

EPA - Brochüre «Gesund beim Bund»

(Thema: Ernährung)

Unser Essen darf uns nicht wurst sein

Die Bereitschaft, sich gesund zu ernähren, ist in den letzten Jahren allgemein gestiegen. Noch bleibt aber viel zu tun. Für einen Drittel der Bevölkerung spielt der Gesundheitsaspekt beim Essen nach wie vor überhaupt keine Rolle. Rund 2,2 Millionen Menschen gelten in der Schweiz als übergewichtig, und jährlich kommen weitere 50 000 hinzu. Zu fett, zu süss, zu viel – was wir täglich essen, können wir kaum noch verdauen. Ungesundes Essen beeinträchtigt den Kreislauf, reduziert die Leistungsfähigkeit und macht früher oder später krank. Das kostet die Schweiz jährlich rund 2,6 Milliarden Franken, Tendenz steigend. Wer sich gesund ernährt, bricht mit dem verbreiteten, vierfach ungesunden Lebenswandel (ungesundes Essen, zu wenig Bewegung, zu viel Alkohol, zu viel Tabak) und macht damit einen ersten wichtigen Schritt zu einem neuen, guten Lebensgefühl.

5 Horizonte hinter dem Tellerrand

- Geniessen Sie täglich fünfmal Früchte und Gemüse.
- Halten Sie stets Wasser, Tee oder verdünnten Fruchtsaft griffbereit und trinken Sie täglich mindestens zwei Liter.
- Nehmen Sie mindestens einmal pro Woche eine fleischlose Mahlzeit zu sich, und lassen Sie sich wöchentlich Fisch schmecken.
- Essen Sie am Morgen reichlich, am Mittag genügend und abends mässig.
- Essen Sie gemeinsam mit anderen und lassen Sie sich Zeit dabei.