

Gesundheitstipp Ernährung

Der  
**GESUNDE  
TELLER**

[www.regiomed-kliniken.de](http://www.regiomed-kliniken.de)

---

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# Der gesunde Teller

Öle und Fette aus Nahrungsmitteln wie Nüssen und Fisch sind wertvoll. Nutzen Sie kaltgepresste pflanzliche Öle wie Raps- und Olivenöl.



Essen Sie möglichst viel verschiedenes Gemüse.



Früchte wie Äpfel, Birnen und Beeren sind gesund. Obst kann durch Gemüse ersetzt werden.



Bevorzugen Sie natürliche und unraffinierte Lebensmittel. Bleiben Sie in Bewegung, am besten an der frischen Luft, und sorgen Sie für ausreichend Schlaf.

## LEBENSSTIL



Trinken Sie Mineralwasser, ungesüßte Tees und ungesüßten Kaffee.



Greifen Sie bevorzugt zu Produkten wie Vollkornbrot, Haferflocken, Naturreis oder Vollkornnudeln. Essen Sie möglichst wenige Lebensmittel aus minderwertigem weißen Mehl.



Die besten Eiweißquellen sind Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, magere Sauermilchprodukte, Eier und mageres Fleisch.

Susanne Merten, Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin, Ernährungsberaterin VFED, Klinik für Endokrinologie, Diabetologie, Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin, REGIOMED Klinikum Coburg