KOSTENLOSE BROSCHÜRE

→ Gusto auf mehr Infos bekommen? Weitere Details, Tipps und Serviceadressen rund um gesunde und ausgewogene Ernährung finden Sie in unserer kostenlosen Broschüre „Ernährung: Bewusst lebt besser“. Gleich anfordern!

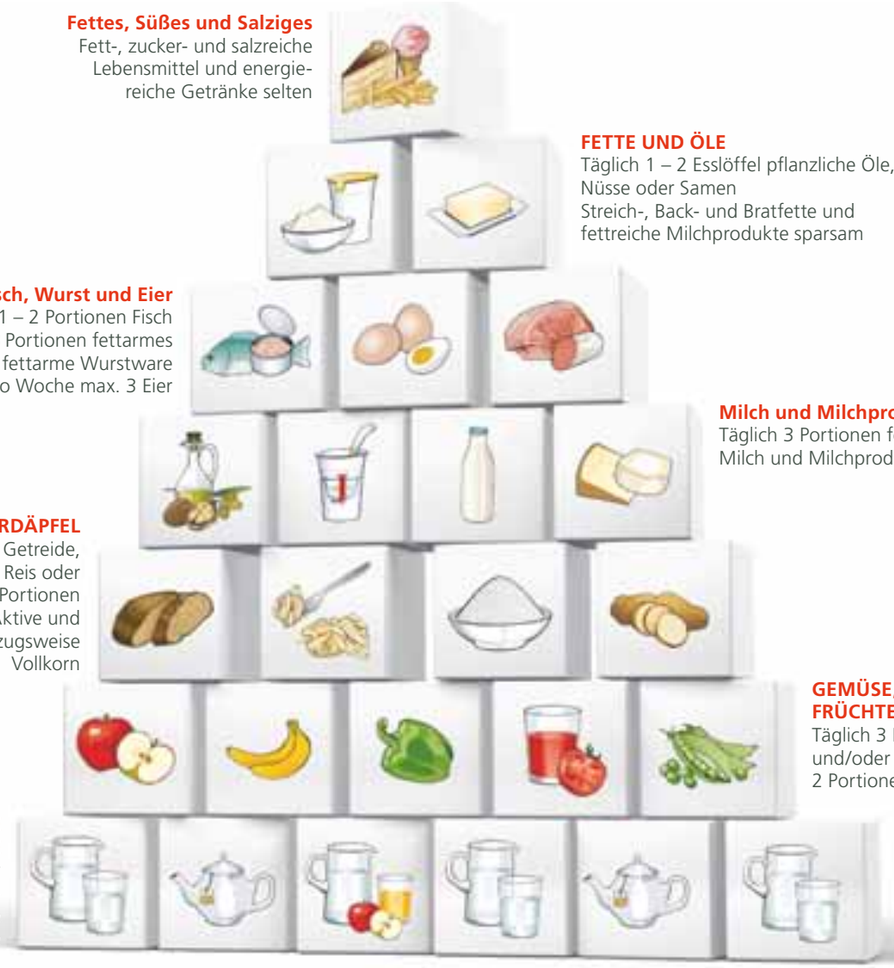
Web:
www.fgoe.org/presse-publikationen/publikationen

Ernährungshotline: 0810 810 227
(Mo–Fr 9–15 h, aus ganz Österreich zum Ortstarif)

Fonds Gesundes Österreich

IMPRESSUM: Medieninhaber und Herausgeber: Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH
www.fgoe.org, www.goeg.at
Redaktion: Mag.ª Angela Mörixbauer, Mag.ª Rita Kichler, Helga Klee
Grafische Gestaltung: Mag. Gottfried Halmschlager, Daniela Toth
Fotos: Getty Images, Fotolia, Liewehr
Druck: Grasl Druck & Neue Medien, Bad Vöslau
April 2011

DIE ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Fettes, Süßes und Salziges
Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke selten

FETTE UND ÖLE
Täglich 1 – 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen
Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier
Pro Woche 1 – 2 Portionen Fisch
Pro Woche max. 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstware
Pro Woche max. 3 Eier

Milch und Milchprodukte
Täglich 3 Portionen fettarme Milch und Milchprodukte

GETREIDE UND ERDÄPFEL
Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder) – vorzugsweise Vollkorn

GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE UND OBST
Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE
Täglich mind. 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke

Ernährung

Bewusst lebt besser.

Fonds Gesundes Österreich

TIPPS FÜR EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Vielseitig essen: Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Eine ausgewogene Ernährung ist abwechslungsreich, clever kombiniert, nährstoffreich und vom Energiegehalt an Ihre Lebensumstände angepasst.
Eine gute Orientierung bietet die Ernährungspyramide. Lassen Sie sich inspirieren!

Reichlich Getreideprodukte & Kartoffeln

Brot, Gebäck, Nudeln, Reis und Getreideflocken wählen Sie am besten aus Vollkorn. Dazu Kartoffeln, die Sie auch mit der Schale genießen können. Diese Lebensmittel enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

ÜBRIGENS:
Brot, Nudeln und Kartoffeln per se sind keine Dickmacher. Die überschüssigen Kalorien liefern eher fette Soßen und fettreicher Brotbelag.

Gemüse & Obst: 5 x eine Handvoll

Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können: 5 x täglich eine Hand voll Gemüse und Obst genießen. Frisch und knackig oder kurz gegart. 1 Portion können Sie auch in Form von Obst- oder Gemüsesaft trinken. Idealerweise bauen Sie diese „Light-Produkte von Mutter Natur“ in jede Hauptmahlzeit ein und genießen sie auch als Snack zwischendurch.

Tierische Lebensmittel: Qualität vor Quantität!

Milchprodukte enthalten wertvolles Kalzium.
Fisch, v. a. Meeresfisch, liefert Jod, Selen und die herzschützenden Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält reichlich Eisen sowie die Vitamine B1, B6 und B12. Pro Woche reichen insgesamt aber 300 – 600 g Fleischprodukte (= Fleisch plus Wurst). Mehr davon würde sich ungünstig auf Blutfettspiegel, Harnsäuregehalt im Blut und Körpergewicht auswirken.

TIPPS:

- → 3 x täglich eine Portion fettreduzierte Milch oder Milchprodukte.
- → 1 – 2 x pro Woche Fisch: Filet, Salat, Suppe oder Aufstrich – die Auswahl ist groß.
- → Achten Sie bei Fleisch auf magere Teilstücke und fettarme Wurstsorten oder Schinken!

Knausern beim Fett

Fett versorgt uns mit lebensnotwendigen Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel liefern auch fettlösliche Vitamine. Allerdings ist Fett besonders energiereich, zu viel davon fördert Übergewicht und zuviel tierisches Fett erhöht das Risiko für Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

TIPPS:

- → Bevorzugen Sie hochwertige Pflanzenöle (z. B. Raps-, Oliven- und Sojaöl oder daraus hergestellte Streichfette).
- → Butter oder Margarine nur dünn aufs Brot streichen.
- → Bevorzugen Sie fettsparende Zubereitungsarten: dämpfen, grillen, dünsten, garen im Römertopf, in Alufolie oder in einem Bratschlauch.

Zucker und Salz in kleinen Prisen

Salz treibt bei vielen Menschen den Blutdruck langfristig in die Höhe. Würzen Sie daher statt mit Salz häufiger mit Kräutern und Gewürzen und verkneifen Sie sich das Nachsalzen am Tisch. Wenn Salz, dann immer solches mit Jod und Fluor.

Betrachten Sie auch Zucker wie ein Gewürz. Süßigkeiten und zuckerreiche Getränke sind zwar nicht tabu, sollten aber selten, in kleinen Mengen und mit Bedacht gewählt werden.

TIPP:

- → Weniger ist mehr: Halbieren Sie Ihre üblichen Naschportionen und genießen Sie dafür doppelt!

Trinken, trinken, trinken

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie mind. 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag, an heißen Tagen oder wenn Sie schweißtreibenden Sport betreiben bzw. in die Sauna gehen noch mehr. Bevorzugen Sie Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen.

WUSSTEN SIE`S?
Zuckerreiche Limonaden, Fruchtsaft pur oder stark gesüßte Tees sind als Durstlöscher nicht geeignet. Zum einen belasten diese Getränke Ihr Kalorienkonto, zum anderen wird dadurch das Durstgefühl erstmal sogar noch intensiver.

G’schmackig und schonend zubereiten

Garen Sie Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett. Das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Stoffe.

TIPPS:

- → Saisonales und regionales Gemüse und Obst bevorzugen.
- → Gemüse und Obst kühl und dunkel lagern.
- → Erst putzen, dann unter fließendem Wasser waschen, dann schneiden.

Zeit zum Genießen

Bewusst zu essen hilft, richtig zu essen – wer langsam isst, ist früher satt. Nehmen Sie sich daher Zeit zum Essen und decken Sie den Tisch auch für sich alleine. Denn auch das Auge isst mit. Auf diese Weise macht Essen Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

In Bewegung bleiben

Eine ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige körperliche Bewegung und Sport gehören untrennbar zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut und fördern ganz nebenbei Ihre Gesundheit.

TIPPS:

- → Bewegung bedeutet nicht nur Sport sondern auch Alltagsbewegung: Gartenarbeiten, Putzarbeiten, Stiegensteigen, Einkaufswege mit dem Rad oder zu Fuß. Je aktiver Ihr Alltag umso besser!