



# DIE ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

# Ernährung

Gesundheit für Alle!



## 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: „Gesundheit für Alle!“. Gleich anfordern!

[http://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-08/FGOE\\_Ernaehrung\\_2016\\_bfrei.pdf](http://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-08/FGOE_Ernaehrung_2016_bfrei.pdf)



 **Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz**  **Gesundheit Österreich GmbH**  **Fonds Gesundes Österreich**

**IMPRESSUM:** Herausgeber und Medieninhaber: Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH  
www.fgoe.org, www.goeg.at  
Redaktion: Mag.<sup>a</sup> Angela Mörixbauer, Mag.<sup>a</sup> Rita Kichler, Mag.<sup>a</sup> Petra Winkler  
Fotos: Getty Images, Fotolia, Liewehr  
Grafik: pacomedia.at, 1160 Wien  
Druck: Druckerei Odysseus, Himberg  
September 2018

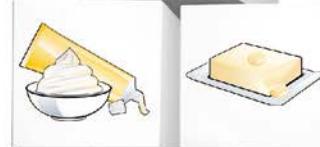
### FETTES, SÜSSES UND SALZIGES

Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke



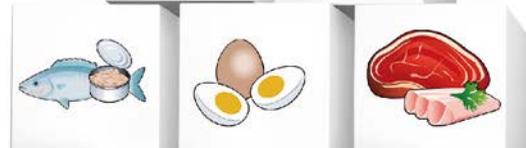
### FETTE UND ÖLE

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



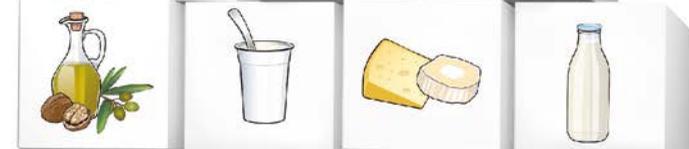
### FISCH, FLEISCH, WURST UND EIER

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



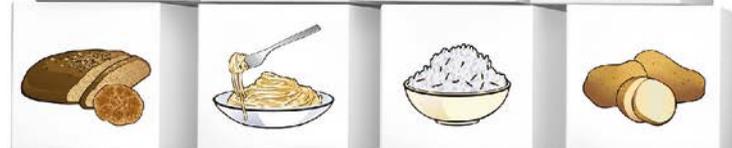
### MILCH UND MILCHPRODUKTE

Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Variante bevorzugen)



### GETREIDE UND ERDÄPFEL

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



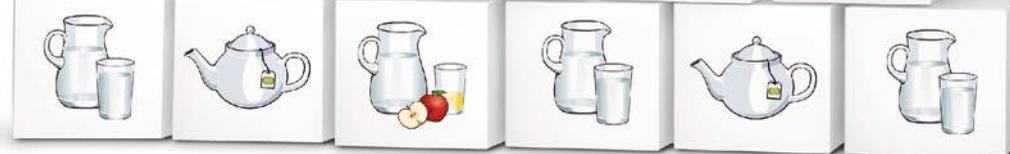
### GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE UND OBST

Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst



### ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

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



Quelle: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz



Gesundheit Österreich GmbH

# PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR IHRE GESUNDHEIT



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



Essen Sie täglich 5 Portionen davon. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.

### FAUSTREGEL:

- Eine geballte Faust entspricht einer Portionsgröße. Essen Sie das Gemüse zum Teil roh als Salat und beachten Sie bei der Auswahl das saisonale und regionale Angebot.

## Tierische Lebensmittel: Qualität vor Quantität!



Milchprodukte enthalten wertvolles Kalzium. Fisch ist neben Vitamin D und Jod ein wesentlicher Lieferant von 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 Milch oder fettarme 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 fett-haltige 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 Sonnenblumenöl 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 Portionen

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.



### TIPP:

- Zuckerreiche Limonaden, Fruchtsaft pur oder stark gesüßte Tees sind als Durstlöcher 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.

### TIPP:

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