



PRESSEMITTEILUNG

Nr.36/GP

02.03.2014

Huml wirbt zum Start der Fastenzeit für gesunde Ernährung - Bayerns Gesundheitsministerin: Auch Bewegung beugt Krankheiten vor

Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml ermuntert die Bürgerinnen und Bürger, die bevorstehende Fastenzeit zu einer Überprüfung ihrer Ernährungsgewohnheiten zu nutzen. Huml betonte am Sonntag: "Es geht nicht darum, den Menschen den Sonntagsbraten zu vermiesen. Aber es kann ja neben Fleisch auch mal häufiger Fisch auf den Teller kommen."

Die Fastenzeit beginnt am Aschermittwoch. Huml unterstrich: "Die Fastenzeit kann den Einstieg in ein gesünderes Leben erleichtern. Dazu zählt auch viel Bewegung. Mit einem gesunden Lebensstil kann Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Krebs wirksam vorgebeugt werden."

Gesunde Ernährung und Bewegung sind wesentliche Handlungsfelder der Initiative "Gesund.Leben.Bayern." des Bayerischen Gesundheitsministeriums. Dazu gehört ein vielseitiger Speiseplan mit reichlich Getreideprodukten und Kartoffeln. Hinzu kommen sollten möglichst fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag sowie täglich Milch und Milchprodukte. Ein- bis zweimal in der Woche sollte zudem Fisch auf dem Speiseplan stehen.

Mehr Informationen zur Initiative "Gesund.Leben.Bayern" finden sich unter:

https://www.stmgp.bayern.de/aufklaerung_vorbeugung/giba/index.htm