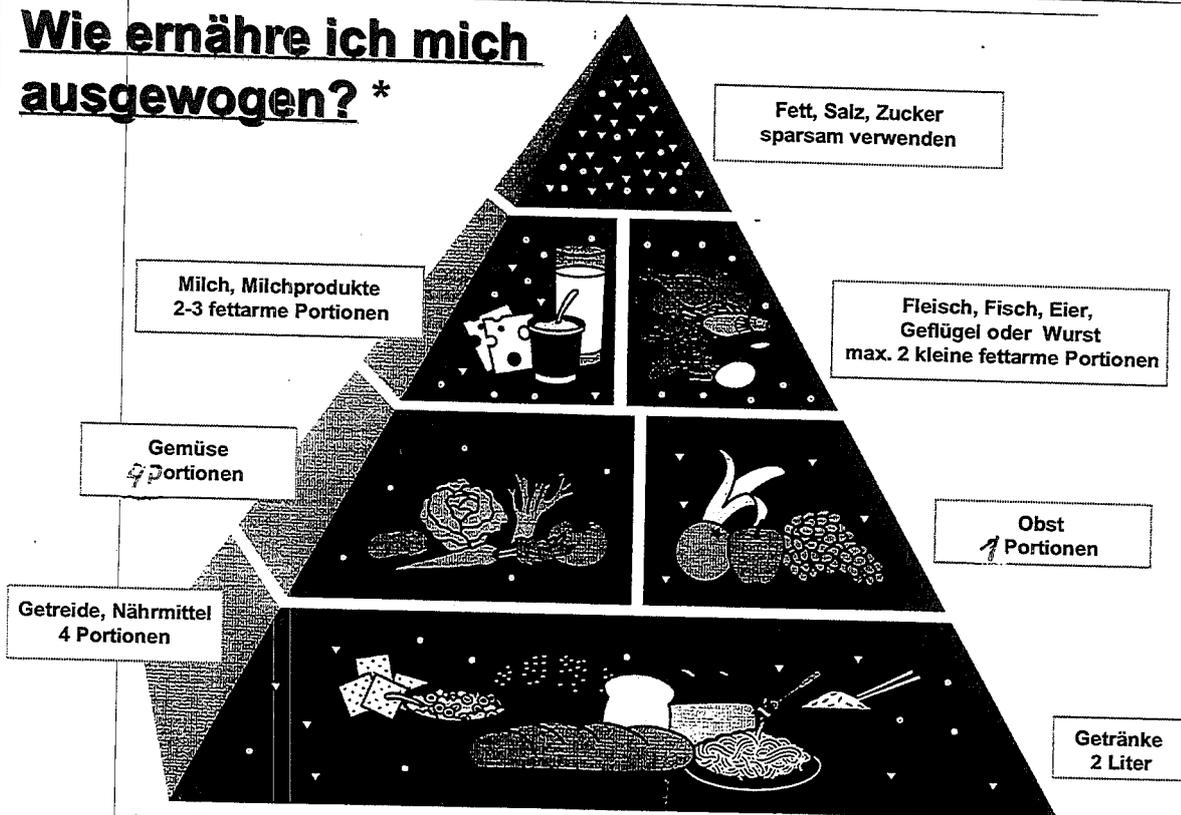


# Gut essen macht gesund

1. Deutscher Ernährungstag, 17. November 2001

## Wie ernähre ich mich ausgewogen? \*



\*Je größer die Fläche einer Lebensmittelgruppe ist, desto größer die empfohlene Menge pro Tag!

Wenn Sie Ihre Lebensmittel in der richtigen Menge aus allen sechs Gruppen auswählen und auf Frische und Abwechslung achten, ernähren Sie sich vollwertig. Wählen Sie täglich reichlich aus den unteren Gruppen. Essen Sie weniger aus der Fleisch- und Fettgruppe.

Mögliche **Symptome einer Lebensmittelunverträglichkeit** können Übelkeit, Völle- und Druckgefühl, allgemeines Unbehagen und Durchfälle sein. Ähnliche Symptome können auch bei einer Nahrungsmittelallergie auftreten. Sie ist aber im Verhältnis zur Lebensmittelunverträglichkeit ganz selten.

Hülsenfrüchte	30%	Sauerkraut	16%
Gurkensalat	28%	Zwiebel	16%
frittierte Speisen	22%	Wirsing	16%
Weisskohl	20%	süße Backwaren	16%
Getränke mit Kohlensäure	20%	Pommes frites	15%
Grünkohl	18%	frisches Brot	14%
fette Speisen	17%	Bohnenkaffee	13%
Paprika	17%	Geräuchertes	11%
Rotkraut	16%		

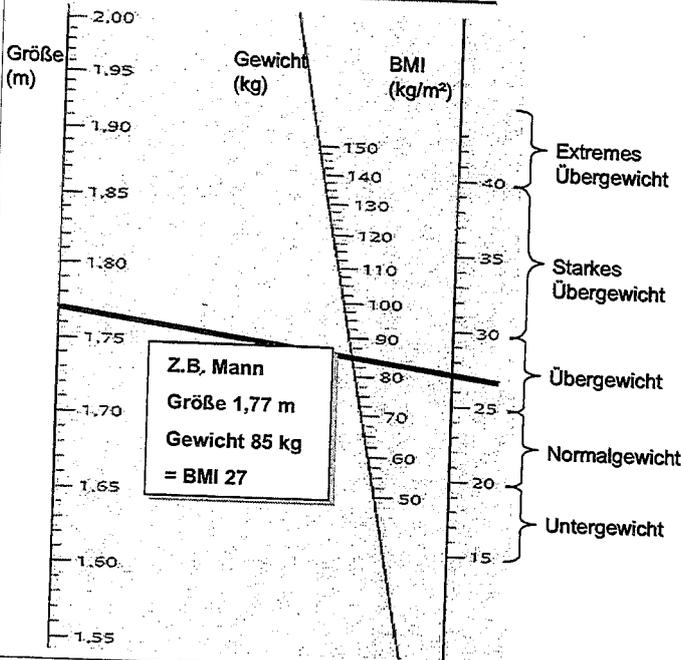
**Erläuterung zur Tabelle:** Bei einer Befragung von Krankenhauspatienten gaben 17% an, fette Speisen nicht zu vertragen. 16% bekamen nach dem Essen von Zwiebeln Probleme mit der Verdauung.

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm, Leber und Stoffwechsel sowie von Störungen der Ernährung (Gastro-Liga e.V.), Friedrich-List-Str. 13, 35398 Gießen, [www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de) oder per Fax: 0641 - 9 748 118.

# Gut essen macht gesund

1. Deutscher Ernährungstag, 17. November 2001

## Bin ich zu dick?

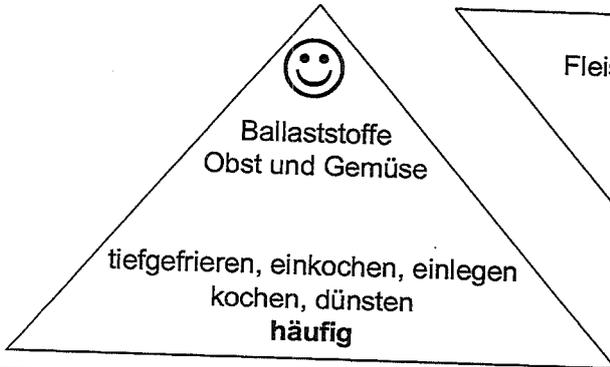


BMI = Körpermasse-Index  
 $\text{Körpergewicht} / \text{Körpergröße}^2$

Nehmen Sie ein Lineal und legen Sie es in der Skala (siehe links) so an, daß es genau durch Ihre „Körpergröße“ und Ihr „Körpergewicht“ verläuft. Dort wo das Lineal jetzt die Gerade „BMI“ trifft können Sie Ihren BMI ablesen. Sind Sie im Bereich „Normalgewicht“?

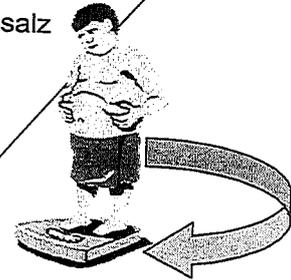
Nehmen Sie ein Zentimetermaß und messen Sie Ihren Hüftumfang und den Umfang Ihrer Taille! Rechnen Sie dann:  $\text{Tailenumfang} / \text{Hüftumfang}$  (z.B.  $60:90=0,66$ ). Bei Männern sollte das Ergebnis kleiner als 1 sein, bei Frauen kleiner als 0,85.

## Wie kann die Ernährung vor Krebs schützen?



selten  
 Fleisch, Alkohol, Fett, Kochsalz

salzig Eingelegtes  
 räuchern, pökeln,  
 scharf anbraten  
 stark erhitzen



Normalgewicht halten!

## Wieviel Alkohol ist gesund?

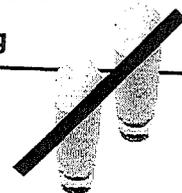
Männer sollten nicht mehr als 20 g und Frauen nicht mehr als 10 g Alkohol pro Tag trinken. Das sind für Männer 2 Gläser Bier oder 1 Glas Wein oder max. 3 kleine Schnäpse.

**Alkohol  
 Verbot!**

Hepatitis C, Leberzirrhose, chron. Hepatitis  
 akute Bauchspeicheldrüsenentzündung

Krankheiten,  
 die durch zu viel Alkohol  
 entstehen können

Krebs, Erkrankungen von  
 Leber und Bauchspeicheldrüse



**GASTRO-LIGA**  
Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krebsleiden von Magen,  
 Darm, Leber und Speicheldrüsen, im Zusammenschluss mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.