



Wissenswertes zu einer gesunden Ernährung

Eine gesunde Ernährung und eine bewusste Lebensmittelauswahl leisten einen wichtigen Beitrag, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Ein gesunder Lebensstil kann helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Beeinflussbare Risikofaktoren:

- Bluthochdruck
- Erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin)
- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Übergewicht/Adipositas
- Übermäßiger Alkoholkonsum



Präventionsmaßnahmen:

- Sich ausgewogen und bewusst ernähren
- Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen
- Übergewicht verringern
- Sich regelmäßig bewegen, Sport
- Wenig Alkohol trinken



Schon durch kleine Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten kann man sich gesünder ernähren und damit seine Blutwerte verbessern, Übergewicht senken und individuelle Risikofaktoren reduzieren. Genuss und Geschmack müssen dabei nicht zu kurz kommen. Im Gegenteil: Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung hat vieles zu bieten!

So unterstützt Sie die Bosch BKK:

- Qualitätsgeprüfte **Ernährungskurse**, auch zum gesunden Abnehmen, finden Sie unter: www.Bosch-BKK.de/Kursfinder
- Versicherten mit Adipositas mit einer ärztlichen Verordnung bieten wir geeignete **Programme zum Abnehmen** an.
- **Broschüren** und weitere Informationen: www.Bosch-BKK.de/Ernaehrung
- Gerne berät Sie Ihr **Patientenbegleiter** oder Ihr persönlicher Kundenberater der Bosch BKK: www.bosch-bkk.de/patientenbegleitung





Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag

- **Gesundes Frühstück:**

Ein guter Start in den Tag mit einem gesunden Frühstück ist die beste Voraussetzung, um leistungsfähig zu sein. Kombinieren Sie Joghurt oder Quark mit Vollkorn-Backwaren, Obst oder Müsli (am besten ungesüßte Mischungen mit Vollkornflocken).

- **Abwechslungsreich essen:**

Essen Sie den Tag über viel frisch zubereitetes Gemüse mit sättigenden Beilagen wie Kartoffeln, Reis oder Hülsenfrüchten (zum Beispiel Linsen oder Bohnen). Wählen Sie ein- bis zweimal die Woche Fisch oder mageres Fleisch und bei den Beilagen immer wieder Vollkorn-Varianten. Verwenden Sie zur Zubereitung pflanzliche Öle wie Oliven- oder Rapsöl. Nüsse liefern gesunde Omega-3-Fettsäuren.

- **Auf Zucker- und Salzgehalt achten:**

Vor allem Fertigprodukte enthalten oft sehr viel Zucker und Salz. Setzen Sie Zucker sparsam ein und achten Sie darauf, dass auch in vielen Getränken Zucker steckt. Bereiten Sie Gerichte mit frischen Kräutern und Gewürzen zu statt mit Salz.

- **Viel Wasser trinken:**

Flüssigkeit in Form von Wasser unterstützt alle wichtigen Stoffwechselprozesse. Trinken Sie ca. 1,5 Liter am Tag, am besten Wasser. Vermeiden Sie kalorienhaltige, gesüßte Getränke und Alkohol.

- **Bewusst genießen:**

Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen ganz bewusst. Nur dann nehmen Sie Ihr Sättigungsgefühl bewusst wahr und führen sich nicht zu schnell zu viele Kalorien zu.

