

Genussvolle Ernährung in Corona Zeiten



Der Mensch ist, was er «isst». Ludwig Feuerbach 1850

Plötzlich mein eigener Küchenchef

Beginnen Sie mit einfachen Menüs. Worauf haben Sie Lust? Was habe ich schon lange nicht mehr gekocht? Wenn Sie wenig Lust haben, täglich zu kochen, können Sie auch die doppelte Menge zubereiten und diese einfrieren oder für ein anderes Menü weiterverwenden:

- Geschwellti → Kartoffelsalat oder Rösti
- Nudeln → Nudelsalat oder Auflauf

Plötzlich haben Sie viel Zeit– Zelebrieren Sie Kochen und Essen

- Rezepte ausprobieren mit «Gwunder»
- Kochen und essen kann Vergnügen bereiten. Spüren Sie, riechen Sie, kosten Sie, hören Sie dazu Ihre Lieblingsmusik.
- Tun Sie sich etwas Gutes! Decken Sie den Tisch liebevoll, auch für sich alleine.

Wieviel darf es denn sein

Wenn Sie weniger körperlich aktiv sind, sollten die Kalorien reduziert werden. Bereiten Sie sich leichte Speisen zu. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Eiweisse und nährstoffreiche Lebensmittel (Gemüse, Früchte - 5 Portionen am Tag) zu sich nehmen.

Grundsätze der gesunden Ernährung

- Regionale, saisonale und farbige Lebensmittel essen
- Abwechslungsreiche und vielfältige Menüs

Stärken Sie zusätzlich Ihren Körper - Ihr Immunsystem

- Genügend Schlaf
- Angepasste Bewegung
- 1 ½ Liter trinken (Alkohol mit Mass)
- Schleimhaut pflegen (Nasencrème)
- Zahnpflege, damit gutes Essen gekaut werden kann

Zwäg ins Alter

Pro Senectute Kanton Bern
Geschäftsstelle · Worbentalstrasse 32 · 3063 Ittigen · Telefon 031 924 11 00
info@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

Postkonto
30-2625-4



Selber einkaufen nicht empfohlen – lassen Sie sich helfen

Notieren Sie fortlaufend, welche Lebensmittel ausgehen oder nicht vorhanden sind. Eventuell hilft es Ihnen, ein Menüplan zu machen. Ergänzen Sie die Einkaufsliste anhand des Menüplans.

Als Anregung: Augen schliessen und durch das Geschäft gehen (Abteilung: Gemüse/Früchte, Milchprodukte, Brot, Metzgerei, Gefrierprodukte, Toilettenartikel, Putzmittel, etc.)

Wünsche werden gerne von Freiwilligen erfüllt, die für Sie einkaufen!

Wichtigstes in Kürze

Was	Lebensmittel	Empfehlung
Eiweiss	<ul style="list-style-type: none"> • Käse • Nüsse • Fisch, Fleisch • Linsen, Bohnen, Kichererbsen 	<ul style="list-style-type: none"> • zu jeder Mahlzeit Eiweisse • 1g Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht/Tag
Vitamine (auch Vit. D da weniger draussen - 800 Einh./Tag)	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse • Früchte 	3 Portionen Gemüse 2 Portionen Früchte
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> • Milchprodukte • Broccoli, Grünkohl • Nüsse • Fisch 	1000mg/Tag
Fette	kaltgepresste Öle	massvoll
Kohlenhydrate	<ul style="list-style-type: none"> • Reis • Kartoffeln • Teigwaren • Vollkornprodukte (sofern verträglich) 	massvoll

Portionsgrössen je Teller

Eine Portionshälfte auf dem Teller besteht aus Gemüse und/oder Früchten. $\frac{1}{4}$ des Tellers aus Eiweiss (Käse, Fisch, Fleisch, Linsen, Bohnen, etc.) und ein $\frac{1}{4}$ des Tellers aus Kohlenhydraten wie Reis, Kartoffeln, Teigwaren, etc.

$\frac{1}{2}$ Gemüse und Früchte



$\frac{1}{4}$ Eiweiss

$\frac{1}{4}$ Kohlenhydrate

Bild: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE