

Kassel, den 25. Februar 2022

## SVLFG fördert Ernährungsbewusstsein

**Anlässlich des 25. Tages der gesunden Ernährung am 7. März mit dem Schwerpunktthema Herz-Kreislauf-Erkrankungen weist die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) auf ihre Präventionsangebote hin.**

So bezuschusst die SVLFG als Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) im Rahmen ihrer Primärprävention Kursteilnahmen zur vollwertigen und ausgewogenen Ernährung, zur Gewichtsreduktion, zur Reduzierung von Bewegungsmangel sowie zur Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken. Es gilt aus Sicht der Krankenkassen, präventiv einzugreifen, um insbesondere auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden. Kurse, die von der LKK bezuschusst werden, stehen im Internet unter [www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden](http://www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden).

### Tag der gesunden Ernährung

Der Tag soll für eine gesunde Lebensweise mit der richtigen Kost und einen aktiven Lebensstil sensibilisieren. Dies ist wichtig, denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weit verbreitet. Häufige Ursachen sind hoher Blutdruck oder Übergewicht. Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich das Risiko für Herzerkrankungen mit einer gesunden Ernährung deutlich reduzieren lässt. Die richtige Ernährung kann die Gefäße durchlässig halten und das Herz stärken.

### Tipps für eine gesunde Ernährung

- Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln empfehlen sich für den täglichen Verzehr, denn sie enthalten kaum Fett, dafür aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Wichtig ist auch der regelmäßige tägliche Verzehr von frischen Salaten



sowie frischem Gemüse und Obst. Dadurch erhält der Körper reichlich Vitamine, aber auch Mineral- und Ballaststoffe.

- Zucker sollte nur in Maßen verwendet werden. Er treibt den Blutzucker und damit auch den Insulinspiegel in die Höhe. Insulin füllt die Fettzellen und verhindert, dass Fett abgebaut werden kann.
- Es sollten täglich Milch und Milchprodukte verzehrt werden, denn sie enthalten hochwertiges Eiweiß, das für den Muskelaufbau und -erhalt wichtig ist.
- Tierische Fette sollten reduziert werden. Somit sind Fleisch, Wurst, Käse und andere tierische Lebensmittel in Maßen zu essen.
- Bestimmte Fette aus Pflanzen sollten bevorzugt werden. Gut sind zum Beispiel Raps- oder Olivenöl sowie Nüsse und Samen.
- Sparsam salzen – das gilt vor allem bei gleichzeitigem Bluthochdruck.

### **Auf regional produzierte Lebensmittel zurückgreifen**

„Die nachhaltige Produktion gesunder Lebensmittel gewinnt in unserem Land immer stärker an Bedeutung. Werden regional produzierte Lebensmittel vor Ort gekauft und konsumiert, nützt das allen, den Landwirten, Verbrauchern, der Umwelt und der Gesundheit aller Menschen“, so Martin Empl, alternierender Vorstandsvorsitzender der SVLFG.

### **Weitere Tipps**

Neben den Zutaten ist für eine gesunde Ernährung die Zubereitung der Speisen von Bedeutung. Hier gilt: Kurze Garzeiten, wenig Wasser, wenig Fett. So behalten die Lebensmittel nicht nur ihren natürlichen Geschmack, sondern auch die Nährstoffe. Es sollte weiterhin darauf geachtet werden, regelmäßig zu trinken und so für eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung des Körpers zu sorgen. Wichtig sind außerdem ausreichend Bewegung und sportliche Aktivität an der frischen Luft sowie Nikotinverzicht und Stressvermeidung.

**SVLFG**

