



# Die Österreichischen Ernährungspyramiden

Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung trägt entscheidend zu Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden bei. Alle Lebensmittel sind erlaubt, solange die Verzehrsmengen im richtigen Verhältnis zueinander stehen. Bei der Umsetzung der österreichischen Ernährungsempfehlungen hilft die Ernährungspyramide, in der anschaulich dargestellt

ist, welche Lebensmittelgruppen täglich, wöchentlich oder selten konsumiert werden sollen, damit eine optimale Zusammenstellung einer gesunden Ernährung gewährleistet ist. Die österreichischen Ernährungsempfehlungen berücksichtigen sowohl Aspekte der Gesundheit als auch Aspekte des Klimas und der Umwelt.

## Ernährung

Gesundheit für alle!

### KOSTENLOSE BROSCHÜRE:

Gusto auf mehr Infos bekommen? Weitere Details, Tipps und Serviceadressen rund um gesunde und ausgewogene Ernährung finden Sie in unserer kostenlosen Broschüre „Ernährung – Gesundheit für alle!“.

Gleich anfordern:

<https://fgoe.org/contact/broschuerenbestellung>



### IMPRESSUM:

**Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:** Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich

**Redaktion:** Mag.<sup>a</sup> Rita Kichler, Mag.<sup>a</sup> Petra Winkler

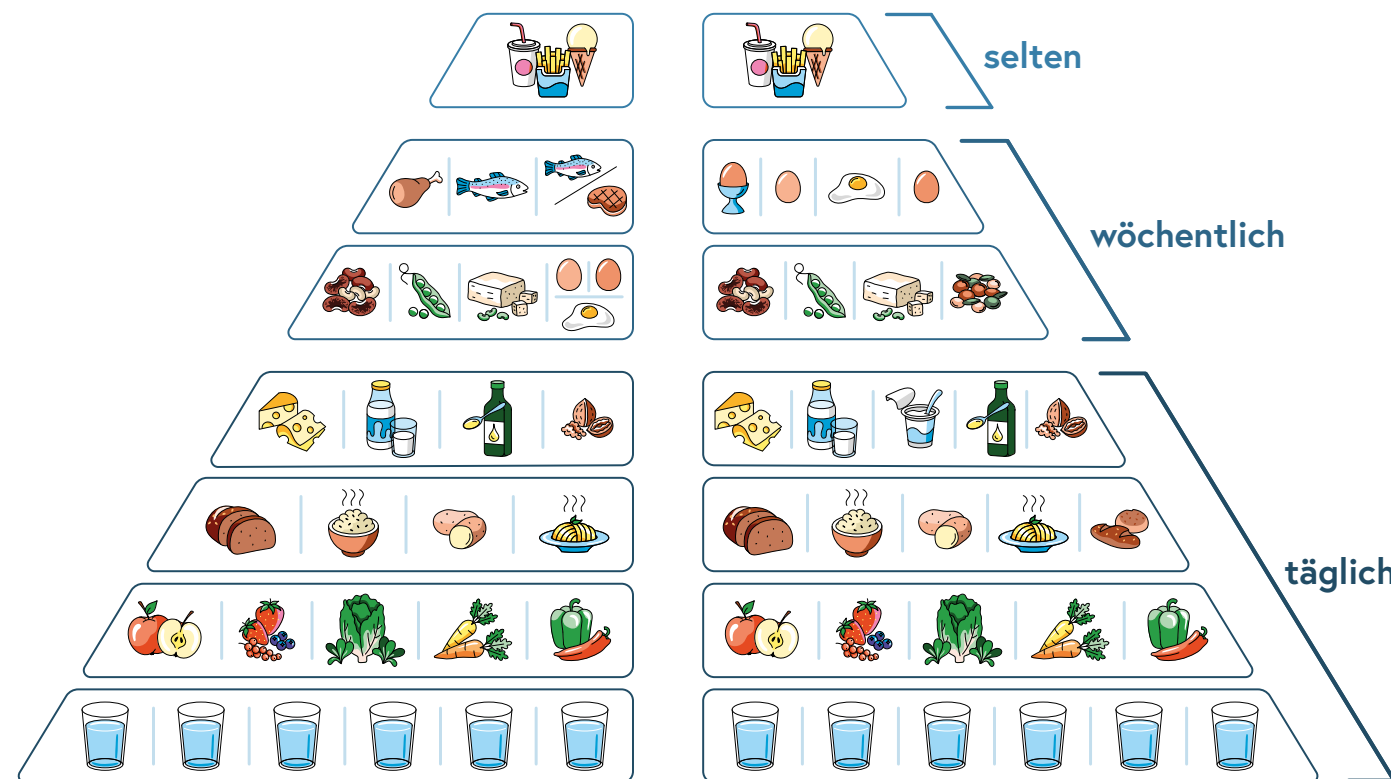
**Fotos:** Titelseite: © yanadjan / stock.adobe.com;

Rückseite © pundapanda / stock.adobe.com

**Grafische Gestaltung:** paco Medienwerkstatt, 1160 Wien

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

Februar 2025



Mit Fisch und Fleisch

Ohne Fisch und Fleisch

Quelle: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2024



# Welche Lebensmittel sollen wie oft gegessen werden und wie groß ist eine Portion?

## TÄGLICH

### Getränke



Trinken Sie täglich mindestens eineinhalb Liter, am besten Wasser. Sie können auch andere alkoholfreie Getränke ohne Zucker und ohne Süßungsmittel trinken, z. B. Kräuter- oder Früchtetee.

Schwarztee und Kaffee können Teil einer gesunden Ernährung sein, wenn Sie höchstens 4 Tassen am Tag trinken.

### Gemüse und Obst



Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Das Gemüse soll zum Teil roh sein, z. B. Salat.

1 Portion Gemüse und Obst ist so groß wie eine geballte Faust. In Gemüse und Obst sind sehr viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten.

Achten Sie darauf, dass das Gemüse und Obst aus der Nähe Ihres Wohnortes kommt und in Ihrer Region gewachsen ist.

### Getreide, Brot und Erdäpfel



Essen Sie täglich 4 Portionen Getreide, Brot oder Erdäpfel. Bei einer vegetarischen Ernährung werden täglich 5 Portionen Getreide, Brot oder Erdäpfel empfohlen.

Sie liefern dem menschlichen Körper viele verschiedene Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Am besten ist es, wenn Sie Vollkornprodukte essen.

1 Portion Brot ist so groß wie eine Handfläche.

1 Portion Erdäpfel, Nudeln oder gekochter Reis ist so groß wie 2 Fäuste.

## Milch und Milchprodukte



Essen Sie täglich 1 Portion weiße Milchprodukte und 1 Portion gelbe Milchprodukte. Bei einer vegetarischen Ernährung werden täglich 2 Portionen weiße Milchprodukte und 1 Portion gelbe Milchprodukte empfohlen. Weiße Milchprodukte sind Milch, Joghurt, Topfen, Buttermilch und Hüttenkäse. Gelbe Milchprodukte sind Käse.

1 Portion Milch und weiße Milchprodukte ist 1 Glas oder 1 Becher mit 150 bis 200 Milliliter.

1 Portion gelbe Milchprodukte sind 2 dünne Scheiben Käse, so groß wie eine Handfläche.

Milch und Milchprodukte liefern dem menschlichen Körper Kalzium, Vitamin B12, Eiweiß, Jod und Vitamin B2.

**Hinweis:** Pflanzliche Produkte wie Sojadrink oder Mandeldrink sind kein guter Ersatz für Kuhmilch. Sie haben unterschiedliche Nährstoffe. Wenn Sie weniger Kuhmilch oder andere Milchprodukte trinken oder essen, dann achten Sie bei pflanzlichen Produkten darauf, dass kein Zucker und keine Süßungsmittel zugesetzt sind und dass Kalzium, Vitamin B12 und Vitamin B2 enthalten sind.

## Pflanzliche Öle, Fette, Nüsse und Samen



Essen Sie täglich 2 Portionen davon. Sie enthalten wertvolle Fettsäuren.

1 Portion Öl ist ungefähr 1 Esslöffel voll.

1 Portion Samen oder Nüsse sind ungefähr 2 Esslöffel voll.

Verwenden Sie Streichfette, Backfette und Bratfette, z. B. Butter, Margarine oder Schmalz, sparsam. Verwenden Sie auch fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm und Crème Fraîche sparsam.

Essen Sie pflanzliche Produkte, die viele Omega-3-Fettsäuren haben. Rapsöl, Leinöl, Walnüsse und daraus hergestellte Öle haben viele Omega-3-Fettsäuren.

## WÖCHENTLICH

### Hülsenfrüchte und Eier



Essen Sie mindestens 3 Portionen Hülsenfrüchte pro Woche. Bei einer vegetarischen Ernährung essen Sie mindestens 4 Portionen Hülsenfrüchte pro Woche.

Zu den Hülsenfrüchten zählen Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Sojabohnen und Lupinen. Sie liefern Eiweiß und enthalten Vitamine, Mineralstoffe und viele Ballaststoffe.

1 Portion Hülsenfrüchte ist so groß wie 1 geballte Faust, das sind ungefähr 125 Gramm gekochte Hülsenfrüchte.

Aus Soja hergestellte Produkte wie Tofu, Tempeh und texturiertes Sojaprotein enthalten viel Eiweiß.

1 Portion Tofu und Tempeh ist ungefähr so groß wie 1 Handteller und so dick wie ein Finger. Das sind ungefähr 80 Gramm.

Essen Sie pro Woche bis zu 3 Eier. Sie enthalten viel Eiweiß und Vitamin B12. Bei einer vegetarischen Ernährung können Sie pro Woche bis zu 4 Eier essen.

### Fisch und Fleisch



Wenn Sie Fisch und Fleisch essen, dann essen Sie einmal in der Woche 1 Portion Fisch und 1 Portion Fleisch plus 1 Portion Fisch oder Fleisch.

1 Portion Fisch und Fleisch ist so groß wie 1 Handteller oder 3 dünne Scheiben Wurst. Achten Sie bei Fisch auf die Nachhaltigkeit. Wenn Sie Fleisch essen, nehmen Sie mageres Fleisch mit wenig Fett.

## SELTEN

### Fettes, Süßes und Salziges



Essen Sie Lebensmittel wie Süßigkeiten, Mehlispeisen und Knabberereien wie Chips nur selten und wenig davon. Sie enthalten viel Fett, Zucker und Salz. Wenn Sie so etwas essen, dann höchstens 1 kleine Handvoll.

Getränke wie Limonaden sind auch energiereich und enthalten viel Zucker. Sie sollten Limonaden daher selten trinken.

## KOCHEN UND ESSEN SIE BEWUSST UND GENUSSVOLL!

- Kochen Sie Ihre Mahlzeiten selbst.
- Kochen und essen Sie gemeinsam, denn gemeinsam schmeckt es besser.
- Nehmen Sie sich Zeit für das Kochen und Essen.
- Richten Sie Ihre Mahlzeiten so an, dass sie gut ausschauen.
- Essen Sie abwechslungsreich und probieren Sie neue Lebensmittel aus.
- Je vielfältiger und bunter, desto besser.
- Essen Sie langsam und bewusst.
- Beim Essen geht es um die Qualität und nicht um die Menge.