



LEBENSWEISE UND ERNÄHRUNG

Dieses Dokument wurde erstellt im Rahmen der Partnerschaft zwischen
BNP Paribas Cardif und dem Universitätsklinikum CHU Rouen-Normandie

Wenn Sie Fragen haben: nutriactis@chu-rouen.fr

Einführung

Eine gesunde Lebensweise beruht auf einem Gleichgewicht, das eine gute **körperliche und geistige Gesundheit** ermöglicht und **Ernährung, körperliche Aktivität** und **Lebensgewohnheiten** (Schlaf, Suchtverhalten) umfasst. Eine ausgewogene Lebensweise kann **das Auftreten** verschiedener Krankheiten einschränken oder **das Fortschreiten bereits bestehender Krankheiten eindämmen** (Diabetes, Adipositas, Essstörungen, Angstzustände, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen usw. – die Liste ist lang).

In diesem Newsletter werden Sie die Grundlagen einer ausgewogenen Lebensweise (wieder-)entdecken. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können und welche positiven Auswirkungen sie auf das Essverhalten und die Lebensqualität haben können.

Die aktuellen Empfehlungen

Zunächst einmal ist es wichtig, sich die **aktuellen und offiziellen Empfehlungen** für Ernährung und körperliche Aktivität, die von den Gesundheitsbehörden mitgeteilt werden, in Erinnerung zu rufen (1). Es sind Durchschnittswerte für einen Erwachsenen, ohne Berücksichtigung seiner körperlichen Aktivität oder etwaiger Gesundheitsprobleme. Es ist wichtig zu betonen, dass es keine „guten“ und „schlechten“ Lebensmittel gibt. Alle haben ihren Platz in einer ausgewogenen Ernährung, vorausgesetzt, sie werden **in der richtigen Menge und Häufigkeit** verzehrt. Aus diesem Grund sind die Empfehlungen in **„zu bevorzugende“** und **„zu reduzierende“** Lebensmittel unterteilt, und ein Unterabschnitt ist der **körperlichen Aktivität** gewidmet.

Diese vielen Empfehlungen können manchmal verwirrend sein und scheinen vielleicht schwer in unseren Lebensrhythmus integrierbar. Mit unseren Tipps, einer guten Organisation und etwas Mühe werden Sie jedoch feststellen, dass es nicht unmöglich ist! Im Folgenden gehen wir jede Empfehlung durch und zeigen, wie sie in der Praxis umgesetzt werden kann.



Zu bevorzugen



* poisson gras : saumon, thon, maquereau, hareng, sardine

In der Praxis

Familles alimentaires	Quantité	Astuces
Fruits & légumes 	- Essayer d'avoir plus de légumes que de fruits dans la journée 1 portion = 80-100g = taille d'un poing	Consulter les calendriers de fruits et légumes de saison pour de nouvelles idées. *
Produits laitiers (lait, yaourt nature, fromage, alternatives végétales enrichies en calcium)	1 portion de fromage = 30-50g = portion individuelle de camembert	Opter pour les fromages frais et pâtes molles , qui contiennent moins de gras et de sel que les pâtes dures.
Féculents (pâtes, pain, riz, pommes de terres, semoule, céréales) 	1 portion de féculents par repas principal 1 portion = 100-200g de féculents poids cuit (1/3 assiette)	Opter pour les alternatives complètes au moins 1 fois par jour pour l'apport de fibres et minéraux. *
Légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots, pois cassés, fèves)	1 portion = 60g crus = 6 cuillères à soupe rases	Penser à faire tremper les légumes secs crus pour faciliter la cuisson et la digestion (sauf lentilles), et rincer ceux en conserve afin d'éliminer le sel de la saumure. *
Fruits à coque (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix du Brésil, pistaches, etc.) 	1 portion = 30g = une petite poignée	Opter pour les versions « non grillées et non salées » afin de limiter l'apport en graisses ajoutées et sel. *
Eau	1,5L par jour = 7 à 8 grands verres d'eau en moyenne	Remplir une bouteille d'eau d'1,5L et essayer de la boire entièrement tous les jours
Huiles de colza, noix, olive 	- Une cuillère à café d'huile = 5mL - Une cuillère à soupe d'huile = 15mL	Lors de vos cuissons, remplacer les graisses animales (beurre, crème, saindoux) par des graisses végétales

* Sie können jederzeit zwischen verschiedenen Sorten und Zubereitungsarten wechseln! (gekocht/roh, warm/kalt, Püree, Suppe, Kompott, Gewürze und Kräuter ...)

Zu reduzieren



Alkohol: maximal 2 Gläser pro Tag und nicht jeden Tag



Gesüßte Getränke, zuckerhaltige Produkte, fettreiche Produkte, hochverarbeitete Produkte



Fleisch (Schwein, Rind, Kalb, Schaf, Lamm, Innereien): maximal 500 g pro Woche
Bevorzugen Sie Geflügel.



Gepökelte Produkte und Salz



Wurstwaren: maximal 150 g pro Woche

In der Praxis

Familles alimentaires	Quantité	Astuces
Boissons sucrées, produits sucrés, gras, ultratransformés 	Occasionnellement	En bonnes quantités , ils ont leur place dans une alimentation saine et équilibrée dans laquelle le plaisir reste essentiel
Charcuterie 	Limitier à l'équivalent de 3 tranches de jambon ou ¼ de saucisson par semaine	La charcuterie n'est pas à bannir de son alimentation, elle doit juste être consommée raisonnablement
Viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats) 	1 portion = 100-125g = 1 steak haché - Consommer max 500g de viande hors volaille par semaine	Alterner les viandes avec d'autres sources de protéines : la volaille, le poisson, les alternatives végétales.
Produits salés et sel 	Occasionnellement	Essayer les alternatives portant les mentions : « -25% de sel », ou « allégé en sel » Réduire l'ajout de sel, de mélanges d'épices, de bouillons, de sauces et condiments
Alcool 	Un verre = 10g d'alcool pur = 25cl de bière 10cl de vin et champagne 2,5cl de spiritueux	S'autoriser la consommation d'alcool uniquement dans de bonnes conditions et sans risque de prendre le volant ensuite.

Wie steht es mit körperlicher Aktivität?



Mindestens 30 Minuten **dynamische körperliche Aktivität jeden Tag.**



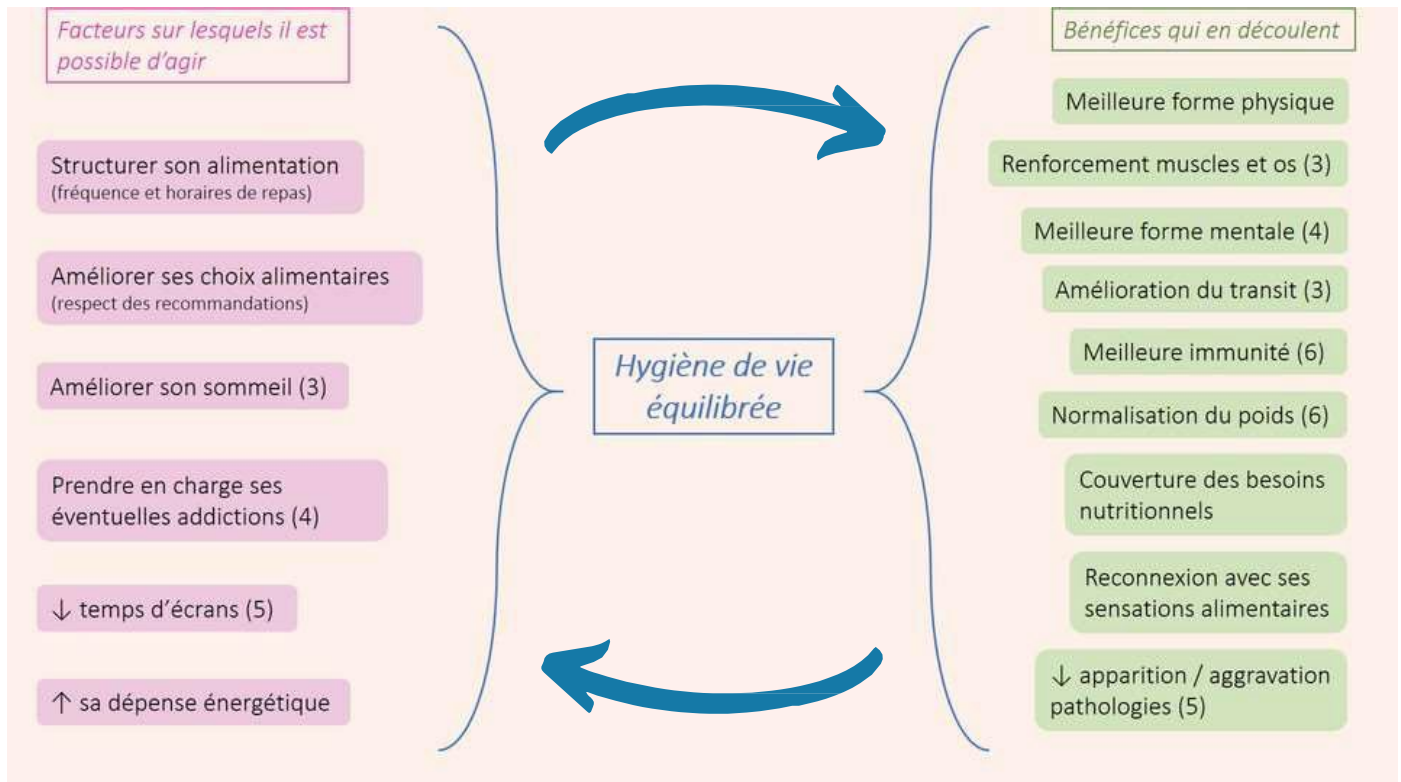
Die Sitzzeit reduzieren: Stehen Sie alle zwei Stunden auf und gehen Sie ein paar Schritte.

In der Praxis

Activité physique	Quantité	Astuces
Activité physique dynamique (<i>sport encadré, vélo, marche, activités domestiques, trajets quotidiens, etc.</i>) 	D'intensité modérée (encore capable de tenir une conversation) à intensité élevée (tenir une conversation est difficile)	Marcher ou prendre le vélo au quotidien lorsque c'est possible, prendre les escaliers , descendre 1 arrêt plus tôt en bus afin de marcher davantage , etc.
Temps passé assis	Réduire la sédentarité tant que possible	Programmer un rappel toutes les 2h sur son téléphone afin de penser à se lever, marcher un peu, et s'étirer .

Die Vorteile einer ausgewogenen Lebensweise

Wenn Sie eine gesunde, den Nährstoffbedarf deckende Ernährung haben, den Energieverbrauch erhöhen und Ihre innere Uhr beachten, werden schnell mehrere Vorteile spürbar. Eine ausgewogene Lebensweise wird sich nicht nur auf das Essverhalten und das Gewicht auswirken.



Es mag auf den ersten Blick mühsam erscheinen, alle diese Empfehlungen zu beachten und seine Lebensgewohnheiten zu ändern. Allerdings ist von Vorteil, dass jeder Nutzen, der sich daraus ergibt, die jeweilige Bemühung erleichtern wird, indem eine **positive Wechselwirkung** in Gang gesetzt wird. Zum Beispiel: Eine strukturierte Ernährung (3 Mahlzeiten und 1 Snack) → führt zu besserem Schlaf → erzeugt mehr Energie → führt zu mehr körperlicher Aktivität → erfordert dann weniger Anstrengung → führt zu noch besserem Schlaf →...

Jeder sollte deshalb aus der Liste der Faktoren, auf die er einwirken kann, **die ersten Anstrengungen auswählen, zu denen er sich in der Lage fühlt**. Der Nutzen, der sich aus diesen ersten Bemühungen ergibt, erleichtert dann die Anstrengungen zu den anderen Parametern. Wenn Sie versuchen, alle Parameter auf einmal ins Gleichgewicht zu bringen, kann die Aufgabe unüberwindbar werden und Sie werden am Ende enttäuscht und frustriert sein. Es ist wichtig, sich bei den Verhaltensänderungen **Zeit zu lassen**, um eine dauerhafte Veränderung seiner Lebensgewohnheiten zu etablieren!

Mehr zu einer gesunden Lebensweise und einer gesunden Ernährung erfahren Sie im NutriActis-Leitfaden für eine gesunde und ausgewogene Ernährung auf der Website!



Schlussfolgerung

Eine ausgewogene Lebensweise hängt also von der Ernährung, der körperlichen Aktivität und den Lebensgewohnheiten ab. Allerdings darf die Bedeutung des **Vergnügens und Genusses** für dieses Gleichgewicht nicht vernachlässigt werden. Diese Empfehlungen sollten Sie befolgen, ohne jedoch Ihre Ernährung einzuschränken oder Verzicht zu üben.

Der Körper hat die Fähigkeit, **über mehrere Wochen hinweg einen Ausgleich herzustellen**. Sie können sich also ab und zu eine reichhaltigere Mahlzeit, einen zweiten Nachtisch oder ein Stück Kuchen gönnen, ohne befürchten zu müssen, dass Ihr Ernährungsgleichgewicht durcheinander gerät.

Zu den besten Ernährungsgewohnheiten gehört die Wahl von Lebensmitteln, die folgende Kriterien erfüllen (7):

- ◆ Ihre Vorlieben
- ◆ Ihr Budget
- ◆ Ihre Kultur
- ◆ Ihre Lebensweise



Quellen

- (1) Manger Bouger : <https://www.mangerbouger.fr/>
- (2) Zickgraf, H. F., & Barrada, J. R. (2022). Orthorexia nervosa vs. healthy orthorexia: relationships with disordered eating, eating behavior, and healthy lifestyle choices. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(4), 1313-1325.
- (3) Godos, J., Grosso, G., Castellano, S., Galvano, F., Caraci, F., & Ferri, R. (2021). Association between diet and sleep quality: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 57, 101430.
- (4) Dale, H., Brassington, L., & King, K. (2014). The impact of healthy lifestyle interventions on mental health and wellbeing: a systematic review. *Mental Health Review Journal*.
- (5) LeBlanc, A. G., Gunnell, K. E., Prince, S. A., Saunders, T. J., Barnes, J. D., & Chaput, J. P. (2017). The ubiquity of the screen: an overview of the risks and benefits of screen time in our modern world. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 2(17), 104-113.
- (6) <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/benefits-of-healthy-eating.html>
- (7) <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/>