

# 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 Salateigensauce und 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 ist bereits zubereitet ist: Suppen, Gemüsestückchen im Rührei/Omelette, Gemüsewaffeln.
10. **Zubereitung:** Achten Sie auf die Zubereitung. 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