

Gemüse, Salat und Rohkost



Foto: © DisobeyART/stock.adobe.com

Gemüse, Salat und Rohkost sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Sie haben viele Vorteile, die gerade bei Diabetes mellitus Typ 2 von großer Bedeutung sind: Sie liefern wenig Energie und helfen so, das Gewicht zu halten oder abzunehmen. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Sie liefern Ballaststoffe, die sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken.

- Sie versorgen den Körper mit gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen.
- Sie enthalten keine ungünstigen Fettsäuren oder Cholesterin.

Greifen Sie zu! Hier können Sie sich richtig satt essen.

GEMÜSE, SALAT UND ROHKOST

Empfehlung:

- Wählen Sie täglich 3 Portionen Gemüse, Salat und Rohkost.
- 1 Portion = 1 Hand voll bzw. 2 Hand voll bei Kleinstückigem
- Achten Sie auf Abwechslung. Übers Jahr sind viele verschiedene Gemüsearten regional erhältlich, so kommt keine Langeweile auf und Sie sind optimal mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt.



Tipps für Ihren Gemüse-, Salat- und Rohkostverzehr

1. **Einkaufen:** Kaufen Sie frisches Gemüse, Salat und Rohkost bei Saison und preiswert ein.
2. **Praktisch:** Alternativ können Sie auch Tiefkühlprodukte verwenden oder salzreiche Soße.
3. **Erinnern:** Richten Sie Rohkost appetitlich an: Eine Salateckel mit Cocktailtomaten auf dem Tisch ist eine gute Erinnerung.
4. **Knabberei:** Genießen Sie am Abend Rohkost als Snack oder als Dipp?
5. **Vorrat:** Wenn Sie sich für den Abend Rohkost machen, diese im Kühlschrank lagern und am Morgen zubereiten.
6. **Tagesration:** Bereiten Sie sich schon am Morgen auf den Abend vor. Wenn das Gemüse oder die Rohkost bereits gewaschen ist, ist es schneller zu!
7. **Variieren:** Planen Sie z. B. eine Gemüse- oder Rohkost-Suppe mit Kornnudeln ein. Probieren Sie püriertes farbenreiches Gemüse oder Salat. Achten Sie auf Abwechslung und bunt.
8. **Ergänzen:** Bereichern Sie Ihren Salat oder Rohkost. Legen Sie z. B. Tomate, Gurke, Paprika oder Oliven ein.
9. **Neues:** Probieren Sie neue Gemüsearten. Was bereits verarbeitet ist: Suppen, Gemüsestückchen im Rührei/Omelette, Gemüsebraten, Gemüsewaffeln.
10. **Zubereitung:** Achten Sie auf die Zubereitung für Lust auf Gemüse. Zur Grillsaison kann auch Gemüse auf der Grillplatte zubereitet werden. Ein Spritzflask bringt Farbe auf die Grillplatte.
11. **Würzen:** Würzen Sie Ihre Rohkost mit frischen und trockenen Kräutern.

M