



## Ernährung und Vitalstoffe

### Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

#### Die Grundlagen der Orthomolekularen Medizin

Eine kalorienangepasste und vollwertige Ernährung - die reich an Ballaststoffen, frischem Obst und Gemüse ist - bildet die Grundlage der Orthomolekularen Medizin.

#### Ernährungsempfehlungen

- Essen Sie mehr frisches Obst und Gemüse  
(Ideal: 5 Portionen pro Tag)
- Nehmen Sie weniger Fett zu sich  
Bevorzugen Sie kaltgepresste pflanzliche Öle (z.B. Olivenöl, Rapsöl)
- Essen Sie Vollkornprodukte und ballaststoffreiche Lebensmittel anstelle von Weißbrot
- Reduzieren Sie den Fleischverzehr (max. 1 mal pro Woche), erhöhen Sie den Verzehr von Seefisch (z.B. Heilbutt, Wildlachs) auf 2 mal pro Woche  
Meiden Sie zu spätes Abendessen
- Schränken Sie den Alkoholkonsum ein auf maximal 1 Getränk pro Tag  
(z.B. 1 Glas Rotwein)
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (etwa 2 Liter pro Tag, z.B. Mineralwässer).  
Viel Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol fördern die Wasserausscheidung und damit den Verlust wasserlöslicher Nährstoffe (z.B. B-Vitamine, Magnesium).
- Reduzieren Sie die Kochsalzzufuhr auf  $\leq 6$  g pro Tag  
Verwenden Sie jodiertes und fluoridiertes Speisesalz
- Verzichten Sie auf Genussgifte wie Zigaretten

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.