

ERNÄHRUNG

Gesundheit für alle!



Fonds Gesundes
Österreich



INHALTSVERZEICHNIS

Die österreichische Ernährungspyramide	4
Die österreichische Ernährungspyramide Im Detail und praktische Tipps	6
Normalgewicht? Übergewicht?	14
Abnehmen, aber wie?	16
Schwangere und Stillende: beste Startposition!	19
Säuglinge: Das erste Löffelchen!	24
Kinder und Jugendliche: Früh übt sich ...	26
Ernährung für Fortgeschrittene: Gesund essen im Alter!	29
Körperliche Aktivität: In Bewegung bleiben	32
Lebensmittelallergien – Lebensmittelunverträglichkeiten	38
Lebensmittelkennzeichnung: Was steht Am Etikett?	43
Adressen und Beratungsstellen	46

IMPRESSUM

Medieninhaber und für den Inhalt verantwortlich Fonds: Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

Redaktionelle Leitung: Mag. Rita Kichler, redaktionelle Mitarbeit: Eva Fuchs, MSc, Mag. Petra Winkler

Textierung: Lisa Affengruber, MSc, Narine Barkhordarian, Bakk., Dr. Birgit Dieminger-Schnürch, Mag. Melanie U. Bruckmüller, Mag. Bernadette Bürger, Mag. Sophie Hesina, Dr. Bettina Meidlinger, Mag. Katrin Seper, Sonja Simetzberger, MSc, Irene Wallisch, MSc, Dr. Alexandra Wolf – AGES, Zentrum Ernährung & Prävention

Foto: Titelseite: © Minerva Studio / stock.adobe.com

Grafische Gestaltung: paco Medienwerkstatt, 1160 Wien

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

Dezember 2016, Überarbeitung August 2023

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH 

 **Fonds Gesundes Österreich**



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens
Druckerei Odysseus Stavros Vrachoritis GmbH, UW 830

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Gesund essen heißt ausgewogen und abwechslungsreich essen. Täglich steht uns eine große Vielfalt an Lebensmitteln und Speisen zur Verfügung, sodass wir immer wieder Entscheidungen treffen und vor der Herausforderung stehen, das Angebot richtig zu nützen. Grundsätzlich ist es nicht schwer, sich abwechslungsreich zu ernähren: Greifen Sie reichlich zu bei pflanzlichen Lebensmitteln und trinken Sie ausreichend, am besten Wasser. Gehen Sie sparsam mit allen tierischen und fettreichen Lebensmitteln und mit Süßwaren um und konsumieren Sie möglichst natürliche Lebensmittel.

Orientieren Sie sich an der Darstellung der Österreichischen Ernährungspyramide. Diese zeigt, dass Sie auf kein Lebensmittel verzichten müssen, solange die Verzehrmenngen im richtigen Verhältnis zueinanderstehen. Die Größe der Flächen weist in etwa auf den wünschenswerten Anteil der einzelnen Lebensmittelgruppen beim Essen hin. Die Ernährungspyramide signalisiert auch, dass unsere Ernährung so bunt und abwechslungsreich wie möglich gestaltet sein soll.

Mit vielen Tipps vermitteln wir Ihnen, wie Sie die Ernährungsempfehlungen praktisch umsetzen. Generell gilt: Nichts ist verboten, aber weniger ist oft mehr. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und genießen Sie, was Sie essen. Das Angebot der uns heute zur Verfügung stehenden Lebensmittel, innerhalb der dargestellten Lebensmittelgruppen ist sehr groß und es gilt, diese geschickt im täglichen Speiseplan zu kombinieren. Wählen sie daher bewusst aus und greifen Sie bei jenen Lebensmitteln zu, die Ihnen die Natur in der jeweiligen Jahreszeit und in Ihrer Region anbietet. Nützen Sie die geschmackliche Vielfalt, in dem Sie Ihre Lieblingsarten insbesondere in den Lebensmittelgruppen, die täglich mehrmals empfohlen werden, wie Obst, Gemüse, Getreideprodukte und Erdäpfel. Sie werden erkennen, dass gesunde Ernährung ausgezeichnet schmeckt.

Die Broschüre beinhaltet Empfehlungen zur Ernährung in allen Lebensphasen. Darüber hinaus wurde die Broschüre um aktuelle Ernährungsthemen erweitert; Sie finden darin auch Informationen über Lebensmittelallergien und Lebensmittelunverträglichkeiten sowie erklärende Angaben zur Lebensmittelkennzeichnung.

Das Team des Fonds Gesundes Österreich wünscht Ihnen viel Freude beim Lesen und vor allem beim täglichen Genießen Ihres Essens.

DIE ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Abwechslungsreich, vollwertig und bunt – das ist die österreichische Ernährungspyramide. Mit ihrer Hilfe ist eine ausgewogene Ernährung ganz einfach. Alle Lebensmittel sind erlaubt, solange die Verzehrsmengen im richtigen Verhältnis zueinanderstehen.

Die Ernährungspyramide besteht aus sechs Lebensmittelgruppen und einer Getränkegruppe. Je weiter unten ein Lebensmittel zu finden ist, desto mehr sollten Sie davon konsumieren bzw. desto häufiger sollten Sie es in Speisen und Rezepten einbauen.

Sie werden sehen: Gesunde Ernährung macht Spaß und schmeckt ausgezeichnet!



Quelle: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

DIE 7 STUFEN ZUR GESUNDHEIT

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

Wöchentlich 1–2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.

Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milch bzw. Milchprodukte (fettärmere Varianten 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 mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.



Foto: © Carmen Steiner / stock.adobe.com

DIE ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE IM DETAIL UND PRAKTISCHE TIPPS

Was wir täglich essen und trinken beeinflusst unsere Gesundheit sowie unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Um mit allen Nährstoffen optimal versorgt zu sein, ist eine vielseitige Lebensmittelauswahl ganz wesentlich. Je abwechslungsreicher und bunter – im wahrsten Sinne des Wortes! – Sie Ihre Mahlzeiten zusammenstellen, umso mehr Nährstoffe erhalten Sie. Bei sehr einseitiger Kost besteht das Risiko

einer Unter- oder Überversorgung mit einzelnen Nährstoffen. Nutzen und genießen Sie daher das Angebot der Lebensmittelvielfalt und nehmen Sie sich Zeit beim Essen!

Wie Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen ernähren können, zeigen wir Ihnen auf den nächsten Seiten, ergänzt mit vielen praktischen Tipps und nützlichen Informationen.

Getränke

Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter alkoholfreie, bevorzugt energiearme Getränke in Form von Wasser, Mineralwasser, ungezuckerten Früchte- oder Kräutertees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften. Gegen den täglichen moderaten Konsum von Kaffee/Schwarztee (3–4 Tassen) ist nichts einzuwenden.

Gut zu wissen:

- Ausreichend Trinken ist lebensnotwendig. Wasser erfüllt im Körper vielfältige und wichtige Funktionen. Trinken Sie daher regelmäßig über den Tag verteilt energiearme, alkoholfreie Getränke. An heißen Tagen, bei erhöhter körperlicher Aktivität oder bei Saunabesuchen steigt der Flüssigkeitsbedarf zusätzlich an. Zuckergesüßte Getränke sind als Durstlöcher weniger geeignet. Sie haben meist viele Kalorien und können zur Entstehung von Übergewicht beitragen.
- Alkoholische Getränke, wenn überhaupt, nur gelegentlich und in kleinen Mengen konsumieren.

Praxistipps:

- Stellen Sie immer ein geeignetes Getränk griffbereit, auch wenn Sie in der Arbeit sind. So vergessen Sie nicht, ausreichend zu trinken.
- Nehmen Sie immer etwas zu trinken mit, wenn Sie unterwegs sind.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

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

Faustregel: Eine geballte Faust entspricht der Portionsgröße Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte. Essen Sie das Gemüse zum Teil roh und beachten Sie bei der Auswahl der Gemüse- und Obstsorten das saisonale und regionale Angebot.

Gut zu wissen:

- Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst sind wichtige Lieferanten für Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Angenehmer Nebeneffekt: Sie enthalten kaum Fett und nur wenige Kalorien.
- Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst sind außerdem reich an sekundären Pflanzenstoffen. Zu den sekundären Pflanzenstoffen werden mehrere tausend Substanzen gezählt, die in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Von den Pflanzen werden sekundäre Pflanzenstoffe unter anderem als Farbstoffe, Abwehrstoffe gegen Schädlinge und Krankheiten, sowie Aroma- und Duftstoffe gebildet. Auch für den Menschen haben sie vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen
- Viele Nährstoffe sind gegenüber Hitze-, Licht- und Sauerstoffeinwirkung sehr empfindlich. Um Nährstoffverluste so gering wie möglich zu halten, sollte auf eine schonende Zubereitung (kurze Gar- und Warmhaltezeiten) geachtet werden. Dies schonet die Nährstoffe und erhält den natürlichen Geschmack.

Praxistipps:

- Pflanzliche Lebensmittel idealerweise in jede Hauptmahlzeit einbauen; Obst und Gemüse auch als Zwischenmahlzeit genießen.

- Bringen Sie Farbe auf den Teller: Wechseln Sie häufig die Sorten.
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen und Bohnen eignen sich hervorragend für Salate, Suppen, Eintopf, Laibchen sowie als Beilage oder Aufstriche.
- Kaufen Sie möglichst frisches Obst und Gemüse entsprechend der Saison und idealerweise aus der Region. Wenn möglich, greifen Sie zu Produkten aus biologischer Landwirtschaft.
- Im Winter, wenn das Angebot an Frischgemüse eingeschränkt ist, stellt Tiefkühlgemüse eine gute Alternative dar. Achten Sie beim Kauf von tiefgekühltem Gemüse, dass die Kühlkette eingehalten wird.
- Frischware so rasch wie möglich verarbeiten und Gemüse, Salat und Obst – je nach Sorte – kühl und dunkel lagern. Vitamin- und Mineralstoffpräparate sind kein gleichwertiger Ersatz für Gemüse und Obst.

Getreide und Erdäpfel

Essen Sie täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder). 1 Portion Brot entspricht einer Handfläche, 1 Portion Erdäpfel, Nudeln oder Reis (gekocht) entspricht der Menge von 2 Fäusten. Bevorzugen Sie dabei Produkte aus Vollkorn.

Gut zu wissen:

- Getreideprodukte (wie Brot, Gebäck, Nudeln, Reis, Getreideflocken) und Erdäpfel enthalten kaum Fett, aber reichlich Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, vor allem, wenn Produkte aus Vollkorn bevorzugt werden. Wichtige Nährstoffe sind in der Schale des Getreidekorns enthalten.
- Ballaststoffe sorgen für eine geregelte Verdauung und regen die Darmtätigkeit an. Auf diese Weise beugen sie Verstopfung und Darmerkrankungen vor; sie können sogar den Cholesterinspiegel senken. Ballaststoffe fördern aber auch das Sättigungsgefühl und unterstützen ein gesundes Körpergewicht.
- Bei einer ballaststoffreichen Kost ist ausreichendes Trinken besonders wichtig.

Praxistipps:

- Greifen Sie öfter zu Vollkornprodukten wie Vollkornbrot, -weckerl, -mehl, -nudeln oder Naturreis statt zu Weißbrot, Auszugsmehl, hellen Teigwaren oder poliertem Reis.

So erkennen Sie Vollkornprodukte:

Vollkornbrot muss nicht immer ganze Körner enthalten. Brot und Gebäck kann auch aus feinem Vollkornmehl hergestellt sein. Auch die Farbe des Brotes sagt nichts über den Vollkorngesamtgehalt aus. Halten Sie Ausschau nach dem Wort „Voll-“ wie beispielsweise Vollkorn, Vollgetreide, 100% Vollweizen – in der Sachbezeichnung. Vollkornprodukte erkennt man auch daran, dass das Wort „Vollkorn“ oder „Vollmehl“ in der Zutatenliste vorkommt. Unterschiedliche Vollkornprodukte kann man durch den Prozentsatz, der im Zutatenverzeichnis nach der „Vollkorn“ Zutat angegeben ist, vergleichen.

- Getreideprodukte und Erdäpfel möglichst fettarm zubereiten. In der Regel liefern begleitende Soßen und üppige Brotbeläge viele Kalorien. Brot, Nudeln und Erdäpfel sind an sich keine Dickmacher.
- Starten Sie in den Tag mit einem ungesüßten Müsli aus Naturjoghurt, Getreideflocken und frischen Früchten. Das hält besonders lange satt.
- In vielen Rezepten kann helles Mehl problemlos zu einem Drittel durch Vollkornmehl ersetzt werden. Eventuell brauchen Sie etwas mehr Flüssigkeit.
- Probieren Sie öfter andere Getreidesorten: Auch aus Dinkel, Hirse, Grünkern, Einkorn, Bulgur, Couscous, Mais und Co lassen sich köstliche Gerichte wie Aufläufe, Suppen, Laibchen und Salate zubereiten.
- Genießen Sie neue Erdäpfel-Rezepte und probieren Sie verschiedene Sorten. Erntefrische „Heurige“ schmecken auch mit Schale gut. Vorher gut waschen, grüne Stellen wegschneiden.

Milch und Milchprodukte

Konsumieren Sie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte. Bevorzugen Sie fettärmere Varianten.

1 Portion Joghurt oder Buttermilch entspricht einem Glas/Becher (ca. 200 ml) und 1 Portion Käse 2 handflächengroßen dünnen Scheiben. Am besten sind 2 Portionen „weiß“ (z. B. Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) und 1 Portion „gelb“ (Käse).

Gut zu wissen:

- Milch und Milchprodukte sind aufgrund ihres hohen Gehalts an hochwertigem Eiweiß, Mineralstoffen sowie fett- und

wasserlöslichen Vitaminen ein wichtiger Bestandteil der täglichen Ernährung. Sie zählen zu den bedeutsamsten Kalziumlieferanten und wirken sich – neben einer obst- und gemüsereichen Ernährung sowie ausreichender körperlicher Aktivität – positiv auf die Knochengesundheit aus.

Bei Personen mit Laktoseintoleranz stellen laktosefreie Milch und Milcherzeugnisse eine gute Alternative dar. Ein völliger Verzicht auf laktosehaltige Lebensmittel ist meist aber nicht notwendig, da geringe Mengen oft vertragen werden. Wie hoch diese Menge ist, ist von Person zu Person verschieden und muss individuell festgestellt werden (siehe auch Kapitel Allergien und Unverträglichkeiten).

Praxistipps:

- Milch und Milchprodukte eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit, z. B. in Form von Joghurt mit frischen Früchten, Buttermilch gemixt mit frischen Beeren oder Hüttenkäse mit Gemüsesticks. Sie sind einfach und schnell zuzubereiten.
- Milch und Milchprodukte lassen sich außerdem leicht in diverse Speisen integrieren und können vielfältig in Suppen, Soßen und Aufläufen verwendet werden. Sie eignen sich auch gut für Dressings und Dips.

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Essen Sie pro Woche mind. 1–2 Portionen Fisch und bevorzugen Sie dabei fettreichen Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch und Hering oder heimischen Kaltwasserfisch wie Saibling, Forelle und Karpfen (1 Portion = 1 handtellergroßes, fingerdickes Stück). Essen Sie pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch (Portionsgröße wie bei Fisch) oder magere Wurst (bis zu 3 handtellergroße, dünne Scheiben). Rotes Fleisch (z. B. Rind, Schwein, Lamm) und Wurstwaren eher seltener essen. Pro Woche können Sie bis zu 3 Eier konsumieren.

Gut zu wissen:

- Fisch, Fleisch und Eier sind, neben Milchprodukten und Hülsenfrüchten, bedeutende Eiweißlieferanten und tragen zur Versorgung mit weiteren wichtigen Nährstoffen bei. Fisch ist neben Vitamin D und Jod ein wesentlicher Lieferant von langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Diese können einem hohen Blutdruck entgegenwirken und das Risiko für Herzerkrankungen senken. Fleisch versorgt den Körper mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen wie z. B. Vitamin B1, Vitamin B12, Zink und Eisen, enthält aber auch hohe Gehalte an Cholesterin, Purinen und gesättigten Fettsäuren. Ein übermäßiger Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch (z. B. Wurstwaren) kann das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen, sowie für Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen erhöhen.
- Tierisches Eiweiß kann besser in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden als pflanzliches Eiweiß. Durch geschickte Kombination innerhalb einer Mahlzeit oder die Aufnahme über den Tag verteilt kann auch bei pflanzlichen Lebensmitteln eine gute Eiweißqualität erreicht werden:

- Erdäpfel + Milchprodukte oder Ei:
z. B. Erdäpfelgratin, Folienerdäpfel mit Kräutertopfen
- Getreide + Hülsenfrüchte:
z. B. Linsensuppe mit Vollkornbrot, Haferflocken-Linsen-Laibchen
- Getreide + Milchprodukte oder Ei:
z. B. Getreide- oder Nudelauflauf, Müsli, Vollkornbrot mit Käse

Praxistipps:

- Fleischspeisen öfter durch leichte Fischgerichte, bunte Gemüsegerichte und eiweißreiche Speisen aus Hülsenfrüchten ersetzen.
- Bevorzugen Sie mageres Fleisch und schneiden Sie sichtbares Fett weg.
- Sollten Sie auf Meeresfisch verzichten, konsumieren Sie zusätzlich 1 Esslöffel Rapsöl pro Tag.
- Achten Sie, im Sinne der Nachhaltigkeit, beim Fischkauf auf die Siegel von MSC (für zertifizierte nachhaltige Fischerei), ASC (für verantwortungsvolle Fischzucht) oder Bio-Gütesiegel.

Eine wertvolle Orientierungshilfe beim Fischkauf ist auch der „WWF-Einkaufsratgeber Fische und Meeresfrüchte“ und der Greenpeace „Fischratgeber“.

Fette und Öle

Es gilt: Qualität vor Menge! Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen verzehren, diese enthalten wertvolle Fettsäuren und können daher täglich in moderaten Mengen konsumiert werden. Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie Schlag-

obers, Sauerrahm, Crème Fraîche sparsam verwenden. Achten Sie auf fettarme Zubereitungsmethoden wie z. B. Dünsten, Garen, Grillen statt Frittieren oder Panieren.

Gut zu wissen:

- Fett übernimmt viele wichtige Aufgaben im Körper, z. B. als Träger fettlöslicher Vitamine oder als Lieferant essentieller (= lebensnotwendiger) Fettsäuren. Fett ist aber auch ein bedeutender Energielieferant und trägt bei einer überhöhten Zufuhr zur Entstehung von Übergewicht bei.
- Eine hohe Zufuhr von gesättigten Fettsäuren kann sich ungünstig auf die Blutfettwerte auswirken und zu einem erhöhten Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegel führen. Gesättigte Fettsäuren sind vor allem in tierischen Lebensmitteln wie z. B. Butter, Schmalz, Fleisch, Wurstwaren, Käse oder Schlagobers, aber auch in Kokosfett enthalten.
- Das Risiko für Herzerkrankungen lässt sich senken, wenn gesättigte Fettsäuren durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren ersetzt werden. Außerdem lässt sich das Risiko durch langkettige Omega-3-Fettsäuren aus Meeres- und heimischen Kaltwasserfischen reduzieren. Bevorzugen Sie daher hochwertige pflanzliche Öle, Nüsse, Samen und Fische wie z. B. Makrele, Lachs, Thunfisch, Hering, Saibling, Forelle und Karpfen.

Praxistipps:

- Die Vielfalt zählt: Verwenden Sie unterschiedliche pflanzliche Öle wie beispielsweise Raps-, Oliven-, Walnuss-, Soja-, Lein-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- oder Traubenkernöl.

- Nehmen Sie für Salatdressings einen Esslöffel, um die Menge des Öls zu dosieren. Als Alternative eignen sich auch Joghurtdressings sehr gut.
- Beschichtete Pfannen zum Anbraten von Fleisch oder Fisch verwenden.
- Streichen Sie anstatt Butter und Margarine Senf, Kräutertopfen oder Ajvar (Paprikapaste) auf das Brot.
- Soßen müssen nicht fett sein. Pürieren Sie z. B. gegartes Gemüse oder Hülsenfrüchte.

Fettes, Süßes und Salziges

Konsumieren Sie fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke selten, aber dafür mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen. Süßigkeiten, Mehlspeisen, Knabberien, Fast Food-Produkte und Limonaden sind weniger empfehlenswert, daher sollte maximal 1 Portion dieser süßen oder fetten Snacks pro Tag konsumiert werden.

Gut zu wissen:

- Aus gesundheitsförderlicher Sicht sollen maximal 30 % der Nahrungsenergie in Form von Fett und maximal 10 % der Nahrungsenergie in Form von freiem Zucker aufgenommen werden. Dies entspricht maximal 65 g Fett und maximal 50 g Zucker pro Tag für einen durchschnittlichen Erwachsenen (bei einer Kalorienzufuhr von 2.000 kcal). Speisesalz sollte zu maximal 6 g pro Tag konsumiert werden.
- Wer es gewohnt ist, viel Süßes und Salziges zu essen, dem fällt der Verzicht anfänglich meist schwer. Doch nach kurzer Zeit hat sich Ihr Gaumen daran gewöhnt und Sie schmecken den Unterschied nicht mehr.

Fettspartipps:

- Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen (z. B. Wurst), Milchprodukten (z. B. Käse, Obers), Backwaren, Süßigkeiten, zahlreichen Fast Food-Gerichten und vielen Fertigprodukten enthalten ist.
- Paniertes und Frittiertes nur selten essen.
- Zu vielen fettreichen Lebensmitteln gibt es fettärmere Alternativen, z. B. Biskuitroulade statt Torte mit Schlagobers, Schinken statt Salami, Fleisch natur statt paniert.
- Chips & Co sind besonders fettreiche Snacks. Greifen Sie öfter zu Alternativen wie beispielsweise Maiswaffeln, Hirsebällchen, selbstgemachten Backrohr-Chips oder knackigen Gemüstedicks mit frischem Kräuterdip.

Durchschnittlicher Fettgehalt in ausgewählten Lebensmitteln pro Portion in Gramm (ca. Angaben)

Kartoffelchips	(100 g)	39
Erdnussflips	(100 g)	34,5
Milchschokolade	(100 g)	31,5
Emmentaler 45 % F.i.T.*	(2 Scheiben, ca. 60 g)	18
Salami	(1 Semmelfüllung, ca. 50 g)	17
Topfen 40 % F.i.T.*	(1/2 Packung, 125 g)	13
Extrawurst	(1 Semmelfüllung, ca. 50 g)	12
Vollmilch	(1 Glas, 200 ml)	7
Krakauer	(1 Semmelfüllung, ca. 50 g)	4
Schinken ohne Fettrand	(ca. 50 g)	1,5
Erdäpfel		0

* F.i.T. = Fett in der Trockenmasse

Berechnungen auf Basis des BLS (Bundeslebensmittelschlüssel) 3.02 und der ÖNWT (Österreichischen Nährwerttabelle) aus dato Denkwerkzeuge, Software: nut.s nutritional software, v1.32.24; Wien, 2016 ; www.nutritional-software.at

Zuckerspattipps:

- Statt Limonaden lieber Wasser, stark verdünnte Fruchtsäfte oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees trinken.
- Beim Backen kann oft ein Drittel der Zuckermenge ohne Geschmackseinbußen eingespart werden.
- Auch süße Obstsorten wie Bananen oder Weintrauben eignen sich, um den Zucker z. B. in Müslis oder Kuchen zu ersetzen.
- Geeignete Alternativen zu Kuchen, Torten und Co sind z. B. Joghurt, Topfencreme mit frischem Obst oder ungezuckerter Obstsalat.
- Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe und daraus hergestellte Produkte mit Bedacht verwenden.
- Bei verarbeiteten Produkten gibt die Zutatenliste auf der Verpackung Auskunft darüber, ob Zucker oder Zuckerarten (z. B. Fruktose, Glukosesirup) zugesetzt sind (siehe Kapitel Lebensmittelkennzeichnung).

Durchschnittlicher Zuckergehalt in ausgewählten Lebensmitteln pro Portion in Gramm (ca. Angaben)

Milchschokolade	(100 g)	54
Limonade	(1 Glas, 250 ml)	25
Gummibärchen	(Portion zu ca. 50 g)	23
Gemischtes Eis (Schoko, Vanille, Frucht)	(3 Kugel, ca. 90 g)	18
Marmelade	(1 EL, ca. 20 g)	14
Zucker	(1 EL, ca. 12 g)	12
Traubenzucker	(1 EL, ca. 12 g)	12
Nussnougatcreme	(1 EL, ca. 20 g)	12
Erdbeeren	(50 g)	3

Salzpartipps:

- Würzen Sie mit verschiedenen Kräutern um Salz einzusparen.
- Nachsalzen am Tisch möglichst vermeiden.
- Achten Sie auf versteckte Salzquellen in Brot und Gebäck, Käse, Fertiggerichten, aber auch in Wurst- und Fleischwaren etc.

Durchschnittlicher Salzgehalt in ausgewählten Lebensmitteln pro Portion in Gramm (ca. Angaben)

Pizza Margherita	(1 Portion, ca. 335 g)	3,4
Frankfurter	(1 Paar, ca. 125 g)	2,8
Cheeseburger	(1 Portion, ca. 150 g)	2,1
Salami	(1 Semmelfüllung, ca. 50 g)	2,0
Salzstangen	(30 g)	1,3
Kartoffelchips	(100 g)	1,1
Erdnüsse geröstet und gesalzen	(100 g)	1,0
Tomatenketchup	(1 Portion, ca. 20 g)	0,6
Emmentaler 45 % F.i.T.*	(2 Scheiben, ca. 60 g)	0,4

* F.i.T. = Fett in der Trockenmasse



Foto: © Gina Sanders / stock.adobe.com

NORMALGEWICHT? ÜBERGEWICHT?

Zur Einschätzung, ob das Körpergewicht im Normalbereich liegt, werden zwei Maßzahlen herangezogen: der BMI (Body-Mass-Index) und der Taillenumfang.

Der Body-Mass-Index

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Metern})^2}$$

Ein Beispiel: Sie wiegen 71 kg und sind 1,72 m groß: $71/(1,72 \times 1,72)=24$

In der folgenden Tabelle sehen Sie, was Ihr persönlicher BMI bedeutet:

BMI (kg/m ²)	Klassifikation
unter 18,5	Untergewicht
18,5 – 24,9	Normalgewicht
25,0 – 29,9	Übergewicht
ab 30	massives Übergewicht (Adipositas)

Untergewicht:

Liegt Ihr BMI unter 18,5 sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die Ursache des Untergewichts abklären.

Normalgewicht:

Wenn Ihr BMI zwischen 18,5 und 24,9 liegt, befindet sich Ihr Körpergewicht im wünschenswerten Bereich.

Übergewicht:

Wenn Ihr BMI zwischen 25 und 29,9 liegt und Sie gleichzeitig Beschwerden haben wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes, erhöhte Blutfettwerte, Gicht oder Gelenksbeschwerden, ist eine Gewichtsreduktion anzuraten bis das Körpergewicht wieder im Normalgewichtsbe- reich liegt. Aber auch ohne diese Risikofakto- ren ist eine Gewichtsabnahme sinnvoll.

Massives Übergewicht (Adipositas):

Ab einem BMI von 30 ist eine Gewichtsreduktion in jedem Fall anzuraten. Je nach Schwere der Adipositas gibt es verschiedene Therapie- Möglichkeiten (nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt).

Der Taillenumfang

Haben Sie bei sich Übergewicht festgestellt, sollten Sie zusätzlich den Taillenumfang mes- sen. Denn je nachdem wo sich das Körperfett bevorzugt anlagert, wird das Krankheitsrisiko unterschiedlich beeinflusst. Bei so genannten „Apfeltypen“ wird das Körperfett im Bereich des Bauches gespeichert, bei sogenannten „Birnentypen“ lagert sich das Körperfett eher im Bereich der Hüften und der Ober- schenkel an. Besonders das Fett im Bauch- bereich bringt ein höheres Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen mit sich.

So messen Sie Ihren Taillenumfang richtig: Legen Sie ein flexibles Maßband in der Mitte

zwischen Beckenkamm und unterster Rippe um Ihre Taille. Das Maßband liegt nun etwa auf Höhe Ihres Bauchnabels. Stehen Sie auf- recht und atmen Sie leicht aus. Achten Sie darauf, dass das Maßband weder einschnürt noch zu locker sitzt.

Taillenumfang

	Männer	Frauen
Krankheitsrisiko erhöht	≥ 94 cm	≥ 80 cm
Krankheitsrisiko deutlich erhöht	≥ 102 cm	≥ 88 cm

Quelle: WHO, Waist Circumference and Waist-Hip Ratio – Report of a WHO expert consultation, 2008

Wie entsteht Übergewicht?

Hauptursache für die Entstehung von Über- gewicht ist eine zu hohe Kalorienzufuhr bei gleichzeitig zu geringem Energieverbrauch. Sprich: Falsche Ernährung und zu wenig Be- wegung. Immer dann, wenn mehr Energie über die Nahrung zugeführt wird als über Be- wegung verbraucht wird, speichert der Kör- per den Überschuss in Form von Körperfett.

Bezogen auf die Lebensmittelauswahl be- deutet das meist: zu viel Fett, zu viel Süßes und zu wenig Gemüse, Obst und Vollkorn- produkte. Bedenken Sie, dass auch Alkohol reichlich Kalorien enthält.



Foto: © emmi / stock.adobe.com

ABNEHMEN, ABER WIE?

Alle sinnvollen Möglichkeiten der Gewichtsreduktion beruhen auf dem gleichen Prinzip: Um erfolgreich abzunehmen und das Gewicht langfristig zu halten, ist eine dauerhafte Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhalten wesentlich.

Ein realistisches Ziel ist ein 1/2 kg Gewichtsverlust pro Woche. Bei einer zu raschen Gewichtsabnahme kann es zum berühmten Jo-Jo-Effekt kommen: Je schneller abgenommen wird, desto größer ist das Risiko, schnell wieder zuzunehmen.

Eine erfolgreiche Gewichtsreduktion umfasst die drei wesentlichen Komponenten:

- Ernährung
- Bewegung
- Einstellung und Verhalten

Ernährung

Nutzen Sie die Vielfalt des Lebensmittelangebots auch beim Abnehmen und orientieren Sie Ihre Lebensmittelauswahl an der Österreichischen Ernährungspyramide. Während der Gewichtsreduktion bleibt der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen gleich, es sinkt

lediglich die Energiezufuhr. Wer abnehmen möchte, sollte daher besonders auf die Qualität der Lebensmittel achten.

Tipps

- Essen Sie häufig Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind wie z. B. Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Vollkornprodukte. Sie sorgen für eine langanhaltende Sättigung.
- Große Portionen vermeiden. Besser auf kleineren Tellern anrichten.
- Fettmenge reduzieren und bevorzugt pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen verwenden.
- Vermeiden Sie häufigen Konsum von fettreichen Lebensmitteln wie z. B. fettreichem Fleisch, fettreicher Wurst, fettreichen Milchprodukten, fettreichen Fast Food- und Fertiggerichten, fettreichen Backwaren, Süßigkeiten, Chips und Co.
- Bei Milchprodukten, Fleisch und Wurstwaren fettärmere Varianten auswählen.
- Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsmethoden wie Dünsten, Garen und Grillen, anstatt Frittieren oder Panieren. So können ebenfalls überflüssige Kalorien eingespart werden.
- Energie- und zuckerreiche Getränke nur in Maßen konsumieren. Bevorzugen Sie kalorienfreie Alternativen (am besten Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees).

Achtung:

Vermeiden Sie einseitige Diäten und sehr starke Kalorieneinschränkungen. Diese können kurzzeitig zwar zum Erfolg führen, sind aber auf Dauer nur schwer durchzuhalten und verlieren ihre Wirkung sobald das gewohnte Essverhalten wieder aufgenommen wird.

Bewegung

Für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme ist regelmäßige Bewegung ebenso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung. Regelmäßige körperliche Aktivität steigert zum einen den Energieverbrauch. Zum anderen wird Muskelmasse erhalten oder sogar aufgebaut. Damit steigt der Energieverbrauch in Ruhe (= Grundumsatz) an. Körperliche Aktivität wirkt sich außerdem positiv auf die Gesundheit aus, verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit und steigert allgemein die Lebensqualität.

Tipps

- Klären Sie mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin ab, welche körperlichen Aktivitäten am geeignetsten für Sie sind und wählen Sie eine Sportart aus, die Ihnen Spaß macht.
- Regelmäßige Bewegung unterstützt nicht nur das Abnehmen, sondern erleichtert auch das Halten des Gewichtes nach dem Abnehmen.
- Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich zu bewegen. Bewegung lässt sich auch gut in den Alltag einbauen: Gartenarbeiten, Putzarbeiten, Stiegen steigen, Einkaufswege mit dem Rad oder zu Fuß, Schneeschaukeln im Winter und Rasenmähen im Sommer. Je aktiver Ihr Alltag umso besser.

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre „BEWEGUNG-Gesundheit für alle!“ und in den Foldern „Bewegungsempfehlungen“ des Fonds Gesundes Österreich.

Einstellung und Verhalten

Viele unserer Gewohnheiten haben sich über Jahre gefestigt. Gewohnheiten zu ändern bedeutet für viele, Vertrautes und Liebgewonnenes aufzugeben. Sie zu ändern bedarf Zeit. Ändern Sie Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten langsam und Schritt für Schritt. Setzen Sie sich dabei kleine realistische Ziele.

Mit den nachfolgenden Tipps sind Änderungen im Ernährungs- und Bewegungsverhalten leichter zu schaffen:

Tipps

- Beobachten Sie Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten. Essen hat oft viele Gründe: Sehr oft wird aus Stress, aus Langeweile, als Trost oder als Belohnung gegessen. Protokollieren Sie, welche Nahrungsmittel, Speisen und Getränke Sie unter welchen Bedingungen (Zeit, Ort, Emotionen etc.) gegessen haben. Notieren Sie auch welche Art von Bewegung/ Sport Sie wann, wie lange und unter welchen Umständen durchgeführt haben.
- Verzichten Sie auf strenge Gebote und Verbote. Diese sind nicht zielführend. Verbote wecken häufig das Interesse noch mehr. Können die selbst ernannten Vorsätze nicht eingehalten werden, kommt es oft zum Gefühl „versagt zu haben“ und zu Gedanken wie „Nun ist es auch egal“. Ein Rückfall in alte Gewohnheiten ist dann sehr häufig der Fall. Besser ist es, das Essverhalten flexibel zu gestalten und kleine „Sünden“ (fett- und/oder zuckerreiche Lebensmittel) nicht ganz vom Speisplan zu streichen und in Maßen zu genießen.
- Rückfälle können vorkommen und sind ganz normal. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen und setzen Sie Ihre neuen Gewohnheiten weiter fort.
- Je nach ihrem Ess- und Bewegungsverhalten kann es hilfreich für Sie sein, bestimmte Strategien anzuwenden, wie beispielsweise: zu festgelegten Zeiten essen, nicht hungrig einkaufen gehen, immer mit einer Einkaufsliste einkaufen, keine unnötigen Nahrungsvorräte anlegen, nicht beim Fernsehen, Zeitunglesen oder vor dem Computer essen, sich zum Sport mit Freunden verabreden bzw. sich einer Sportgruppe anschließen, zu festgelegten Zeiten trainieren usw.
- Belohnen Sie sich für Erfolge z. B. einen Besuch im Kino, im Theater oder bei einem Konzert.
- Eine Gewichtsreduktion ist leichter umzusetzen, wenn einem der Partner bzw. die Partnerin, Familienmitglieder, Kollegen und Kolleginnen sowie Freunde unterstützen.

Ansprechpartner für eine individuelle Ernährungsberatung bzw. Gruppenberatung finden Sie unter: Verband der Diätologen Österreichs:

<http://www.diaetologen.at/>

Verband der Ernährungswissenschaftler

Österreichs: <https://www.veoe.org/>

Österreichisches Akademisches Institut für Ernährungsmedizin:

<http://www.oaie.org/service/>

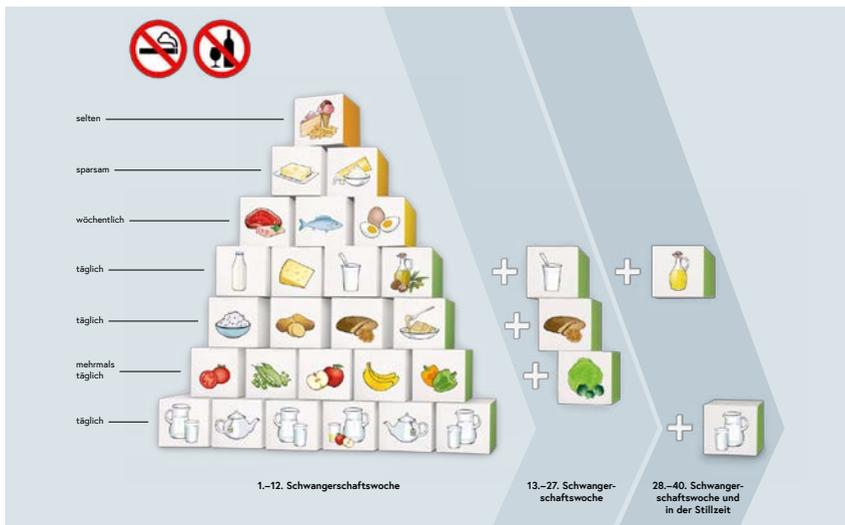


Foto: © Oscar Brunet / stock.adobe.com

SCHWANGERE UND STILLENDE: BESTE STARTPOSITION!

Eine qualitativ hochwertige Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit ist wichtig für ein gesundes Wachstum bzw. die Entwicklung des Babys und um einer Unterversorgung der Mutter vorzubeugen. Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende gibt einen guten Überblick wie der Speiseplan optimal und abwechslungsreich gestaltet werden kann.

Abbildung: Österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende



Quelle: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

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. Ab der 28. SSW 1 Portion Pflanzenöl extra. (Kann auch mit Nüssen und Samen gedeckt werden.)*
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Wöchentlich 1–2 Portionen Fisch, 3 Portionen mageres Fleisch oder magerer Wurst und bis zu 3 Eier.
Milch und Milchprodukte	Täglich 3 Portionen Milchprodukte, bevorzugt fettärmere Varianten. Ab der 13. SSW 1 Extraportion Milchprodukte täglich* (oder: 1 Portion Fisch, mageres Fleisch oder Ei pro Woche zusätzlich)
Getreide und Erdäpfel	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, vorzugsweise Vollkorn. Ab der 13. SSW 1 Extraportion Getreide oder Erdäpfel.*
Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Ab der 13. Schwangerschaftswoche (SSW) 1 Extraportion Obst oder Gemüse.*
Alkoholfreie Getränke	Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke. Ab der Stillzeit 1 Extraportion.

*die Extraportionen gelten auch für die Zeit in der ausschließlich gestillt wird.

Der Bedarf an einigen Vitaminen und Mineralstoffen in der Schwangerschaft und in der Stillzeit ist schon von Beginn an erhöht. Eine Auswahl an wichtigen Nährstoffen und den dazugehörigen Lebensmittelquellen finden Sie in der folgenden Tabelle:

Nährstoff	Beispiele für Lebensmittelquellen
Folsäure	Gemüse, insbesondere grüne Gemüsesorten (wie Salat, Spinat, Fenchel, Brokkoli und diverse Kohlarten), Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Obst (z. B. Erdbeeren, Brombeeren), Vollkornprodukte, Nüsse
Kalzium	Milch und Milchprodukte, Brokkoli, Grünkohl, kalziumreiche Mineralwässer (mind. 150 mg Kalzium/Liter)
Vitamin D	Fisch, angereicherte Margarine, Eidotter
Eisen	rotes Fleisch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse
Jod	Meeresfisch, jodiertes Speisesalz, Milch und Milchprodukte (bei entsprechender Fütterung der Tiere)
Vitamin B6	Hühner- und Schweinefleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Erdäpfel, Fisolen, Linsen, Bananen

Gut zu wissen:

→ Folsäure ist wichtig für ein optimales Wachstum, auch schon kurz vor der Schwangerschaft. Schwangere und Frauen die schwanger werden wollen, sollten auf eine ausreichende Folsäurezufuhr achten und diese mit der Ärztin/ dem Arzt abklären.

Termine für kostenlose Workshops zu den Themen „Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“ finden Sie unter www.richtigessenvonanfangen.at

Von Anfang an für zwei essen?

Nein. Der zusätzliche Energiebedarf während der Schwangerschaft wird oft überschätzt. Erst ab der 13. Schwangerschaftswoche erhöht sich der Energiebedarf um ca. 250 kcal pro Tag. Ab der 28. Schwangerschaftswoche erhöht sich der Energiebedarf um nochmals 250 kcal pro Tag und liegt somit insgesamt bei einem Mehrbedarf von 500 kcal pro Tag.

Praxistipps:

Beispiele für 250 kcal

- 1 Apfel und ½ Liter Buttermilch
- 1 kleine Schüssel Müsli mit fettarmer Milch
- 1 Grahamweckerl mit 2 Scheiben magerem Käse und 1 Tomate

Beispiele für 500 kcal

- 1 Portion Lachsfilet mit Gemüsenudeln
- 1 Portion Linseneintopf
- 2 Vollkornbrote mit Käse und Schinken, 2 Tomaten, 1/4 Gurke und 1 Paprika

Rezepte finden Sie in der Broschüre „Richtige Ernährung von Anfang an – Schwangerschaft und Stillzeit“

www.richtigessenvonanfangen.at

Während des ausschließlichen Stillens bleibt der Mehrbedarf von 500 kcal pro Tag bestehen. Wird weniger gestillt, reduziert sich auch der Mehrbedarf an Energie. Zum Stillen etwas zu essen (z. B. Obst, Nüsse etc.) und zu trinken (z. B. Wasser) bereitzustellen hilft, die zusätzliche Energie leichter zu decken und genügend Flüssigkeit aufzunehmen.

Alles erlaubt, bis auf wenige Ausnahmen

Grundsätzlich sind auch für Schwangere und Stillende alle Lebensmittelgruppen erlaubt (selbst Kaffee max. 2–3 Tassen pro Tag oder 4 Tassen Schwarz-/Grüntee pro Tag). Um eine mögliche Belastung mit krankmachenden

Keimen bzw. möglichen anderen negativen Auswirkungen auszuschließen, sollten folgende Punkte in der Schwangerschaft beachtet werden:

- keine Rohmilch
- keine Rohmilchprodukte (Achten Sie auf die Kennzeichnung „mit Rohmilch hergestellt“!)
- kein Weichkäse (z. B. Camembert)
- kein rohes/halbrohes Fleisch oder Rohwurst (z. B. Steak medium, Mett, Tartar, Carpaccio, Salami, Kantwurst, Mettwurst, Rohschinken, Selchfleisch)
- kein roher/halbroher Fisch (z. B. Sushi, Sashimi, Fisch-Carpaccio, Austern, Garnelen, Shrimps)
- kein geräucherter/gebeizter Fisch (z. B. Räucherlachs)
- kein rohes/halbrohes Ei (z. B. Tiramisu, Mousse au Chocolat, Zabaione, weiches Ei)
- keine Innereien
- keine unerhitzten Tiefkühlbeeren sowie Sprossen
- Obst, Gemüse (Salat) gründlich waschen, keine vorgeschnittenen abgepackten Salate
- keine Energy Drinks, keine chininhaltigen Getränke (z. B.: Tonic- oder Bitter Lemon-Getränke)
- kein Alkohol (auch nicht damit kochen)

Gut zu wissen:

- Bei gut durchgegartem Fisch dürfen Schwangere und Stillende gerne öfters zugreifen. Fisch ist eine gute Quelle für Jod und wertvolle Fettsäuren. Der Verzehr von Fisch in der Schwangerschaft oder Stillzeit schützt das Baby vor Allergien. Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren können u. a. auch zu einer Verbesserung von geistigen und sprachlichen Fähigkeiten sowie der Feinmotorik führen und

unterstützen eine gute Entwicklung der Augen, des Gehirns und Nervensystems. Ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche sind ideal.

Gute Fische sind: Lachs, Hering oder heimische Kaltwasserfische wie Saibling oder (Lachs-)Forelle. Wegen möglicher Schwermetallbelastung sind in der Schwangerschaft und Stillzeit Fische wie z. B. Schwertfisch, Heilbutt, Hecht und Thunfisch zu meiden.

Weitere Hygienetipps:

Zum Schutz vor Infektionen ist es wichtig auf eine gute Küchenhygiene sowie sorgfältige Hygiene bei Kauf, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln zu achten.

- Die Kühlkette von Lebensmitteln und Speisen nicht unterbrechen, Kühlschrantemperaturen regelmäßig überprüfen, Kühlschränke regelmäßig reinigen.
- Meidung von Kontakt mit unbekanntem Katzen während der Schwangerschaft.
- Auf das Verbrauchs- oder Mindesthaltbarkeitsdatums achten.
- Auf Hygiene bei aufgeschnittener, im Supermarkt abgepackter Wurst und Käse sowie bei vormariniertem Fleisch achten.
- Versimmelte Lebensmittel wegwerfen.
- Sorgfältige Reinigung von Küchenutensilien und Arbeitsflächen, Schwamm- und Küchentücher regelmäßig austauschen.
- Regelmäßiges, gründliches Händewaschen.

Weiterführende Information finden Sie auf der Homepage des Programms „Richtig essen von Anfang an!“. Kurzinformation „Lebensmitteltabelle für Schwangere“ sowie im Folder „Richtig essen schützt – Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft“.

Achtung:

Auf Genussmittel wie Alkohol und Nikotin soll während der gesamten Schwangerschaft und am besten auch während der Stillzeit gänzlich verzichtet werden.

Eine in der Schwangerschaft und Stillzeit unbedenkliche Alkoholmenge kann aus wissenschaftlichen Studien nicht abgeleitet werden. Daher gilt: Am besten die Finger weg vom Alkohol. Beachten Sie, dass auch Mehlspeisen, Süßigkeiten oder gekochte Soßen (Rest-)Alkohol enthalten können.

Rauchen sollte in der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit gemieden werden. Dies kann u. a. zu einer Beeinträchtigung der Atemwege beim Kind führen und eine Sensibilisierung auf Nahrungsmittel-Allergien erhöhen. Auch Passivrauch ist zu meiden!

Rauchfreitelefon: Tel.: 0800 810 013; österreichweit kostenfrei von Montag bis Freitag zwischen 10:00 und 18:00 Uhr; nähere Informationen: <http://www.rauchfrei.at>

Welche Gewichtszunahme in der Schwangerschaft ist normal?

Wie viel in der Schwangerschaft zugenommen werden kann, hängt davon ab, wie hoch der Body Mass Index (BMI) vor der Schwangerschaft war (siehe Kapitel: Normalgewicht? Übergewicht?). Einen Überblick bietet die nachfolgende Tabelle:

Empfehlungen für die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft

BMI (kg/m ²) vor der Schwangerschaft	Empfohlene Gewichtszunahme (kg)
< 18,5	12,5 – 18,0
18,5 – 24,9	11,5 – 16,0
25,0 – 29,9	7,0 – 11,5
≥ 30,0	5,0 – 9,0

Wie viel dürfen Stillende abnehmen?

Eine Faustregel besagt: Alles was während der Schwangerschaft zugenommen wurde, kann auch in der Stillzeit wieder abgenommen werden. Wichtig ist, nicht zu schnell abzunehmen oder eine Diät zu machen bzw. zu fasten. Abmagerungskuren und einseitige Schlankheitsdiäten sind auch in der Schwangerschaft tabu.

Vegane Ernährung

In sensiblen Lebensphasen kann bei einer veganen Ernährung ein Defizit in der Nährstoffversorgung entstehen, welches sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken kann. Daher sollte diese Ernährungsform in der Schwangerschaft und Stillzeit gemieden werden.

Entscheiden Sie sich dennoch für eine alternative Ernährungsform, sollten Sie sich immer von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft (Dietolog/in oder Ernährungswissenschaftler/in) bzw. einer Ärztin/einem Arzt beraten lassen.



Foto: © taramara78 / stock.adobe.com

SÄUGLINGS: DAS ERSTE LÖFFELCHEN!

Schritt für Schritt, von der Beikost zur Familienkost. So wird es gelingen.

Wann sollte mit der Einführung von Beikost begonnen werden?

Muttermilch ist in den ersten Lebensmonaten die optimale Nahrung. Falls nicht gestillt oder nur teilweise gestillt wird, ist Säuglingsanfangsnahrung am besten. Um den 6. Lebensmonat (nicht vor dem Alter von 17 Wochen und nicht später als mit 26 Wochen) reicht Muttermilch alleine aber nicht mehr aus. Ihr Baby braucht dann zusätzliche Nahrung. Das ist die richtige Zeit für den Beikostbeginn. Anfänglich reichen ganz kleine Portionen Brei aus (2–3 Teelöffel), da sich das Baby erst daran gewöhnen muss. Danach kann die Menge Schritt für Schritt erhöht werden. Auch wenn das Baby Beikost bekommt, ist es gut, es weiter zu stillen.

Was braucht der Säugling?

Zu Beginn sind gut verfügbare Eisenquellen wie Fleisch oder Getreide sowie Jodquellen und nährstoffreiche Lebensmittel (Gemüse, Obst) empfehlenswert. Alle Lebensmittel kön-

nen angeboten werden auch Fisch, Eier oder geriebene Nüsse. Falls Ihr Kind ein Lebensmittel einmal nicht mag, haben Sie Geduld und probieren Sie es zu einem späteren Zeitpunkt nochmals. Wie viel Sie Ihrem Säugling anbieten, hängt von seinem Hunger ab – achten Sie auf diese Signale. Gewöhnen Sie Ihren Sprössling langsam und behutsam an den Mahlzeitenrhythmus der Familie, um ihn am Familientisch teilnehmen zu lassen. Ab Beikostbeginn kann Flüssigkeit angeboten werden. Ab dem 10. Monat braucht Ihr Kind dann regelmäßig Flüssigkeit in Form von Getränken, ideal ist Trinkwasser. Termine für kostenlose Workshops in Ihrer Nähe zum Thema „Ernährung im Beikostalter“ finden Sie unter <http://www.richtigessenvonanfangen.at>

Ab wann darf glutenhaltiges Getreide gegeben werden?

Die Getreidesorten Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern und Khorsan Weizen (bekannt unter dem Markennamen Kamut®) enthalten „Gluten“. Beginnen Sie am Anfang mit diesen Sorten in kleinen Mengen:

z. B. mit ½ Scheibe zuckerfreiem Zwieback, 1 Stückchen Brot (15 g), 1 Esslöffel gekochter Teigwaren, 1 Esslöffel Flocken, 1 Teelöffel Grieß oder Mehl. In der Regel wird diese Menge gut vertragen. Die Menge kann schrittweise erhöht werden.

Darf Kuhmilch im ersten Lebensjahr gegeben werden?

Bis zum 6. Lebensmonat soll auf Kuhmilch verzichtet werden. Ab dem 6. Lebensmonat (23. Lebenswoche) kann Kuhmilch für die Zubereitung eines Milch-Getreide-Breis verwendet werden. Bieten Sie Ihrem Baby maximal einmal pro Tag einen kuhmilchhaltigen Brei an. Eine Menge bis zu 100–200 ml Kuhmilch pro Tag ist für Ihr Kind ausreichend.

ACHTUNG: Was soll im 1. Lebensjahr nicht gegeben werden?

- Salz, Zucker, Honig, scharfe Gewürze
- Speisen, die rohe Eier (z. B. weiches Ei), rohen Fisch (z. B. Räucherlachs) oder rohes Fleisch (z. B. Beef Tartar) enthalten
- Rohmilch, Kuhmilch nicht als Trinkmilch
- Topfen, Pudding, Käse
- Wurst und Wurstwaren (z. B. Schinken, Würstel, Speck)
- Salzgebäck, Knabbergebäck
- Schokolade, Süßigkeiten, Kekse
- Limonaden (z. B. Orangenlimonade, Kräutelerlimonade ...)
- ganze Nüsse, Samen (diese können eingeatmet werden und tief in die Lunge geraten, daher nur fein vermahlen im Brei)
- Kaffee, Tee (Grün-/Schwarztee)
- Alkohol, auch nicht zum Kochen

Gut zu wissen:

- Auch Cola-Getränke und Eistee enthalten Koffein und sind für Kinder nicht geeignet.

WICHTIG: Achten Sie auf Hygiene!

- Sauberkeit bei der Zubereitung
- Durcherhitzen von Fleisch, Fisch und Ei
- Händewaschen vor dem Kochen und Essen

Gekaufte Breie

ei Verwendung kommerzieller Breie sollten die Hinweise zur richtigen Lagerung, Zubereitung und Haltbarkeit auf der Verpackung berücksichtigt und nur altersangepasste Produkte verwendet werden. Kaufen Sie zu Beikostbeginn (ca. 1 Monat lang) Breie ohne Weizen (z. B. Nudeln, Zwieback), Roggen, Hafer, Gerste und Dinkel. Fügen Sie die genannten Getreidesorten besser selbst in kleinen Mengen bei (siehe auch Absatz Gluten).

Weitere Informationen zu Einkauf und Zubereitung von Beikost finden Sie in der Broschüre „Richtig essen von Anfang an! – Babys erstes Löffelchen“, sowie im Einkaufsratgeber „Checkliste Beikostprodukte“

Vegane Ernährung für Kinder nicht geeignet!

Da sich mit dem Verzicht auf jegliches tierisches Lebensmittel das Risiko für Nährstoffmängel und deren Folgen erhöht, wird von einer veganen Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit sowie im gesamten Kindes- und Jugendalter abgeraten. Generell gilt: Je einseitiger die Ernährungsweise und je jünger das Kind, desto größer ist das Risiko für einen Nährstoffmangel. Entscheiden sich die Eltern dennoch für eine rein vegane Ernährung ihres Kindes, ist unbedingt eine Beratung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft (Diätolog/in oder Ernährungswissenschaftler/in) bzw. eine Ärztin/ einen Arzt notwendig.



Foto: © JackF / stock.adobe.com

KINDER UND JUGENDLICHE: FRÜH ÜBT SICH ...

In jungen Jahren werden die Weichen für das spätere Leben gestellt. Auch was die Ernährung betrifft. Die Familie spielt dabei als Vorbild eine wichtige Rolle. Gemeinsame Mahlzeiten sind wichtig für die Kommunikation in der Familie. Regelmäßige Mahlzeiten wie Frühstück, Mittagessen und Abendessen sollten fix am Speiseplan stehen, ein oder zwei Zwischenmahlzeiten ergänzen die Nahrungsaufnahme. Gesunde Kost im Kindes- und Jugendalter soll ausreichend – aber nicht zu viel – Energie liefern und den Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen decken. Die

österreichische Ernährungspyramide ist eine einfache Anleitung und macht Lust auf eine abwechslungsreiche, bunte und ausgewogene Ernährung.

Gleichzeitig sollten Essgewohnheiten gefördert werden, die ein gesundes Ernährungsverhalten der Kinder unterstützen.

Praxistipps:

- Mahlzeiten gemeinsam in angenehmer und ruhiger Atmosphäre einnehmen.
- Geschwister, Gleichaltrige und Eltern/

Bezugspersonen gehen mit gutem Beispiel voran.

- Essen soll weder Belohnung noch Bestrafung sein.
- Kinder nicht zum Essen bestimmter Lebensmittel zwingen, dies erhöht nur die Ablehnung dagegen.
- Beendet das Kind die Mahlzeiten frühzeitig oder will es nichts essen, genügen ein bis zwei Versuche der Eltern. Extraspeisen als Ersatz sollten nicht angeboten werden.
- Kinder mögen es vielfältig und bunt! Farbenfrohe und kindgerecht angerichtete Speisen machen Lust auf mehr.

Gut zu wissen:

- Mäßiges Naschen ist erlaubt. Ein Verbot bestimmter Lebensmittel erhöht deren Attraktivität.
- Wiederholtes Kosten erhöht die Akzeptanz von Lebensmitteln. Kinder essen am liebsten, was sie kennen. Bis ein unbekanntes Lebensmittel akzeptiert wird, braucht ein Kind zwischen achtmal und zehnmal die Gelegenheit, es zu kosten.

Kleinkinder

Ab dem Kleinkindalter (1–3 Jahre) können und sollen Kinder grundsätzlich dieselben Lebensmittel essen wie die Familie.

Täglich: Getränke, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst, Getreide und Erdäpfel, Milch und Milchprodukte

Wöchentlich: Fisch, mäßig Fleisch, Wurst, Eier

Selten: Fettiges, Süßes und Salziges

Als Maß die Portionsgröße dient die Kinderhand. Die Hand wächst mit dem Alter des Kindes mit und somit auch die Portionsgröße.

Beispiele für Portionsgrößen für Kleinkinder:

- Getränke: 1 kleines Glas (1/8 Liter)
- Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst:
1 Handvoll Obst, 2 Handvoll klein geschnittenes Obst oder Rohkost, 2 Handvoll gegartes Gemüse oder Hülsenfrüchte
- Getreide und Erdäpfel: 1 bis 1 ½ Handflächen Brot/Gebäck, 2 Handvoll Müsli/Getreideflocken, 3 Fäuste gekochte Teigwaren, 2 Fäuste gekochter Reis, 2 kleine Erdäpfel
- Milch und Milchprodukte: 1 kleines Glas Milch/Buttermilch (1/8 Liter), 1/2 Becher Joghurt, 1-2 Esslöffel Topfen/Hüttenkäse/Streichkäse, 1 Scheibe Käse
- Fisch, Fleisch, Wurst:
1 Kinderhandfläche (ca. 50 g)

Spezielle im Handel angebotene „Kinderlebensmittel“ sind nicht notwendig, da sie zu meist keinen Mehrwert für die Deckung des Nährstoffbedarfs liefern. Ergebnisse aus KonsumentInnen tests haben gezeigt, dass „Kinderlebensmittel“ häufig zu viel Fett, Zucker und Salz enthalten. Das Projekt „Lebensmittel unter der Lupe“ der AGES unterstützt KonsumentInnen dabei, die gesunde Lebensmittelauswahl so leicht wie möglich zu machen. Insbesondere kann es Eltern dabei helfen, optimale Lebensmittel für sich und ihre Kinder auszuwählen. Nähere Informationen unter www.lebensmittellupe.at.

Weiterführende Information zur Kleinkinderernährung finden Sie in der Broschüre „Jetzt ess ich mit den Großen!“

Kinder und Jugendliche

Um im Schulalltag optimale Leistung zu erbringen, ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Als förderlich hat sich

hier eine Aufnahme von mehreren Mahlzeiten am Tag erwiesen, wobei auch hier die österreichische Ernährungspyramide als Anleitung dient. Die Portionsgrößen sollten an die Entwicklung des Kindes angepasst werden, beispielsweise entspricht eine geballte Faust einer Portion Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte. Weiterführende Informationen finden Sie in der Broschüre „So schmeckt’s uns allen! Richtig essen für 4- bis 10-Jährige“.

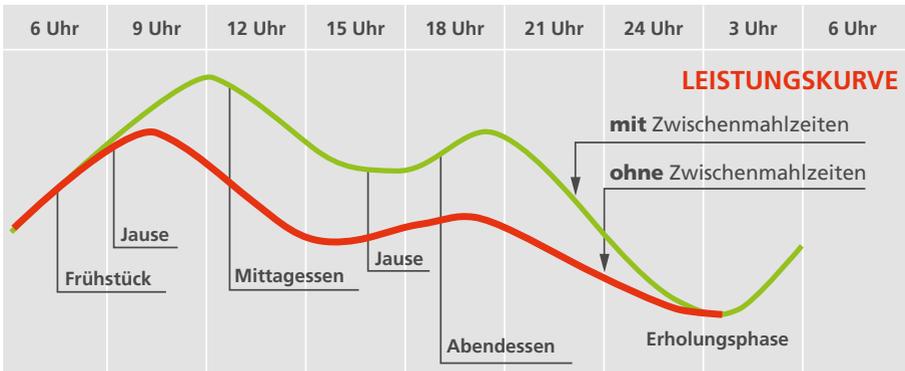
Drei einfache Regeln für eine ausgewogene Ernährung im Kindes- und Jugendalter:

- Reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke
- Mäßig tierische Lebensmittel
- Sparsam fett- und zuckerreiche Lebensmittel

Regelmäßig essen

Um gut versorgt in den Tag zu starten, empfiehlt sich ein ausgewogenes Frühstück. Besonders nährstoffreiche und energiearme Vormittags- und Nachmittagsjause in der Schule sind wichtig um die Gedächtnisleistung aufrecht zu erhalten. Eine Jause zwischen Frühstück und Mittagessen hilft dabei die Leistung am Vormittag zu steigern.

Durch eine zweite Zwischenmahlzeit am Nachmittag kann einem Mittagstief getrotzt und die Leistungsfähigkeit wieder auf Hochtouren gebracht werden. Werden Jausen ausgelassen, können Lerntiefs und Müdigkeit auftreten (wie folgende Abbildung zeigt).



Trinken nicht vergessen

Auch ausreichend Trinken ist wesentlich um die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Schon ein geringer Flüssigkeitsmangel kann zu Kopfschmerzen, Schwindel oder Müdigkeit führen und die Leistungsfähigkeit mindern. Ein Durstgefühl deutet bereits auf einen Flüssigkeitsmangel hin. Daher sollten Kinder bereits zu trinken beginnen noch bevor ein Durstgefühl auftritt. Wasser eignet sich hier am besten.



Foto: © Monkey Business / stock.adobe.com

ERNÄHRUNG FÜR FORTGESCHRITTENE: GESUND ESSEN IM ALTER!

Mit zunehmendem Alter finden im Körper unterschiedliche Veränderungen statt. Während der Körperfettgehalt zunimmt, nehmen Wassergehalt, Knochen- und Muskelmasse ab. Infolgedessen sinkt der Energiebedarf; der Bedarf an bestimmten Nährstoffen bleibt jedoch gleich oder liegt teilweise sogar höher als in jungen Jahren. Daher ist eine ausgewogene Ernährung gerade für ältere Menschen von

Bedeutung, damit Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit lange erhalten bleiben.

Viele Nährstoffe – weniger Energie

Die österreichische Ernährungspyramide gilt für Jung und Alt. Mit zunehmendem Alter sinkt zwar der Energiebedarf, der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen bleibt jedoch gleich oder wird teilweise sogar höher.

Deshalb ist gerade im Alter die Qualität der Ernährung besonders wichtig, wobei darauf zu achten ist, nährstoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Milchprodukte täglich in den Speiseplan einzubauen. Fleisch, Fett und Zucker sollten hingegen nur selten gegessen werden.

Viel Trinken – vor allem im Sommer

Durch nachlassendes Durstempfinden und erhöhten Flüssigkeitsverlust (z. B. durch Medikamente, verminderte Nierentätigkeit) ist eine ausreichende Trinkmenge bei älteren Personen sehr bedeutsam. Täglich sollten mind. 1,5 Liter alkoholfreie, bevorzugt energiearme Getränke getrunken werden. Dieser Bedarf wird am besten über den Tag verteilt durch Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees, verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) gedeckt. Eine entsprechende Trinkmenge wirkt auch einem trägen Darm entgegen.

Mehr Bewegung – mehr Muskeln

Mehr Bewegung – mehr Muskeln
Der Abbau von Knochen- und Muskelmasse gilt als normale Alterserscheinung. Je schwächer die Muskeln, desto höher ist die Gefahr für Stürze und somit Knochenbrüche. Regelmäßiges Training und nährstoffreiche Ernährung jedoch können Stütz- und Bewegungsapparat erhalten und Verletzungen vorbeugen. Vor allem Eiweiß liefert dem Körper Baustoffe für Muskelfasern. Neben Milchprodukten, Fisch oder Fleisch, sind auch pflanzliche Lebensmittel wie Erdäpfel, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide gute Eiweißlieferanten. Für eine bestmögliche Erhaltung der Knochendichte ist auch die Versorgung mit Kalzium (enthalten in Milchprodukten, Brokkoli,

kalziumreichen Mineralwasser) und Vitamin D (reichlich in Eigelb und in Fisch, wie Hering, Makrele, Lachs) wichtig. Auch ein Aufenthalt im Freien regt unter bestimmten Bedingungen (Sonneneinstrahlung, Aufenthaltsdauer, unbedeckte Hautpartien) die körpereigene Vitamin D-Produktion an.

Mehr Ballaststoffe – bessere Verdauung

Ballaststoffe sind für die Gesundheit von großer Bedeutung. Sie können zahlreichen Beschwerden und Erkrankungen (Verstopfung, Hämorrhoiden etc.) entgegenwirken. Sogenannte lösliche Ballaststoffe wirken sich auch positiv z. B. auf den Cholesterinspiegel aus. Ballaststoffe binden reichlich Wasser und quellen im Darm auf. Daher ist ausreichendes Trinken besonders wichtig. Lebensmittel mit grob geschrotetem Mehl sowie vielen Körnern und Samen können älteren Menschen beim Verzehr Probleme bereiten. Mittlerweile gibt es jedoch eine große Auswahl an fein ausgemahlten Vollkornprodukten, die auch Personen mit Kauproblemen oder Schluckbeschwerden ohne weiteres essen können.

Kleinere Mahlzeiten – dafür öfter

Fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen ist für viele ältere Menschen bekömmlicher anstatt dreimal am Tag große Portionen. Im Alter kann auch das Geschmacks- und Geruchsempfinden nachlassen. Dies sollte jedoch nicht dazu verleiten, die Speisen stärker zu salzen. Stattdessen sollen frische Kräuter und Gewürze den Appetit und die Verdauung anregen. Die Mahlzeiten sollten gut gekaut und langsam genossen werden. Wer mit Genuss und Freude isst, dem schmeckt es besser und der tut auch etwas für seine Gesundheit.

Gut zu wissen:

- Fein geriebenes Obst und Gemüse wird in der Regel gut vertragen. Auch frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte bzw. Smoothies sind sehr gute Vitamin- und Mineralstofflieferanten für zwischendurch.
- Wird Milch nicht mehr so gut vertragen, können stattdessen Joghurt, Buttermilch und Co konsumiert werden, da diese im Allgemeinen gut bekömmlich sind.
- Ballaststoffe müssen gut gekaut werden und nehmen Einfluss auf das Sättigungsgefühl; dieses hält länger an als bei schnell verzehrten Speisen und kann Personen mit Übergewicht helfen.

Auf einen Blick:**So bleiben Sie fit im Alter**

- abwechslungs- und nährstoffreich essen
- ausreichend trinken
- regelmäßig bewegen (vor allem im Freien)
- Kräuter und Gewürze anstatt Salz verwenden
- kleinere Mahlzeiten mit Freude und Genuss essen

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT: IN BEWEGUNG BLEIBEN

Regelmäßige körperliche Aktivität fördert unsere Gesundheit. Egal ob Klein oder Groß, Bewegung kann in jedem Alter von gesundheitlichem Nutzen sein.

Schon im Kleinkindalter profitieren Kinder von Bewegung. Der natürliche Bewegungsdrang von Kindern sollte gefördert werden, am besten so viel wie möglich im Freien.

Eltern können die Bewegungserfahrungen von Kindern auf folgende Weise aktiv unterstützen:

- Gemeinsam mit dem Kind Bewegung in den Alltag einbauen und gezielt vielfältige Bewegungsanreize geben.
- Möglichst viel Zeit und sichere Räume für Bewegung des Kindes schaffen.
- Bewegungserfahrungen mit anderen Kindern ermöglichen.
- Familienangebote wie Eltern-Kind-Turnen und andere Bewegungsangebote für Kinder nutzen.

Bewegungsempfehlungen

Die Empfehlungen gelten für gesunde Kinder, Jugendliche, Erwachsene sowie ältere Menschen, auch wenn sie eine körperliche oder mentale Behinderung haben, um ihre Gesundheit zu fördern bzw. aufrecht zu erhalten.

Kinder 3 – 6 Jahre

- Bewegung soll Kindern **Freude bereiten**.
- Kinder sollen **sich jeden Tag mindestens 3 Stunden bewegen**. Diese 3 Stunden können über den ganzen Tag verteilt sein.
- Mindestens 60 Minuten, das ist eine Stunde, davon erfolgt die Bewegung mit mittlerer oder höherer Anstrengung.
- Die Bewegung soll **zum Alter** der Kinder **passen**.
- Es sollen **verschiedene Arten von Bewegung** gemacht werden.
- Kinder sollen **nicht zu lange sitzen** und sich zwischendurch immer wieder bewegen.



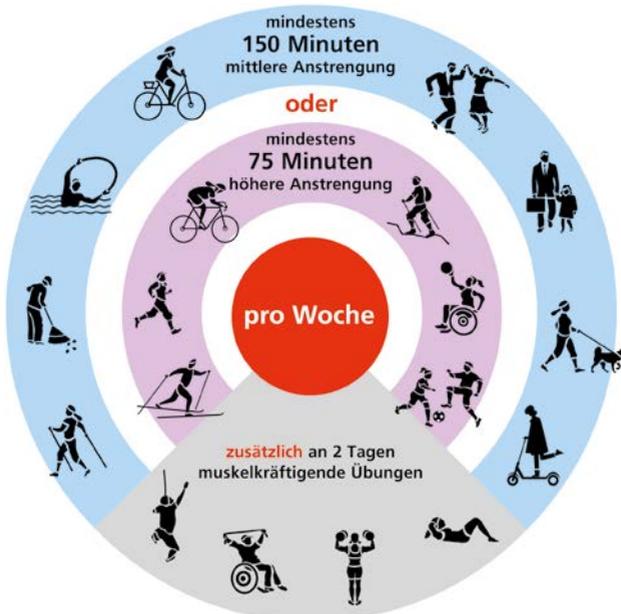
Bewegung soll Freude machen.

Verschiedene Arten von
Bewegung machen

Kinder sollen nicht zu lange sitzen
und sich zwischendurch immer
wieder bewegen.

Erwachsene

- Machen Sie an **2 oder mehr Tagen in der Woche Übungen, die Ihre Muskeln kräftigen**. Berücksichtigen Sie dabei alle großen Muskelgruppen. Das sind die Bein-, Gesäß-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.
- **Zusätzlich** sollten Sie **mindestens 150 Minuten**, das sind 2 ½ Stunden, **bis 300 Minuten**, das sind 5 Stunden, **pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung oder** 75 Minuten, das sind 1 ¼ Stunden, bis 150 Minuten, das sind 2 ½ Stunden, pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung **oder** eine entsprechende Mischung aus ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Anstrengung machen.
- **Vermeiden Sie langes Sitzen** und machen Sie zwischendurch immer wieder Bewegung.



Ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung heißt:

Während der Bewegung kann man noch sprechen, aber nicht mehr singen.

Ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung heißt:

Während der Bewegung kann man nur mehr ein paar Worte sagen.

Übungen sollen alle großen Muskelgruppen kräftigen:

Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.

Erwachsene ab 65 Jahre

- Machen Sie an **2 oder mehr Tagen in der Woche Übungen, die Ihre Muskeln kräftigen**. Berücksichtigen Sie dabei alle großen Muskelgruppen. Das sind die Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.
- **Zusätzlich** sollten Sie **mindestens 150 Minuten**, das sind 2 ½ Stunden, **bis 300 Minuten**, das sind 5 Stunden, **pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mittlerer Anstrengung**
oder
75 Minuten, das sind 1 ¼ Stunden, bis 150 Minuten, das sind 2 ½ Stunden, pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung
oder
eine entsprechende Mischung aus ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Anstrengung machen.
- Machen Sie möglichst viele **unterschiedliche Arten von Bewegung**. Trainieren Sie Ihre Kraft, Ihre Ausdauer, Ihr Gleichgewicht und Ihre Beweglichkeit.
- **Vermeiden Sie langes Sitzen** und machen Sie zwischendurch immer wieder Bewegung.



Ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung heißt:

Man kann während der Bewegung noch sprechen, aber nicht mehr singen.

Ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung heißt:

Man kann während der Bewegung nur mehr ein paar Worte sagen.

Übungen sollen alle großen Muskelgruppen kräftigen:

Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage <http://www.fgoe.org/> zu den „Österreichischen Bewegungsempfehlungen“.

Ernährung für Hobbysportler/innen

Die Österreichische Ernährungspyramide dient auch für Hobbysportler/innen als Orientierung. Angepasst an Bewegungsumfang und -intensität ist es wichtig, ausreichend Energie und Nährstoffe durch eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung zuzuführen.

Gut zu wissen:

→ Bei Hobbysportler/innen ist keine zusätzliche Eiweißzufuhr z. B. in Form von Eiweißshakes notwendig. Die notwendige

Eiweißmenge kann problemlos mit normalen Lebensmitteln gedeckt werden. Beispiel: Pro kg Körpergewicht und Tag benötigen Hobbysportler/innen – genauso wie jeder andere Erwachsene – 0,8 g Eiweiß. Laut Ernährungsbericht 2012 liegt die Eiweißaufnahme bei Männern und Frauen pro kg Körpergewicht bei 1,1 g pro Tag und somit deutlich über den Empfehlungen.

→ Spezielle Sportlergetränke sind im Breitensport überflüssig. Falls der Sport nicht länger als eine Stunde dauert, reicht es, wenn Sie Ihr Flüssigkeitsdefizit im Anschluss ausgleichen. Erst bei längerer Beanspruchung sollten Sie bereits während des Sports trinken.



Foto: © VRD / stock.adobe.com

LEBENSMITTELALLERGIEN – LEBENSMITTEL- UNVERTRÄGLICHKEITEN

Wenn Essen Probleme macht

Nicht alles was sich nach dem Essen durch Ausschläge, Schwellungen, Verdauungsprobleme, Atembeschwerden oder ähnliches äußert ist tatsächlich eine Allergie.

Lebensmittelallergien - Lebensmittelunverträglichkeiten – Was ist was?

Lebensmittelunverträglichkeit	Lebensmittelallergie
Das Immunsystem ist nicht beteiligt – die Ursachen sind sehr unterschiedlich	Das Immunsystem ist immer beteiligt
Kleine Mengen des Lebensmittels werden meist vertragen	Schon kleinste Mengen können zu allergischen Reaktionen führen
Die Beschwerden sind oft nicht eindeutig (Müdigkeit, Kopfschmerzen), zum Teil aber ähnlich wie bei Lebensmittelallergien	Die Beschwerden treten innerhalb weniger Minuten bis zu 2 Stunden nach Kontakt mit dem Allergieauslöser auf

Die Symptome von Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten können sehr ähnlich sein. Eine Unterscheidung nur anhand der Symptome ist daher meist nicht möglich.

Was sind typische Symptome, die bei Allergien bzw. Unverträglichkeiten auftreten können?

Nervensystem	Kopfschmerz, Müdigkeit
Augen und Atemwege	Schnupfen, Schwellungen im Kehlkopfbereich, Asthma, Schwellung der Nasenschleimhaut
Orales Allergiesyndrom (OAS)	Jucken, Kribbeln von Mundschleimhaut, Gaumen, Rachen
Haut	Juckreiz, Ekzem, Rötung, Schwellung
Magen-Darm-Trakt	Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchkrämpfe, Blähungen
Anaphylaktischer Schock (nur bei Allergien)	gefährlichste allergische Sofortreaktion gesamter Organismus betroffen: Kreislaufkollaps, Atemnot, Bewusstlosigkeit

Bei Anzeichen eines anaphylaktischen Schocks sollte umgehend erste Hilfe geleistet und die Rettung verständigt werden.

Gut zu wissen:

→ Allergische Symptome wie z. B. Durchfall, Juckreiz, Atembeschwerden werden durch den Botenstoff Histamin ausgelöst. Dieser Stoff ist in bestimmten Körperzellen (= Mastzellen) gespeichert. Wird ein Lebensmittel, auf das man allergisch ist, gegessen, wird Histamin aus den Zellen freigesetzt und verursacht die typischen Beschwerden.

Was tun bei Verdacht auf eine Allergie oder Unverträglichkeit?

Ca. ein Drittel der europäischen Bevölkerung glaubt, an einer Lebensmittelallergie zu leiden - eindeutig nachgewiesen sind sie allerdings nur bei 3 – 4% der Bevölkerung.

Aber warum glauben so viele Menschen eine Allergie zu haben? Nicht jede Reaktion, die nach dem Verzehr von Lebensmitteln auftritt, ist gleich eine Allergie. Daher ist es wichtig, sich bei Verdacht auf eine Allergie oder Un-

verträglichkeit, austesten und eine eindeutige Diagnose stellen zu lassen. Fragen Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt nach Adressen von Fachärztinnen und -ärzten bzw. Allergieambulatorien, die Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten austesten.

Auf eigene Faust Lebensmittel aus dem Speiseplan zu streichen wird nicht empfohlen, da dies einerseits eine spätere Diagnose erschweren kann und andererseits die Gefahr einer unzureichenden Nährstoffzufuhr birgt.

Gut zu wissen:

→ Schließen Sie nicht von sich auf andere. Auch wenn z. B. die Eltern an einer diagnostizierten Allergie oder Unverträglichkeit leiden, müssen deren Kindern nicht zwangsläufig davon betroffen sein. Bieten Sie grundsätzlich alle Lebensmittel an. Falls Sie auch bei Ihrem Kind eine Allergie oder Unverträglichkeit vermuten, sprechen Sie mit einer Fachärztin oder einem Facharzt bevor Sie einzelne Lebensmittel vom Speiseplan Ihres Kindes streichen.

Häufige Lebensmittelunverträglichkeiten

	Laktoseintoleranz	Fruktosemalabsorption	Histaminintoleranz
Ursache	Mangel des Enzyms Laktase Milchzucker (= Laktose) wird im Dünndarm nicht oder nur unzureichend aufgespalten	Störung eines Transport- systems Fruktose kann im Dünndarm nicht oder nur eingeschränkt in den Blutkreislauf aufge- nommen werden	Ungleichgewicht zwischen dem Histamin, das mit der Nahrung aufgenommen bzw. im Organismus gebildet wird und dem Histaminabbau
Symptome	Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall	Blähungen, Bauchkrämpfe, Durchfall	Vielfältig und individuell sehr unterschiedlich z. B. Kopfschmerzen, Magen- Darm-Beschwerden, Asthma, juckende Schwellungen der Haut (Urtikaria)
Enthalten in	Laktosereiche Lebensmittel: Milch, Milchprodukte	Fruktosereiche Lebensmittel Obst, Fruchtsäfte, Honig, Sirupe	Histaminreiche Lebensmittel Lang gereifte Käsesorten, Rohwurst, reife Bananen, Sauerkraut und andere ver- gorene Lebensmittel, Spinat, reife Tomaten, Rotwein, Schokolade, Fisch (geräuchert, mariniert, gesalzen)
Gut zu wissen	Laktose ist ein wichtiger Hilfs- stoff in der Lebensmittelin- dustrie (z. B. Bräunungsmittel, Bindemittel, Trägerstoff) und daher auch in vielen verarbei- teten Produkten zu finden	Nicht zu verwechseln mit Fruktoseintoleranz (= sehr sel- tene angeborene Stoffwech- selerkrankung)	Der Histamingehalt steigt mit zunehmender Lagerdauer und Reife!

Eine Sonderstellung nimmt die Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit ein. Dabei handelt es sich um eine Unverträglichkeit gegenüber dem Getreideeiweiß Gluten an der auch das Immunsystem beteiligt ist. Gluten ist in Weizen und verwandten Getreidesorten wie Dinkel, Roggen, Gerste oder Hafer enthalten. Außerdem findet man Gluten auch in zahlreichen verarbeiteten Lebensmitteln. Personen mit einer Zöliakie müssen eine lebenslange strikt glutenfreie Ernährung einhalten. Glutenfreie Lebensmittel (Glutengehalt ≤ 20 mg/kg) sind mit dem „Glutenfrei“ Symbol gekennzeichnet.



[Internationales „Glutenfrei“-Symbol]

Weiterführende Informationen erhalten Sie bei der „Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Zöliakie“.

Häufige Lebensmittelallergien

- Kindesalter: Kuhmilch-, Hühnerei-, Weizen-, Soja-, Erdnuss- und Haselnussallergie
- Erwachsenenalter: pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien (z. B. Birkenpollen – Karotte, Birkenpollen – Soja, Beifußpollen – Sellerie) sowie Allergien gegen Erdnuss, Baumnüsse, Fische, Krebstiere, Weichtiere (z. B. Schnecken, Muscheln, Tintenfische)

Gut zu wissen:

- Bei einer pollenassoziierten Nahrungsmittelallergie reagiert man nicht nur auf bestimmte Pflanzenpollen allergisch sondern auch auf Lebensmittel, deren Allergene eine ähnliche Struktur haben wie die der Pflanzenpollen (z. B. Beifußpollen und Sellerie, Birkenpollen und Karotte)

Allergienkennzeichnung von Lebensmitteln

Sowohl bei einer Lebensmittelallergie als auch bei einer -unverträglichkeit gilt es die symptomauslösenden Lebensmittel zu meiden. Daher ist es wichtig, gut informiert zu sein und zu wissen, wo diese Informationen zu finden sind. Die Allergienkennzeichnung bietet eine Hilfestellung bei der Lebensmittel- und Speisenauswahl für Betroffene.

Grundsätzlich kann gegen jedes Lebensmittel eine Allergie entwickelt werden. Lebensmittelzutaten, die besonders häufig Allergien und Unverträglichkeiten auslösen (14 Hauptallergene), müssen sowohl auf verpackten als auch bei unverpackten Lebensmitteln gekennzeichnet werden.

14 Hauptallergene	Empfohlener Buchstabencode für unverpackte Lebensmittel
Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Dinkel, Khorasan Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Emmer, Einkorn, Grünkern)	A
Krebstiere (z. B. Hummer, Krabben, Krebse, Langusten, Shrimps, Scampi)	B
Ei	C
Fisch	D
Erdnuss	E
Soja	F
Milch oder Laktose	G
Schalenfrüchte (Walnuss, Haselnuss, Mandel, Paranuss, Pecanuss, Cashewnuss, Pistazie, Macadamianuss)	H
Sellerie	L
Senf	M
Sesam	N
Sulfite (wenn mehr als 10 mg/kg bzw. 10 mg/l enthalten sind)	O
Lupinen	P
Weichtiere (z. B. Muscheln, Schnecken, Tintenfische)	R

Gut zu wissen:

- Bei verpackten Lebensmitteln ist die Allergenkennzeichnung auf der Zutatenliste zu finden. Zutaten aus der Allergenliste (= 14 Hauptallergene) müssen hervorgehoben werden.
- Bei unverpackten Lebensmitteln (z. B. Restaurant, Kantine, Wursttheke, Imbissstand ...) findet man entweder den Namen des Allergens oder einen Buchstabencode auf der Speisekarte oder auf Schildern, Aushängen, Preisverzeichnissen neben der Speise. Diese Buchstaben geben an, welche potenziell allergenen Zutaten verwendet wurden.
- Die Allergeninformation bei unverpackten/vorverpackten Lebensmitteln kann auch mündlich erfolgen. In diesem Fall muss ein Aushang darauf hinweisen, dass die Allergeninformation auf Nachfrage mündlich erhalten werden kann.



Foto: © Yvonne Weis / stock.adobe.com

LEBENSMITTEL- KENNZEICHNUNG: WAS STEHT AM ETIKETT?

Konsumentinnen und Konsumenten haben ein Recht darauf zu wissen, was sie kaufen und essen – dabei hilft die verpflichtende Kennzeichnung von Lebensmitteln.

Sachbezeichnung	Vollkornmüsli mit Früchten	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Durchschnittliche Nährwerte</th> <th>pro 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>1465 kJ / 347 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>62 g</td> </tr> <tr> <td>davon Zucker</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>8,7g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>0,02 g</td> </tr> </tbody> </table>	Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	Energie	1465 kJ / 347 kcal	Fett	5 g	davon gesättigte Fettsäuren	2 g	Kohlenhydrate	62 g	davon Zucker	20 g	Eiweiß	8,7g	Salz	0,02 g
Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g																	
Energie	1465 kJ / 347 kcal																	
Fett	5 g																	
davon gesättigte Fettsäuren	2 g																	
Kohlenhydrate	62 g																	
davon Zucker	20 g																	
Eiweiß	8,7g																	
Salz	0,02 g																	
mengenmäßige Angabe wertbestimmender Zutaten	Zutaten: Weizenvollkornflocken (23%), Roggenvollkornflocken (23%), Hafervollkornflocken, Rosinen (16%), Sultaninen (10%), getrocknete Dattelstücke (1%), Haselnusskerne (1%), Leinsamen (0,5%), Sonnenblumenkerne (0,5%), getrocknete Aprikosenstücke (0,5%)																	
Zutatenliste	Hergestellt in Österreich.																	
Allergenkennzeichnung	Mindestens haltbar bis Ende: 12.2016																	
Mindesthaltbarkeitsdatum	L ABCD																	
Chargenbezeichnung	e 500 g																	
Nettofüllmenge	9 123456 789013																	
Lagerungshinweis	trocken lagern																	
Name/Postanschrift des Herstellers	Max Mustermann, Musterstr. 1, 1000 Musterstadt																	
EAN-Code (nicht verpflichtend)																		
Nährwertkennzeichnung																		

Welche Angaben sind verpflichtend?

- Bezeichnung des Lebensmittels
- Zutatenliste: Die Zutaten werden in absteigender Mengenfolge angegeben. An erster Stelle steht die Zutat, von der mengenmäßig am meisten enthalten ist, an letzter Stelle jene Zutat, von der am wenigsten enthalten ist.
- Allergeninformation: Die von der EU definierten 14 Hauptallergene, die häufig Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, müssen im Zutatenverzeichnis aufgeführt und besonders hervorgehoben werden durch:
 - andere Schriftart
 - Schriftstil: GROSSBUCHSTABEN, *kursiv*, **fett**
 - Hintergrundfarbe
- Mengenmäßige Angabe wertbestimmender Bestandteile z. B. Hirseflocken (16 %), Rosinen (13 %)
- Nettofüllmenge:
 - Flüssige Ware: Liter, Centiliter, Milliliter (l, cl, ml)
 - Sonstige Ware: Kilogramm, Gramm (kg, g)
- Mindesthaltbarkeitsdatum/Verbrauchsdatum/Einfrierdatum
 - Mindesthaltbarkeitsdatum: „mindestens haltbar bis ...“, „mindestens haltbar bis Ende ...“
 - Verbrauchsdatum: bei sehr leicht verderblichen Waren „verbrauchen bis ...“
 - Los (Charge): wenn kein ausführliches Mindesthaltbarkeitsdatum mit Monat und Tag angegeben ist. Beginnt mit dem Buchstaben „L“
- Aufbewahrungs-/Verwendungsbedingungen: z. B. „vor Wärme schützen“, „gekühlt lagern“, „trocken lagern“
- Name/Firma und Anschrift

- Nährwertkennzeichnung: Die sogenannten „Big 7“ pro 100 g bzw. pro 100 ml des Produkts müssen angegeben werden.

Nährwert	Einheit
Energiegehalt	kJ/kcal
Fett	g
Gesättigte Fettsäuren	g
Kohlenhydrate	g
Zucker	g
Eiweiß	g
Salz	g

Welche Angaben sind nur bei bestimmten Produktgruppen verpflichtend?

Quelle: AK Wien. Lebensmittel. Diese Angaben gehören aufs Etikett. 2020. https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/konsument/Lebensmittel_Etikett_rg_bf_2021.pdf

- Ursprungsland/Herkunftsart
- Gebrauchsanleitung: Wenn es schwierig wäre, das Lebensmittel ohne eine solche zu verwenden (z. B. Back-, Garzeiten, Zubereitung in der Mikrowelle, ...).
- Alkoholgehalt in Volumenprozent (% vol): Bei Getränken mit einem Alkoholgehalt von mehr als 1,2 Volumenprozent.
- Einfrierdatum: bei eingefrorenem Fleisch, eingefrorenen Fischzubereitungen, eingefrorenen und unverarbeiteten Fischereierzeugnissen „eingefroren am ...“
- Weitere Angaben wie: Süßungsmittel und Phenylalaninquelle, Kennzeichnung von Lebensmittelimitaten, Nanomaterialien und Bestrahlung

Gut zu wissen:

Zucker gut getarnt – Bezeichnungen für Zucker und andere süßende Zutaten

- Nicht immer ist auf den ersten Blick sofort ersichtlich, welche süßenden Zutaten Lebensmittelhersteller verwenden. Die folgende Auflistung gibt einen Überblick über verwendete Zucker(arten) und andere süßende Zutaten:

Saccharose, Dextrose, Raffinose, Glukose, Fruktose, Laktose, Maltose, Malzextrakt, Maltodextrin, Dextrin, Süßmolkenpulver und

Gerstenmalz, Traubenzucker, Honig, Sirupe, Dicksäfte (z. B. Ahorn, Aronia oder Agaven), Fruchtsaft, Fruchtsaftkonzentrat.

Was bedeutet die F.i.T.-Angabe bei Käse?

Der Fettgehalt von Käse wird als F.i.T.-Wert (= Fett in der Trockenmasse) angegeben. Informationen über den tatsächlichen Fettgehalt liefert der absolute Fettgehalt.

Dieser kann der Nährwertkennzeichnung entnommen oder ganz einfach berechnet werden:

Käsesorte	Umrechnungsfaktor
Frischkäse (z. B. Cottage Cheese, Topfen, Mozzarella, ...)	F.i.T. Wert x 0,3
Weichkäse (z. B. Camembert, Brie, ...)	F.i.T. Wert x 0,4
Schnittkäse (z. B. Gouda, Butterkäse, Edamer, ...)	F.i.T. Wert x 0,5
Hartkäse (z. B. Emmentaler, Parmesan, Bergkäse, ...)	F.i.T. Wert x 0,6

ADRESSEN UND BERATUNGSSTELLEN

ÖSTERREICH

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH

Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien

Tel.: 050 555-0

www.ages.at

„die umweltberatung“ Österreich

Buchengasse 77/4, 1100 Wien

Tel.: 01/803 32 32

Mo–Do 9–15, Fr 9–12

service@umweltberatung.at;

www.umweltberatung.at

forum. ernährung heute

Schwarzenbergplatz 6, 1030 Wien

Tel.: 01/712 33 44

office@forum-ernaehrung.at;

www.forum-ernaehrung.at

Gesundheitsportal

Gesundheit Österreich GmbH

Stubenring 6, 1010 Wien

Tel.: 01/515 61-0

gesundheitsportal@goeg.at;

www.gesundheit.gv.at

Österreichische Adipositasgesellschaft (ÖAG)

Währinger Straße 39/2/2, 1090 Wien

Tel.: 0650/770 33 78

office@adipositas-austria.org;

www.adipositas-austria.org

www.adipositas-austria.org/therapieangebote.html

Österreichisches Akademisches Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE)

Alserstraße 14/4a, 1090 Wien

Tel.: 01/40 26 472

office@oeaie.org; www.oeaie.org

<http://www.oeaie.org/service/aerzte-mit-oeak-diplom/>

Österreichische Diabetikervereinigung

Moosstraße 18, 5020 Salzburg

Tel.: 0662/82 77 22

Mo–Fr 8–12

oadv.office@diabetes.or.at;

www.diabetes.or.at

Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE)

c/o AGES Bürotrakt WH

Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien

Tel.: 01/714 71 93

Mo–Do 9–16, Fr 9–13

info@oeg.at; www.oeg.at

Österreichischer Herzfonds

Nordbegstraße 15/4/47, 1090 Wien

Tel.: 01/405 91 55 oder 01/408 95 66

Mo–Do 9–14, Fr 9–12

office@herzfonds.at;

www.herzfonds.at

Österreichische Krebshilfe Dachverband

Tuchlauben 19/10, 1010 Wien

Tel.: 01/79 66 450

Mo–Do 9–16 Fr 9–12

service@krebshilfe.net;

www.krebshilfe.net

Rauchfrei Telefon

Tel.: 0800 810 013

Mo–Fr 10–18

info@rauchfrei.at; www.rauchfrei.at

Programm „Richtig essen von Anfang an!“**AGES – Zentrum Ernährung und Prävention**

Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien

Tel.: 05 0555-0

richtigessenvonanfangan@ages.at;

www.richtigessenvonanfangan.at

Verband der Diätologen Österreichs

Grüngasse 9/20, 1050 Wien

Tel.: 01/602 79 60

Mo–Fr 8–18

office@diaetologen.at; www.diaetologen.at

VEÖ Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs

Grundlgasse 5/8, 1090 Wien

Tel.: 01/333 39 81

Mo, Do 10-14 Uhr und Di 14-18 Uhr

veoe@veoe.org; www.veoe.org

Verein für Konsumenteninformation

Mariahilferstraße 81, 1060 Wien

Tel.: 01/ 588 770

konsument@vki.at; www.konsument.at

BURGENLAND**Amt der Burgenländischen Landesregierung, Abteilung 6 – Hauptreferat Soziales und Gesundheit**

Europaplatz 1, 7000 Eisenstadt

Tel.: 057/600-2334

post.a6-gesundheit@bgld.gv.at;

www.burgenland.at

Frauenservicestelle „Die Tür“

Brunnenplatz 3/2, 7210 Mattersburg

Tel.: 02626/62 670

Mo–Do 8:00–13:00

mattersburg@frauenservicestelle.org;

www.frauenservicestelle.org

Kontakt Eisenstadt:

Bürgerspitalgasse 5/7, 7000 Eisenstadt

Mail: eisenstadt@frauenservicestelle.org

Tel.: 02682/66 124

Mo-Fr 8:00 – 12:00

Krebshilfe Burgenland

Hartiggasse 4, 7202 Bad Sauerbrunn

Tel.: 0650/244 08 21

office@krebshilfe-bgld.at;

www.krebshilfe-bgld.at

KÄRNTEN**Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH**

Völkendorfer Straße 23, 9500 Villach

Tel.: 04242/53 0 55

Mo, Di, Do, Fr 9–13, Mi 14:30–18:00

fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at;

www.fgz-kaernten.at

Österreichische Gesundheitskasse – Ernährungsberatung

Kempferstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee

ernaehrungsberatung@oegk.at

www.gesundheitskasse.at

Tel.: 05 0766-165430, 05 0766-165431

oder 05 0766-165432

Mo-Do 8:00 – 16:00 und Fr 8:00 bis 13:00

ernaehrungsberatung@kgkk.at;

www.kgkk.at

Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee

Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie – Prävention

Tel.: 0463 537-4867 und 0664 96 15 023
Jutta.Hafner-Sorger@klagenfurt.at;
www.klagenfurt.at

Österreichische Krebshilfe Kärnten

Völkermarkter Straße 25, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel.: 0463 50 70 78
E-Mail: office@krebshilfe-ktn.at

Österreichisches Jugendrotkreuz

Grete-Bittner-Straße 9, 9020 Klagenfurt
Tel.: 0509144 1092/1093
Mo bis Do 7:00-18:00 und Fr 7:00 - 12:00
jugendrotkreuz@k.rotekreuz.at;
www.jugendrotkreuz.at

Verein Gesundheitsland Kärnten

Bahnhofplatz 5, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel.: 050 536-15132
gesunde.gemeinde@ktn.gv.at;
www.gesundheitsland.at

NIEDERÖSTERREICH

Energie- und Umweltagentur des Landes NÖ
Grenzgasse 10, 3100 St. Pölten
Tel.: 02742/219 19
office@enu.at;
enu.at

Initiative „Tut gut!“

Klostergasse 31, 3100 St. Pölten
Tel.: 02742/9011
Mo–Fr 9–12 und Mo 13–16
office@noetutgut.at; www.noetutgut.at

Österreichische Gesundheitskasse in Niederösterreich

Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten
Tel.: 050 766-12
office-n@oegk.at

Österreichische Krebshilfe Niederösterreich Beratungsstelle Wiener Neustadt

Wiener Straße 69, 2700 Wiener Neustadt
Tel.: 05076612/2297
krebshilfe@krebshilfe-noe.at;
www.krebshilfe-noe.or.at

sowhat – Kompetenzzentrum für Menschen mit Essstörungen

Bahnstraße 4/301, 2340 Mödling
Grenzgasse 12/3.Stock, 3100 St. Pölten
Gerstnerstraße 3, 1150 Wien
Tel.: 01/406 57 17-0
info@sowhat.at; www.sowhat.at

Verein Lichtblick Beratung und Therapie

Kaiser Maximilian-Promenade 1,
2700 Wiener Neustadt
Tel.: 02622/26 222
Mo–Do 8–16, Di 17–19, Fr 8–14
Kindernotruf-Hotline 0800/567 567
Mo–Fr 9–14 und Di 17–19
office@verein-lichtblick.at;
www.verein-lichtblick.at
kindernotruf@kindernotruf.at;
www.verein-lichtblick.at/kindernotruf-3/

OBERÖSTERREICH

Amt der Oberösterreichischen Landesregierung Abteilung Gesundheit

Bahnhofplatz 1, 4021 Linz
Tel.: 0732/77 20-14201
ges.post@ooe.gv.at;
www.land-oberoesterreich.gv.at;
https://www.gesundes-oberoesterreich.at

**Gesundheitsamt der Stadt Linz
Gesundheit und Sport**

Hauptstraße 1–5, 4041 Linz
Telefon: 0732/7070 2601
gs@mag.linz.at;
www.linz.at

Linzler Frauengesundheitszentrum

Kaplanhofstraße 1, 4020 Linz
Tel.: 0732/77 44 60
Mo, Do, Fr 9–12, Di 13–16, Mi 15–19
office@fgz-linz.at;
www.fgz-linz.at

**Österreichische Gesundheitskasse in
Oberösterreich**

Gruberstraße 77, 4020 Linz
Tel.: 050 766-14
office-o@oegk.at

Österreichische Krebshilfe Oberösterreich

Harrachstraße 13, 4020 Linz
Tel.: 0732/77 77 56
office@krebshilfe-ooe.at;
www.krebshilfe-ooe.at

**PGA Verein für prophylaktische
Gesundheitsarbeit**

Fabrikstraße 32, 4020 Linz
Tel.: 05/77 20-0
office@proges.at;
www.pga.at

SALZBURG

**AVOS – Arbeitskreis Vorsorgemedizin
Salzburg**

Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg
Tel.: 0662/887 588-0; Mo–Fr 9–20
avos@avos.at;
www.avos.at

**Österreichische Gesundheitskasse –
Ernährungsberatung**

Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg
Tel.: 0 5 0766-178125 od. -178126
ernaehrung-17@oegk.at;
www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?con
tentid=10007.848022&portal=oegksportal;
www.sgkk.at

FrauenGesundheitsZentrum Salzburg

Alpenstraße 48 / 1. Stock, 5020 Salzburg
Tel.: 0662/44 22 55
Mo–Fr 9–12 und Mi 14–17
office@fgz-salzburg.at;
www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at

Obesity Academy Austria

Müllner Hauptstraße 48, 5020 Salzburg
Tel.: 0680/20824927
info@obesity-academy.at;
www.obesity-academy.at

Österreichische Krebshilfe Salzburg

Mertensstraße 13, 5020 Salzburg
Tel.: 0662/87 35 35
(Beratungstelefon: 0662/87 35 36)
office@krebshilfe-sbg.at;
www.krebshilfe-sbg.at

STEIERMARK

**Amt der Steiermärkischen
Landesregierung Abteilung 8 Gesund-
heit, Pflege und Wissenschaft
FA Gesundheit und Pflegemanagement
(Sanitätsdirektion/Medizinisches Service)
Ernährungsberatungsstellen**

Friedrichgasse 9, 8010 Graz
Tel.: 0316/877 4400
Mo–Do 8–15 und Fr 8–12:30
gesundheit@stmk.gv.at;
www.verwaltung.steiermark.at

Frauengesundheitszentrum

Joanneumring 3/1.Stock, 8010 Graz
Tel.: 0316/83 79 98
Mo, Di, Mi, Fr 9–13, Do 15–19
frauen.gesundheit@fgz.co.at;
www.frauengesundheitszentrum.eu

Gesundheitsamt der Stadt Graz

Schmiedgasse 26/2.Stock, 8010 Graz
Tel.: 0316/872-3202
Parteienverkehr Mo–Fr 8–12
gesundheitsamt@stadt.graz.at;
Tel.: 0316/872 3244 (Ernährungsberaterin)
kathrin.konrad@stadt.graz.at

Österreichische Krebshilfe Steiermark

Rudolf-Hans-Bartsch-Straße 15–17,
8042 Graz
Tel.: 0316/47 44 33-0
Mo bis Do 9:00-16:30 und Fr 9:00-14:00
office@krebshilfe.at;
www.krebshilfe.at

Steiermärkische Gebietskrankenkasse Österreichische Gesundheitskasse Ernährungsberatung

Friedrichgasse 18, 8010 Graz
Tel.: 05 0766-155521
ernaehrung-15@oegk.at;
www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?cont
entid=10007.831871

Styria vitalis

Marburger Kai 51/3, 8010 Graz
Tel.: 0316/82 20 94
Mo–Do 8.30–14.30, Fr 8.30–13
gesundheit@styriavitalis.at;
www.styriavitalis.at

TIROL

Amt der Tiroler Landesregierung Abteilung Landessanitätsdirektion Tirol Gesundheit und Soziales

Bozner Platz 6, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/508-2842
Mo 8–12 und 14:30–16:30, Di–Do 8–12
und nach Vereinbarung, Fr 8–12
sanitaetsdirektion@tirol.gv.at;
[https://www.tirol.gv.at/telefonbuch/bwww/
organisationseinheit/oe/300019/ag/0/](https://www.tirol.gv.at/telefonbuch/bwww/organisationseinheit/oe/300019/ag/0/)

avomed – Arbeitskreis für Vorsorgeme- dizin & Gesundheitsförderung

Anichstraße 6, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/58 60 63
Mo–Do 8–17, Fr 8–12
avomed@avomed.at; www.avomed.at

Netzwerk Essstörungen

Tempelstraße 22, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/57 60 26
Mo–Do 9:00–17:00
info@netzwerk-essstoerungen.at,
beratung@netzwerk-essstoerungen.at;
www.netzwerk-essstoerungen.at

Österreichische Krebshilfe Tirol

Anichstraße 5a, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/57 77 68; Mobil: 0699/181 135 33
office@krebshilfe-tirol.at;
www.krebshilfe-tirol.at

VORARLBERG

aks gesundheit GmbH

Rheinstraße 61, 6900 Bregenz
Tel.: 05574/202-0
gesundheit@aks.or.at; www.aks.or.at

Amt der Stadt Dornbirn

Gesundheits- und Sozialangebote

Rathausplatz 2, 6850 Dornbirn
Tel.: 05572/306-0
gesundheit@dornbirn.at; <https://www.dornbirn.at/rathaus/im-rathaus/abteilungen/gesundheits-soziales-und-pflege>

Diät- und Ernährungstherapie – Ernährungsberatungsstelle des aks

Birgit Kubelka, aks gesundheit GmbH
Tel.: 0664 / 802 83 664
gesundheitsbildung@aks.or.at

Kontaktstelle bei Essstörungen

Kontakt Region Unterland: Bahnhofstraße 9,
6850 Dornbirn Tel.: 05522 200-4050 &
Region Oberland: Caritas Center,
Reichsstraße 173, 6800 Feldkirch
Tel.: 05522 200-1700
essstoerungen@caritas.at;
www.caritas-vorarlberg.at

Österreichische Krebshilfe Vorarlberg

Rathausplatz 4, 6850 Dornbirn
Tel.: 05572/202 388
Mo–Fr 9–12 und nach Terminvereinbarung
beratung@krebshilfe-vbg.at;
www.krebshilfe-vbg.at

WIEN

Ambulanz für Adipositas, Fettstoffwechsel und Ernährungsmedizin

Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien
Tel.: 01 40400-59860
www.akhwien.at

Ambulanz für Essstörungen im Kindes- und Jugendalter

Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien
Tel.: 01/40 400-30140 oder -30150
Mo–Fr 8:30–15:30
www.akhwien.at

„die umweltberatung“ Wien

Buchengasse 77/4, 1100 Wien
Tel.: 01/803 32 32
Mo–Do 9–15, Fr 9–12
service@umweltberatung.at;
www.umweltberatung.at

Institut für Frauen- und Männergesundheit

Kundratsstraße 3, 1100 Wien
institut@fem-men.at

FEM Klinik Floridsdorf

Brunner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien
Tel.: 01 27700 – 5600
kfl.fem@gesundheitsverbund.at

FEM Elternambulanz: Klinik Ottakring

Montleartstraße 37, 1160 Wien, Pavillon 20
Tel.: 01 49150 – 4277
kfl.fem@gesundheitsverbund.at

FEM Süd

Wiener Gesundheitsverbund – Klinik Favoriten

Kundratstraße 3, 1100 Wien
Tel.: 01 60191 – 5201
kfn.femsued@gesundheitsverbund.at

FEM Süd Frauenassistenz

Niederhofstraße 26, 1120 Wien
Tel.: 01 81318 10
office@frauenassistenz.at;
www.femsued.at

Hotline für Essstörungen der Wiener Gesundheitsförderung– WiG in Kooperation mit dem Wiener Programm für Frauengesundheit

Tel.: 0800 20 11 20
Mo–Do (werktags) 12–17
hilfe@essstoerungshotline.at;
www.essstoerungshotline.at

intakt Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen

Gussenbauerstraße 1/21, 1090 Wien
Tel.: 01/22 88 770-0
Mo–Fr 9–17
office@intakt.at; www.intakt.at

KonsumentInnenhelpline „Lebensmittel in Wien“ MA 59, Marktservice & Lebensmittelsicherheit

Spittelauer Lände 45, 1090 Wien
Tel.: 01/4000-8090
Mo–Fr 7:30-21:00, Sa 8:00-18:00 und
So/ Feiertag 9:00-15:00
post@ma59.wien.gv.at;
<https://www.wien.gv.at/kontakte/ma59/lebensmittel-hotline.html>

MEN Männergesundheitszentrum

Kundratstraße 3, 1100 Wien
Tel.: 01/60 191 54 54
Mo, Mi, Do 9–13
Kfn.men@gesundheitsverbund.at;
www.men-center.at

Österreichische Krebshilfe Wien

Brigittenauer Lände 50–54/4/5. OG,
1200 Wien
Tel.: 01/402 19 22; 0800/699 900
(Krebshotline)
Mo–Do 9–16, Fr 9–12
service@krebshilfe-wien.at oder
beratung@krebshilfe-wien.at;
www.krebshilfe-wien.at

sowhat – Kompetenzzentrum für Menschen mit Essstörungen

Gerstnerstraße 3, 1150 Wien
Tel.: 01/406 57 17
Mo, Di, Do 8:30–15:30 Mi 8:30-12:00 und
14:00 bis 17:00 Fr 8:30-12:00
info@sowhat.at; www.sowhat.at

Österreichische Sozialversicherungen

Kundmanngasse 21, 1030 Wien
Tel.: 01/601 22-0
office@wgkk.at; www.wgkk.at

WiG – Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH

Treustraße 35–43, 1200 Wien
Tel.: 01/4000-76905
office@wig.or.at; www.wig.or.at

SELBSTHILFEGRUPPEN BEI ESSSTÖRUNGEN UND ÜBERGEWICHT

SHG = Selbsthilfegruppe

ÖSTERREICH

Verein Adipositas Selbsthilfegruppen Hilfe zur Selbsthilfe bei Fettleibigkeit

Tel.: 0664/82 40 992
elisabeth.jaeger@adipositas-shg.at;
www.adipositas-shg.at

KÄRNTEN

Dachverband Selbsthilfe Kärnten

Kempferstraße 23/3, 9021 Klagenfurt
Tel.: 0463/50 48 71
Mo bis Do 8:30-14:00
office@selbsthilfe-kaernten.at;
www.selbsthilfe-kaernten.at

NIEDERÖSTERREICH

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen

Wiener Straße 54, Stiege A, 2. Stock,
3100 St. Pölten
Tel.: 02742/22 6 44
Mo, Mi, Do 8:00-12:00 und Di 8:00-16:30
info@selbsthilfenoe.at;
www.selbsthilfenoe.at

OBERÖSTERREICH

Selbsthilfe OÖ – Dachverband Selbsthilfegruppen

Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4021 Linz
Tel.: 0732/79 76 66
Mo–Do 9–15
office@selbsthilfe-ooe.at;
www.selbsthilfe-ooe.at/

SALZBURG

Selbsthilfe Salzburg – Dachverband der Selbsthilfegruppen

Engelbert-Weiß-Weg 10, 5021 Salzburg
Tel.: 05/0766171800
office@selbsthilfe-salzburg.at
www.selbsthilfe-salzburg.at/

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Essstörungen

FrauenGesundheitsZentrum Salzburg
Alpenstraße 48 / 1. Stock
5020 Salzburg
Tel.: 0662/44 22 55
Mo–Fr 9–12 und Mi 14–17
office@fgz-salzburg.at; www.frauengesund-
heitszentrum-salzburg.at/

STEIERMARK

Selbsthilfekontaktstelle Steiermark

Leechgasse 30, 8010 Graz
Tel.: 0316/23 23 00
info@sbz.at; www.sbz.at

SHG für Angehörige essgestörter Kinder/Jugendlicher Frauengesundheitszentrum Graz

Joanneumring 3, 8010 Graz
Tel.: 0316/83 79 98
Mo, Di, Mi, Fr 9–13, Do 15–19
frauen.gesundheit@fgz.co.at;
www.frauengesundheitszentrum.eu

TIROL

Selbsthilfe Tirol – Dachverband der Tiroler Selbsthilfegruppen

Innrain 43, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/57 71 98
dachverband@selbsthilfe-tirol.at;
www.selbsthilfe-tirol.at

VORARLBERG

Selbsthilfe Vorarlberg

Kontakt und Servicestelle
Schlachthausstraße 7c, 6850 Dornbirn,
Österreich
Tel.: 0664/43 49 654
info@selbsthilfe-vorarlberg.at;
www.selbsthilfe-vorarlberg.at

WIEN

Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien

Treustraße 35–43/6/1. Stock, 1200 Wien
Tel.: 01/40 00-76944
Mo–Do 10–16 und Mi bis 19
selbsthilfe@wig.or.at;
www.sus-wien.at,
www.wig.or.at

ALLERGIEZENTREN

ÖSTERREICH

Allergieambulanzen befinden sich in den Landeskliniken und Ambulatorien der Bundesländer

TIROL

Allergieambulatorium Hall/Tirol

Thurnfeldgasse 3a, 6060 Hall in Tirol
Tel.: 05223/57500-18
allergieambulatorium@kofler-haut.at;
www.kofler-haut.at

WIEN

Allergie-Ambulatorium Innere Stadt

Walfischgasse 3, 1010 Wien
Tel.: 01/512 79 26
Mo 8–13, Di, Mi 14–19, Do, Fr 8–13
office@allergie-wien1.at;
www.allergie-wien1.at

Allergie-Ambulatorium Rennweg

Rennweg 28, 1030 Wien
Tel.: 01/798 10 55
Mo 14:00-19:00 Di, Mi, Do 8:00-12:15 und
13:30-16:30 Fr 8:00-12:00
mail@allergieambulatorium.at;
www.allergieambulatorium.at

Ambulatorium für Allergie und Klinische Immunologie

Reumannplatz 17/1/4, 1100 Wien
Tel.: 01/604 24 70
Mo-Do 8:30–17:00 Fr 8:30-12:30
office@allamb.at; www.allamb.at

Allergieambulatorium Wien West
Hütteldorfer Straße 46, 1150 Wien
Tel.: 01/982 41 21
Mo-Do 8–12 und 14–19, Fr 8–12
office@allergiezentrum.at;
www.allergiezentrum.at

Floridsdorfer Allergiezentrum

Pius-Parsch-Platz 1/3, 1210 Wien
Tel.: 01/270 25 30
Mo-Do 8:30–11:30 und 14–17:30,
Fr 8–11:30
office@faz.at; www.faz.at

AllergyCare GmbH

Privatklinik Döbling, 1190 Wien,
Heiligenstädterstr. 46-48
Tel.: 01/355 44 33
Mo-Fr 13:30-15:30
office@allergycare.at; www.allergycare.at

Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie

Anton-Baumgartner-Straße 44/C5/2302,
1230 Wien
office@zoeliakie.or.at; www.zoeliakie.or.at;
www.zoeliakie.or.at/Kontakte/kontakte.asp

ERNÄHRUNGSMULTIPLIKATORINNE

(Ernährungswissenschaftler/innen, Diätolog/innen, Ärzt/innen, Sportwissenschaftler/innen, Gesundheitspsycholog/innen, Lehrer/innen und Personen, die im Gesundheitsbereich tätig sind)

AGES Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH

Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien
Tel.: 050 555-0
www.ages.at

Programm „Richtig essen von Anfang an!“ AGES – Zentrum Ernährung und Prävention c/o AGES Bürotrakt WH

Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien
richtiggessenvonangfangan@ages.at;
www.richtigessenvonangfangan.at

Arbeitsgemeinschaft für klinische Ernährung (AKE)

Höfergasse 13/5, 1090 Wien
Tel.: 01/969 04 87
office@ake-nutrition.at; www.ake-nutrition.at

**forum. ernährung heute
Verein zur Förderung von Ernährungs-
information**

Schwarzenbergplatz 6, 1030 Wien
Tel.: 01/712 33 44
office@forum-ernaehrung.at;
www.forum-ernaehrung.at

**Gesundheitsportal
Gesundheit Österreich GmbH**

Stubenring 6, 1010 Wien
Tel.: 01/515 61-0
gesundheitsportal@goeg.at;
www.gesundheit.gv.at

**give
Servicestelle für Gesundheitsförderung
an Österreichs Schulen**

Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien
Tel.: 01/58 900-372
info@give.or.at; www.give.or.at

**Institut für Ernährungswissenschaften
der Universität Wien (IfEW)**

Althanstraße 14, 1090 Wien
Tel.: 01/42 77-54901
sekretariat.ew@univie.ac.at;
https://nutrition.univie.ac.at

Medizin Transparent

Donau Universität Krems
Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30
3500 Krems an der Donau
Tel.: 02732 893-2931
bernd.kerschner@donau-uni.ac.at;
www.medizin-transparent.at

**Österreichische Adipositasgesellschaft
(ÖAG)**

Währinger Straße 39/2/2, 1090 Wien
Tel.: 0650/770 33 78
office@adipositas-austria.org;
www.adipositas-austria.org

Österreichische Diabetesgesellschaft (ÖDG)

Währinger Straße 39/2/2, 1090 Wien
Tel.: 0650/770 33 78
office@oedg.at; www.oedg.org

**Österreichische Gesellschaft für
Ernährung (ÖGE)**

c/o AGES Bürotrakt WH
Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien
Tel.: 01/714 71 93
info@oege.at; www.oege.at

**Österreichisches Akademisches Institut
für Ernährungsmedizin (ÖAIE)**

Alserstraße 14/4a, 1090 Wien
Tel.: 01/40 26 472
office@oeaie.org; www.oeaie.org

Verband der Diätologen Österreichs

Grüngasse 9/Top 20, 1050 Wien
Tel.: 01/60 27 960
office@diaetologen.at; www.diaetologen.at

**Verband der Ernährungswissenschaftler
Österreichs (VEÖ)**

Grundlgasse 5/8, 1090 Wien
Tel.: 01/333 39 81
veoe@veoe.org; www.veoe.org

Kinder essen gesund

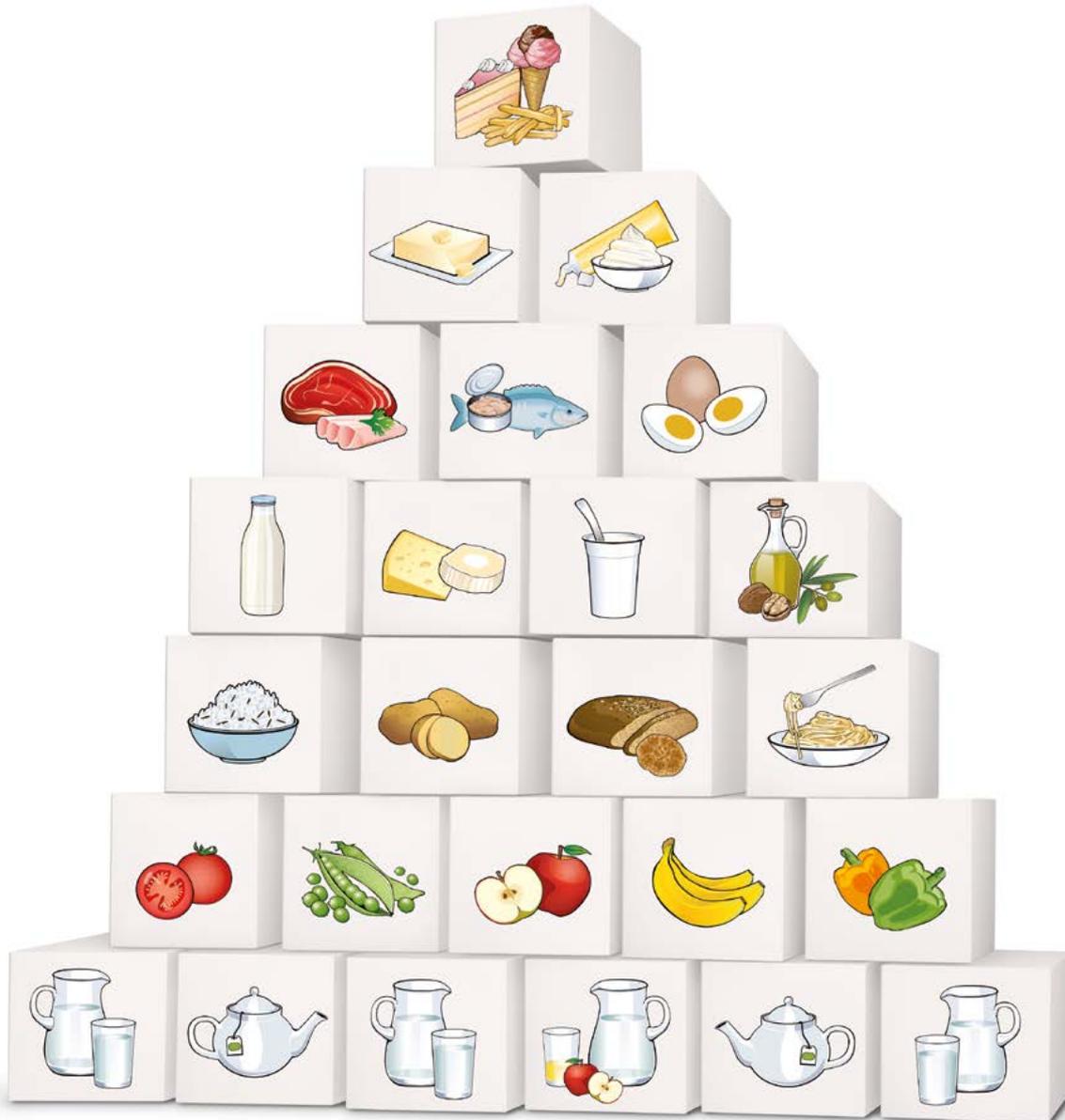


Die Initiative „**Kinder essen gesund**“ führt Maßnahmen und Projekte durch, die zur Verbesserung der Ernährung von Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren beitragen. Kinder, Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen, sowie Verantwortliche der Gemeinschaftsverpflegung und Kommunen finden auf der Homepage www.kinderessengesund.at zahlreiche nützliche Tools, dazu zählen Leitfäden und Handbücher genauso wie Unterrichtsmaterialien, Spiele und Videos zu vielen unterschiedlichen Themen (www.kinderessengesund.at/videos).



Mehr Infos unter:
www.kinderessengesund.at

Die österreichische Ernährungspyramide



Die 7 Stufen zur Gesundheit

Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.	Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).	Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.	Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.