

Fleisch reduzieren- Was das für unsere Gesundheit bedeutet

Osnabrück, im Juni, Maren Büker, KBW

In dieser Einheit lernen Sie:

- Welche positiven gesundheitlichen Aspekte die Reduzierung von Fleisch hat.



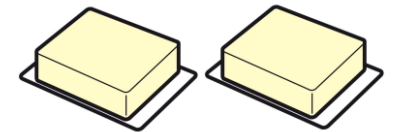
Gesunder Fleischverzehr- Weniger ist mehr!

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene in der Woche nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch zu essen.



300 - 600  g

Das sind ungefähr 2 Stück Butter.



Fleischverzehr reduzieren hat viele positive gesundheitliche Aspekte:

Der Körper wird nicht
mit Pestiziden und
Medikamentenresten
geschädigt.

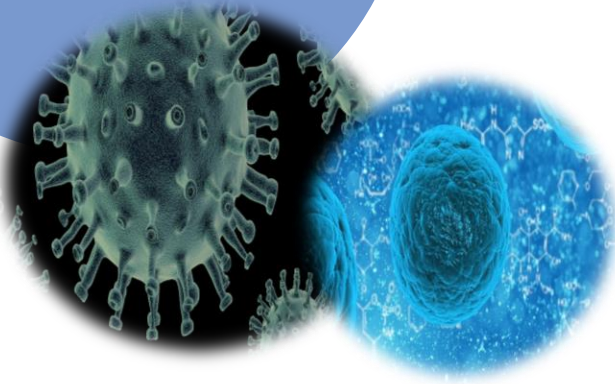


Senkung des
Risikos an
Diabetes zu
erkranken.



Fleischverzehr reduzieren hat viele positive gesundheitliche Aspekte:

Senkung des
Risikos an Krebs
zu erkranken.

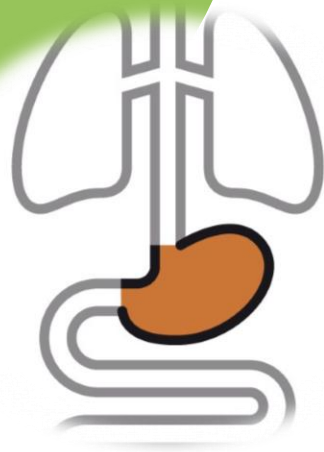


Genügend
Mineralstoffe
im Körper.



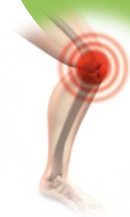
Fleischverzehr reduzieren hat viele positive gesundheitliche Aspekte:

Keine
Übersäuerung des
Körpers.



Folgen einer
Übersäuerung
sind:

Arthrose



Osteoporose



Parodontose

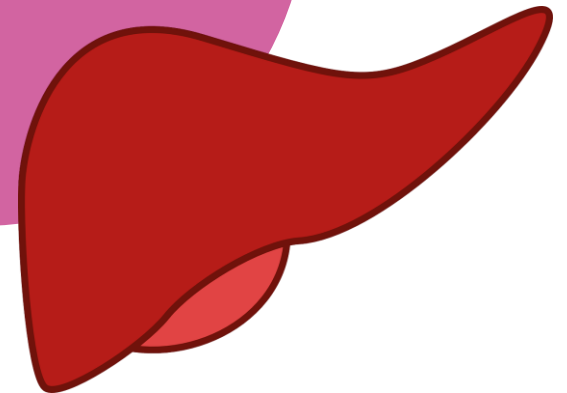


Fleischverzehr reduzieren hat viele positive gesundheitliche Aspekte:

Gewichtsreduzierung



Keine Fettleber

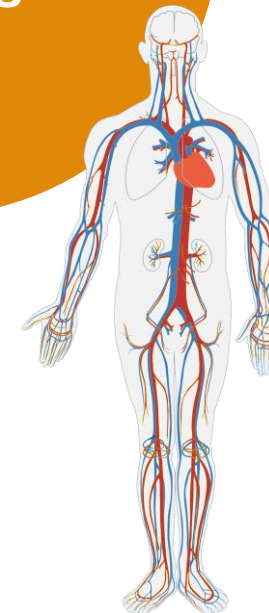


Fleischverzehr reduzieren hat viele positive gesundheitliche Aspekte:

Verzicht von
Schweinefleisch
mildert Gicht.



Senkung von
Herz- Kreislauf-
Erkrankungen.



Fleischverzehr reduzieren hat viele positive gesundheitliche Aspekte:

Senkung von
Bluthochdruck



Thrombose

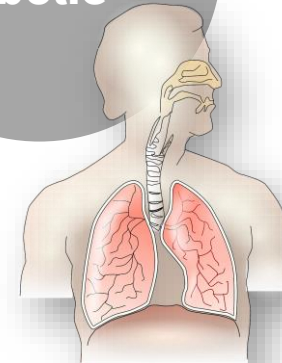


Folgen von
Bluthochdruck
können sein:

Schlaganfall

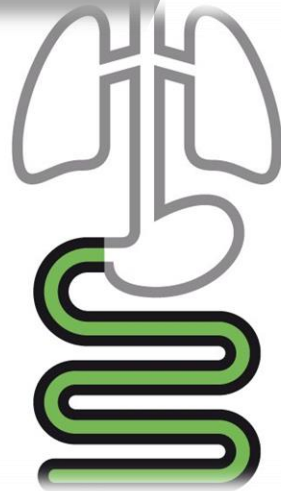


Lungen-
Embolie



Fleischverzehr reduzieren hat viele positive gesundheitliche Aspekte:

Gute Verdauung



Quellen

Bilder:

www.pixabay.de

METACOM Symbole © Annette Kitzinger

Text:

www.verbraucherzentrale.de

www.dge.de

Die Urheberrechte dieser Lerneinheit liegen bei der Heilpädagogischen Hilfe Osnabrück e.V.. Nachdruck und Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Eigentümers.