

Pressemitteilung

## **Gesund ernähren, aber wie?**

**Zum Tag der gesunden Ernährung klärt die Stiftung Gesundheitswissen auf**

**Berlin, 03. März 2025 – Kaum etwas ist so kontrovers diskutiert wie das Thema gesunde Ernährung. Auch Experten sind sich nicht immer einig. Dennoch kann man ein paar unbestrittene Grundregeln beachten. Die Stiftung Gesundheitswissen hat diese für Sie anlässlich des Tages der gesunden Ernährung am 07. März zusammengefasst, evidenzbasiert und laienverständlich.**

### **Gesunde Ernährung ist nicht für alle gleich**

Gesunde Ernährung bedeutet nicht für jeden dasselbe. Kinder benötigen eine andere gesunde Ernährung als Erwachsene und körperlich arbeitende Menschen haben einen anderen Nährstoffbedarf als Menschen mit einer sitzenden Tätigkeit. Darüber hinaus spielen auch die eigenen Essensvorlieben sowie der persönliche Geschmack eine Rolle.

### **Eine gesunde Ernährung enthält die wichtigsten Nährstoffe**

Die Grundnährstoffe, auch Makronährstoffe genannt, sind Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Sie liefern dem Körper wichtige Bausteine sowie Energie. Aber auch Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig und erfüllen wertvolle Funktionen im Körper.

### **Möglichst frische und unverarbeitete Lebensmittel wählen**

Die Grundlage einer gesunden Ernährung bilden möglichst frische und unverarbeitete Lebensmittel, z. B. Gemüse, Obst sowie Wasser. Leicht verarbeitete Lebensmittel wie Öle, Salz und Zucker sollten lediglich in kleinen Mengen aufgenommen werden, z. B. als Zusatz beim Kochen. Geräuchertes Fleisch, Brot und Brötchen gehören unter anderem zu den verarbeiteten Lebensmitteln und sollten nur in geringen Mengen oder als Beilage gegessen werden. Stark verarbeitete Lebensmittel wie Wurst, Fast Food, Süßspeisen und Softdrinks gehören, wenn möglich, gar nicht oder nur selten auf den Essensplan.

### **Auf die richtige Menge kommt es an.**

Alle Funktionen im Körper benötigen Energie und diese kommt aus der Nahrung. Nimmt man zu wenig Energie zu sich, kann man sich unter anderem müde oder reizbar fühlen. Ein Zuviel an Energie kann sich auf längere Zeit negativ auswirken und Übergewicht kann die Folge sein. Die richtige Menge ist jedoch oftmals schwer einzuschätzen. Experten raten dazu, unter anderem die eigene Hand als Maßeinheit zu nutzen:

- Zwei Hände voll bilden z. B. eine Portion Kartoffeln sowie eine Portion Kleinobst oder Hülsenfrüchte
- Eine Handvoll ergeben bei Obst und Gemüse eine Portion
- Den Handteller – die Innenfläche der Hand – nimmt man zur Abmessung einer Portion von Lebensmitteln wie Fleisch, Tofu oder Brot

1. Wer bunt und abwechslungsreich isst, nimmt die wichtigsten Nährstoffe auf.
2. Die Hand als Maßeinheit: auf die empfohlene Portionsmenge pro Tag achten.
3. Frische Lebensmittel sollten verarbeiteten Lebensmitteln vorgezogen werden.

Mehr zum Thema gesunde Ernährung finden Sie hier:

[Was ist gesunde Ernährung?](#)

Ein guter Ratgeber für eine gesunde Ernährung sind auch die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>

#### **Kontakt für Presseanfragen:**

Markus Wohsmann

Leiter Kommunikation und Pressesprecher

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

T +49 30 4195492-20

Kathrin Erhard

Referentin Kommunikation

[kathrin.erhard@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:kathrin.erhard@stiftung-gesundheitswissen.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. [www.stiftung-gesundheitswissen.de](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de)