

Nordische Ernährung

Grundlagen der Nordischen Ernährung:

- regionale Küche des Nordens
- saisonale Küche → an den Jahreszeiten orientiert
- Ballaststoffreiche, pflanzliche Lebensmittel
- 25 % Eiweiß der Nahrungsaufnahme am Tag durch eiweißreiche Lebensmittel

Umsetzung der Ernährungsform:

- 3 x in der Woche Fisch
 - vorwiegend Atlantikfisch, wegen höherem Omega-3-Fettsäuren-Anteil, als anderer Fisch
 - Lachs
- Fleisch in Maßen
 - mageres Fleisch, wie Wild oder Geflügel aus artgerechter Haltung
 - Wurstwaren in Maßen
- Reichlich Gemüse
 - vorwiegend ballaststoffreiches Wurzel- und Knollengemüse und Kohl
 - abwechslungsreiche Kräuter und Wildkräuter, zur Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen
 - viele Pilze, aufgrund hochwertiger pflanzlicher Eiweiße
- Heimische, ballaststoffreiche Obstsorten
 - vorwiegend Beerenfrüchte oder z.B Äpfel (max. 200g/Tag als Nachtisch)
- Kartoffeln, Reis, Pasta und Brot möglichst als Vollkornvariante
 - nur in kleinen Mengen, z.B. 3 kleine Kartoffeln, 5 EL Reis oder Nudeln
 - besser Hafer, Buchweizen und Roggen als Weizen
- Richtige Auswahl von Fetten und Ölen
 - meiden von Butter
 - Lein- und Rapsöl verwenden, wegen der Omega-3-Fettsäuren
 - Nüsse als Snack oder Ergänzung von Gerichten verwenden
 - meiden von fettreichen Milchprodukten, am besten Magerquark nutzen
- Heimische Gewürze nutzen
 - z.B. Nutzung von Senfsaaten
- Traditionelle Zubereitungsmethoden verwenden
 - schonendes Garen im Ofen/Schmortopf (Niedrigtemperatur)
 - Fermentieren von Fisch und Gemüse (Milchsäuregärung)
 - greifen Sie am Besten auf fertige Produkte zurück

Ziele der nordischen Ernährung:

- Senkung der Blutzucker- und Blutfettwerte
- Senkung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Gewichtsreduktion
- besseres Halten des reduzierten Gewichtes möglich
- Ernährungsform, die gleichzeitig Rücksicht auf die Umwelt nimmt