

ISS WAS ZÄHLT
DER SELBSTTEST



STOP NCER TOUR

KENNST DU DICH?

STOP CANCER TOUR

Die *Stop Cancer Tour* ist für Euch im ganzen Saarland unterwegs und versorgt Euch mit hilfreichen Tipps, um das Risiko einer Krebserkrankung zu senken.

Entwickelt wurde die Tour vom *Runden Tisch - Krebsprävention im Erwerbsalter*.

Mit dem **Selbsttest** wirfst Du einen Blick darauf, inwiefern Du die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bereits umsetzt.

Alle Infos und Materialien rund um die *Stop Cancer Tour* und den *Runden Tisch* findet Ihr auf unserer Webseite:

www.pugis.de/runder-tisch-krebspraevention



SELBSTTEST ERNÄHRUNG

1. Ich nehme mir genügend Zeit für meine Mahlzeiten, setze mich hin und bin gedanklich beim Essen.

A: Ja

B: Nein

2. Ich trinke täglich mindestens 1,5 L Wasser oder ungesüßten Tee.

A: Ja

B: Nein

3. Ich esse täglich mindestens eine große Portion Gemüse und Obst.

A: Ja

B: Nein

4. Ich verzehre mehrmals täglich zuckerreiche Lebensmittel (z. B. Süßigkeiten, Softgetränke, Energydrinks, gezuckerte Frühstückscerealien, etc.).

A: Nein

B: Ja





5. Ich weiß von den meisten Lebensmitteln, die ich esse, welche Zutaten sie enthalten.

- A: Ja
 B: Nein

6. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie z. B. Vollkornprodukte, Haferflocken, Quinoa, Samen, Nüsse sind ein Bestandteil meiner täglichen Ernährung.

- A: Ja
 B: Nein

7. Ich esse mindestens 1x pro Woche Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Soja, Kichererbsen, etc.

- A: Ja
 B: Nein

8. Ich esse seltener als 3x pro Woche Wurst und Fleisch.

- A: Ja
 B: Nein

9. Ich treibe jede Woche mehr als 2 Stunden aktiv Sport oder bin mindestens 30 Minuten am Tag in Bewegung (zu Fuß gehen, Rad fahren, Gartenarbeit, etc.).

- A: Ja
 B: Nein

WO STEHE ICH?

Ein Kreuz bei **B** ergibt einen Punkt. Zähle Deine Punkte zusammen. Wenn Du zwei oder mehr Punkte hast, könnte es Deiner Gesundheit zuliebe hilfreich sein, die Ernährungsempfehlungen auf den nächsten Seiten zu beachten.

Auch bei einer niedrigen Punktzahl lohnt sich der Blick auf die Empfehlungen, denn die Tipps können Dir helfen, den verschiedensten Erkrankungen vorzubeugen. So kannst Du so lange wie möglich fit und gesund bleiben.

MEIN ERGEBNIS:



ERNÄHRUNG- EMPFEHLUNGEN

Aktuelle Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

- **Am besten Wasser trinken:** Trinke rund 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Trinkwasser aus der Leitung ist ein frisches, sicheres und einfach verfügbares Lebensmittel. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.
- **Obst und Gemüse – viel und bunt:** Obst und Gemüse liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind gut für die Gesundheit und tragen zur Sättigung bei. Genieße mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag, am besten in ihrer jeweiligen Erntesaison.
- **Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen:** Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse liefern zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren und sind gut für die Herzgesundheit. Verzehre mindestens einmal in der Woche Hülsenfrüchte und täglich eine kleine Handvoll Nüsse.
- **Vollkorn ist die beste Wahl:** Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für die Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. Insbesondere die Ballaststoffe im Vollkorn senken das Risiko für viele Krankheiten.



ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNGEN



- **Pflanzliche Öle bevorzugen:** Pflanzliche Öle sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Bevorzuge beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine. Empfehlenswert sind außerdem Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.



- **Milch und Milchprodukte jeden Tag:** Milch und Milchprodukte liefern insbesondere Eiweiß, Calcium, Vitamin B2 und Jod und unterstützen die Knochengesundheit. Werden pflanzliche Milchalternativen verwendet, ist auf die Versorgung mit Calcium, Vitamin B2 und Jod zu achten.
- **Fisch jede Woche:** Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod. Iss ein- bis zweimal Fisch pro Woche.
- **Fleisch und Wurst – weniger ist mehr:** Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege und insbesondere Wurst erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs. Die Produktion von Fleisch und Wurstwaren belastet die Umwelt deutlich stärker als die von pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn Du Fleisch und Wurst isst, dann nicht mehr als 300 g pro Woche.

ERNÄHRUNG- EMPFEHLUNGEN

- **Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen:** Zucker, Salz und Fett stecken oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Wird hiervon viel gegessen, steigt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes.
- **Mahlzeiten genießen:** Lass Dir Zeit beim Essen und gönne Dir eine Pause. Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Gemeinsam essen tut gut.
- **In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten:** Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Tägliche Bewegung und ein aktiver Alltag fördern die Knochengesundheit und senken das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht sowie für viele weitere Krankheiten.



DER GESUNDE TELLER



Eine Methode zur Essensplanung nach den Ernährungsempfehlungen.

Der *Gesunde Teller* ist eine Methode, die Du leicht in Deinen Alltag integrieren kannst.

Und so geht's:

Fülle die Hälfte Deines Tellers mit Gemüse oder, je nach Mahlzeit, mit Obst. Achte darauf, eine möglichst bunte und abwechslungsreiche Auswahl zu treffen – je vielfältiger, desto besser. Besonders Gemüse sollte den Großteil Deiner Mahlzeiten ausmachen. Ein Viertel des Tellers sollte eine pflanzliche oder tierische Proteinquelle enthalten, wie z. B. mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte oder Tofu. Das verbleibende Viertel kannst Du mit einer Sättigungsbeilage wie beispielsweise Kartoffeln, Reis, Quinoa oder Vollkornnudeln füllen. Ergänze die Mahlzeit mit einer kleinen Portion gesunder Fette, wie etwa pflanzliches Öl, Nüsse oder Avocado.

Dieses einfache Konzept hilft Dir, bei jeder Mahlzeit eine ausgewogene und nährstoffreiche Auswahl zu treffen.





ISS WAS ZÄHLT

STOP NCER TOUR



2024 Rev. 1.0 | "Stop Cancer Tour -
Iss was zählt Selbsttest"

Herausgeber:

DSLK-Koordinierungsstelle

Inhalt und Layout:

©»Das Saarland lebt gesund!«

Futterstraße 27, 66111 Saarbrücken

Kontakt: dslg@pugis.de

www.das-saarland-lebt-gesund.de