



DAS WICHTIGSTE ZUM THEMA ERNÄHRUNG

STRUKTURIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM (DMP)

Eine gesunde Ernährung ist die Grundlage für ein aktives und langes Leben in jedem Alter. Sie liefert Energie, unterstützt das Immunsystem, fördert die psychische Gesundheit und senkt das Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes, Koronare Herzkrankheit (KHK) und Übergewicht. In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie sich trotz weit verbreitetem Fast Food und hochindustriell verarbeiteten Lebensmitteln bewusst ernähren können. Unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater an der DAK Medizin-Hotline beantworten gerne Ihre Fragen, die Rufnummer finden Sie auf der nächsten Seite.



Das bedeutet eine gesunde, ausgewogene Ernährung

- Eine ausgewogene Ernährung besteht aus einer optimalen Kombination von Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett, Vitaminen, Mineralstoffen und einer ausreichenden täglichen Trinkmenge.
- Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten und sollten idealerweise aus Vollkornprodukten, frischem Obst und knackigem Gemüse stammen.
- Eiweiß ist für den Aufbau und Erhalt der Muskulatur unentbehrlich und findet sich in Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten und Milchprodukten.
- Hochwertige Fette, vor allem ungesättigte Fettsäuren aus Nüssen, Samen und Pflanzenölen, tragen zur Energieversorgung und zur Herzgesundheit bei.
- Vitamine und Mineralstoffe spielen eine wichtige Rolle für Stoffwechselfvorgänge, Nervenfunktionen und die Stärkung des Immunsystems.
- Mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßte Tees pro Tag sind notwendig, um den Körper optimal zu unterstützen. Zuckerhaltige Getränke nur in Maßen trinken.

richt mit frischen Kräutern oder ein Stück dunkle Schokolade als Dessert. Es ist wichtig, dass Ernährung nicht nur gesund, sondern auch genussvoll ist und Ihre Sinne anspricht. Das Ziel ist eine Balance zwischen gesunden Zutaten und kulinarischer Freude, die Ihnen Lebensenergie schenkt. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung bedeutet deshalb auch kein Süßigkeitsverbot.



Bedeutet eine gesunde Ernährung Süßigkeitsverbot?

Genuss ist entscheidend für eine nachhaltige Ernährung. Gönnen Sie sich daher bewusst Momente, in denen Sie Ihre Mahlzeiten in Ruhe genießen – ob Obst, ein herzhaftes Ge-



Betrachten Sie Süßigkeiten als gelegentlichen Genuss, den Sie bewusst in Ihren Alltag einbauen. Das kann ein Stück dunkle Schokolade oder ein selbstgebackener Kuchen an einem besonderen Tag sein. Achten Sie dabei auf die Qualität der Zutaten und die Portionsgröße, um nicht unnötig viel Zucker aufzunehmen. Die DAK-Gesundheit empfiehlt, auch auf Alternativen zurückzugreifen: Frisches Obst, Joghurt mit Honig oder selbstgemachte Snacks können den Heißhunger auf Süßes stillen.

Unterstützung für eine gesunde Ernährung

- Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Doch oft stehen Stress, Zeitmangel und widersprüchliche Informationen im Weg. Die DAK-Gesundheit bietet vielfältige Lösungen, um diesen Herausforderungen zu begegnen und einen gesunden Lebensstil zu führen.



- Wenn **Stress** der Grund für ein ungesundes Essverhalten ist, hilft eine individuelle Ernährungsberatung. Unsere Expertinnen und Experten erarbeiten mit Ihnen einen persönlichen Ernährungsplan – ob zum Abnehmen, bei Erkrankungen wie Diabetes oder bei besonderen Bedürfnissen wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Praktische Tipps helfen Ihnen, Ihre Ziele im Alltag umzusetzen. Die Höhe unserer Kostenbeteiligung an einer Ernährungsberatung ist unterschiedlich – je nachdem, ob Sie an einem Präventionsangebot oder an einer Patientenschulung aufgrund einer Erkrankung teilnehmen.
- **Zeitmangel und Hektik** Gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein. Mit unseren Online-Kochkursen, praktischen Wochenplänen und schnellen Zubereitungstipps sparen Sie Zeit und ernähren sich trotzdem ausgewogen. Unsere zertifizierten Gesundheitskurse vor Ort und online verbinden praktische Tipps mit nachhaltigen Strategien. Besonders beliebt sind „Ernährung und Fitness – ein starkes Duo“, „Vegane und vegetarische Ernährung leicht gemacht“ und „Gesundes Kochen für die Familie“. Die Kurse sind flexibel als Präsenz- oder Online-Angebot verfügbar.



- **Heißhungerattacken und ungesunde Essgewohnheiten** sowie Verwirrung durch widersprüchliche Ernährungstipps Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten und achtsame Esstechniken wie bewusstes Kauen können Heißhungerattacken vorbeugen. Kleine Tricks wie der Griff zu gesunden Alternativen unterstützen Sie zusätzlich. Unsere evidenzbasierten Empfehlungen schaffen Klarheit und bieten Ihnen verlässliche Informationen über gesunde Ernährungsweisen.
- **Ausgewogen, gesund und lecker** – wir unterstützen Sie auf dem Weg zu einer besseren Ernährung. Besuchen Sie einen von uns geförderten Ernährungskursen.
- **Ernährungscoaching** Wie ernähre ich mich gesund und kann das auch im Alltag umsetzen? Antworten auf diese und weitere Fragen rund um das Thema gesunde Ernährung gibt das DAK-Ernährungscoaching auf fitbase.de. Das für DAK-Mitglieder kostenlose Online-Programm führt Sie in acht Kurseinheiten multimedial durch alle Grundlagen einer gesunden Ernährung.
- **Präventionsprogramme** Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun? Das finden wir gut! Deshalb unterstützen wir Sie mit unseren Präventionskursen aus den Bereichen Entspannung, Ernährung, Bewegung und Sucht. Für zwei Präventionskurse pro Jahr zahlen wir Ihnen einen Zuschuss von jeweils bis zu 75 Euro.
- **Ernährung in der Schwangerschaft** Darf ich Lakritz essen, wenn ich schwanger bin? Ist Kurkuma schädlich für mein Baby? Muss ich wirklich auf meine geliebte Mousse au Chocolat verzichten? Viele werdende Mütter fragen sich, was sie während der Schwangerschaft essen dürfen. Wir übernehmen die kompletten Kosten für das Online-Seminar „Ernährungstipps für Mutter, Vater & Kind“.



Mehr Informationen über die Angebote der DAK-Gesundheit zum Thema Ernährung finden erhalten Sie auf www.dak-Gesundheit.de oder über Ihre Servicestelle.

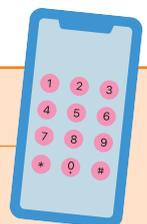
NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.