

Kassel, den 28. Februar 2024

## LKK fördert gesunde Ernährung

**Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) fördert als Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) Kursteilnahmen zur vollwertigen und ausgewogenen Ernährung, zur Gewichtsreduktion, zu mehr Bewegung sowie zur Vorbeugung und Reduzierung von Gesundheitsrisiken. Darauf weist sie anlässlich des Tags der gesunden Ernährung am 7. März hin.**

Die LKK möchte damit vorbeugend eingreifen, um insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden. Kurse, die von der LKK bezuschusst werden, stehen auf der Internetseite [www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden](http://www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden).

Eine für den Körper wichtige ausgewogene Ernährung zeichnet sich vor allem durch Lebensmittelvielfalt aus. Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, dafür aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Wichtig sind vor allem pflanzliche Produkte wie frisches regionales und saisonales Gemüse. Sie liefern reichlich Vitamine, sowie Mineral- und Ballaststoffe. Um die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen zu erleichtern, ist es sinnvoll die pflanzlichen Lebensmittel durch tierische Lebensmittel, wie Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier zu ergänzen. Naturbelassene pflanzliche Fette wie Rapsöl oder Leinöl liefern gesunde Omega-3-Fettsäuren. Diese sind lebensnotwendig, können jedoch nicht vom menschlichen Organismus selbst hergestellt werden. Sie sind auch in Fischen, beispielsweise Matjes oder Lachs, enthalten.



Zucker und Salz sollte mit Bedacht verwendet werden. Speisen lassen sich auch hervorragend mit Kräutern würzen. Bei der Essenzubereitung sollte gelten: Kurze Garzeiten, wenig Wasser, wenig Fett. So behalten Lebensmittel nicht nur ihren natürlichen Geschmack, sondern auch die Nährstoffe.

Ebenso wichtig ist regelmäßiges Trinken, um für die ausreichende Flüssigkeitsversorgung des Körpers zu sorgen.

Weitere Tipps zur gesunden Ernährung gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf ihrer Internetseite [www.dge.de](http://www.dge.de).

Am Tag der gesunden Ernährung informieren diverse Organisationen darüber, wie wichtig es ist, Risiken für viele Krankheiten zu reduzieren. Verbunden mit Bewegung und Sport trägt alles zusammen zu einem gesteigerten Wohlbefinden und zu mehr Lebensqualität bei.

**SVLFG**

**sicher & gesund aus einer Hand**

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau – kurz SVLFG – ist der Verbundträger der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft, Alters-, Kranken- und Pflegekasse. Die SVLFG erbringt übergreifend Leistungen sicher und gesund aus einer Hand und ist der einzige Sozialversicherungsträger für Selbständige und ihre mitarbeitenden Familienangehörigen in der landwirtschaftlichen Sozialversicherung. Mit den Kenntnissen über die besonderen Bedürfnisse der Versicherten und deren Betriebe trägt die SVLFG als Partner im ländlichen Raum zur größtmöglichen Arbeitssicherheit bei und unterstützt bei einer gesundheitsfördernden Lebensweise. Dabei gehören Leistungen wie die Betriebs- und Haushaltshilfe und speziell auf die Grüne Branche zugeschnittene Gesundheitsangebote zum herausragenden Portfolio. Die SVLFG zeichnet sich durch wirkungsvolle, versicherungszweigübergreifende Präventionsarbeit aus. Durch die berufsständische Selbstverwaltung ist die direkte Mitwirkung der Versicherten sichergestellt.

