



„5 am Tag“ – die Gesundheitskampagne

**Optimal:
jeden Tag
5 Portionen Obst,
Gemüse und Salat**



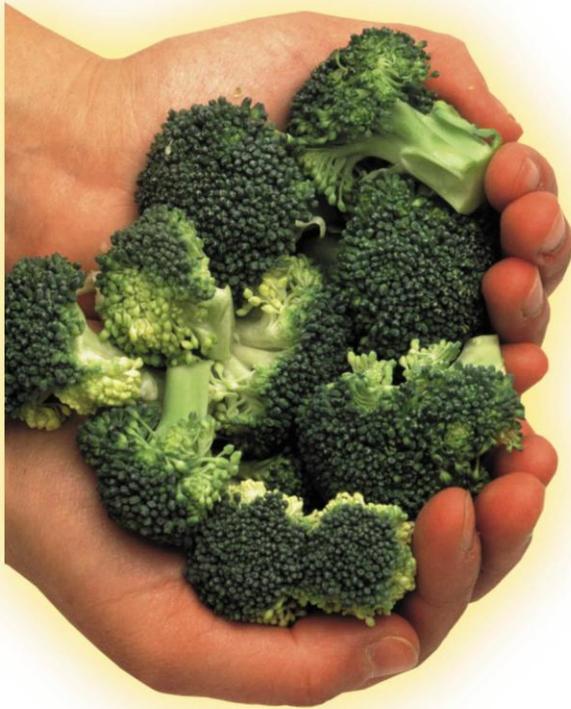
**2 Portionen Obst
1 Portion gegartes Gemüse
1 Portion rohes Gemüse
1 Portion Salat**

**1 Portion kann ein Glas
Obst- oder Gemüsesaft sein.**

**5 am Tag
OBST & GEMÜSE**

Check dich!

„5 am Tag“ geschafft?



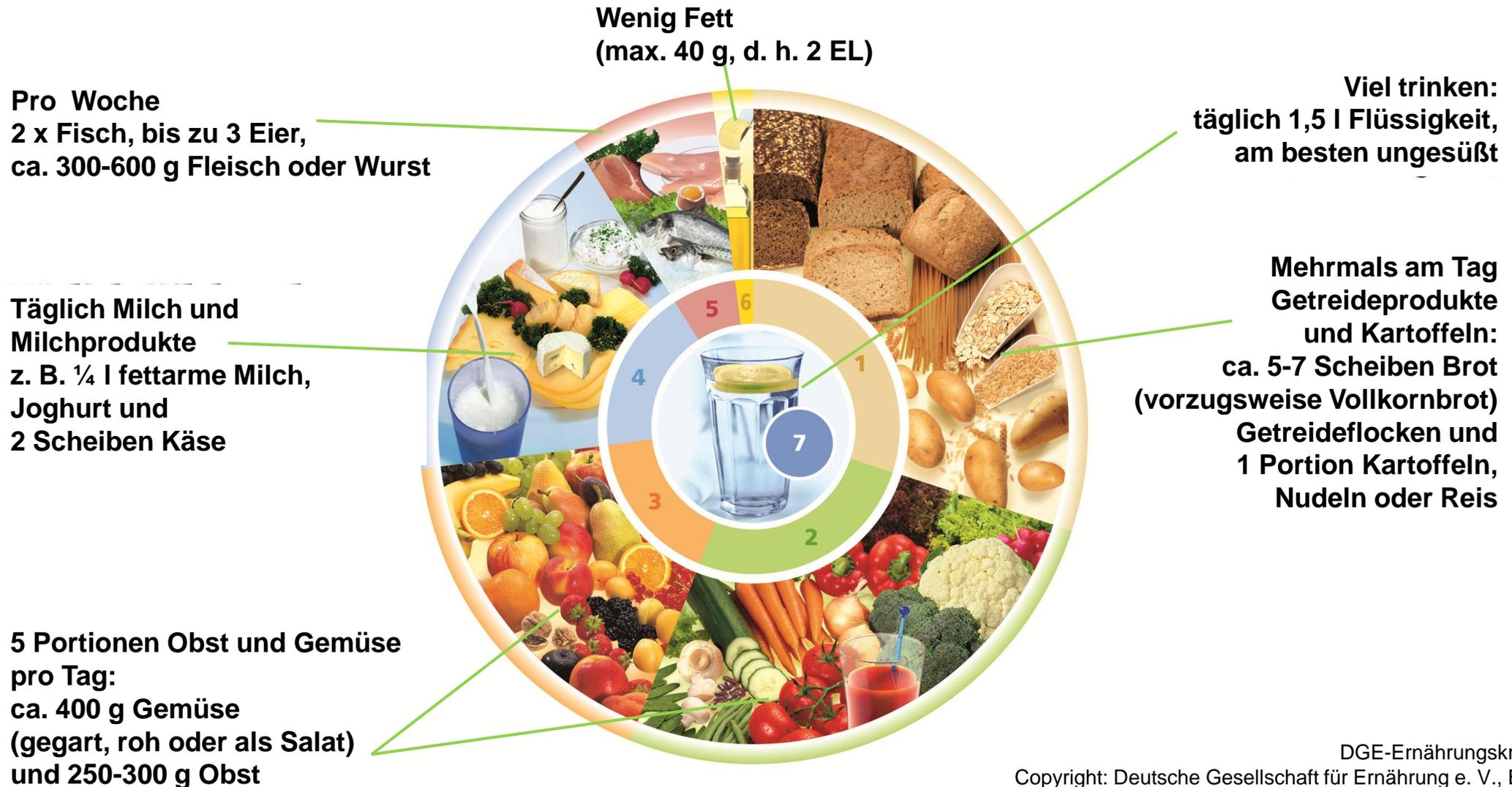
1 Portion =

- 1 Hand voll große, ganze Früchte wie Äpfel oder Birnen**
- 2 Hände voll kleine Früchte wie Erdbeeren oder Johannisbeeren**
- 1 Hand voll unzerkleinertes Gemüse wie Kohlrabi**
- 2 Hände voll Salat oder zerkleinertes Gemüse wie Brokkoli**
- 5 Trockenfrüchte**
- 1 Glas Obst- oder Gemüsesaft**
- 1 kleine Dose oder 1 Glas Gemüse oder Obst**



Der Ernährungskreis

Die beste Ernährung: vielseitig und ausgewogen



Obst und Gemüse: arm an Kalorien, reich an ...



- ... Vitamin C**
- ... Betacarotin
(Vorstufe von Vitamin A)**
- ... Vitamin K**
- ... Folsäure**
- ... Eisen**
- ... Magnesium**
- ... Kalium**
- ... Sekundären Pflanzenstoffen**
- ... Ballaststoffen**

Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkungen

Betacarotine

- antikanzerogen
- antimikrobiell
- cholesterinsenkend
- stärken die
Abwehrkräfte



Flavonoide

- antikanzerogen
- antimikrobiell
- antioxidativ
- entzündungshemmend
- blutdruckregulierend
- cholesterinsenkend



Sulfide

- antikanzerogen
- antimikrobiell
- antioxidativ
- entzündungshemmend
- blutdruckregulierend
- cholesterinsenkend



Glucosinolate

- antikanzerogen
- antimikrobiell
- cholesterinsenkend





Krebsentstehung und Eingriffsmöglichkeiten von Sekundären Pflanzenstoffen

Prokarzinogen



Phenolsäuren
Glucosinolate
Sulfide

Radikale



Carotinoide
Polyphenole
Flavonoide



Glucosinolate
Phenolsäuren



Tumorauslösung



Carotinoide
Flavonoide
Glucosinolate

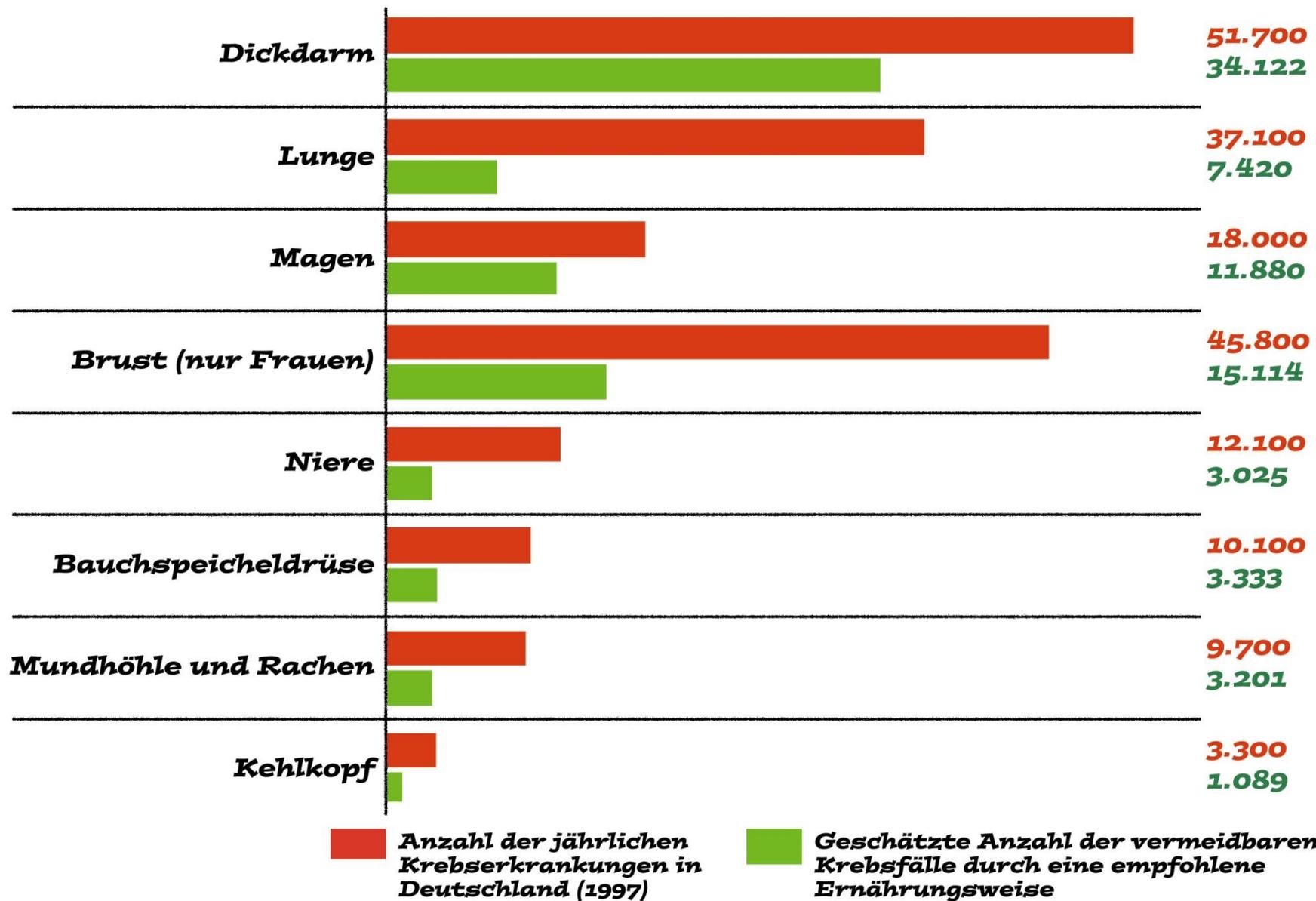


Tumorförderung





Verringerung des Krebsrisikos durch Ernährung



Sportlich fit mit „5 am Tag“

Obst und Gemüse liefern

- **Flüssigkeit**
- **Vitamine, Mineralstoffe**
- **schnell verfügbare Kohlenhydrate in Obst**
- **komplexe Kohlenhydrate in Gemüse**

