

26.02.2013 - 17:08 Uhr

Essen genießen! - Tag der gesunden Ernährung am 7. März

Berlin (ots) -

Abmoderationsvorschlag: Volle Regale und eine riesige Auswahl: Auf dem deutschen Markt gibt's über 150.000 Artikel. Da kann es manchmal schon schwer fallen, beim Einkaufen den Überblick zu behalten. Wie man das trotzdem schafft, verrät uns zum Tag der gesunden Ernährung (am 7. März) Oliver Heinze.

Sprecher: Einen möglichst bunten, abwechslungsreichen und ausgewogenen Speiseplan: Das empfiehlt die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Angela Kohl vom Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde.

O-Ton 1 (Dr. Angela Kohl, 0:24 Min.): "Das sind Obst, Gemüse, Getreideprodukte, aber natürlich auch Milchprodukte, Fisch, auch Fleisch gehört von Zeit zu Zeit auf den Tisch. Ganz wichtig: Trinken nicht vergessen. Unser Alltag ist hektisch, da gelingt uns nicht jeden Tag eine optimale Ernährung. Aber am Ende der Woche sollte es eine ausgeglichene Bilanz sein. Und wer sich ausgewogen ernährt, sich ausreichend bewegt, der kann auch ab und zu zu Süßem greifen, oder Snacks, oder eben auch mal zu einem Fertiggericht."

Sprecher: Und das sogar mit gutem Gewissen...

O-Ton 2 (Dr. Angela Kohl, 0:24 Min.): "...denn wenn man sich ein schlechtes Gewissen macht und sich Süßigkeiten verbietet, dann kommt das, was jeder kennt, nämlich der Heißhunger. Letztendlich ist alles erlaubt, genießen Sie es, aber dann natürlich nur in Maßen. Gute und schlechte Lebensmittel gibt es in diesem Sinne auf jeden Fall nicht. Jeder Mensch ist anders, wir haben alle andere Bedürfnisse, wir befinden uns vielleicht in einer anderen Lebensphase, vielleicht in einer Schwangerschaft. Entscheidend ist immer eine ausgewogene Auswahl und in dem Sinne hat auch jedes Lebensmittel seinen Platz."

Sprecher: Dabei hilft natürlich auch ein gezielter Blick auf die Verpackung - auf die sogenannte Nährwertkennzeichnung.

O-Ton 3 (Dr. Angela Kohl, 0:18 Min.): "Die gibt Auskunft über verschiedene Nährstoffe wie Zucker, Ballaststoffe, Kaloriengehalt, Salz, Eiweiß und so weiter. Eine andere wichtige Informationsquelle ist auch das Zutatenverzeichnis. Hier sind auch Zutaten genannt, die möglicherweise allergische Reaktionen auslösen können und die damit für eine bestimmte Gruppe an Personen interessant sein können."

Abmoderationsvorschlag: Weitere Informationen und Tipps konkret zum Thema Nährwertinformation und Kennzeichnung finden Sie im Netz unter www.BLL.de.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an ots.audio@newsaktuell.de.

Pressekontakt:

BLL-Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: +49 30 206143-147
Fax: +49 30 206143-247
E-Mail: presse@bll.de
Internet: www.bll.de

Original-Content von: Lebensmittelverband Deutschland e. V., übermittelt durch news aktuell
Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.de/pm/12796/2423386> abgerufen werden.