



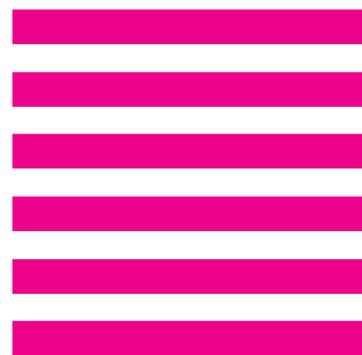
BEWUSST ERNÄHREN



C H O L E S T E R I N

Cholesterin ist in den letzten Jahren immer stärker in die Diskussion geraten. Der fettähnliche Stoff ist zwar physiologisch extrem wichtig, kann aber im Übermaß gefährlich werden. Ein zu hoher Cholesteringehalt im Blut führt dazu, dass sich überschüssiges Cholesterin an den Wänden der Blutgefäße ablagert. Dies wiederum führt zu Gefäßverengungen, die Herz und Kreislauf belasten. Insbesondere für ältere Menschen und Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist es wichtig, nur geringe Mengen Cholesterin zu sich zu nehmen.

Cholesterin kommt in tierischen Fetten vor, während rein pflanzliche Fette kein Cholesterin enthalten. Wir haben für Sie eine Auswahl an Produkten aus unserem Sortiment gekennzeichnet, die weniger Fett, damit auch weniger Cholesterin und gleichzeitig weniger Kalorien aufweisen. Achten Sie also auf unser Zeichen — es hilft Ihnen bei der Auswahl cholesterinreduzierter Produkte.



Gesellschaft für Bewusste Ernährung
Bei der Schilleroper 1
20386 Hamburg



BEWUSST ERNÄHREN



P R O T E I N E

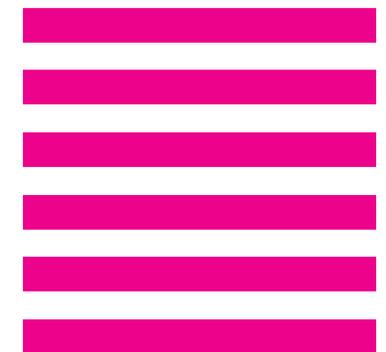
Proteine bzw. Eiweiße gehören, neben Fett und Kohlehydraten, zu den drei Grundnährstoffen, ohne die der Mensch nicht leben kann. Eine ausreichende Versorgung mit Proteinen ist dabei besonders für Kinder und Jugendliche wichtig. Denn die einzelnen Bausteine der tierischen oder pflanzlichen Proteine, die Aminosäuren, sind unentbehrlich für den Aufbau körpereigener Eiweiße. Eine mangelhafte Versorgung mit Aminosäuren bzw. Eiweiß kann daher zu ernsthaften Störungen der körperlichen und geistigen Entwicklung führen.

Nach neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen ist im Rahmen einer bewussten Ernährung ein Eiweiß-Anteil von 10–15% an der gesamten Energieaufnahme sinnvoll. Schon beim Frühstück sollten Proteine daher auf keinen Fall fehlen. Vollkornbrot, Käse, Quark oder Milch erleichtern sogar Morgenmuffeln den Start. Wir haben für Sie eine Auswahl an proteinreichen Nahrungsmitteln gekennzeichnet. Achten Sie auf unser Zeichen.



BEWUSST ERNÄHREN

UND EINKAUFEN



ESSEN UND TRINKEN HÄLT LEIB

UND SEELE ZUSAMMEN.



„Ich ernähr’ mich richtig, denn das ist mir wichtig.“

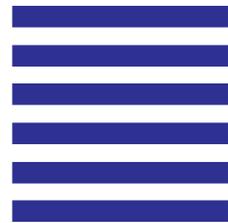
Erweitern Sie jetzt Ihr Ernährungsbewusstsein.

Die richtige abwechslungsreiche und gesunde Ernährung ist das A und O für unser Wohlbefinden. Fast jeder Mensch legt daher heute Wert auf eine vernünftige, ausgewogene und bewusste Ernährung. Doch es ist schwieriger, sich bewusst zu ernähren, als mancher denkt: welche Lebensmittel enthalten welche Vitamine? Und wieviel? Was enthält das notwendige Eisen? Wie kann ich meinen Kalzium-Bedarf decken? Wo verstecken sich die unsichtbaren Fette? Wie ist das mit dem Cholesterin? Was sind eigentlich Proteine? Wozu braucht man Ballaststoffe?

Und, und, und.

Wir wollen Ihnen mit der Aktion „Bewusst ernähren – bewusst einkaufen“ die Orientierung erleichtern. So haben wir für Sie eine Reihe von Kennzeichen entwickelt, die Ihnen den Weg durch den Ernährungs- und Nahrungsmittel-Dschungel erleichtern sollen. Unser Kennzeichnungssystem hilft Ihnen, Ihre Ernährung bewusst und ausgewogen zu gestalten. Dabei werden Sie feststellen, dass es auch ein Genuss sein kann, sich bewusst zu ernähren.

BEWUSST ERNÄHREN



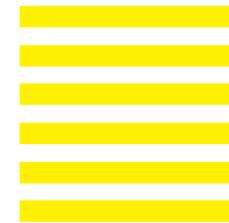
K A L O R I E N

Ohne Kalorien geht sogar im Schlaf nichts, denn der Körper braucht am Tag eine bestimmte Menge Kalorien, um alle lebenswichtigen Funktionen aufrechtzuerhalten. Zu diesem sogenannten Grundumsatz, der z. B. von Alter und Geschlecht abhängig ist, kommt dann noch der Energiebedarf für all das, was man am Tag so macht. Es ist also völlig richtig, dass körperlich arbeitende Menschen mehr Nahrung zu sich nehmen müssen als reine „Schreibtischtäter“.

Aber nicht alle Lebensmittel enthalten gleich viel Kalorien. Fetthaltige Speisen zum Beispiel sind wahre Kalorienbomben, die mit Vorsicht zu genießen sind. Denn mit den Kalorien ist es schließlich wie mit vielen Dingen im Leben: zuviel ist ungesund. Die Kalorien, die der Körper nicht zu Energie verbrennt, speichert er – sozusagen für schlechte Zeiten. Diese körpereigene Reserve kann sich allmählich zu den ungeliebten Fettpölsterchen auftürmen.

Dagegen hilft eins: weniger Kalorien zu sich nehmen. Unser Kennzeichen hilft Ihnen bei der Auswahl kalorienreduzierter Produkte.

BEWUSST ERNÄHREN



V I T A M I N E

Im Gegensatz zu Kohlehydraten, Fett oder Eiweiß liefern Vitamine dem Körper keine verwertbare Energie, d. h. sie enthalten auch keine Kalorien. Für viele Stoffwechselprozesse sind Vitamine jedoch von entscheidender Bedeutung. Ein Mangel an einzelnen Vitaminen kann zu Müdigkeit, Haarausfall, Nachtblindheit, Schwächung des Immunsystems und einer Vielzahl anderer Mangelerscheinungen führen.

Vitamine werden dem Organismus ausschließlich über die Nahrung zugeführt. Und nur die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K können im Körper auf Vorrat gespeichert werden. Achten Sie also darauf, dass Sie täglich eine ausreichende Dosis der wichtigsten Vitamine zu sich nehmen.

Wir möchten Ihnen bei der Auswahl vitaminreicher Nahrungsmittel helfen. So haben wir, abgesehen von Obst und Gemüse, eine Auswahl an vitaminreichen Produkten gekennzeichnet.

BEWUSST ERNÄHREN



B A L L A S T S T O F F E

Früher hielt man Ballaststoffe tatsächlich für überflüssigen Ballast, auf den gut und gerne verzichtet werden konnte. Heute weiß man, dass Ballaststoffe wichtige unverdauliche Begleitstoffe sind, die entscheidend zum Wohlbefinden des Menschen beitragen. Es sind meist Pflanzenfasern, die als Füll- und Quellstoffe dafür sorgen, dass der Darm in Bewegung bleibt und die Verdauung nicht zum Stillstand kommt.

Genügend Ballaststoffe in der Nahrung? Als Richtwert für die Aufnahme von Ballaststoffen gilt heute eine Menge von mindestens 30 g pro Tag. Ballaststoffe finden Sie z. B. in Vollkornbrot, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse. Unser Kennzeichen für ballaststoffhaltige Nahrungsmittel hilft Ihnen bei der Auswahl.