

**HEUMANN**  
Patientenbroschüre

Tipps für eine  
**ausgewogene**  
**Ernährung**



Bei der Entstehung von Übergewicht spielt laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Fett eine besondere Rolle. Davon isst der Bundesbürger im Durchschnitt fast doppelt so viel, als empfohlen!<sup>1)</sup>

## Heumann-Tipps zur Fettreduzierung:<sup>2)</sup>

- ✓ **Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen**, da diese wenig oder kein Fett enthalten
- ✓ Statt Pommes frites, Kroketten oder Bratkartoffeln, **lieber Pell- oder Folienkartoffeln wählen**
- ✓ Bei belegten Broten **lieber Frischkäse oder Quark**, statt Butter verwenden
- ✓ **Beschichtete Pfannen** ermöglichen Speisenzubereitung mit wenig oder keinem Fett
- ✓ Bei Salatsoßen statt Öl oder Mayonnaise lieber **Joghurt oder Quark verwenden**
- ✓ Bei Rahmsoßen oder Aufläufen **die Hälfte der Sahne durch Milch ersetzen**

Fettreiche/ eher ungesunde Lebensmittel <sup>3)</sup> ☹️	Fettarme/ gesündere Alternative <sup>3)</sup> 😊
Milch- und Sahneeis	Fruchteis, Sorbets
Chips, Flips	Salzstangen
Butter, Margarine	Halbfettbutter, Mager- und Kräuterquark
Fettreiche Wurstsorten wie Salami, Mettwurst, Leberwurst, Teewurst	Magere Wurstsorten wie roher und gekochter Schinken ohne Fettrand, Geflügelwurst
Fischstäbchen, paniertes Fisch, Fisch mit Öl oder Sahnesoßen	Gegrillter oder gedünsteter Fisch
Vollmilch und Vollmilchprodukte, Crème Fraiche, Sahne	Fettarme Milch- und Milchprodukte bis 1,5%
Käsesorten über 30% Fett i. Tr. (Camembert, Butterkäse, Gorgonzola)	Käsesorten bis 30% Fett i. Tr. (Edamer, Gouda, Limburger)
Schokolade, Pralinen	Weingummi
Butterschmalz, gehärtete Pflanzenfette	Pflanzliche Öle, wie Raps- oder Olivenöl
Sahnetorte, Biskuit	Gebäck aus Quark-Öl-Teig oder Hefeteig
Brotsorten aus Weißmehl, fett-haltige Brotsorten wie Buttertoast	Vollkornbrot

# Lebensmittelauswahl auf Basis der Ernährungspyramide:

Folgende Abbildung der Ernährungspyramide soll Ihnen die Zusammenstellung einer gesunden Ernährung erleichtern. Die Größe der einzelnen Felder macht deutlich, in welchem Verhältnis die jeweiligen Lebensmittelgruppen verzehrt werden sollten.



Quelle: Shutterstock

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für eine ausgewogene Ernährung von Bedeutung. Pflanzliche Lebensmittel, wie Gemüse, Obst und Getreideprodukte bilden die Basis einer gesunden Ernährung und können reichlich verzehrt werden. Tierische Lebensmittel, wie Milchprodukte und Fleisch sollten im Verhältnis dazu in geringeren Mengen gegessen werden. Nur sparsam sollten hingegen die Lebensmittel verzehrt werden, die an der Spitze der Ernährungspyramide stehen.

*Auf der folgenden Seite finden Sie ein Beispiel für ein schmackhaftes, gemudetes Rezept!*

Mit HEUMANN  
fit und gesund durch den Winter

# Karotten-Ingwer-Curry-Suppe

## Zutaten für 2 Portionen:

250 Gramm Kartoffeln  
250 Gramm Karotten  
1 ½ Zentimeter Ingwer  
1 Liter Gemüsebrühe

1 Zwiebel  
1 Teelöffel Rapsöl  
1 Prise Zucker  
1 Esslöffel Currypulver  
2 Esslöffel Petersilie  
1 Teelöffel Thymianblätter

## Zubereitung

Die Zwiebel, Karotten und Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden, den Ingwer schälen, reiben und die Petersilie ebenfalls kleinschneiden. Das Rapsöl im Topf erhitzen und die kleingeschnittenen Zwiebel, Ingwer, Kartoffeln und Karotten zugeben. Anschließend das Currypulver hinzufügen und mit anschwitzen.

Alle Zutaten mit einem Liter Gemüsebrühe auffüllen, 10 Minuten kochen lassen und den Zucker hinzufügen. Anschließend den Topf von der Kochstelle nehmen und das Gemüse pürieren.

Zum Abschmecken den Thymian und die Petersilie hinzugeben und bei Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer würzen.



Quelle: Fotolia

