

Voller Vitamine

Sie bringen Farbe auf den Teller und Vitamine ins Essen. Bei Gemüse und Obst sollten Sie so oft wie möglich zugreifen.

Gemüse und Obst

Zur Basis einer gesunden Ernährung gehören Gemüse und Obst, zusammen mit Getreideprodukten und Kartoffeln. Studien zeigen, dass Menschen, die täglich viel Gemüse und Obst essen, seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebserkrankungen leiden. Wahrscheinlich liegt es an der Vielfalt an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen, die in Gemüse und Obst stecken.

Frisch und reif

Besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe enthalten Obst und Gemüse, das reif geerntet wird und so frisch wie möglich auf den Tisch kommt. Außerdem schmeckt es so am besten. Wenn es schnell gehen soll, sind Tiefkühlprodukte eine gute Alternative. Bevorzugen Sie möglichst naturbelassene Ware ohne weitere Zusätze.

Nicht nur Rohkost

Gemüse ist nicht nur roh gesund. Schonendes Garen macht bestimmte Gemüsesorten leichter verdaulich, andere, wie z. B. Bohnen, sind nur gekocht genießbar. Außerdem werden beim Garen bestimmte Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe für den Körper leichter verfügbar. So gilt die Faustregel: Etwa die Hälfte des täglichen Gemüses roh und die andere Hälfte gegart essen. Beim Obst dagegen ist roh besser.

Hülsenfrüchte

Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen und Kichererbsen sind reich an Eiweiß und liefern viele Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, B-Vitamine und wichtige Mineralstoffe. Deshalb sollten sie regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

»KOMPAKT

5-mal täglich Gemüse und Obst, am besten zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch eine Handvoll. » Gemüse und Obst enthalten viele **Vitamine und Mineralstoffe**, » **Ballaststoffe** für eine geregelte Verdauung sowie sekundäre Pflanzenstoffe. » Sie liefern viel **Geschmack** und wenig Kalorien.



Über 1.000 Rezepte zum Kochen und Backen finden Sie in der Gesund-Genießen-App der AOK. Einkaufshelfer, Supermarktsuche und digitale Eieruhr inklusive.



AOK Gesundheitskurse –
hier können Sie Angebote ganz
in Ihrer Nähe finden.