

Tipps und Anregungen zu „5 am Tag“



Warum eigentlich „5 am Tag“?



Warum Obst & Gemüse?



Wenn Sie Tipps und Anregungen zu einer abwechslungsreichen „5 am Tag“-Ernährung suchen, helfen wir Ihnen gern weiter.

Im Internet unter www.5amtag.de oder in der ausführlichen „5 am Tag“-Fibel* verraten wir Ihnen alles, um Ihnen den Weg zum neuen, gesunden Genuss mit „5 am Tag“ zu erleichtern.

* (0,50 € zzgl. Versand)

5 am Tag e. V.

Servicebüro
Käfertaler Str. 190
68167 Mannheim
Telefax 0621/3 38 40-10
eMail info@5amtag.de
Internet www.5amtag.de

Konzeption, Gestaltung, Redaktion: wpr communication
Best-Nr.: B1-2000-05

Warum eigentlich „5 am Tag“?

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass in Ländern, in denen sehr viel Obst und Gemüse gegessen wird, die Menschen seltener von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sind als beispielsweise die Deutschen, Österreicher und Schweizer. Die Ergebnisse waren sensationell. Je mehr Obst und Gemüse gegessen werden, umso seltener treten Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf!

Heute gibt es bereits 250 dieser epidemiologischen Studien, die den Zusammenhang zwischen Obst- und Gemüseverzehr und Krebsrisiko untersucht haben.

Und sie bestätigen: Mit jeder weiteren Portion Obst und Gemüse kann das Krebsrisiko gesenkt werden.

5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag haben sich dabei als Minimum für eine wirkungsvolle Ernährung erwiesen.



Warum Obst & Gemüse?

Die Zauberformel lautet: „sekundäre Pflanzenstoffe“. Sie sind es, die Obst und Gemüse so unendlich stark machen für den Kampf um unsere Gesundheit.

Die vielen Akteure aus den Reihen der sekundären Pflanzenstoffe treten in der Natur nie einzeln auf, sondern agieren gemeinsam in unterschiedlicher Zusammenstellung. Heute weiß man, dass sekundäre Pflanzenstoffe Bakterien hemmen, vor Infektionen schützen, das Immunsystem beeinflussen und als Schutz gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen antreten können. Auch den Cholesterinspiegel, die Blutzuckerwerte und den Blutdruck beeinflussen sie günstig.

Ihre bedeutendste Leistung aber ist die Risikominderung im Hinblick auf die Krebsentstehung...



5 am Tag OBST & GEMÜSE

Die Gesundheitskampagne mit Biss



Europa gegen den Krebs



Obst & Gemüse für die Gesundheit



Je mehr, desto besser – sagen die Experten!



Was gehört zur „5 am Tag“-Ernährung?



„5 am Tag“ – ganz einfach!



Obst & Gemüse für die Gesundheit



Die Botschaft „5 am Tag“ ist ganz einfach und doch unglaublich weit reichend: 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag können dazu beitragen, das Risiko für Krebs und andere Krankheiten deutlich zu reduzieren. Je mehr Obst und Gemüse wir essen, desto besser. Und das empfiehlt uns die Wissenschaft mit Nachdruck. Da aber Obst und Gemüse viel zu selten auf den Tisch kommen, startet in der Bundesrepublik eine bislang einmalige Gesundheitskampagne:

„5 am Tag“ – Die Gesundheitskampagne mit Biss!

Je mehr, desto besser – sagen die Experten!



Selten haben sich Ernährungswissenschaftler und Mediziner so konsequent hinter eine Ernährungsempfehlung gestellt, wie bei der „5 am Tag“-Kampagne. Ob Deutsche Krebsgesellschaft e. V., Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bundesministerium für Gesundheit, Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Österreichische Krebshilfe e. V., Barmer Ersatzkasse, Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau Rheinland-Pfalz oder Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e. V. (aid) – alle tragen gemeinsam eine Kampagne, die Lust auf eine gesunde Ernährung machen will. Denn eines ist sicher: Obst und Gemüse sind nicht nur gesund. Obst und Gemüse können Ihre Ernährung bereichern. Machen Sie doch einfach mit bei „5 am Tag“. Genuss ist angesagt. Obst und Gemüse reichlich – je mehr, desto besser!

Was gehört zur „5 am Tag“-Ernährung?



„5 am Tag“ bedeutet nicht, dass Sie ab sofort nur noch Obst und Gemüse essen dürfen. „5 am Tag“ heißt ganz einfach, dass Sie mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse über den Tag verteilt essen sollten. Nichts wird verboten, auf nichts müssen Sie verzichten. Wählen Sie zwischen frisch geerntetem oder tiefgefrorenem Obst und Gemüse, Obst- und Gemüsekonserven, Trockenfrüchten, Frucht- und Gemüsesäften. Tagesziel sind rund 600 g Obst und Gemüse, die auf 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst verteilt werden sollten. Mehr ist besser und gut für die Figur.

„5 am Tag“ – ganz einfach!

Verwenden Sie als Portionsgröße einfach Ihre Hand bzw. Ihre Hände. Daraus ergeben sich nämlich dem Alter angepasste und benötigte Mengen. Das ist viel leichter, als immer mit einer Waage zu arbeiten. Es funktioniert, versuchen Sie's.

Es ist wirklich sehr leicht 5 Portionen am Tag zu essen. Stellen Sie sich doch einfach mal vor:

Sie essen zum Frühstück Müsli mit einem Apfel, trinken zwischendurch ein Glas Gemüsesaft, machen mittags weiter mit einer Portion Gemüse zur Hauptmahlzeit und als Nachtisch Obst, abends gibt es einen kleinen Salatteller. Ganz einfach.

Entdecken Sie den Spaß an Obst und Gemüse. Werden Sie kreativ, probieren Sie Neues aus!

