



# Gesund mit Genuss

## LOK Ernährung

**Rosemarie Zehetgruber – gutessen consulting**  
**Désirée Pernhaupt, Igor Keserovic - Verein LOK Leben ohne Krankenhaus**



## Themen



- **Projekt**
- **Vorstellung Erfahrungen & Materialien**
- **Transfer**



# Das Projekt



**Dauer: 1.1.2021 – 30.6.2022**

**Projektpartner/-förderung:** Fonds Gesundes Österreich, Wiener Gesundheitsförderung, Fonds Soziales Wien

**Projektbegleitung:** gutessen consulting



# Ziele



- Wissen/Kompetenzen und Ernährungsverhalten der Klienten/innen verbessern
- Bewusstsein und Umsetzungskompetenz der Betreuer/innen erhöhen
- Ernährungsinterventionen strukturell verankern (Verpflegungsangebot, Aktivitäten)
- Tools und Prozesse erarbeiten und bereitstellen



## Maßnahmen



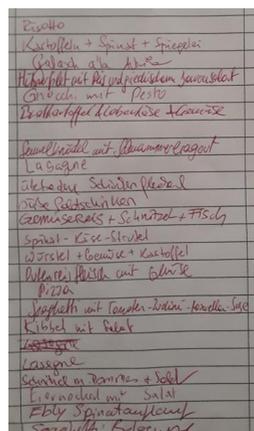
- Erhebung Ausgangssituation (WGs, PB, BS, BP)
- Pilot an 2 Standorten (Workshops mit Bewohner/innen, Inputs/Reflexion mit Betreuer/innen)
- Materialien
- Dissemination



## Ausgangssituation



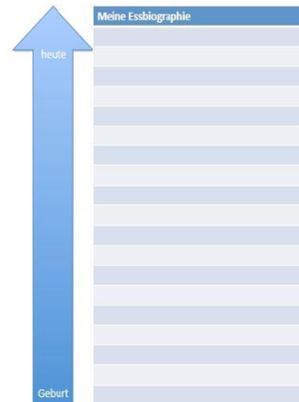
- Einfache, kostengünstige Rezepte, Ideen für Gesunde Snacks
- Mitarbeiterverpflegung
- Motivationsinputs
- Sensorik/Genuss
- Einbinden, miteinander
- Neugierde wecken
- Adipositas, Diabetes
- Heißhunger
- Verlagen nach Süßem
- ...
- ...



## Essen ist Erinnerung & warum wir essen, was wir essen

### ➔ Essbiografie (oder FFQ)

Was hab´ ich gegessen?  
 Woran erinnere ich mich?  
 Gibt es Brüche in der Essbiografie?  
 Warum?  
 Wie beeinflusst(e) meine kulinarische  
 Geschichte mein derzeitiges  
 Essverhalten/meine Vorlieben?



### ➔ Mögliche Fragen (Bilder, Kochbücher unterstützen)

- Wo haben Sie die Kindheit verbracht? (Land, Stadt, Region...)
  - Sind Sie in einer großen Familie oder in einer Kleinfamilie aufgewachsen?
  - Wer war für Zubereitung der Speisen zuständig? Wer hat gekocht?
  - Wurde gemeinsam gefrühstückt?
  - Was wurde zum Frühstück gegessen? Gab es am Sonntag etwas Besonderes?
  - Wie war das Mittagessen? Wie war gedeckt?
  - Was wurde zu Mittag gegessen? Gab es am Wochenende etwas Besonderes?
  - Wie war das Abendessen?
  - Was wurde zu Abend gegessen? Gab es am Wochenende etwas Besonderes?
  - Gab es besondere Speisen zu bestimmten Anlässen?
  - Ostern? Weihnachten? Namenstag? Sylvester? Geburtstag? Andere Festtage? Was gab es, wenn die Verwandten zu Besuch gekommen sind?
- Was war Ihre Lieblingspeise in der Kindheit?
  - Was ist heute Ihre Lieblingspeise? Was essen Sie besonders gerne?
  - Gab es früher Getränke zum Essen? Welche?
  - Gab es am Nachmittag eine Jause? Mit Kaffee?
  - Zu welchen Uhrzeiten wurde bei Ihnen gegessen? Hat es fixe Mahlzeiten gegeben?
  - Wurde beim Essen Radio gehört?
  - Wie war die Atmosphäre/die Stimmung beim Essen? Wurde besonders gedeckt?
  - Ist Ihnen etwas ganz besonders positiv in Erinnerung?
- ...



## Essen ist Erinnerung & warum wir essen, was wir essen

### ➔ Lieblings Speisen (Wohlfühlgerichte) der Klienten/innen

Liebungsgerichte, Speisen die mal wieder fein wären..

Was wurde früher gekocht, was gab es in der Kindheit?

*Aufwerten!*

## Sinne aktivieren & Neugierde wecken



- ➔ **Riechen:** Weckerl, Kräuter (Minze, Melisse, Basilikum)  
**Sehen:** Farbenvielfalt bei Aufstrichen rosa, grün, gelb  
 buntes Knabbergemüse, rote Suppe  
 Formen: kipferlförmige Gurke, Schnittlauchblüten  
**Fühlen:** Konsistenzen, Taktile Eigenschaften von LM  
 (cremige Aufstriche, knackige Knabbergemüse, knusprige Weckerl), Germteig - Salzstangerl formen  
**Schmecken:** Verkostung der Aufstriche, der Weckerl

GUTessen - Rezepte 

**Kichererbsen-Aufstrich** einfach & schnell

1 Dose gekochte Kichererbsen  
1 kleiner Apfel  
1-2 Esslöffel Walnüsse  
3-4 Esslöffel Zitronensaft  
Schale einer halben Zitrone  
2-3 Esslöffel Raps- oder Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
½ TL Currypulver

Zubereitung:  
1. Apfel in kleine Würfel schneiden.  
2. Alle Zutaten in einen Mixbecher geben.  
3. Mit dem Mixstab pürieren.  
4. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.



GUTessen - Rezept 

**Salzstangerl** (20 Stück) Dauer: 90 Minuten

Zutaten  
400 g Dinkelvollkornmehl  
400 g Weizenmehl  
5 Esslöffel Rapsöl  
1 Teelöffel Salz  
1 Packung Trockenhefe  
Ca. 300-400 ml lauwarme Milch oder Wasser  
1 Ei (zum Bestreichen)

Zubereitung  
1. Mehle, Öl, Salz, Hefe und Wasser in eine Schüssel geben.  
2. Mit der Hand oder dem Rührgerät gut verkneten.  
3. An einem warmen Platz 30 Minuten stehen lassen.  
4. Teig in 5 gleiche Teile teilen, auf einem bemehlten Brett rund ausrollen.  
5. Mit dem Messer vierteln. Die Viertel von der breiten Seite zu Stangerl aufrollen.  
6. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und nochmals 15 Minuten aufgehen lassen.  
7. Backrohr auf 200 °C vorheizen.  
8. Ei in eine Tasse schlagen. Mit der Gabel verquirlen. Stangerl damit bestreichen.  
9. Im Rohr ca. 15 Minuten backen.

*Tipp: Stangerl vor dem Backen mit Kümmel, Sesam, Leinsamen oder geriebenem Käse bestreuen.*


GUTessen 

GUTessen - Rezept 

**Rote Rüben-Aufstrich** einfach & schnell

Zutaten  
1-2 gekochte Rote Rüben  
Saft einer Zitrone  
½ Becher Frischkäse  
1 Esslöffel geriebener Kren  
Salz

Zubereitung  
1. Rote Rüben grob würfeln.  
2. In einen Mixbecher geben.  
3. Mit dem Mixstab fein pürieren.  
4. Frischkäse dazu geben und verrühren.  
5. Mit Zitronensaft, Kren und Salz abschmecken.



## Sinne aktivieren

GUTessen 

 **Überwältigende Fülle**

### Erdbeerknöden



- **Erdbeerfülle:** Erdbeeren vom Bauern werden präsentiert/serviert – pur, geschnitten mit etwas Birkenzucker, geschnitten mit Kräutern, püriert (Erdbeermus)
- **Riechen:** Duftmaterialien: Kräuter (Minze, Melisse, 3 Basilikumarten, Oregano, Holunderblüten), Erdbeeren, geröstete Butterbrösel
- **Zubereitung:** Topfenknödel, Erdbeeren
- **Schmecken:** Verkostung der Topfenknödel mit den Erdbeervarianten

## ➔ Regelmäßige Obst/Gemüseboxen

Zwetschken, Birnen, Äpfel, bunte Erdäpfel, bunte Karotten...

## ➔ Regelmäßige Kochevents (1x/Monat)

Mit kleiner sensorischer Intervention



**GUTessen - Tipp**

**OBST & GEMÜSE – aus dem Biokistl!**

➔ Wöchentlich neues Angebot weckt Interesse  
➔ Regionales, saisonales Angebot

➔ **Biokistl**-Anbieter in Wien

**Adamah Biohof**  
Gemüse- & Obstboxen ganzjährig  
Kontakt: Tel. 02248 2224, biohof@adamah.at, [www.adamah.at](http://www.adamah.at)

**Bioigel**  
Gemüseboxen von Juni bis Februar  
Kontakt: Tel. 0650 8718851, office@bioigel.at, [www.bioigel.at](http://www.bioigel.at)

**Blomitter**  
Obst- und Gemüseboxen ganzjährig  
Kontakt: Tel. 02239 342 81, office@blomitter.at, [www.blomitter.at](http://www.blomitter.at)

**Bioschatzkistl**  
Obst- und Gemüseboxen ganzjährig  
Kontakt: Tel. 02167 42530, office@bioschatzkistl.at, [www.bioschatzkistl.at](http://www.bioschatzkistl.at)

**Obsthaus**  
Obst- und Gemüseboxen ganzjährig, teilweise Bio  
Kontakt: Tel. 01 635 61 25, mail@obsthaus.at, [www.obsthaus.at](http://www.obsthaus.at)



### Kochen-Event in der WG

**Ziele**

- Offenheit für neue Lebensmittel/Speisen schaffen.
- Fokus auf das Gute, Schöne beim Essen richten.
- Freude am Zubereiten und Genießen erleben.



**Essen schmeckt besser, wenn wir uns damit beschäftigen.**  
Was wollen wir kochen? Welche Zutaten gibt es saisonal? Wie wird das zubereitet? Was duftet hier so gut? - Wenn wir gemeinsam kochen, dabei zuschauen und mitreden, sind wir offener für neue Geschmäcker und neue Gerichte. Daher sind **regelmäßige Koch-Events in den Wohngemeinschaften** so wertvoll. Die alltägliche Nahrungsaufnahme wird an dem Tag etwas Besonderes.

**Tipps für die Durchführung von Koch-Events**

**Vorbereitungen**

- ➔ **Planung – Was kochen wir?**
  - Rezepte auswählen (z.B. vom **Rezeptpool LOK**), Einkaufsliste erstellen
  - Gerichte mit Gemüse, Hülsenfrüchten, saisonalen Zutaten bevorzugen...
  - Gibt es genug Tätigkeiten für alle, die mitmachen wollen (**schneiden, kneten, pinseln, abschmecken**)? Können Betreuer/innen unterstützend dabei sein?
- ➔ **Koch-Event ankündigen**
  - Event im Dienstplan eintragen
  - Kollegen/innen bitten, die Bewohner/innen an den Event zu erinnern
  - Aushang machen („Am xx wird gemeinsam gekocht – Motto ist ... oder Am Speiseplan steht ...“)

**Am Tag des Events**

- ➔ **Einkaufen**
  - gute Qualität, besondere Zutaten (Farbenpracht bei Gemüse/Obst, duftende Kräuter...) wählen – das Interesse damit schon beim Auspacken wecken
- ➔ **Locken, aktivieren**
  - eine Runde machen und Bewohner/innen motivieren mitzumachen
  - Verführerische Düfte gleich zu Beginn produzieren – diese locken in die Küche *Ideen: etwas anrösten, im Rohr backen, Bratwürfel bähnen...*
- ➔ **Zubereiten, ev. beschwingte Musik einlegen**
  - Rezepte ausdrucken und auflegen
  - über die Zutaten reden, riechen, befühlen... positive Erinnerungen wecken
  - Tisch schön decken & genug Zeit zum Essen nehmen

## ➔ Gemeinschaft Gute Stimmung Zeit fürs Kochen!

„Mehr Gemeinschaftsgefühl bei Tisch – besonders bei Kochevents, aber auch so wird wieder lieber bei Tisch beisammen gegessen. Dankbarkeit für das Essen & für die Gemeinschaft wird von Klienten/innen vermittelt.“

## Geburtstagskochen statt Geburtstagsessen



↓  
**Selbstwirksamkeit!**

## Riesiger Rezeptpool



Rezepte für 10 Portionen  
Rezepte für 2 Personen



**Persönliche Betreuung  
gemeinsam kochen =  
Kompetenzaufbau**

*„Einkaufstraining“  
Küchenutensilien-Tauschmarkt*

*Aufwerten/Bessere Wahl von  
Fertiggerichten*

## Rezepte für 2 Personen



### Frühstück

- Bircher-Müsli
- Apfel-Sellerie-Saft
- Apfelschalen-Tee

### Aufstriche

- Karottencreme
- Kichererbsen-Aufstrich
- Räucherfisch-Aufstrich
- Rote Rüben-Aufstrich
- Sardinen-Aufstrich
- Spargel-Aufstrich

### Salate

- Apfel-Karotten-Salat
- Caprese Sticks
- Chinakohl-Salat
- [Tzatziki](#)
- Kraut-Salat mit Kurkuma
- Lauwarme Paradeiser
- [Letscho](#)
- Linsen-Apfelsalat
- Melonen-Salat mit Feta
- Spargel-Linsen-Salat
- Wurstsalat
- Erdäpfel-Bärlauch-Salat

### Suppen, Eintöpfe

- Bohnensuppe
- Chili [con carne](#)
- Chili vegetarisch
- Lauchsuppe, Kichererbsen
- Kürbiscremesuppe
- Tomaten-Linsen-Suppe

### Hauptgerichte

- Ofenerdäpfel mit Dip
- Heurige mit Topfen
- Kürbis-Erdäpfel-Gratin
- Hühnerspieße
- Semmelknödel
- Rote Rüben-Knödel
- Spinat-Knödel
- Maiskolben mit Butter
- Überbackene Brote
- [Sugo-Mozzarella-Toast](#)
- Gebackene Pilze (vegan)
- [Hühnerschnitzel](#)/Geb. Fisch

### Süßes

- Apfelmus
- Birnenkompott
- Birnen-Zimt-Milch
- Topfenknödel
- Grießflammeri
- [Topfennockerl](#)
- Zwetschkenröster
- Rhabarber-Trifle

## Rezepte für 10 Personen



### Frühstück

- Bircher-Müsli
- Salztangerl

### Aufstriche

- Karottencreme
- Kichererbsen-Aufstrich
- Räucherfisch-Aufstrich
- Rote Rüben-Aufstrich
- Sardinen-Aufstrich
- [Kürbiskernpesto](#)

### Salate

- Apfel-Karotten-Salat
- Caprese Sticks
- Chinakohl-Mandarinensalat
- [Tzatziki](#)
- Kraut-Salat mit Kurkuma
- Lauwarme Paradeiser
- [Letscho](#)
- Linsen-Apfelsalat
- Melonen-Salat mit Feta
- Sellerie-Birnen-Salat
- Spargel-Linsen-Salat
- Wurstsalat
- Erdäpfel-Bärlauch-Salat

### Suppen, Eintöpfe

- Bohnensuppe
- Chili [con carne](#)
- Chili vegetarisch
- Lauchsuppe, Kichererbsen
- Kürbiscremesuppe
- Ritschert vegan
- Tomaten-Linsen-Suppe

### Hauptgerichte

- [Einkornreis](#), Kürbis, Birnen
- Ofenerdäpfel mit Dip
- Heurige mit Schnittlauchtopfen
- Kürbis-Erdäpfel-Gratin
- Hühnerspieße
- Semmelknödel
- Rote Rüben-Knödel
- Spinat-Knödel
- Maiskolben mit Butter
- Lasagne mit Linsenbolognese
- Ofengemüse (Winter)
- Quiche mit Lauch und Schinken
- Quiche mit Spinat
- Quiche mit Spinat vegan
- Überbackene Brote

- [Sugo-Mozzarella-Toast](#)
- Gebackene Champignons (vegan)
- Hühnerschnitzel
- Faschierte Laibchen
- Gebackener Fisch
- Miniquiche mit Wildkräutern

### Süßes

- Apfelmus
- Apfelstrudel
- Birnen-Auflauf
- Topfenknödel mit Erdbeermus
- Gebackene Birnen mit Honigsirup
- Rhabarber-Trifle
- Grießflammeri
- [Marillenkuchen](#)
- [Polsterzopf](#)
- [Topfennockerl](#) (Topfencreme)
- [Zwetschkenkuchen](#)
- Zwetschkenröster

### Weihnachten

- Adventpunsch
- Lebkuchen
- Weihnachtliches Apfelbrot

# Genusstraining



## ➔ Essen kann Zugang zu positiven Gefühlen öffnen

Genuss = Suche nach dem Guten, Schönen

**Tipp: Genussmomente sammeln (für die Nase, für die Augen, für die Ohren...)**

GUTessen - Experiment

### Riechen - Genussexperiment

**Ziele**

- Fokussieren der Aufmerksamkeit auf die Sinne.
- Nase trainieren.
- Gerüche mit Erinnerungen verknüpfen.

**Gerüche aktivieren das Gehirn.**

Wer das Riechen bewusst trainiert und Gerüche mit Begriffen oder Erinnerungen verknüpft, betreibt „**Gehirnjogging**“.

**Riechexperimente halten unser Gehirn sogar besser auf Trapp** als Kreuzwörtertsel!

➔ **Riech-Experiment „Duftbecher“**

**Düfte** (abgefüllt in verschlossenen Bechern) zum Schnuppern anbieten. Inhalt der Becher z.B. geriebener Kaffee, Pfefferminze, Zimt, Schuhpaste, Vanille, Rosmarin, Muskatnuss, Brotgewürz ..

- Nehmen Sie einen Becher, öffnen Sie und schnuppern daran.
- Welche Begriffe fallen Ihnen dazu ein?
- Welche Erinnerungen und Gefühle werden bei dem Duft wach? Genießen Sie die angenehmen Gefühle, die damit verbunden sind. Kehren Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zurück und berichten Sie von Ihren Erfahrungen.

➔ **Riech-Experiment „Geruchsreise“**

Überall riecht es anders. Jeder Raum hat seine eigene Duftnote.

- Spazieren Sie 10 Minuten durch das Haus oder den Garten/die Terrasse. Nehmen Sie die Gerüche wahr.
- Finden Sie einen angenehmen Duft, einen Genuss für Ihre Nase.
- Welchen schönen Duft haben Sie entdeckt?



**Gerüche bewusst wahrnehmen & mit Erinnerungen/Assoziationen verbinden ist besseres „Hirnjogging“ als Sudoku, Kreuzwörtertsel...**

GUTessen - Experiment 

### Brotduft - Genussexperiment

**Ziele**

- > Fokussieren der Aufmerksamkeit auf die Sinne.
- > Angenehme sensorische Erlebnisse erkennen und genießen.
- > Positive frühere Erlebnisse aktualisieren.



**➡ Genuss-Experiment**  
Es sind mehrere Brotsorten vorbereitet.

> **Schauen Sie die Brote an.** Welches sieht für Sie besonders gut aus?

> **Nehmen Sie ein Stück Brot und riechen Sie daran.** Schließen Sie dabei bitte die Augen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nur auf den Duft des Brotes. Lassen Sie sich ruhig Zeit dabei.

- **Wie riecht der Duft des Brotes?** Was riecht ähnlich?
- **Was kommt Ihnen noch in den Sinn?** Eine Farbe, eine Musik, ein Naturgeräusch, eine Redewendung, ein Ort, eine Landschaft, ein Gebäude?
- **Welche Stimmung passt zu diesem Duft?** Lassen Sie sich Zeit und achten Sie darauf, dass Ihre Eindrücke im positiven Bereich bleiben.
- **Genießen Sie die angenehmen Gefühle, die Ihnen der Duft von Brot schenkt.**
- **Kehren Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück** und berichten Sie von Ihren Erfahrungen.

> **Wer mag, kann das Brot nun genüsslich aufessen.**

GUTessen 

➡ **Fokussieren,  
Schöne Gedanken  
mit Duft herbeiholen**

GUTessen - Experiment 

### Apfel - Genussexperiment

**Ziele**

- > Fokussieren der Aufmerksamkeit auf die Sinne.
- > Angenehme sensorische Erlebnisse erkennen und genießen.
- > Positive frühere Erlebnisse aktualisieren.



**Herbst ist Apfelzeit**  
Apfel sind das wichtigste Obst in Österreich. Es gibt rund 1.500 Apfelsorten! Welche kennen Sie? Idared, Gala, Boskop...

**➡ Genuss-Experiment**  
Nehmen Sie einen Apfel. Betrachten Sie ihn. Kein Apfel gleicht dem anderen. Alle Äpfel sehen anders aus.

> **Wie sieht er aus?** Rot, gelb oder grün, gestreift oder einfarbig? Ist er rund, oval oder zugespitzt? Ist er klein, groß oder riesig?

> **Wie riecht er?** Duftet er zart oder intensiv?

> **Wie fühlt er sich an?** Ist er glatt oder hat er eine raue Schale? Ist er gar schon runzlig?

> **Wie schmeckt der Apfel?** Beißen Sie in den Apfel. Knackt und schmatzt es beim Beißen? Schmeckt er süß oder säuerlich? Ist er saftig oder mehlig?

**Woran erinnert Sie der Apfel?**  
Vielleicht entsteht vor Ihrem inneren Auge ein Bild oder es tauchen Erinnerungen auf: an eine Landschaft, eine Melodie, ein Erlebnis, eine Jahreszeit, eine vertraute Person oder an etwas Anderes. Genießen Sie die angenehmen Gefühle, die damit verbunden sind. Kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück und berichten Sie von Ihren Erfahrungen.

GUTessen 

➡ **Obstkiste**

## Trinken



➔ **Ausreichend!**  
**Wasser statt Süßgetränk**

*„Vor Süßem immer ein Glas Wasser“  
Apfelschalentee...*



## Süßgetränke & Übergewicht

Es gibt in der Gesundheitsförderung wenig, was so gut belegt ist, wie der Zusammenhang vom Konsum von **Süßgetränken** und der Entwicklung von Adipositas!

**1 Flasche Limo = 4-5 Äpfel**

GUTessen - Experiment 

### Wasser mit Geschmack

**Ziele**

- > Trinkmenge steigern.
- > Wasser als Getränk interessant machen.
- > Kreativ sein.



**Wasser ist das beste Getränk für den Körper. Manchmal hat man aber Lust auf Abwechslung:**

➔ **Wasser mit Geschmack**

**Ideen für Geschmackszutaten:**

**Früchte:** Apfel, Birne, Zitrone, Orange, Limette, Melone, Beeren, Pfirsich, Gurke, Stangensellerie ...

**Kräuter und Blüten:** Minze, Basilikum, Melisse, Rosmarin, Thymian, Salbei, Rosenblüten, Lavendelblüten, ~~Borrettschblüten~~...

**Gewürze:** Ingwer, Zimtstangen, Pfefferkörner ...

**Ideen für Kombinationen:**

- ➔ Zitronen, Himbeeren, Melisse
- ➔ Erdbeeren, Limette, Basilikum
- ➔ Apfel, Ingwer
- ➔ Orange, Zimt, Salbei

**Tipps für die Zubereitung:**

- > **Biozutaten verwenden.** Besonders wichtig bei Zitrusfrüchten.
- > Früchte und Kräuter **gut waschen**, große Früchte in Scheiben oder Spalten schneiden.
- > Zutaten in einen **Krug** oder eine **Karaffe** geben.
- > Mit Wasser auffüllen, kühl stellen und **mindestens 20 Minuten ziehen lassen**, damit das Aroma ins Wasser über geht.
- > Ist der Krug leer getrunken, wieder mit Wasser auffüllen.

GUTessen 

➔ „Wasser und keiner hat sich beschwert!“  
Wasser mit „Liebe“

GUTessen 



© 2014 Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V. | www.fet-ev.eu

**Tipps:** Kombination mit Ballaststoffen, Zimt aus Ceylon, Kakao/dunkle Schokolade  
Essig/Zitronensäure verzögert die Magenentleerung

GUTessen - Tipp 

### HEISSHUNGER auf SÜSSES – was hilft?

➔ Ein Glas Wasser trinken  
 ➔ „langsame“ Kohlenhydrate geben länger Energie  
 ➔ „gesunde“ Snacks für akuten Heißhunger  
 ➔ abends mehr Eiweiß und weniger Süßes

➤ **Wasser trinken und abwarten**  
 Vermeintlicher Hunger ist oft eigentlich Durst. Daher bei Heißhunger erst ein Glas Wasser oder Pfefferminztee trinken und ein paar Minuten abwarten. Vielleicht vergeht das Hungergefühl von selbst...

➤ **Langsame Kohlenhydrate helfen**  
 Vollkorn, Hafer, Gerste, Roggen, Linsen & Co sind reich an Ballaststoffen und lassen den Blutzucker nur langsam steigen.

➤ **Gesunde Snacks bei akutem Heißhunger**  
 Joghurt mit Früchten & Zimt, ein Stück Brot, Joghurt mit Haferflocken, ein Stück Bitterschokolade, ein Apfel, eine Mandarine, Müsli mit Nüssen - geben rasch Energie, halten den Blutzuckeranstieg im Rahmen.

➤ **Abends Eiweiß statt Süßes**  
 Wer zu Nachthunger neigt, sollte abends mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate essen. Ideen: Brot mit Fischaustrich, Topfenaustrich mit Leinöl, Suppe/Eintopf mit Linsen, Gemüse-Omelette, Ofengemüse mit Joghurt...

GUTessen 

GUTessen - Tipp 

### ADVENT – Tipps für Kekse & Co

➔ Zuckermenge reduzieren  
 ➔ Zutaten, die Blutzuckerwirkung verlangsamen  
 ➔ genießen

➤ **Zuckermenge reduzieren**  
 Traditionelle Rezepte sind oft unnötig süß.  
 Backtipps:  
 ✓ Zuckermenge bei Kuchen, Schnitten und Keksen um ein Viertel reduzieren!  
 ✓ Glasuren nur dünn auftragen (mit dem Pinsel statt eintunken)

➤ **Zutaten, die den Blutzucker bremsen, verwenden**  
 Dazu gehören ballaststoffreiche Zutaten, wie Vollkornmehl, Nüsse, Saaten, Obst. Aber auch Zimt oder Kakao verlangsamen den Blutzuckeranstieg.  
 Backtipps:  
 ✓ Einen Teil der Mehlmenge durch Vollkornmehl ersetzen.  
 ✓ Einen Teil der Zuckermenge durch kleingeschnittene Trockenfrüchte ersetzen.  
 ✓ Rezepte mit Nüssen, Nussmus, geliebten Saaten (Kürbiskerne, Mohn...) aussuchen.  
 ✓ Kuchen mit Obst oder Topfen aufwerten, traditionelles Apfelbrot mit reichlich Nüssen, Zimt und Trockenfrüchten ...  
 ✓ Gewürze wie Ceylon-Zimt, Ingwer, Anis, Muskatnuss, Kardamom, und Gewürznelken unterstützen die Verdauung und heben die Stimmung.

➤ **Das Beste ist gerade gut genug!**  
 ✓ Kochen/backen Sie so viel wie möglich frisch.  
 ✓ Essen Sie nur Ihre allerliebsten Lieblingskekse/-kuchen!

## Zucker & Mikrobiom

GUTessen 

**Was wir essen hat massive Auswirkung auf das intestinale Mikrobiom** (Asnicar et al., 2021) -> Auswirkung auf Laborparameter wie Entzündungsmarker, Fett- und Zuckerstoffwechselwerte.

### Die gute Nachricht:

Eine Umstellung unserer Ernährung hat schon nach zwei Tagen eine positive Wirkung auf die Darmbakterien.



**Ideal: Große Vielfalt am Teller**

**20 verschiedene Obst- und Gemüsesorten pro Woche**  
 jedes ist anders in Farbe, Form, Konsistenz, Geschmack,  
 Zusammensetzung



## Vielfalt verfügbar machen

- ➔ Basiszutaten (Einkaufsliste Zivi)
- Bunter Speiseplan
- Knabbergemüse/-obst
- Microgreens anbauen
- Gemüsekiestl
- Füllung des „Nachtkühlschranks“
- ...

### Einkaufsliste Zivildiene

(Vorher den Bestand kontrollieren)

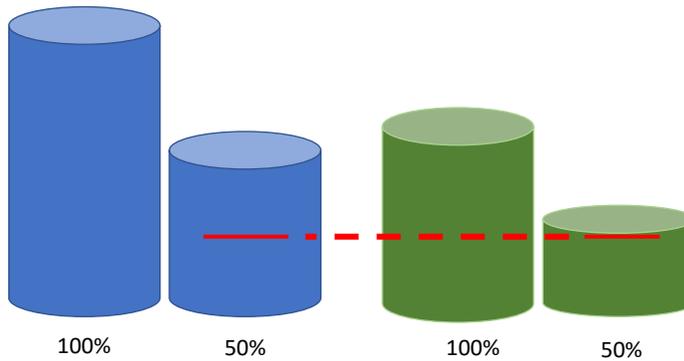
#### Lebensmittel (nach Bedarf)

1. Brot (möglichst dunkles mit hohem Roggenanteil, Vollkornbrot)
2. Schinken (gekocht)
3. Käse (Gouda, Emmentaler, Bergkäse, Schafkäse, Ziegenkäse)
4. Milch (Bio Leicht-Milch, laktosefreie Biomilch, Hafermilch)
5. Bio Eier aus Freilandhaltung (10-20 Stück)
6. Naturjoghurt, Cocosjoghurt, Skyr
7. Obst (nach Saison: Bananen, Birnen, Äpfel, Melone, Orangen, Trauben, Beeren, Melone, Nektarinen, Pflaumen, etc.)
8. Gemüse (nach Saison: Zucchini, Melanzani, Brokkoli, Karfiol, Fenchel, Paprika, Bohnen, Erbsen, Südkartoffeln, Tomaten, Gurken, Lauch, etc.)
9. Müli (Fruchtemilch, Haferflöckchen, Porridge)
10. Lösckaffee (grüner und goldener Deckel von Regio)
11. Gemahlener Kaffee (Bio)
12. Kakao
13. Verschiedene Tees
14. Zucker; Birkenzucker; Stevia
15. Honig, Ahornsirup
16. Marmeladen (gute)
17. Apfelmus; Preiselbeeren, Zwetschenmörtel
18. Streichfähige Frischkäse, Hummus, vegane Butter
19. Streichfähige Butter
20. Salz, Pfeffer, andere: Curry, Paprika, Muskat, Cardamom, Zimt, etc.
21. Frische und getrocknete Kräuter (Kresse, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Rosmarin, Balfench, etc.)
22. Nudeln (Vollkorn, Dinkel, Weizen)
23. Reis (Vollkorn, Laggiko), Risotto, Basmati)
24. Couscous, Bulgur,
25. Pesto (verschiedene Sorten)
26. Passierte Tomaten
27. Dosen (Mais, Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
28. Bällchen (Döner, Fajitas, Rohl, Polenta, Quinoa, Kartoffeln, etc.)
29. Bimbimbé, Frischkäse
30. Tiefkühlgemüse

## Nährstoffreich essen!



geringere Resorption



## Krankheitsbedingter „Mangel“

GUTessen



- Folsäure
- Vitamin B12
- Omega-3-Fettsäuren
- Aminosäuren S-Adenosylmethionin, L-Tryptophan
- Magnesium
- Vitamin B2 Riboflavin (trizyklische Antidepressiva und Neuroleptika verschlechtern Aufnahme)

## FOKUS AUF

GUTessen



- ✓ **Grün**
- ✓ **Gemüse/Obst**
- ✓ **Vollkornanteil** (bzw. Hafer, Gerste, Roggen)
- ✓ **Pflanzenöle, Nüsse, Saaten** (Mohn, Lein, Kürbiskern..)
- ✓ **Eiweiß (Hülsenfrüchte, Nüsse, Fleisch, Fisch Milchprodukte, Ei...)**

# Ernährungstipps



GUTessen - Tipp

## ABNEHMEN – 3 TOP Tipps

➔ Genug Wasser trinken!

➔ 3 Hauptmahlzeiten (Frühstück – Mittag – Abend)

➔ Schön satt essen

➤ **Wasser trinken**  
**Wasser ist erfrischend, immer zur Verfügung und kalorienfrei.**  
*Wissen:* Limonaden oder Energydrinks liefern pro Dose oder Flasche so viel Kalorien wie 4 oder 5 Äpfel! Sie machen aber nicht so satt. Dafür langfristig dick.

➔ **Wasser hilft beim Abnehmen!**

➤ **3 Mahlzeiten am Tag**  
**Bei Hunger zwischendurch: Wasser trinken. Wenn das zu wenig ist, Gemüse (Gurke, Tomaten, Karotten) knabbern.**  
*Wissen:* Nehmen Sie sich ganz fest vor, nur bei den 3 Hauptmahlzeiten (Frühstück – Mittagessen – Abendessen) zu essen. Dann fällt es viel leichter, zwischendurch auf energiereiche Snacks zu verzichten. Wenn Sie Lust auf Schoko, Keks oder ein süßes Getränk bekommen – heben Sie sich das als Nachspeise für die nächsten Mahlzeit auf!

➔ **3 Hauptmahlzeiten & das Abnehmen gelingt.**

➤ **Satt essen**  
**Zu den Mahlzeiten IMMER Gemüse essen.**  
*Wissen:* Besonders schön und lange satt machen ballaststoffreiche Speisen mit Gemüse, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen) und Vollkorn (Vollkornbrot, Roggenbrot, Müsli...).

➔ **Ballaststoffe halten lange satt!**

GUTessen - Tipp

## DIABETES – 6 hilfreiche Tipps

➔ 2 bis 3mal pro Woche Hülsenfrüchte

➔ täglich ein paar Nüsse

➔ Fett der Wahl: Olivenöl, Rapsöl

➔ Frühstück mit Vollkornbrot oder Haferflocken (Müsli)

➔ Viel Gemüse, Salat und Obst („5 Portionen am Tag“)

➔ Wasser statt Zuckerwasser

➤ **Oft Hülsenfrüchte**  
 Bohnen, Linsen und Kichererbsen lassen den Blutzucker nur langsam steigen – Perfekt!

➤ **Täglich Nüsse**  
 Nüsse und Leinsamen enthalten schützende Fette.

➤ **Olivenöl oder Rapsöl**  
 Olivenöl und Rapsöl enthalten wichtige Fettsäuren. Leinsamen sind

➤ **Haferflocken und Vollkornbrot**  
 Hafer, Gerste und Roggen sind Top-Getreide. Sie halten den Blutzucker stabil. Vollkornbrot ist reich an Ballaststoffen. Es gibt lange Energie und lässt den Blutzucker nur langsam steigen.

➤ **Täglich Gemüse, Salat, Obst**  
 „5 am Tag“ lautet die Empfehlung. Das bedeutet jeden Tag 5 Handvoll Obst und Gemüse. Alle Farben sind gesund – besonders grünes Gemüse sollte oft dabei sein!

➤ **Wasser statt Süßgetränke**  
 Zuckersüße Getränke lassen den Blutzucker ansteigen. Zu viel Limonaden führen zu Fettleber. Wasser hilft bei Diabetes.

# Ernährungstipps



GUTessen - Tipp

## Was tun bei VERSTOPFUNG?

➔ Ballaststoffe, Ballaststoffe & nochmal: Ballaststoffe!!!

➔ Genug Wasser trinken!

➔ Joghurt, Leinsamen, Dörrozetschken

➤ **Ballaststoffe fördern die Verdauung**  
 Ballaststoffe sind in Gemüse, Obst, Vollkornbrot/Vollkornmehl, Hülsenfrüchten oder Trockenfrüchten zu finden. Wenn der Darm träge ist, besonders beachten:

- zu jeder Mahlzeit Gemüse bzw. Salat
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen) mehrmals pro Woche
- täglich Vollkorn (Brot, Flocken/Müsli, zum Backen und Kochen Vollkornmehl)

➔ **Frühstück-Tipp: 3 Löffel Haferflocken + 1 Teelöffel Leinsamen + halbe Tasse Wasser verrühren + 15 Minuten stehen lassen 3 Löffel Joghurt + 1 Löffel geschnittene Trockenfrüchte dazu**

➤ **Genug trinken**  
 Ballaststoffe brauchen Wasser zum Quellen. Daher:

- 1,5 – 2 Liter Wasser oder Tee pro Tag

➔ **Tipp:** ein gefüllter Wasserkrug erinnert ans Trinken

➤ **Lebensmittel, die den Darm in Schwung bringen**  
 Diese Lebensmittel fördern die Verdauung ganz besonders:

- Joghurt, Kefir, Sauermilch und Buttermilch
- gekochte Rote Rüben (z.B. als Salat)
- Leinsamen
- eingeweichte Dörrozetschken (Dörropfaunen)

## Fragen der Woche



GUTessen - Frage der Woche 

**Welcher Spargel ist gesünder?**

- a) Weißer Spargel
- b) Grüner Spargel
- c) Violetter Spargel



GUTessen - Frage der Woche 

**Wie viele Eier legt eine zufriedene Henne im Jahr?**

- a) 180 Stück (jeden zweiten Tag ein Ei)
- b) 320 Stück (fast jeden Tag ein Ei)
- c) 700 Stück (beinahe 2 Eier pro Tag – ein Morgen-Ei und ein Abend-Ei)



GUTessen - Frage der Woche 

**Wann ist Erdbeerzeit?**

- a) ab Februar
- b) ab Juni
- c) das ganze Jahr über



## Ansätze GUTessen



- ❖ Verhältnisse
- ❖ Verhalten

## Verhältnisse

GUTessen



## Gestaltung der Angebote – Verfügbarkeiten!

- ❖ Frühstück
- ❖ Jause/Snacks
- ❖ Mittag
- ❖ Abend/Nacht
- ❖ Getränke



**Täglich Gemüse/Obst!!**  
 Kräuter nutzen  
 Hülsenfrüchte  
 Nüsse  
 Fermentierte Milchprodukte....

## Mittagsplan – eine Hilfe?

GUTessen



### Checkliste Mittagsverpflegung/7Tage

#### 1. Komponenten

- Stärke          
 davon mind. 1x Vollkorn   
 max. 1x Kartoffelerz.
- Gemüse          
 davon mind. 3x Salat
- Hülsenfrüchte
- Obst
- Nüsse, Saaten
- Milch/-produkte
- Fleisch     
 davon max. 1x Wurst
- Fisch (rd. 1x in 2 Wochen)
- Süße Hauptspeise (max.1x)
- Frittiertes (max. 2x)

**Oder ein  
 Wochenplan im  
 vorhinein?**

GUTessen



## Beispiel: Süße Hauptspeise

- davor: **Gemüse(creme)suppe**
- **Süßes aufwerten**

Süßes mit Nährstoffen  
anreichern:

mit Obst, Nüssen/Mohn,  
Vollkornmehl, Milch,  
Topfen....

Kriterium

Täglich Gemüse:

daher  
Gemüsesuppe

## Verhältnisse

GUTessen



- ❖ Qualitätskriterien Einkauf/ Basiszutaten
- ❖ Rezeptpool
- ❖ Kochutensilien
- ❖ Biokistl...
- ❖ Regelmäßige Kochevents
- ❖ Geburtstagskochen statt Geburtstagsessen
- ❖ Regelmäßige „Ausflüge“
- ❖ Garten nutzen
- ❖ Weiterbildung fürs Team
- ❖ Blog, Newsletter
- ❖ GUTessen regelmäßig Thema im Team
- ❖ ....

## Verhältnisse

GUTessen



- ❖ *Haltung – statt bevormunden*
- ❖ *Gemüse vorab auf den Tisch stellen! Dann erst die andere Speise anbieten*
- ❖ *Wurst-/Käse“problem“: Wurst einige Tage NICHT!*
- ❖ ....

## Verhalten

GUTessen



### Persönliches Essverhalten

- ❖ *Ev. Bestandsaufnahme FFQ/Diagnose*
- ❖ *Ziel formulieren*
- ❖ **Partizipativ Planen von „Self-Nudging-Maßnahmen“**  
*(automatisierte/unbewusste Entscheidungen vs. bewusste Entscheidung)*
- ❖ *Unterstützung durch PB (Einkauf/ Kochen/ Genießen...)*
- ❖ **Kompetenzaufbau („Kochkurse“, Verkostungen, Inputs - Ernährungstipps...)**

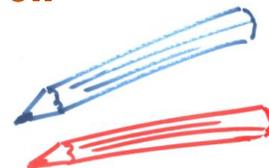
GUTessen



## Was kann ICH in der Arbeit umsetzen?

Kleine Interventionen, die regelmäßig gesetzt werden, wirken!

## Was können wir am Standort/in unserer Institution strukturell umsetzen?



GUTessen



## Danke für die Aufmerksamkeit!

### KONTAKT:

Désirée Pernhaupt, [desiree.pernhaupt@lok.at](mailto:desiree.pernhaupt@lok.at)

Igor Keserovic, [igor.keserovic@lok.at](mailto:igor.keserovic@lok.at)

Rosemarie Zehetgruber, [rosemarie.zehetgruber@gutessen.at](mailto:rosemarie.zehetgruber@gutessen.at)