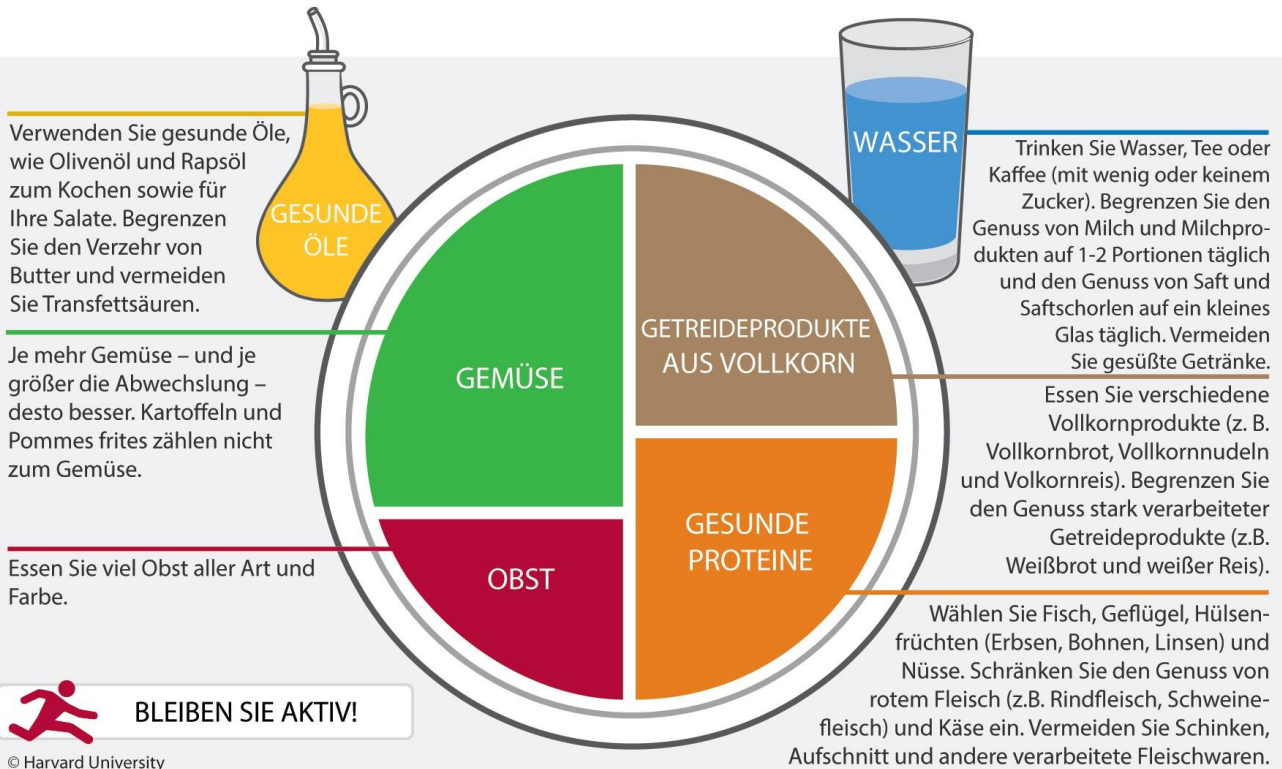


DER GESUNDE TELLER



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Der Gesunde Teller wurde von Wissenschaftlern der Harvard T.H. Chan School of Public Health und Editoren der Harvard Health Publications entwickelt. Die Hinweise dienen als Orientierung, um gesunde und ausgewogene Mahlzeiten, entweder auf dem Teller oder für die Brotdose zusammenzustellen. Eine Kopie dieser Hinweise am Kühlschrank kann eine tägliche Hilfe sein, um eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu erreichen.

- **Der Gesunde Teller sollte vorwiegend aus Gemüse und Obst bestehen – ½ des Gesunden Tellers:**

Achten Sie hierbei auf Farbe und Vielfalt. Als Erinnerung: Wegen ihres ungünstigen Effektes auf den Blutzuckerspiegel zählen Kartoffeln auf dem Gesunden Teller nicht zum Gemüse.

- **Greifen Sie zu Vollkornprodukten – ¼ des Gesunden Tellers:**

Vollkorngetreide – Vollkornweizen, Gerste, Quinoa, Hafer, brauner Reis und Vollkornprodukte, zum Beispiel Vollkornnudeln, haben einen milderen Effekt auf den Blutzuckerspiegel und Insulin verglichen mit Weißbrot, weißem Reis und anderen stark verarbeiteten Getreideprodukten.

- **Proteine – ¼ des Gesunden Tellers:**

Fisch, Geflügelfleisch, Hülsenfrüchte und Nüsse sind gesunde und vielseitige Proteinquellen. Auf dem Teller passen diese sehr gut zu Salat und Gemüse. Schränken Sie den Genuss von rotem Fleisch (z.B. Rindfleisch, Schweinefleisch) ein und vermeiden Sie verarbeitetes Fleisch wie Schinken, Mortadella und Wurst.

- **Konsum von gesunden Pflanzenölen – in Maßen:**

Wählen Sie gesunde Pflanzenöle, wie Olivenöl, Rapsöl, Sojaöl, Maisöl, Sonnenblumenöl, Erdnussöl und andere. Vermeiden Sie hydrierte Öle, welche ungesunde Transfettsäuren enthalten. Aber beachten Sie: wenig Fett bedeutet nicht gleichzeitig: "gesund".

- **Trinken Sie Wasser, Kaffee oder Tee:**

Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke, beschränken Sie den Genuss von Milch und Milchprodukten auf ein oder zwei Portionen am Tag und beschränken Sie den Verzehr von Saft und Saftschorlen auf ein kleines Glas am Tag.

- **Bleiben Sie aktiv:**

Die rote Figur auf der Abbildung des Gesunden Tellers ist eine Erinnerung daran, dass Bewegung auch wichtig ist, um das Gewicht zu kontrollieren.

Die wichtigste Botschaft des Gesunden Tellers ist der Fokus auf die Qualität der Ernährung.

- In der Ernährung ist die Art der Kohlenhydrate wichtiger als die Menge, da manche Kohlenhydratquellen, z.B. Gemüse (Kartoffeln sind hier nicht gemeint), Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte, gesünder sind als andere.
- Der Gesunde Teller empfiehlt ebenso die Vermeidung von zuckerhaltigen Getränken, eine der Hauptquellen für Kalorien mit gewöhnlich geringem Anteil an Nährstoffen.
- Der Gesunde Teller empfiehlt die Verwendung von gesunden Ölen, und es wird kein Grenzwert gesetzt wird für den Kalorienanteil von gesunden Fettquellen.