

Ernährung



Ernährungstipps

Als Lebensmittelhandel sind wir uns unserer Verantwortung gegenüber unseren Kunden bewusst. Daher möchten wir Ihnen helfen, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Dazu brauchen Sie Fette, Vitamine, Proteine, Kohlenhydrate und Mineralstoffe.

Vitamine

Vitamine sind überlebenswichtig. Nehmen Sie daher viel Gemüse und Obst zu sich, denn vor allem hier sind reichlich Vitamine enthalten. Ergänzend dazu finden Sie auch in tierischen Produkten wie Fisch Vitamine.

Mineralstoffe

Mineralstoffe sind unter anderem Calcium, Phosphor, Jod, Eisen, Natrium und Kalium. Diese tragen zur Gesundheit Ihrer Zähne, Knochen, Muskeln, Nerven und Sauerstoffversorgung bei.

Ungesättigte Fettsäuren und Proteine

Wichtig für eine gesunde Ernährung ist es, ein Gleichgewicht zu finden. Am besten nehmen Sie so wenig wie möglich von tierischen oder pflanzlichen Fetten. Proteine hingegen sind besonders wichtig. Diese können Sie zum Beispiel über Eier, Fisch, Geflügel und Milchprodukte, aber auch über Kartoffeln und Hülsenfrüchten zu sich nehmen.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die Energielieferanten für unseren Körper, die als Zucker und Stärke in unseren Nahrungsmitteln, beispielsweise in Reis, Obst und Nudeln, transportiert werden. Achten Sie darauf, ballaststoffreich zu essen.