

Pressemitteilung

## Gesund ernähren im Alltag: So klappt es!

**Berlin, 04. April 2024 – Nicht zu viel Zucker, nicht zu viel Salz, genügend Obst und Gemüse – eine gesunde Ernährung hat viele Facetten – und vor allem auch Empfehlungen. Was aber ist eine gesunde Ernährung? Und wie kann man sie in den Familien- und Arbeitsalltag integrieren? Zum Weltgesundheitsstag am 7. April 2024 gibt die Stiftung Gesundheitswissen einen Überblick.**

Vielen Menschen in Deutschland ist bewusst, dass eine gesunde Ernährung wichtig für die Gesundheit ist. Doch auch Experten sind sich nicht immer einig, wie genau eine gesunde Ernährung aussieht. Es gibt aber ein paar Empfehlungen, über die weitestgehend Einigung besteht. Worauf man achten sollte und wie sie sich in den Alltag integrieren lässt:

### Gesunde Ernährung? Gerne! Aber was bedeutet das?

Was gesund ist, hängt von den persönlichen Bedürfnissen und Lebensumständen ab. Konkrete Empfehlungen sind daher schwer möglich. Dennoch gibt es ein paar Grundregeln, die man beachten sollte, z. B.:

1. Wer bunt und abwechslungsreich isst, nimmt die wichtigsten Nährstoffe auf. Viele verschiedene Gemüsesorten sehen nicht nur schön aus, sondern sind auch gesund.
2. Kohlenhydrate sollten - wenn möglich - in Form von Vollkornprodukten gegessen werden.
3. Für Fette gilt: lieber pflanzlich als tierisch, also lieber Rapsöl als Butter.
4. Außerdem wichtig: auf die richtige Kalorienzufuhr pro Tag achten.  
⇒ Frische Lebensmittel ohne künstliche Zusatzstoffe sollten verarbeiteten Lebensmitteln vorgezogen werden.  
⇒ *Weitere Empfehlungen zur gesunden Ernährung finden Sie hier: [„Was ist gesunde Ernährung“](#).*

### Gesund essen im Job? Hier ein paar Tipps.

In der Mittagspause schnell zum Imbiss um die Ecke? Die allgemeinen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gelten auch im Berufsalltag. Für den Arbeitsalltag gibt es jedoch noch ein paar zusätzliche Tipps, unter anderem:

1. Das Zauberwort heißt „Meal-Prepping“: Wer zu Hause vorkocht, entscheidet selbst, was reinkommt und wie gesund die Mahlzeit ist.
2. Wichtig: bewusste Pausen machen und nicht nebenher essen.
3. Leistungstiefs wirkt man mit Obst, Gemüse oder einer Handvoll Nüssen entgegen.
4. Auch auf Arbeit gilt: ausreichend trinken!  
⇒ *Viele weitere Tipps dazu erhalten Sie hier: [„Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag“](#).*

### Gesund kochen für die Familie? So gelingt es.

Wenig Zeit und jeder mag etwas anderes: Familienessen können nervenaufreibend sein. Doch Studien zeigen: Das regelmäßige gemeinsame Essen mit der Familie ist wichtig, denn Kinder werden durch ihre Eltern geprägt. So neigen Kinder, die oft allein essen, zum Beispiel eher zu Übergewicht. Und wie gelingt das gemeinsame Essen? Hier ein paar Beispiel-Tipps:

1. Ein guter Wochenplan kann helfen, sich generell gesünder zu ernähren.
2. Hilfreich sind Kompromisse: Die Lieblingsgerichte am besten abwechselnd einplanen.
3. Tiefkühlgemüse spart Zeit: Wer zu Vorräten greifen kann, hat weniger Stress im Alltag.
4. Wenn's wirklich mal schnell gehen muss: Viele Lieferdienste bieten gesunde Kochboxen an.  
⇒ *Noch mehr Tipps, wie gesundes Essen in den Familienalltag integriert werden kann, gibt es hier: [Wie gelingt gesunde Ernährung in der Familie?](#)*

Ein guter Ratgeber für eine gesunde und vollwertige Ernährung sind auch die neusten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>

**Alles zum Thema Ernährung finden Sie auf der Webseite der Stiftung Gesundheitswissen:**

⇒ [Direkt zur Seite](#)

#### **Kontakt für Presseanfragen:**

Markus Wohsmann

Leiter Kommunikation

[markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-20

Kathrin Erhard

Online-Redakteurin

[kathrin.erhard@stiftunggesundheitswissen.de](mailto:kathrin.erhard@stiftunggesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-23

#### **Über die Stiftung Gesundheitswissen:**

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.