

Kassel, den 16. Februar 2023

Wer nachhaltig kauft, isst gesünder

Wer saisonale Lebensmittel aus der Region kauft und darauf achtet, dass diese fair und umweltschonend hergestellt werden, tut nicht nur seiner Gesundheit etwas Gutes, sondern leistet auch einen großen Beitrag zur Nachhaltigkeit.

Die Verbraucher für eine gesunde Lebensweise mit der richtigen Kost zu sensibilisieren, ist auch das Ziel der SVLFG. „Dabei ist es wichtig, sich bewusst auf regionale und saisonale Produkte zu fokussieren“, sagt SVLFG-Vorstandsvorsitzender Walter Heidl. „Unseren Versicherten der Landwirtschaftlichen Krankenkasse bezuschussen wir Kurse zur gesunden Ernährung. Damit wollen wir in erster Linie präventiv eingreifen, um insbesondere auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden, aber die Kurse berücksichtigen auch den Aspekt der Nachhaltigkeit von Lebensmitteln“, so Heidl weiter. Entsprechende Kurse sind im Internet zu finden unter www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden.

Tipps zur gesunden Ernährung

Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, dafür aber Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Wichtig sind frische Salate oder Smoothies ohne Zuckerzusatz sowie frisches Gemüse – durch sie erhält der Körper Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe. Fleisch, Wurst, Käse und andere tierische Lebensmittel sollten in Maßen verzehrt werden.

Kaltgepresste Öle oder Butter, also naturbelassene Fette, sind nötig, um die Zufuhr der fettlöslichen Vitamine und der hochungesättigten Fettsäuren zu garantieren. Pflanzliche Fette,



zum Beispiel Rapsöl, liefern gesunde Omega-3-Fettsäuren. Sie sind auch in Fischen enthalten. Diese sind lebensnotwendig, können jedoch nicht vom menschlichen Organismus selbst hergestellt werden.

Salz sollte sparsam dosiert werden, alternativ lassen sich Speisen auch wunderbar mit frischen Kräutern würzen. Und bei einer Reduktion des Zuckerkonsums freuen sich auch die Zähne.

Neben den Zutaten ist für eine gesunde Ernährung auch 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.

SVLFG

