



GESUNDE ERNÄHRUNG SCHMECKT
TIPPS FÜR IHR PERSÖNLICHES WOHLBEFINDEN

FÜR IHR PERSÖNLICHES WOHLBEFINDEN



BEWEGUNG IM ALLTAG WIRKT



SEELISCHE GESUNDHEIT MACHT STARK

„GESUND SEIN“ ...

... ist nicht einfach nur das Gegenteil von „krank sein“.
Es geht darum, dass Sie sich körperlich und seelisch wohlfühlen.
Und dass Sie sich in Ihrem Umfeld gut aufgehoben fühlen.

Drei große Bereiche spielen hier zusammen: Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit. Alle drei sind gleich wichtig. Und sie beeinflussen einander.

Wer auf die Ernährung achtet, fühlt sich wesentlich aktiver. Bewusstes und ausgewogenes Essen tut nicht nur dem Körper gut, sondern schafft auch die Basis für Lust auf Bewegung. Wer selten zur Schokolade greift, kann sie bewusst genießen.

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

**PFLEGEN SIE IHREN KÖRPER UND IHRE SEELE.
TUN SIE SICH SELBST GUTES.**

Die praktischen Tipps in dieser Broschüre sollen Ihnen dabei helfen.
Gehen Sie es in kleinen Schritten an. Und spüren Sie selbst, was Ihnen gut tut.



IMPRESSUM.

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 40 00-76905. **Für den Inhalt verantwortlich:** Mag.^a Judith Blachfelner, Wiener Gesundheitsförderung. **Illustrationen:** Katharina Ralsler. **Gestaltung:** Angela Mittelstedt. **Verlegerin:** Bohmann Druck und Verlag Gesellschaft m.b.H. & Co. KG, Leberstraße 122, 1110 Wien. Stand: Dezember 2012.

INHALTSÜBERSICHT

05

Das Wichtigste in Kürze

06

Gesund essen

08

Trinken ist wichtig

10

Obst und Gemüse

12

Vollkorn

14

Milch und Milchprodukte

16

Tipps und Tricks

18

Gesund in Wien

19

Weiterführende Infos

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

BEWUSSTE ERNÄHRUNG IST AUSGEWOGEN.

Wer sich abwechslungsreich ernährt, kann viel dazu beitragen, gesund zu bleiben.

- Genießen Sie über den Tag verteilt frische und saisonale Lebensmittel von guter Qualität.
- Der Körper benötigt soviel Nahrung und Flüssigkeit, wie er verbraucht.
- Erwachsenen wird empfohlen, täglich etwa 1,5 Liter Wasser oder ungesüßte Getränke und fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich zu nehmen.
- Sparen Sie mit Salz und Zucker.
- Gewöhnen Sie sich langsam an Vollkornprodukte.

Bei ausgewogener Ernährung ist nichts verboten, auf die Menge kommt es an!

GESUND ESSEN

LEBENSWICHTIGE STOFFE.

Nahrung liefert Energie, Vitamine und Mineralstoffe.
Die braucht unser Körper, um funktionstüchtig zu sein.

Vitamine, Mineralstoffe und Co können uns vor Krankheiten schützen,
sie werden für die Muskelkraft und die Immunabwehr benötigt.

Wie viel Nahrung wir brauchen, ist unterschiedlich. Es hängt unter
anderem von unserem Alter ab und davon, wie viel wir uns bewegen.

WAS BRINGT GESUNDE ERNÄHRUNG?

„Richtiges“ Essen beeinflusst unsere Leistungsfähigkeit und unser
Konzentrationsvermögen.

Eine ausgewogene Ernährung sorgt außerdem für eine gute Sehkraft,
schöne Haut, gesunde Haare und feste Nägel.

SO FUNKTIONIERT'S.

Idealerweise ist unsere Ernährung möglichst ausgewogen, frisch und
abwechslungsreich. Bevorzugen Sie saisonale Produkte aus der Region.

Außerdem ist es wichtig, dass wir die verschiedenen Lebensmittel in der
passenden Menge zu uns nehmen. Das richtige Maß ist entscheidend.

Die österreichische Ernährungspyramide (zum Herausnehmen in der Mitte
der Broschüre) liefert dafür wichtige Richtwerte. Sie erklärt, wie man
ausgewogen und gesund isst.



TRINKEN IST WICHTIG



WASSER, DIE LEBENSGRUNDLAGE.

Der Körper verliert ständig Flüssigkeit. Einerseits beim Gang zur Toilette, andererseits über die Haut als Wasserdampf oder Schweiß.

Getränke geben dem Körper die benötigte Flüssigkeit zurück.

ACHTUNG: Ohne ausreichend Wasser kann unser Körper nicht richtig arbeiten!

Mangelnde Konzentrationsfähigkeit, verminderte Leistungskraft und Koordinationsstörungen können die Folge sein.

Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerzen sind unter Umständen bereits Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel.

1,5 LITER TÄGLICH.

Achten Sie darauf, über den Tag verteilt genügend Flüssigkeit aufzunehmen. Wie viel Sie trinken sollen, hängt davon ab, wie viel Wasser Sie verloren haben. Im Schnitt sollten Erwachsene täglich rund 1,5 Liter Flüssigkeit trinken.

An heißen Sommertagen braucht der Körper zusätzlich Flüssigkeit. Und auch wer Sport betreibt oder viel schwitzt, benötigt mehr Wasser.



WUSSTEN SIE, DASS ...

- ... auch feste Nahrung Wasser enthält?
- ... Kaffee zu den Getränken zählt, wenn er regelmäßig getrunken wird?
- ... Sport, Sauna, Sonnenbaden und Fieber unseren Flüssigkeitsbedarf erhöhen? Denn: Je mehr wir schwitzen, desto mehr müssen wir trinken.
- ... Limonaden keine guten Durstlöscher sind, weil sie zu viel Zucker enthalten?

TIPPS:

- Haben Sie immer ein Glas Wasser oder eine Tasse Tee griffbereit in Ihrer Nähe.
- Nehmen Sie eine kleine Wasserflasche mit, wenn Sie unterwegs sind.



OBST UND GEMÜSE

5 PORTIONEN AM TAG.

Schon Kinder wissen: Gemüse und Obst sind gesund. So wird auch empfohlen, davon 5 Portionen am Tag zu essen. Als Maß für eine Portion gilt jene Menge, die in Ihre Hand passt.

IDEAL SIND ...

- 2 Portionen frisches Obst ✓
- + 1 Portion Salat ✓
- + 1 Portion rohes Gemüse ✓
- + 1 Portion gekochtes Gemüse ✓

= 5 Portionen

Am besten also 1 Portion zu jeder Mahlzeit.



WELCHES OBST? WELCHES GEMÜSE?

Welche Sorten Sie essen, ist nicht so wichtig.

Je mehr Abwechslung, desto besser!

Auch Konserven, Tiefkühlware, eingelegtes Obst und Gemüse und Säfte zählen. Ebenso Gemüsesuppe, Gemüsesaucen oder Kompott.

5 Portionen verteilt auf den Tag essen!

1 PORTION IST EINE HANDVOLL.

- 1 Apfel, 1 Birne, 1 Orange **oder** 1 Banane
- 1 Scheibe Ananas **oder** 1 Stück Wassermelone
- 2 Marillen, 2 Mandarinen **oder** 3 Zwetschken
- 1 kleine Schüssel Kompott **oder** 1 Glas Frucht- bzw. Gemüsesaft
- 1/2 Handvoll Nüsse
- 1 Kohlrabi, 1 Tomate, 1 große Karotte, 1 Paprika **oder** 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Schüssel Salat, 1 Schöpfer Gemüsebeilage **oder** 1 Konservendose Gemüse

VOLLKORN

VOLLE KRAFT.

Getreidekörner bestehen aus verschiedenen Schichten. Die äußeren Schalen und der Keimling werden bei der Herstellung von weißem Mehl entfernt. Damit geht auch ein großer Teil der Vitamine und Ballaststoffe verloren.

In Vollkornmehl bleiben alle Kornbestandteile und damit auch alle Nährstoffe erhalten. Brot, Kuchen oder Nudeln kann man auch aus Vollkornmehl machen. Und auch Haferflocken (zum Beispiel im Müsli) zählen zu den Vollkornprodukten.

WUSSTEN SIE, DASS ...

- ... Produkte, die ganze Körner enthalten oder damit bestreut sind, nicht immer Vollkornprodukte sind?
- ... nur Lebensmittel, für die Vollkornmehl verwendet wurde, echte Vollkornprodukte sind? Sie können das in der Zutatenliste nachlesen.
- ... Vollkornprodukte länger satt machen und der Verdauung helfen?
- ... zur Verdauung von Vollkornprodukten mehr Wasser benötigt wird? Viel Trinken ist daher wichtig!
- ... Vollkornprodukte auch für Diabetikerinnen und Diabetiker gut sind? Sie lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen als Produkte aus Weißmehl.

BROT BACKEN.

Zutaten

- 500 g (Vollkorn)Mehl
- 1 Packung Germ (frisch oder getrocknet)
- 450 ml lauwarmes Wasser
- Salz
- eine Handvoll Kerne, Nüsse oder Samen

Zubereitung

- Germ im lauwarmen Wasser auflösen und mit 1/3 des Mehls vermischen. 20 Minuten aufgehen lassen.
- Die anderen Zutaten und restliches Mehl unterkneten.
- Den Teig eine Stunde lang an einem warmen Ort aufgehen lassen.
- Den Teig in eine eingefettete Kastenform geben.
- Im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad 45 Minuten backen.

TIPP:

- Ersetzen Sie beim Kochen oder Backen schrittweise weißes Mehl durch Vollkornmehl.



MILCH UND MILCHPRODUKTE

STARKE KNOCHEN UND ZÄHNE.

Ungefähr bis zum 30. Lebensjahr kann die Knochendichte gestärkt werden. Um danach den Abbau zu verlangsamen, brauchen wir ausreichend Kalzium und Vitamin D.

Milch und Milchprodukte sind hochwertige Lebensmittel. Sie enthalten viele Nährstoffe, zum Beispiel auch wichtiges Kalzium für die Knochendichte.

TIPP:

- Nehmen Sie jeden Tag 3 Portionen Milch oder Milchprodukte zu sich.
- Greifen Sie zu fettarmen Produkten. Bei Milchprodukten wie Käse oder Joghurt bis 1 % Fett. Bei Milch: 1,5 oder 1,8 % Fett.

BEISPIEL FÜR EINEN TAG.

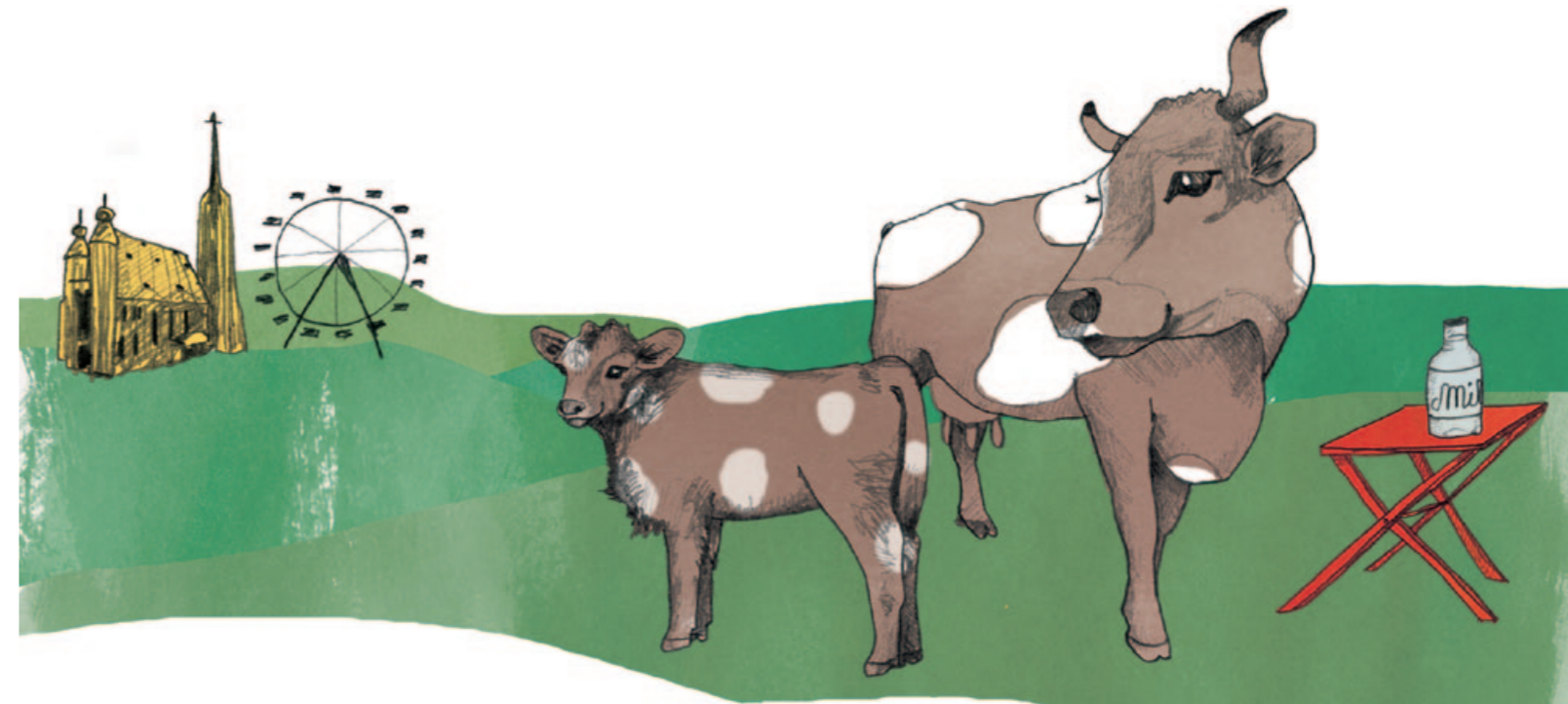
1 Glas Milch, 1 Joghurt und 1 Portion Käse
(ungefähr drei dünne Scheiben)

SIE VERTRAGEN MILCH NICHT GUT?

Das gilt für immer mehr Menschen. Sie können auf laktosefreie Produkte umsteigen (ohne Milchzucker) oder auf Soja-Produkte.

Kalzium liefern auch manche Mineralwassersorten (mit mehr als 150 mg Ca pro Liter) und einige Gemüsesorten – vor allem Brokkoli, Kohl, Fenchel oder Spinat.

Für die Versorgung mit Vitamin D eignen sich Fisch, Eier und Pilze gut. Durch ausreichende Sonnenbestrahlung der Haut produziert der Körper auch selbst Vitamin D. Gehen Sie deshalb jeden Tag an die frische Luft.



TIPPS UND TRICKS

GENIESSEN SIE ...

... **fettreduzierten Rahm, Topfen oder Frischkäse**
statt Obers und Crème fraîche.

... **Strudel- oder Biskuitteig**
statt Blätterteig, Plunder oder Cremetorten.

... **Nüsse, Samen oder Maroni**
statt Chips und Knabbereien.

... **Schinken und Krakauer**
statt Speck, Salami oder Extrawurst.

... **verdünnte Säfte**
statt Limonade, Nektar oder Eistee.



TIPPS:

- Gut für den kleinen Hunger zwischendurch sind zum Beispiel ein Stück Obst, ein Joghurt, ein Vollkornweckerl, eine Handvoll Nüsse oder Studentenfutter, Gemüsesticks mit Joghurtdip oder ein kleiner gemischter Salat.
- Beachten Sie, wie viel eine Portion ist. Die Ernährungspyramide hilft dabei!
- Nahrungsaufnahme und Bewegung sollten im Gleichgewicht sein.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit. Essen ist ein Genuss!
- Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel. Tierische Produkte in kleineren Mengen genießen.
- Ziehen Sie Frisches immer Fertigprodukten vor.
- Greifen Sie lieber zu regionalen und saisonalen Lebensmitteln und nicht zu importierter Ware.
- Vermeiden Sie panierte und frittierte Speisen wie gebackene Schnitzel oder Pommes frites.
- Lesen Sie die Angaben (Zutaten, Nährwerte) auf den Verpackungen der Produkte, die Sie kaufen.



**SONJA
WEHSELY**

**STADTRÄTIN FÜR
GESUNDHEIT UND SOZIALES**

Wien ist eine lebenswerte Stadt mit einem guten Gesundheitssystem. Parks und Naherholungsgebiete laden zur Bewegung und zum Entspannen ein, auf den Märkten gibt es frische und gesunde Lebensmittel. Diese und viele weitere Details zeichnen Wien aus. Die Stadt arbeitet weiter daran, unser Lebensumfeld stetig gesünder zu gestalten. Auch jede und jeder Einzelne kann aktiv werden und den Schritt in ein gesünderes Leben machen – für ein besseres Lebensgefühl.



DENNIS BECK

**GESCHÄFTSFÜHRER
WIENER GESUND-
HEITSFÖRDERUNG**

Ausgewogene Ernährung und möglichst viel Wasser trinken sind wesentlich für ein gesünderes Leben. Dazu gehört auch, das Essen zu genießen und nicht immer an Verbote und Regeln denken zu müssen. Deswegen: Erlaubt ist grundsätzlich alles, es kommt nur auf die richtige Menge an.

INFOS

Ernährungshotline

Telefon 0810 810 227
www.ernaehrungshotline.at

Wiener Märkte

www.lebensmittel.wien.at

Ernährungsseiten der Umweltberatung

www.besser-essen.at

Österreichische Gesellschaft für Ernährung

www.oege.at

Alles über Lebensmittel

www.was-wir-essen.de

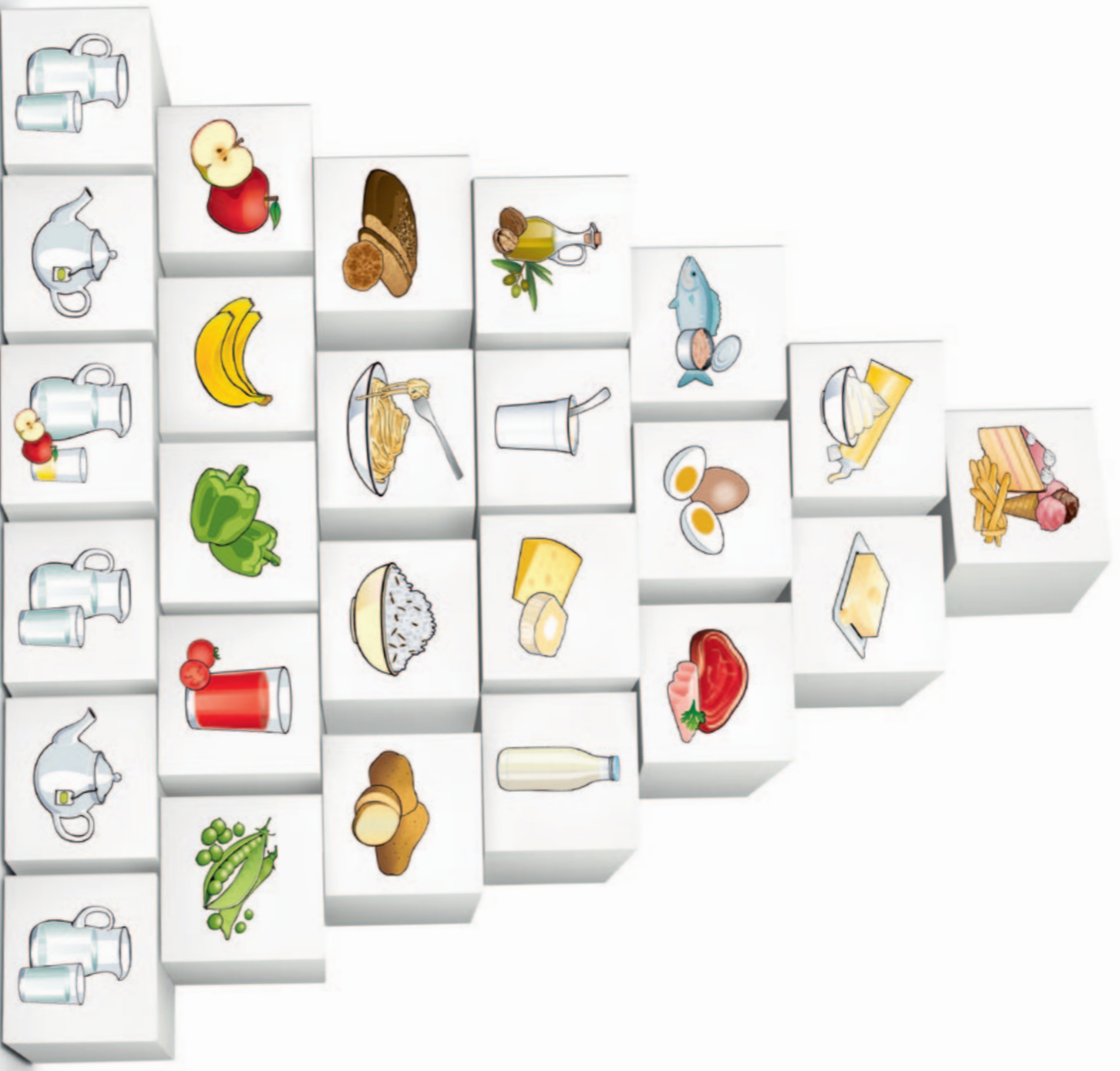


FÜR EIN GESUNDES LEBEN IN EINER GESUNDEN STADT.








BROSCHÜREN-BESTELLSERVICE

01 40 00-76924 | broschueren@wig.or.at

Die österreichische Ernährungspyramide



Die 7 Stufen zur Gesundheit

			
ALKOHOLFREIE GETRÄNKE	GEMÜSE, HÜLSEN- FRÜCHTE UND OBST	GETREIDE UND ERDÄPFEL	MILCH UND MILCHPRODUKTE
			
FISCH, FLEISCH, WURST UND EIER	FETTE UND ÖLE	FETTIGES, SÜSSES UND SALZIGES	

DIE ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE IM DETAIL:

Sie zeigt, was wir wie oft am Tag und in welcher Menge idealerweise essen.

WICHTIG: Bei ausgewogener Ernährung ist generell nichts verboten.

1 ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

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



2 GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE UND OBST

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



3 GETREIDE UND ERDÄPFEL

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



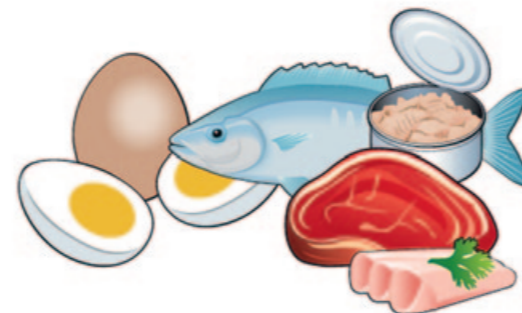
4 MILCH UND MILCHPRODUKTE

Täglich **3 Portionen Milchprodukte** (fettarme Varianten bevorzugen).



5 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**.



6 FETTE UND ÖLE

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



7 FETTIGES, SÜSSES UND SALZIGES

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

