

Ernährung

Gesundheit für alle!



IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:

Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich

Redaktion:

Redaktionelle Leitung: Mag.^a Rita Kichler

Redaktionelle Mitarbeit: Carmen Draxler, BSc., Mag.^a Petra Winkler

Textierung:

Lena Klausmann, MSc, Lisa Sturm, MSc, Dr.ⁱⁿ Birgit Dieminger-Schnürch

Die Kapitel 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 und 10 wurden mit Unterstützung generativer künstlicher Intelligenz erstellt. Diese wurde zum Teil zur Prüfung der Einfachen Sprache und für Umformulierungen genutzt.

Foto: Titelseite: © yanadjian / stock.adobe.com

Grafische Gestaltung: paco Medienwerkstatt, 1160 Wien

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

Neuaufgabe Dezember 2024

Inhalt

Vorwort	5
Die Österreichischen Ernährungspyramiden	6
Die österreichischen Ernährungspyramiden im Detail und praktische Tipps dazu	8
Schwangere und Stillende: Beste Startposition!	18
Säuglinge: Das erste Löffelchen!	22
Kinder und Jugendliche: Früh übt sich	24
Ernährung für Fortgeschrittene: Gesund essen im Alter!	27
Gesundes Körpergewicht	30
Körperliche Aktivität: In Bewegung bleiben	33
Lebensmittelallergien – Lebensmittelunverträglichkeiten	39
Lebensmittelkennzeichnung: Was steht auf dem Etikett?	43
Lebensmittelverschwendung: Wie können wir das vermeiden?	46
Adressen und Beratungsstellen	47

Vorwort

Liebe Leser:innen!

Gesund zu essen heißt ausgewogen, abwechslungsreich und klimafreundlich zu essen. Täglich steht uns eine große Vielfalt an Lebensmitteln und Speisen zur Verfügung, sodass wir in puncto Ernährung immer wieder Entscheidungen treffen und vor der Herausforderung stehen, das Angebot richtig zu nutzen. Grundsätzlich ist es nicht schwer, sich abwechslungsreich und umweltgerecht zu ernähren: Greifen Sie reichlich zu bei pflanzlichen Lebensmitteln, und trinken Sie ausreichend, am besten Wasser. Gehen Sie sparsam mit tierischen und fettreichen Lebensmitteln, mit Süßwaren und süßen Getränken um. Konsumieren Sie möglichst natürliche, vorwiegend pflanzliche Lebensmittel – das ist gut für Ihre Gesundheit und für die Umwelt.

Die neue österreichische Ernährungspyramide mit Fleisch und Fisch und die vegetarische Ernährungspyramide zeigen, dass eine ausgewogene, vollwertige und umweltschonende Ernährung ganz einfach ist. Alle Lebensmittel sind erlaubt, solange die Verzehrmenngen im richtigen Verhältnis zueinander stehen. Beide Ernährungspyramiden signalisieren, dass unsere Ernährung so bunt und abwechslungsreich wie möglich gestaltet sein soll.

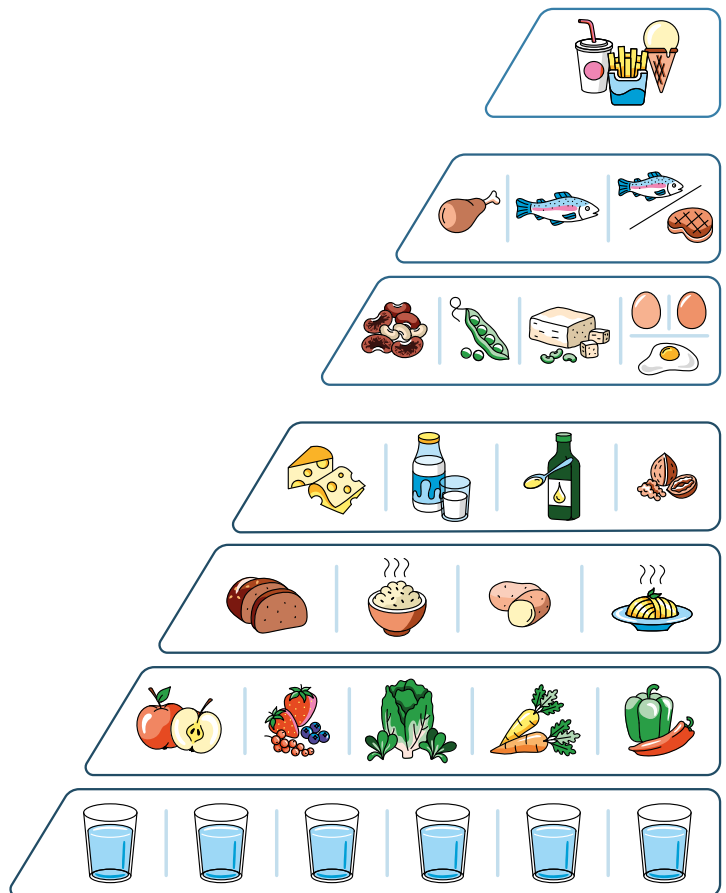
Mit vielen Tipps vermitteln wir Ihnen, wie Sie die Ernährungsempfehlungen praktisch umsetzen. Generell gilt: Nichts ist verboten, aber weniger ist oft mehr. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, und genießen Sie, was Sie essen. Das Angebot der uns heute zur Verfügung stehenden Lebensmittel innerhalb der dargestellten 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, und finden Sie Ihre Liebingsorten insbesondere in jenen Lebensmittelgruppen, die täglich mehrmals empfohlen werden, wie Obst und Gemüse, Getreideprodukte und Erdäpfel. Sie werden erkennen, dass gesunde Ernährung ausgezeichnet schmeckt.

Die Broschüre beinhaltet Empfehlungen zur Ernährung in allen Lebensphasen. Darüber hinaus finden Sie auch Informationen über Lebensmittelallergien und Lebensmittelunverträglichkeiten sowie erklärende Angaben zur Lebensmittelkennzeichnung und Tipps, was Sie zur Eindämmung der Lebensmittelverschwendung beitragen können.

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

Die Österreichischen Ernährungspyramiden

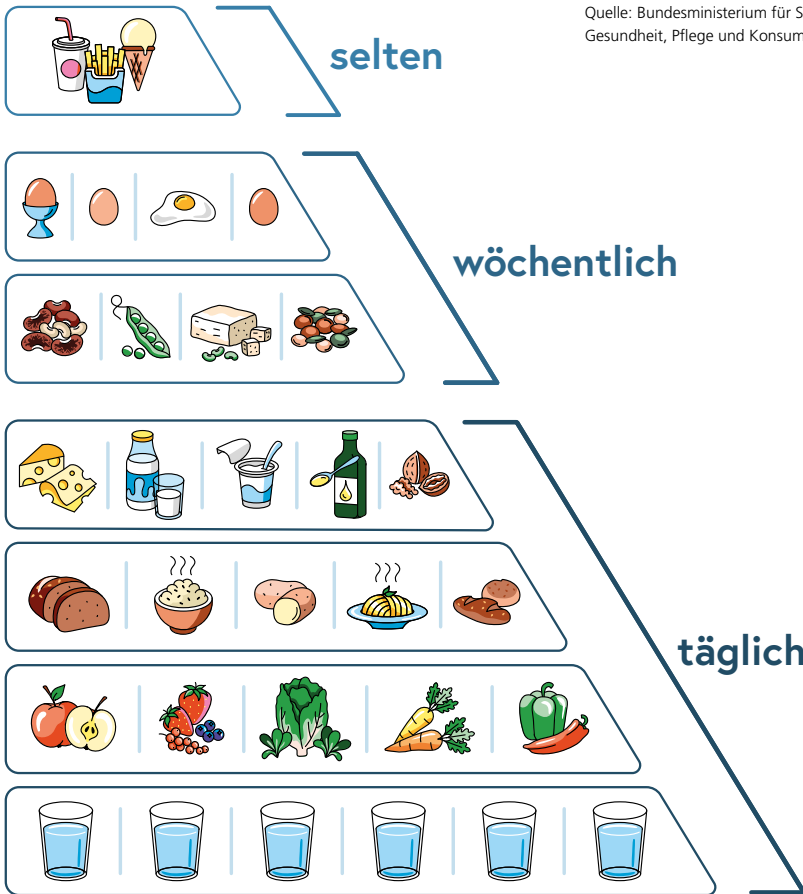
Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit, aber auch auf die Umwelt. Unsere Ernährung verursacht ein Drittel der globalen Treibhausgase. Deshalb berücksichtigen die neuen österreichischen Ernährungsempfehlungen sowohl die Aspekte der Gesundheit als auch jene des Klimas, um eine gesunde und umweltschonende Ernährung zu gewährleisten. Besonders die Produktion tierischer Lebensmittel verursacht durchschnittlich mehr klimaschädliche Gase als der Anbau pflanzlicher Lebensmittel. Neben einer pflanzenbetonten Ernährung ist auch die Vermeidung von Lebensmittelabfällen wichtig.



Mit Fisch und Fleisch

In Österreich gibt es eine Ernährungspyramide mit Fleisch und Fisch und erstmalig auch eine vegetarische Ernährungspyramide. Mit ihrer Hilfe ist eine ausgewogene, vollwertige und umweltschonende Ernährung ganz einfach. Alle Lebensmittel sind erlaubt, solange die Verzehrmenngen im richtigen Verhältnis zueinander stehen. Wasser und Lebensmittel der vier unteren Stufen bilden die Basis unserer täglichen Ernährung.

Sie werden sehen: Gesunde und umweltschonende Ernährung ist einfach und schmeckt ausgezeichnet!



Ohne Fisch und Fleisch



Foto: © Carmen Steiner / stock.adobe.com

Die österreichischen Ernährungspyramiden im Detail und praktische Tipps dazu

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 – auch 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, zeigen wir Ihnen auf den nächsten Seiten, ergänzt mit vielen praktischen Tipps und nützlichen Informationen.

GETRÄNKE

Trinken Sie **täglich mindestens 1,5 Liter**, bevorzugt Wasser oder andere alkoholfreie, kalorienarme Getränke wie ungezuckerte Früchte- oder Kräutertees. Schwarzer Tee oder Kaffee in Maßen (bis zu vier Tassen insgesamt pro Tag) können Teil einer gesunden Ernährung sein.

Gut zu wissen:

- Ausreichend zu trinken ist lebensnotwendig. Wasser hat viele wichtige Aufgaben im Körper. Trinken Sie daher regelmäßig über den Tag verteilt. An heißen Tagen oder bei viel Bewegung brauchen Sie mehr Flüssigkeit.
- Wenig zu trinken kann zu Kopfschmerzen, Schwindel oder Müdigkeit führen und die Leistungsfähigkeit mindern. Ein Durstgefühl deutet bereits auf einen Flüssigkeitsmangel hin. Daher sollte bereits getrunken werden, bevor ein Durstgefühl auftritt, am besten Wasser.
- Zuckergesüßte Getränke sind als Durstlöscher nicht geeignet. Sie haben meist viele Kalorien und können zur Entstehung von Übergewicht beitragen.

Praxistipps:

- Halten 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 UND OBST

Genießen Sie **täglich 5 Portionen Gemüse und Obst**. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst.

Faustregel: Eine geballte Faust entspricht der Portionsgröße für Gemüse oder Obst. Essen Sie das Gemüse zum Teil roh (z. B. in Form von Salaten). Beachten Sie bei der Auswahl der Gemüse- und Obstsorten das saisonale und regionale Angebot.

Gut zu wissen:

- Gemüse und Obst liefern Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- Gemüse und Obst sind außerdem reich an sekundären Pflanzenstoffen und bringen vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen mit sich.
- Kochen Sie Gemüse nur kurz. Halten Sie gekochtes Gemüse nicht lange warm. So bleiben die Nährstoffe und der natürliche Geschmack erhalten.

Praxistipps:

- Gemüse und Obst idealerweise in jede Hauptmahlzeit einbauen und auch als Zwischenmahlzeit genießen.
- Je bunter und vielfältiger die Auswahl, desto besser.
- Im Winter, wenn das Angebot an Frischgemüse eingeschränkt ist, stellt Tiefkühlgemüse eine gute Alternative dar. Achten Sie beim Kauf tiefgekühlten Gemüses, dass in dem Produkt keine fettreichen Saucen enthalten sind.

Bereiten Sie Mahlzeiten selbst zu – das Wissen über Lebensmittel und deren Zubereitung fördert den Genuss, und Sie können selbst entscheiden, wie viel Fett, Salz und Zucker Sie verwenden.

GETREIDE UND ERDÄPFEL

Essen Sie **täglich 4 Portionen Getreide, Getreideprodukte, Brot oder Erdäpfel**. Wählen Sie dabei aus der Vielfalt an Getreidesorten. Bevorzugen Sie die Vollkornvariante. Eine Portion Brot entspricht einer Handfläche. Eine Portion Erdäpfel, Nudeln oder Reis (gekocht) entspricht der Menge zweier Fäuste.

Bei einer **vegetarischen Ernährung werden 5 Portionen** Getreide, Getreideprodukte, Brot oder Erdäpfel täglich empfohlen.

Gut zu wissen:

- Brot, Gebäck, Nudeln, Reis, Getreideflocken und Erdäpfel enthalten kaum Fett. Sie enthalten reichlich Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe – vor allem wenn Produkte aus Vollkorn bevorzugt werden, weil in der Schale des Getreidekorns wichtige Nährstoffe enthalten sind.
- Ballaststoffe helfen bei der Verdauung und regen die Darmtätigkeit an. Auf diese Weise verhindern sie Verstopfung und Darmerkrankungen. Sie können sogar dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken. Ballaststoffe fördern auch das Sättigungsgefühl und unterstützen ein gesundes Körpergewicht.

Praxistipps:

- Essen Sie öfter Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, -weckerl, -mehl, -nudeln oder Naturreis statt Weißbrot, Backwaren und Teigwaren aus hellem Mehl oder polierten Reis.
- Starten Sie in den Tag mit einem ungesüßten Müsli aus Naturjoghurt, Getreideflocken und frischem Obst. 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 wie etwa Dinkel, Hirse, Grünkern, Einkorn, Mais oder Getreideprodukte wie Bulgur und Couscous. Sie können daraus köstliche Gerichte wie Aufläufe, Suppen, Laibchen und Salate zubereiten.

Wissenswertes über Vollkornprodukte:

- Vollkornbrot muss nicht immer ganze Körner haben.
- Brot und Gebäck kann auch aus feinem Vollkornmehl hergestellt sein.
- Die Farbe des Brotes sagt nichts über seinen Vollkorngehalt aus.
- Achten Sie auf das Wort „Voll-“ in der Sachbezeichnung wie zum Beispiel Vollkorn, Vollgetreide, 100 % Vollweizen.
- 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.

MILCH UND MILCHPRODUKTE

Konsumieren Sie **täglich 2 Portionen Milch und Milchprodukte**. Bevorzugen Sie fettärmere und ungesüßte Produkte. Ideal sind eine Portion „weiße“ Milchprodukte (z. B.: Milch, Joghurt, Topfen, Buttermilch, Hüttenkäse) und eine Portion „gelbe“ Milchprodukte (= Käse). Eine Portion Milch/Milchprodukte entspricht einem Glas/Becher mit 150–200 ml bzw. 2 handflächengroßen dünnen Scheiben (Käse).

Bei einer **vegetarischen Ernährung werden täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte** empfohlen. Ideal sind 2 Portionen „weiße“ Milchprodukte und eine Portion „gelbe“ Milchprodukte.

Gut zu wissen:

- Milch und Milchprodukte enthalten viel Eiweiß, Mineralstoffe (z. B. Jod) sowie fett- und wasserlösliche Vitamine (z. B. Vitamin B12, Vitamin B2).
- Sie zählen zu den wichtigsten Kalziumlieferanten und wirken sich positiv auf die Knochengesundheit aus.

Praxistipps:

- Milch und Milchprodukte sind eine gute Zwischenmahlzeit, zum Beispiel in Form von Joghurt mit frischen Früchten, Buttermilch, gemixt mit Beeren, oder Hüttenkäse mit Gemüsesticks.
- Milch und Milchprodukte lassen sich außerdem leicht in diverse Speisen integrieren. Sie können vielfältig in Suppen, Soßen und Aufläufen verwendet werden und eignen sich auch gut für Dressings und Dips.

Pflanzendrinks unterscheiden sich in ihrem Nährstoffprofil zum Teil erheblich von Kuhmilch, insbesondere wenn sie nicht mit Nährstoffen angereichert sind. Sie stellen deswegen keinen gleichwertigen Ersatz dar. Pflanzendrinks verursachen im Vergleich zu Kuhmilch durchschnittlich weniger Treibhausgasemissionen, verbrauchen weniger Wasser und benötigen weniger Landfläche. Achten Sie beim Kauf darauf, dass der Pflanzendrink

- ungesüßt und
- mit Kalzium, Vitamin B12 und Vitamin B2 angereichert ist.

HÜLSENFRÜCHTE UND DARAUS HERGESTELLTE PRODUKTE

Planen Sie Hülsenfrüchte **mindestens dreimal pro Woche** in den Speiseplan ein. Eine Portion Hülsenfrüchte entspricht einer geballten Faust (gekocht ca. 125 g). Eine Portion Tofu oder Tempeh sind rund 80 g (= ein handtellergroßes, fingerdickes Stück).

Bei einer **vegetarischen Ernährung** werden Hülsenfrüchte **mindestens viermal pro Woche** empfohlen.

Gut zu wissen:

- Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Linsen, Bohnen, Sojabohnen, Kichererbsen, Lupinen) zählen neben Getreide zu den wichtigsten pflanzlichen Eiweißlieferanten.
- Sie liefern außerdem wertvolle Inhaltsstoffe wie unentbehrliche Aminosäuren, komplexe Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe sowie viele Ballaststoffe und enthalten zudem wenig Fett und gesättigte Fettsäuren.
- Auch Tofu, Tempeh und texturiertes Sojaeiweiß (Sojaschnetzel, -granulat) sind gute Eiweißlieferanten.

Praxistipps:

- Nicht gekocht sind Hülsenfrüchte ungenießbar und unverdaulich. Damit sie bekömmlich werden, müssen sie zuvor gegart werden.
- Vor dem Kochen werden Hülsenfrüchte in reichlich Wasser eingeweicht (am besten über Nacht), anschließend abgeseiht und in frischem Wasser weichgekocht. Geschälte kleine (gelbe oder rote) Linsen müssen nicht eingeweicht werden, sie haben eine relativ kurze Garzeit.
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen und Bohnen eignen sich hervorragend für Salate, Suppen, Eintöpfe, Laibchen sowie als Beilage oder Aufstriche.

Bringen Sie Abwechslung in Ihren Essalltag. Probieren Sie neue Lebensmittel innerhalb der verschiedenen Lebensmittelgruppen aus. Genießen Sie die Vielfalt an Lebensmitteln. Essen Sie bunt.

FISCH, FLEISCH UND EIER

Pro Woche wird eine Portion Fisch und eine Portion Fleisch (eine Portion = ein handtellergroßes, fingerdickes Stück) empfohlen. Wenn Sie Fleisch essen, dann beschränken Sie Ihren Fleischkonsum auf eine Portion fettarmes Fleisch (handtellergroßes Stück) oder fettarme Wurst (bis zu 3 handtellergroße dünne Scheiben) pro Woche. Rotes Fleisch (z. B. Rind, Schwein, Lamm) und Wurstwaren sollten Sie eher selten essen.

Wahlweise können Sie pro Woche eine zusätzliche Portion Fisch oder Fleisch essen. Essen Sie **pro Woche bis zu 3 Eier**.

Bei einer **vegetarischen Ernährung** werden pro Woche **bis zu 4 Eier** empfohlen.

Gut zu wissen:

- Fisch, Fleisch und Eier sind neben Milchprodukten und Hülsenfrüchten bedeutende Eiweißlieferanten.
- Meeresfisch versorgt Sie mit Jod und fetter Meeresfisch mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren.
- Heimische Süßwasserfische wie Forelle und Karpfen liefern ähnliche Omega-3-Fettsäuregehalte wie fettarme Meeresfische. Sie haben zudem noch den Vorteil regionaler Frische und kurzer Transportwege.
- Fleisch enthält hochwertiges Eiweiß. Es versorgt den Körper zudem mit vielen Vitaminen (wie z. B. Vitamin B1, Vitamin B12) und Mineralstoffen (wie z. B. Selen, Zink und Eisen).
- Fleisch enthält aber auch hohe Gehalte an Cholesterin, Purinen und gesättigten Fettsäuren. Ein übermäßiger Konsum roten und verarbeiteten Fleisches (z. B. Wurstwaren) kann das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen sowie für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.
- Eier enthalten Vitamin B12 und viel Eiweiß.

Praxistipps:

- Fleischspeisen sollten Sie öfter durch leichte Fischgerichte, bunte Gemüsegerichte und Speisen aus Hülsenfrüchten ersetzen.
- 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 wie z. B. bei Linsensuppe mit Vollkornbrot oder Folienerdäpfeln mit Kräutertopfen.
- Wenn Sie auf Meeresfisch verzichten, nehmen Sie zusätzlich einen Esslöffel Rapsöl pro Tag zu sich.
- Bevorzugen Sie beim Einkauf Fisch aus nachhaltiger Fischerei bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen. Eine Hilfestellung bieten dabei einschlägige Empfehlungen von Umweltorganisationen (z. B. jene des WWF-Fischatgebers).

Unter pflanzlichen Fleischalternativen werden z. B. vegane Frankfurter auf Basis von Soja-eiweiß verstanden. Die Produktpalette pflanzlicher Fleischalternativen ist sehr vielfältig und unterscheidet sich neben dem Gehalt einzelner Nährstoffe in der Zusammensetzung, dem Verarbeitungsgrad und auch im Gehalt ernährungsphysiologisch eher ungünstiger Zutaten wie Salz oder gesättigte Fettsäuren. Daher sind pflanzliche Fleischalternativen einzeln und kritisch anhand der Nährwertkennzeichnung und der Zutatenliste zu prüfen.

Generell wird empfohlen, stark verarbeitete pflanzliche Lebensmittel, die häufig reich an Fett, gesättigten Fettsäuren, Salz oder Zucker sind, nur selten zu verzehren. Greifen Sie für die tägliche Ernährung besser auf Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh und Co zurück.

FETTE UND ÖLE

Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen sind in **moderaten Mengen (rund 2 Portionen)** Teil einer ausgewogenen Ernährung. Eine Portion Öl entspricht einem Esslöffel voll, eine Portion Samen/Nüsse circa 2 Esslöffel voll. Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm, Crème fraîche sind sparsam zu verwenden.

Bevorzugen Sie Omega-3-reiche pflanzliche Produkte wie z. B. Rapsöl, Leinöl, Walnüsse und aus Letzteren hergestelltes Öl. Achten Sie darauf besonders bei einer vegetarischen Ernährung.

Gut zu wissen:

- Fett übernimmt viele wichtige Aufgaben im Körper. Fett ist Träger fettlöslicher Vitamine und Lieferant essenzieller (= lebensnotwendiger) Fettsäuren. Fett ist aber auch ein bedeutender Energielieferant und trägt bei einer überhöhten Zufuhr zur Entstehung von Übergewicht bei.
- Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen enthalten wertvolle Fettsäuren.
- Eine hohe Zufuhr gesättigter Fettsäuren kann sich ungünstig auf die Blutfettwerte auswirken. Sie können zu einem erhöhten 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 Herz-Kreislauf-Erkrankungen lässt sich senken, wenn weniger gesättigte Fettsäuren konsumiert werden.

Praxistipps:

- Nehmen Sie für Salatdressings einen Esslöffel, um die Menge des Öls zu dosieren. Als Alternative eignen sich auch Joghurdressings sehr gut.
- Achten Sie auf fettarme Zubereitungsmethoden wie z. B. Dünsten, Dampfgaren, Grillen statt Frittieren oder Panieren.
- 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

Nehmen Sie fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel wie etwa Süßigkeiten, Mehlspeisen, Knabereien und energiereiche Getränke wie z. B. Limonaden **nur selten**, und wenn, dann in kleinen Portionen (eine kleine Handvoll) zu sich.

Gut zu wissen:

- Aus Sicht der Gesundheitsförderung sollen maximal 30 Prozent der Nahrungsenergie in Form von Fett aufgenommen werden. Dies entspricht maximal 65 g (ca. 6,5 Esslöffel) Fett pro Tag für eine erwachsene Person (bei einer Kalorienzufuhr von 2.000 kcal).
- Maximal 10 Prozent der Nahrungsenergie sollten in Form von Zucker aufgenommen werden. Dies entspricht maximal 50 g Zucker (ca. 14 Stück Würfelzucker bzw. 10 Teelöffel Zucker) pro Tag für eine erwachsene Person (bei einer Kalorienzufuhr von 2.000 kcal).
- Speisesalz sollte zu maximal 6 g pro Tag konsumiert werden.

Fettstipps:

- Achten Sie auf nicht sichtbares 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 sollten Sie nur selten essen.
- Zu vielen fettreichen Lebensmitteln gibt es fettärmere Alternativen, z. B. Biskuitrolade statt Torte mit Schlagobers, Schinken statt Salami, Fleisch nature statt paniert.
- Chips und Co sind besonders fett- und salzreiche Snacks. Greifen Sie öfter zu Alternativen wie beispielsweise Maiswaffeln, Hirsebällchen, selbstgemachten Backrohrchips oder knackigen Gemüsesticks mit frischem Kräuterdip.

Zuckertipps:

- Trinken Sie lieber Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees statt Limonaden.
- 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, selbst gemachter Pudding oder ungezuckerter Obstsalat.
- Bei verarbeiteten Produkten gibt die Zutatenliste auf der Verpackung Auskunft darüber, ob Zucker oder Zuckerarten (z. B. Fruktose, Glukosesirup) zugesetzt sind (siehe Kapitel Lebensmittelkennzeichnung).

Salztipps:

- Würzen Sie mit verschiedenen Kräutern, um Salz einzusparen.
- Vermeiden Sie es, am Tisch nachzusalzen.
- Achten Sie auf versteckte Salzquellen in Brot und Gebäck, Käse, Fertiggerichten, aber auch in Wurst- und Fleischwaren.

Nehmen Sie sich Zeit zum Kochen und Essen. Genießen Sie bewusst mit allen Sinnen. Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

VEGANE ERNÄHRUNG

Gut zu wissen:

Eine vegane Ernährung ist für gesunde Erwachsene als Dauerkost geeignet, sofern ausreichendes Ernährungswissen und eine gut geplante Lebensmittelauswahl vorhanden sind sowie angereicherte Lebensmittel und bestimmte Supplemente (z. B. Vitamin B12) konsumiert werden. Zu den potenziell kritischen Nährstoffen bei einer veganen Ernährung gehören insbesondere Vitamin B12 sowie Vitamin B2, Vitamin D, aber auch Eiweiß, langkettige Omega-3-Fettsäuren und die Mineralstoffe Kalzium, Eisen, Jod, Zink und Selen.

Für Schwangere und Stillende sowie Säuglinge, Kinder und Jugendliche wird eine vegane Ernährung von der Nationalen Ernährungskommission nicht empfohlen. Sie haben durch einen teilweise höheren Nährstoffbedarf oder durch geringere Nährstoffspeicher ein erhöhtes Risiko einer Unterversorgung bzw. eines Mangels an Nährstoffen.

Bei einer veganen Ernährung im Alter (ab 65 Jahren) ist neben den kritischen Nährstoffen besonders auf eine gut geplante, bedarfsgerechte Ernährung, eine ausreichende Eiweißversorgung sowie eine Supplementierung von Vitamin B12 und weiterer kritischer Nährstoffe zu achten



Foto: © Oscar Brunet / stock.adobe.com

Schwangere und Stillende: Beste Startposition!

Eine ausgewogene und nährstoffbedarfsdeckende Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit ist wichtig für ein gesundes Wachstum bzw. die Entwicklung des Babys und für die Vorbeugung gegen eine Unterversorgung der Mutter.

Die österreichischen Ernährungsempfehlungen für Schwangere und Stillende geben einen guten Überblick darüber, wie der Speiseplan in dieser Phase optimal und abwechslungsreich gestaltet werden kann.

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. Schwangerschaftswoche (SSW) eine Portion Pflanzenöl extra (der Bedarf kann auch mit Nüssen und Samen gedeckt werden)*
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	wöchentlich 1–2 Portionen Fisch, 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurst und bis zu 3 Eier
Milch und Milchprodukte	täglich 3 Portionen Milchprodukte, bevorzugt fettärmere Varianten; ab der 13. SSW eine Extraportion Milchprodukte täglich (oder eine Portion Fisch, fettarmes Fleisch oder Ei pro Woche zusätzlich)*
Getreide und Erdäpfel	täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, vorzugsweise Vollkorn; ab der 13. SSW eine Extraportion Getreide oder Erdäpfel*
Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst; ab der 13. SSW eine Extraportion Obst oder Gemüse*
alkoholfreie Getränke	täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke; ab der Stillzeit eine Extraportion

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

Der Bedarf an einigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist in der Schwangerschaft und in der Stillzeit schon von Beginn an erhöht. Auf die Auswahl besonders vitamin- und mineralstoffreicher Lebensmittel soll deswegen geachtet werden.

Gut zu wissen:

- Folsäure ist wichtig für ein optimales Wachstum, auch schon kurz vor der Schwangerschaft. Schwangeren und Frauen, die schwanger werden wollen, wird geraten, auf eine ausreichende Folsäurezufuhr zu achten und diese mit der Ärztin / dem Arzt abzuklären.

Termine für kostenlose Workshops zum Thema „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 nochmals um 250 kcal pro Tag und liegt somit insgesamt bei einem Mehrbedarf von 500 kcal pro Tag.

Praxistipps:

Beispiele für 250 kcal

- ein Apfel und ein ½ Liter Buttermilch
- eine kleine Schüssel Müsli oder Getreideflocken mit fettarmer Milch
- ein Grahamweckerl mit 2 Scheiben fettarmen Käses und einer Tomate

Beispiele für 500 kcal

- eine kleine Portion heimischer Süßwasserfisch (z. B. Forelle oder Karpfen) oder Meeresfisch (z. B. Lachsfilet) mit Gemüsenudeln
- eine Portion Linseneintopf
- 2 Vollkornbrote mit Käse und Schinken, 2 Tomaten, ¼ Gurke und ein Paprika

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) und Wasser zu trinken 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 ca. 2 Tassen Filterkaffee oder 2 Tassen Espresso oder 4 Tassen grüner/schwarzer Tee). Einige Lebensmittel können gelegentlich Erreger enthalten, die Infektionen wie Toxoplasmose oder Listeriose verursachen. Diese Infektionen können dem ungeborenen Kind schaden. Schwangere Frauen sollen daher rohe tierische Lebensmittel, insbesondere Rohmilch und daraus hergestellte Produkte, rohes Fleisch und rohen Fisch vermeiden. Auch Eier sollen nur vollständig durchgegart gegessen werden, um eine Infektion mit Salmonellen zu vermeiden.

Zum Schutz vor Infektionen ist es wichtig, auf eine gute Küchenhygiene sowie eine sorgfältige Hygiene bei Kauf, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln zu achten. Weiterführende Information finden Sie auf der Homepage des Programms „Richtig essen von Anfang an!“.

Gut zu wissen:

Bei gut durchgegartem Fisch dürfen Schwangere und Stillende gerne öfters zugreifen. Meeresfisch ist eine gute Quelle für Jod und wertvolle Fettsäuren. Die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren können u. a. auch zu einer Verbesserung geistiger und sprachlicher Fähigkeiten sowie der Feinmotorik führen und unterstützen eine gute Entwicklung der Augen, des Gehirns und Nervensystems. Heimische Süßwasserfische wie Forelle und Karpfen liefern ähnliche Omega-3-Fettsäure-Gehalte wie

Meeresfische und haben zudem noch den Vorteil regionaler Frische und kurzer Transportwege. Ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche sind ideal. Beim Einkauf von Fisch sollen solche aus nachhaltiger Fischerei bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen herangezogen werden. Eine Hilfestellung bieten dabei einschlägige Empfehlungen von Umweltorganisationen (z. B. der WWF-Fischratgeber).

Wegen möglicher Schwermetallbelastung sind in der Schwangerschaft und Stillzeit Fische wie Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt und Hecht zu meiden.

Achtung: Verzichten Sie auf Alkohol und Nikotin während der gesamten Schwangerschaft und am besten auch während der Stillzeit.

Gut zu wissen:

Informieren Sie sich über das Stillen schon während der Schwangerschaft. Lassen Sie sich von einer Hebamme oder Stillberaterin unterstützen. Das Stillen gelingt oft besser, wenn Sie gut vorbereitet sind und wissen, was auf Sie zukommt. Auch teilweises Stillen und einzelne Muttermilchmahlzeiten sind wertvoll für Mutter und Baby.



Foto: © taramara78 / stock.adobe.com

Säuglinge: Das erste Löffelchen!

SCHRITT FÜR SCHRITT, VON DER BEIKOST ZUR FAMILIENKOST. SO GELINGT'S!

Wann sollte mit der Einführung von Beikost begonnen werden?

In den ersten Lebensmonaten ist Muttermilch die beste Nahrung. Falls nicht oder nur teilweise gestillt wird, geben Sie Ihrem Kind Säuglingsanfangsnahrung. Um den 6. Lebensmonat (nicht vor dem Alter von 17 Wochen und nicht später als mit 26 Wochen) reicht dem Baby Muttermilch allein nicht mehr. Es 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 Ihr Kind schon Breie isst, sollte es weiter Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung bekommen. So erhält es genügend Nährstoffe.

Was braucht der Säugling?

Es ist gut, wenn Sie Ihrem Baby viele verschiedene Lebensmittel geben. So bekommt es alle wichtigen Nährstoffe. Lebensmittel wie Gemüse, Obst und (Vollkorn-)Getreide liefern besonders viele Nährstoffe. Besonders am Anfang ist es für die Entwicklung Ihres Kindes wichtig, dass es genügend Eisen und Jod bekommt. Eisen ist zum Beispiel in Fleisch, (Vollkorn-)Getreide und Hülsenfrüchten enthalten. Jod findet sich in Meeresfischen. Falls Ihr Kind ein Lebensmittel einmal nicht mag, haben Sie Geduld.

Probieren Sie es später noch einmal. Gewöhnen Sie Ihren Sprössling langsam und behutsam an den Mahlzeitenrhythmus der Familie, um ihn am Familientisch am Essen 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. Weitere Informationen und Termine für kostenlose Workshops in Ihrer Nähe zum Thema „Ernährung im Beikostalter“ finden Sie unter <https://www.richtigessenvonanfangen.at/de>.

WICHTIG: Achten Sie auf Hygiene!

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

Gekaufte Breie

Bei Verwendung von Breien aus dem Handel sind die Hinweise zur richtigen Lagerung, Zubereitung und Haltbarkeit auf der Verpackung zu berücksichtigen. Achten Sie darauf, dass kein Salz oder Zucker zugesetzt ist und auf die Altersangabe auf dem Etikett! Weitere Informationen finden Sie im Einkaufsratgeber „Checkliste Beikostprodukte“ von „www.richtigessenvonanfangen.at/de“.



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 werden durch ein oder zwei Zwischenmahlzeiten ergänzt. Gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche liefert ihnen genügend Energie und enthält auch alle wichtigen Nährstoffe. Die österreichische Ernährungspyramide ist eine einfache Anleitung und macht Lust auf eine abwechslungsreiche, bunte und ausgewogene Ernährung. Gleichzeitig werden damit Essgewohnheiten gefördert, die ein gesundes Ernährungsverhalten der Kinder unterstützen.

Praxistipps:

- Essen Sie gemeinsam in einer ruhigen Atmosphäre.
- Eltern, Geschwister sowie Freundinnen und Freunde sollen mit gutem Beispiel vorangehen.
- Essen soll keine Belohnung oder Strafe sein.
- Zwingen Sie Kinder nicht, bestimmte Lebensmittel zu essen. Dies erhöht nur ihre Ablehnung dagegen.
- Wenn das Kind frühzeitig zu essen aufhört oder nichts essen will, versuchen Sie ein- bis zweimal, es zum (Weiter-)Essen zu bewegen. Bieten Sie ihm keine Extraspeisen als Ersatz an.
- Kinder mögen es bunt und vielfältig! Farbenfrohe und kindgerecht angerichtete Speisen machen Lust auf mehr.

Gut zu wissen:

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

KLEINKINDER

Ab dem Kleinkindalter (1–3 Jahre) können und sollen Kinder grundsätzlich dieselben Lebensmittel essen wie die Familie. Als Maß für die Portionsgröße dient die Kinderhand. Die Hand wächst mit dem Alter des Kindes mit – folglich auch die Portionsgröße.

Beispiele für Portionsgrößen für Kleinkinder:

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

Spezielle im Handel angebotene sogenannte „Kinderlebensmittel“ sind nicht notwendig, da sie zu meist keinen Mehrwert für die Deckung des Nährstoffbedarfs liefern. Ergebnisse aus Konsumententests haben gezeigt, dass „Kinderlebensmittel“ häufig zu viel Fett, Zucker und Salz enthalten. Das Projekt „Lebensmittel unter der Lupe“ der AGES unterstützt Konsumentinnen und Konsumenten 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 <http://www.lebensmittellupe.at> .

Weiterführende Information zur Kleinkindernährung finden Sie in der Broschüre „Jetzt ess ich mit den Großen!“ von [„www.richtigessenvonanfangen.at/de“](http://www.richtigessenvonanfangen.at/de).

KINDER UND JUGENDLICHE

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für den Schulalltag. Kinder brauchen mehrere Mahlzeiten am Tag. Um gut versorgt in den Tag zu starten, empfiehlt sich ein ausgewogenes Frühstück. Besonders nährstoffreiche und energiearme Vormittags- und Nachmittagsjause in der Schule helfen dabei, die Gedächtnisleistung zu erhalten. Eine Jause zwischen Frühstück und Mittagessen trägt dazu bei, 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. Auch ausreichendes Trinken ist wichtig, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Die österreichische Ernährungspyramide hilft dabei. Die Portionsgrößen sind der Entwicklung des Kindes anzupassen. Als Maß für eine Portion dient die Kinderhand – eine „Handvoll“, eine „Faust“, eine „Handfläche“. Mehr Informationen finden Sie in der Broschüre „So schmeckt’s uns allen! Richtig essen für 4- bis 10-Jährige“ von „Richtig essen von Anfang an!“.

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

- reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke, vor allem Wasser
- mäßig tierische Lebensmittel
- sparsam fett- und zuckerreiche Lebensmittel

Weiterführende Informationen zum Thema Kinderernährung finden Sie auf der Website www.kinderessengesund.at und in der dortigen Toolbox.

Der Fonds Gesundes Österreich richtet mit seiner Initiative **Kinder essen gesund** einen Fokus auf die Ernährung von Kindern. Im Rahmen dieser Initiative werden anhand zahlreicher Videos Themen rund um die Ernährung kindgerecht vermittelt und wurde zur Steigerung der Ernährungskompetenz das Kinderkochbuch „In die Küche, fertig, los!“ erstellt.

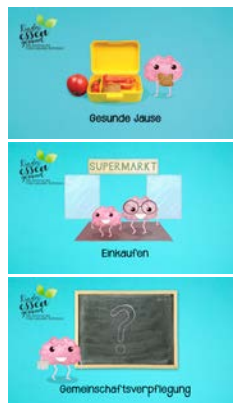




Foto: © Monkey Business / stock.adobe.com

Ernährung für Fortgeschrittene: Gesund essen im Alter!

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Der Körperfettgehalt steigt. Wassergehalt, Knochen- und Muskelmasse nehmen ab. Dadurch sinkt der Energiebedarf. Der Bedarf an bestimmten Nährstoffen bleibt gleich oder steigt. Eine ausgewogene Ernährung ist für ältere Menschen wichtig. So bleiben Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit lange erhalten.

Viele Nährstoffe – weniger Energie

Die österreichische Ernährungspyramide (siehe Seite 6-7) hilft auch älteren Menschen als Orientierung. Ältere Menschen brauchen weniger Energie. Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen bleibt gleich oder wird höher. Deshalb ist die Qualität der Ernährung im Alter wichtig.

Viel trinken – vor allem im Sommer

Ältere Menschen haben oft weniger Durst. Sie verlieren auch mehr Flüssigkeit. Das kann durch Medikamente oder verminderte Nierentätigkeit passieren. Deshalb ist es wichtig, genug zu trinken, mindestens 1,5 Liter pro Tag. Am besten sind alkoholfreie und kalorienarme Getränke. Dazu gehören Wasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Trinken über den Tag verteilt hilft auch bei einem trägen Darm.

Mehr Bewegung – mehr Muskeln

Wenn Menschen älter werden, verlieren sie Knochen- und Muskelmasse. Schwache Muskeln erhöhen die Gefahr für Stürze und Knochenbrüche. Regelmäßiges Training und gesunde Ernährung helfen, Muskeln und Knochen zu stärken. Eiweiß ist wichtig für die Muskeln.

Gute Eiweißquellen sind:

- Milch- und Milchprodukte
- Fisch
- Fleisch
- Hülsenfrüchte
- Erdäpfel
- Vollkorngetreide

Kalzium und Vitamin D sind wichtig für starke Knochen.

Kalzium ist zum Beispiel enthalten in:

- Milch- und Milchprodukten
- Brokkoli

Vitamin D ist zum Beispiel enthalten in:

- Eigelb
- fettem Meeresfisch

Sonnenlicht hilft dem Körper, Vitamin D zu bilden.

Mehr Ballaststoffe – bessere Verdauung

Ballaststoffe sind wichtig für die Gesundheit. Sie helfen bei vielen Beschwerden wie Verstopfung und Hämorrhoiden. Lösliche Ballaststoffe senken auch den Cholesterinspiegel. Ballaststoffe binden viel Wasser und quellen im Darm auf. Deshalb ist es wichtig, genug zu trinken. Lebensmittel mit grobem Mehl, Körnern und Samen können älteren Menschen Probleme verursachen. Es gibt aber viele fein gemahlene Vollkornprodukte, die auch Menschen mit Kau- oder Schluckproblemen essen können.

Kleinere Mahlzeiten – dafür öfter

Fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen ist für ältere Menschen oft bekömmlicher als drei große Portionen am Tag. Im Alter lässt das Geschmacks- und Geruchsempfinden oft nach, und man ist verleitet, Speisen nachzusalzen. Besser ist es allerdings, Salz zu reduzieren und frische Kräuter und Gewürze zu verwenden. Diese regen den Appetit und die Verdauung an. Wichtig ist auch, die Mahlzeiten gut zu kauen und langsam zu essen. Wer mit Freude isst, dem schmeckt es besser.

Gut zu wissen:

- Fein geriebenes Obst und Gemüse wird gut vertragen.
- Fruchtsäfte und Smoothies liefern Vitamine und Mineralstoffe.
- Wenn Milch nicht gut vertragen wird, sind Joghurt und Buttermilch gute Alternativen.
- Ballaststoffe müssen gut gekaut werden. Sie machen länger satt und helfen bei Übergewicht.

Auf einen Blick:

So bleiben Sie fit im Alter:

- abwechslungsreich und nährstoffreich essen
- genug trinken
- sich regelmäßig bewegen, vor allem im Freien
- Kräuter und Gewürze statt Salz verwenden
- kleinere Mahlzeiten essen – mit Freude und Genuss



Foto: © Gina Sanders / stock.adobe.com

Gesundes Körpergewicht

In Österreich haben 41 Prozent der Erwachsenen Übergewicht bzw. Adipositas. Männer sind häufiger übergewichtig als Frauen. Übergewicht erhöht das Risiko für chronische Krankheiten. Dazu gehören z. B. Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verschiedene Krebserkrankungen und Depressionen.

WIE ENTSTEHT ÜBERGEWICHT?

Bei der Entstehung von Übergewicht und Adipositas (massives Übergewicht) spielen neben genetischen Faktoren der Lebensstil sowie psychosoziale und umweltbedingte Faktoren eine entscheidende Rolle. Übergewicht und Adipositas sind das Ergebnis eines Ungleichgewichts zwischen Energiezufuhr (Ernährung) und Energieverbrauch (körperliche Bewegung). Immer dann, wenn mehr Energie über

die Nahrung zugeführt als durch Bewegung verbraucht wird, speichert der Körper die überschüssige Energie als Körperfett.

Bezogen auf die Lebensmittelauswahl, bedeutet das meist: zu viel Fett, zu viel Süßes und zu wenig Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Auch Alkohol enthält reichlich Kalorien.

Um zu wissen, ob Ihr Gewicht im empfohlenen Gewichtsbereich liegt, gibt es zwei Maßzahlen: den BMI (Body-Mass-Index) und den Taillenumfang.

Der Body-Mass-Index (BMI)

So berechnen Sie den BMI richtig:

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

Ein Beispiel:

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

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)

Die BMI-Bereiche gelten nur für Erwachsene!

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, ist eine Gewichtsreduktion anzuraten, bis das Körpergewicht wieder im Normalgewichtsbereich liegt. Das gilt besonders, wenn Sie gleichzeitig Beschwerden haben wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes, erhöhte Blutfettwerte, Gicht oder Gelenksbeschwerden. Aber auch ohne diese Risikofaktoren 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 Therapiemöglichkeiten (nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt).

Der Taillenumfang

Haben Sie bei sich Übergewicht festgestellt, sollten Sie zusätzlich den Taillenumfang messen. Denn je nachdem, wo sich das Körperfett bevorzugt anlagert, wird das Krankheitsrisiko unterschiedlich beeinflusst.

Bei sogenannten **Apfeltypen** wird das Körperfett im Bereich des Bauches gespeichert.

Bei sogenannten **Birnentypen** lagert sich das Körperfett eher im Bereich der Hüften und der Oberschenkel an. Besonders das Fett im Bauchbereich bringt ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit sich.

So messen Sie Ihren Taillenumfang richtig:

Nehmen Sie ein flexibles Maßband. Legen Sie es in der Mitte zwischen Beckenkamm und unterster Rippe um Ihre Taille. Das Maßband liegt nun etwa auf Höhe Ihres Bauchnabels. Stehen Sie aufrecht, 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 kann Übergewicht vorgebeugt werden?

- gesund leben: ausgewogen und abwechslungsreich essen und regelmäßig bewegen – die österreichische Ernährungspyramide und die österreichischen Bewegungsempfehlungen helfen dabei
- hohe Stressbelastung vermeiden
- auf eine ausreichende Schlafdauer und einen regelmäßigen Schlafrhythmus achten

Weitere Informationen und Unterstützung finden Sie bei einschlägigen Einrichtungen und Beratungsstellen, siehe „Adressen und Beratungsstellen“ im Anhang.

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.

Kinder und Jugendliche 6-18 Jahre

- Bewegung soll Kindern und Jugendlichen **Freude bereiten**.
- Kinder und Jugendliche sollen **jeden Tag mindestens 60 Minuten**, das ist 1 Stunde, **Bewegung mit mittlerer oder höherer Anstrengung** machen. So wird die Ausdauer trainiert. An 3 Tagen in der Woche soll diese ausdauerorientierte Bewegung anstrengender sein.
- An mindestens **3 Tagen** in der Woche sollen Kinder und Jugendliche **Bewegung machen, die ihre Muskeln kräftigt und ihre Knochen stärkt**. Diese Bewegung ist auch ein Teil der 60 Minuten Bewegung pro Tag.
- Die Bewegung soll **zum Alter** der Kinder und Jugendlichen **passen**.
- Es sollen **verschiedene Arten von Bewegung** gemacht werden.
- Kinder und Jugendliche sollen **nicht zu lange sitzen** und sich zwischendurch immer wieder bewegen.



Bewegung soll Freude machen.

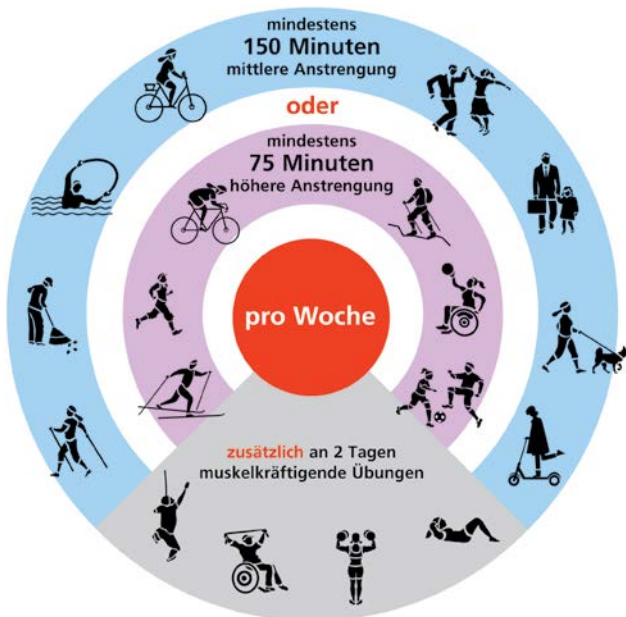
An drei Tagen in der Woche Bewegung machen, die die Muskeln kräftigt und die Knochen stärkt.

Verschiedene Arten von Bewegung machen.

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 noch 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 – Lebensmittelunverträglichkeiten

WENN ESSEN PROBLEME VERURSACHT

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

Lebensmittelallergien – Lebensmittelunverträglichkeiten: Was ist was?

Bei **Lebensmittelallergien** ist das Immunsystem immer beteiligt. Schon kleinste Mengen eines Allergens können zu allergischen Reaktionen führen. Die Beschwerden treten innerhalb weniger Minuten bis zu 2 Stunden nach Kontakt mit dem Allergieauslöser auf.

WENN ESSEN PROBLEME VERURSACHT

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

Lebensmittelallergien – Lebensmittelunverträglichkeiten: Was ist was?

Bei **Lebensmittelallergien** ist das Immunsystem immer beteiligt. Schon kleinste Mengen eines Allergens können zu allergischen Reaktionen führen. Die Beschwerden treten innerhalb weniger Minuten bis zu 2 Stunden nach Kontakt mit dem Allergieauslöser auf.

Bei **Lebensmittelunverträglichkeiten** ist das Immunsystem nicht beteiligt – die Ursachen sind sehr unterschiedlich. Kleine Mengen des Lebensmittels werden meist vertragen. Die Beschwerden sind oft nicht eindeutig (Müdigkeit, Kopfschmerzen), zum Teil aber ähnlich wie bei Lebensmittelallergien. 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?

Kopfschmerzen und Müdigkeit sowie Schnupfen, Schwellungen im Kehlkopfbereich, Asthma, Schwellung der Nasenschleimhaut. Auf der Haut kann es zu Juckreiz, Ekzem, Rötung, Schwellung kommen, im Magen-Darm-Trakt zu Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchkrämpfen und Blähungen.

Symptome beim oralen Allergiesyndrom (OAS) äußern sich in Jucken, Kribbeln von Mundschleimhaut, Gaumen und Rachen.

Der anaphylaktische Schock ist die gefährlichste allergische Sofortreaktion. Er tritt nur bei Allergien auf und der gesamte Organismus ist davon betroffen. Es kann zu Atemnot, Kreislaufkollaps und Bewusstlosigkeit kommen. 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?

Nicht jede Reaktion, die nach dem Verzehr von Lebensmitteln auftritt, ist gleich eine Allergie. Lassen Sie sich bei Verdacht auf eine Allergie oder Unverträglichkeit testen, um eine eindeutige Diagnose stellen zu lassen. Fragen Sie Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt nach Adressen von Fachärztinnen und -ärzten bzw. Allergieambulatorien. Diese testen Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten.

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. Eltern eine Allergie oder Unverträglichkeit haben, müssen ihre Kinder nicht zwangsläufig davon betroffen sein. Bieten Sie Ihrem Kind grundsätzlich alle Lebensmittel an. Wenn Sie eine Allergie oder Unverträglichkeit auch bei Ihrem Kind vermuten, sprechen Sie mit einer Fachärztin oder einem Facharzt, bevor Sie einzelne Lebensmittel vom Speiseplan Ihres Kindes streichen.

	Laktoseintoleranz	Fruktosemalabsorption	Histaminintoleranz
Ursache	Mangel des Enzyms Laktase: Milchzucker (= Laktose) wird im Dünndarm nicht oder nur unzureichend aufgespalten	Störung eines Transportsystems: Fruktose kann im Dünndarm nicht oder nur eingeschränkt in den Blutkreislauf aufgenommen 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 vergorene Lebensmittel, Spinat, reife Tomaten, Rotwein, Schokolade, Fisch (geräuchert, mariniert, gesalzen)
Gut zu wissen	Laktose ist ein wichtiger Hilfsstoff in der Lebensmittelindustrie (z. B. Bräunungsmittel, Bindemittel, Trägerstoff) und daher auch in vielen verarbeiteten Produkten zu finden.	nicht zu verwechseln mit Fruktoseintoleranz (= sehr seltene angeborene Stoffwechselerkrankung)	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 etwa Dinkel, Roggen und Gerste 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.



Weiterführende Informationen erhalten Sie bei der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Zöliakie.

[internationales „glutenfrei“-Symbol]

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 jene der Pflanzenpollen (z. B. Beifußpollen und Sellerie, Birkenpollen und Karotte).

Allergienkennzeichnung von Lebensmitteln

Sowohl bei einer Lebensmittelallergie als auch bei einer Lebensmittelunverträglichkeit 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 Betroffenen eine Hilfestellung bei der Lebensmittel- und Speisenauswahl.

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.

Gut zu wissen:

- Bei unverpackten Lebensmitteln und Speisen (z. B. im Restaurant, in der Kantine, an der Wursttheke oder am 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

Lebensmittelkennzeichnung: Was steht auf dem Etikett?

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

Bezeichnung des Lebensmittels — **Vollkornmüsli mit Früchten**

Zutatenverzeichnis — ZUTATEN: **Weizenvollkornflocken** (23 %), **Roggenvollkornflocken** (23 %), **Hafervollkornflocken** (20 %), Rosinen (16 %), Sultaninen (10 %), getrocknete Dattelstücke (1 %), **Haselnusskerne** (1 %), Leinsamen (0,5 %), Sonnenblumenkerne (0,5 %), getrocknete Aprikosenstücke (0,5 %)

Allergenkennzeichnung —

Mengenmäßige Angabe bestimmter Zutaten —

Mindesthaltbarkeitsdatum — **Mindestens haltbar bis:**
31.12.2025

Nettofüllmenge — **500 g e**

Angabe zur Aufbewahrung — trocken lagern

Nährwertdeklaration —

Name und Anschrift des Lebensmittelunternehmens — Firma Muster GmbH,
Musterstr. 1, 1000 Musterstadt

Durchschnittliche Nährwerte	Pro 100 g
Energie	1465 kJ/ 347 kcal
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	5,1 g 0,8 g
Kohlenhydrate, davon Zucker	79,0 g 17,0 g
Eiweiß	6,6 g
Salz	0,32 g

Quelle: AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH

BESCHREIBUNG WICHTIGER ANGABEN

Zutatenverzeichnis:

Die Zutaten stehen in absteigender Reihenfolge. Die Zutat mit der größten Menge steht zuerst. Die Zutat mit der kleinsten Menge steht zuletzt.

Allergeninformation:

Es gibt 14 Hauptallergene, die oft Allergien auslösen. Diese Allergene müssen im Zutatenverzeichnis stehen. Sie müssen besonders hervorgehoben werden, zum Beispiel durch Fettdruck, Kursivdruck, Großbuchstaben oder Hintergrundfarbe.

Mindesthaltbarkeitsdatum/Verbrauchsdatum:

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD – „Mindestens haltbar bis ...“) zeigt, wie lange ein Lebensmittel ungeöffnet haltbar ist. Nach diesem Datum kann das Lebensmittel oft noch gegessen werden. Man kann es durch Sehen, Riechen und Schmecken prüfen. Bei leicht verderblichen Waren wie Fisch und rohem Fleisch gibt es ein Verbrauchsdatum („Zu verbrauchen bis ...“). Nach Ablauf des Verbrauchsdatums besteht eine Gesundheitsgefahr. Lebensmittel mit abgelaufenem Verbrauchsdatum sollen daher nicht mehr verzehrt werden.

Nährwertkennzeichnung:

Die Nährwertangaben sind verpflichtend. Sie zeigen pro 100 Gramm oder 100 Milliliter folgende Kenngrößen: Brennwert in Kilojoule und Kilokalorien, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz. Die Mengen sind in Gramm angegeben.

Gut zu wissen:

Zucker hat viele Namen. Lebensmittelhersteller verwenden oft verschiedene Zutaten zum Süßen.

Hier sind einige Beispiele:

- Saccharose
- Traubenzucker (Glukose, Dextrose)
- Fruchtzucker (Fruktose)
- Milchzucker (Laktose)
- Malzzucker (Maltose)
- Glukosesirup, Fruktosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup
- Honig
- Dicksäfte, z. B. Agavendicksaft
- Saftkonzentrat, z. B. Traubensaftkonzentrat
- Fruchtsüße



Foto: © Mario Hoesel / stock.adobe.com

Lebensmittelverschwendung: Wie können wir das vermeiden?

In Österreich werfen Menschen etwa 19 Kilogramm Lebensmittel pro Jahr weg. Diese Lebensmittel sind oft noch gut und originalverpackt. Für ihre Herstellung braucht man Boden, Wasser und Energie.

Hier sind einige Tipps, um weniger Lebensmittel wegzuworfen:

- **Einkauf planen:** Kühlschrank und Vorräte prüfen, Einkaufsliste schreiben, nicht hungrig einkaufen
- **bewusst kochen:** Wochenspeiseplan erstellen, auf Sauberkeit in der Küche und im Kühlschrank achten
- **richtig lagern:** Geöffnete Lebensmittel gut verpacken, kühl, trocken oder dunkel lagern, Gefriergut mit Datum und Inhalt beschriften
- **Vorräte prüfen:** Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum kontrollieren, prüfen, ob Lebensmittel noch gut sind
- **Reste verwerten:** Übrige Lebensmittel oder gekochte Speisen einfrieren

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
https://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–Do 8–12
oedv.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@oege.at; www.oege.at

Österreichischer Herzfonds

Nordbergstraße 15/4/47, 1090 Wien
Tel.: 01/405 91 55, Mo–Do 9–14,
office@herzfonds.at
www.herzfonds.at

Österreichische Krebshilfe Dachverband

Tuchlauben 19/10, 1010 Wien
Tel.: 01/79 66 450, Mo–Do 9–17, 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 Diätolog*innen Österreichs

Grüngasse 9/20, 1050 Wien
Tel.: 01/602 79 60
Mo–Fr 8–18
office@diaetologie.at; www.diaetologie.at

VEÖ Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs

Corneliusgasse 4/5, 1060 Wien
Tel.: 0660/8459756
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, Mo–Do 9–16
infoservice@vki.at; www.konsument.at

BURGENLAND

Amt der Burgenländischen Landesregierung, Abteilung 10 – Hauptreferat Gesundheits- wesen

Europaplatz 1, 7000 Eisenstadt
Tel.: 057/600-2334
post.a10-gesundheitswesen@bgld.gv.at
www.burgenland.at

Frauenservicestelle „Die Tür“

Kontakt Mattersburg:

Brunnenplatz 3/2, 7210 Mattersburg
Tel.: 02626/62 670, Mo–Do 8–13
mattersburg@frauenservicestelle.org
www.frauenservicestelle.org

Kontakt Eisenstadt:

Ruster Straße 77/9, 7000 Eisenstadt
Tel.: 02682/66 124, Mo–Fr 8–12
eisenstadt@frauenservicestelle.org

Krebshilfe Burgenland

Hartigasse 4, 7202 Bad Sauerbrunn
Tel.: 0650/244 08 21
office@krebshilfe-bgld.at; www.krebshilfe-bgld.at

Österreichische Gesundheitskasse im Burgenland – Ernährungsberatung Kundenservice:

Siegfried-Marcus-Straße 5, 7000 Eisenstadt
Tel.: 05 0766-13, Mo–Fr 7–16

Ernährungsberatung:

Tel.: 05 0766-131713
proaktiv@oegk.at; www.gesundheitskasse.at

KÄRNTEN

Österreichische Gesundheitskasse in Kärnten – Ernährungsberatung Kundenservice:

Kempffstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee
Tel. 05 0766-163100, Mo–Fr 7–16

Ernährungsberatung:

Tel.: 05 0766-165003
ernaehrungsberatung@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie – Prävention

Bahnhofstraße 35, 9010 Klagenfurt
Tel.: 0463 537-4871 und 0463 537-4867
jutta.hafner-sorger@klagenfurt.at; www.klagenfurt.at

Österreichische Krebshilfe Kärnten

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

Österreichisches Jugendrotkreuz

Grete-Bittner-Straße 9, 9020 Klagenfurt
Tel.: 0509144 1092
jugendrotkreuz@k.roteskreuz.at
www.jugendrotkreuz.at

Verein Gesundheitsland Kärnten

Bahnhofplatz 5/2,
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
Mo–Do 8–16 und Fr 8–13
office@enu.at; www.enu.at

Initiative „Tut gut!“

Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten
Tel.: 02742/9011
office@noetutgut.at; www.noetutgut.at

Österreichische Gesundheitskasse in Niederösterreich – Ernährungsberatung Kundenservice:

Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten
Tel.: 05 0766-126100, Mo–Fr 7–16

Ernährungsberatung:

Tel.: 05 0766 16 5003
ernaehrungsberatung@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

Österreichische Krebshilfe Niederösterreich Beratungsstelle Wiener Neustadt

Wiener Straße 69, 2700 Wiener Neustadt
Tel.: 05076612/2279 oder 2297
krebshilfe@krebshilfe-noe.at; www.krebshilfe-noe.or.at

sowhat – Kompetenzzentrum für Menschen mit Essstörungen

Bahnstraße 4, 2340 Mödling
Grenzgasse 12/3, Stock, 3100 St. Pölten
Tel.: 01/406 57 17-0, Mo–Do 8–15:30 und Fr 8–12
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, 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 Landes- regierung, Abteilung Gesundheit

Bahnhofplatz 1, 4021 Linz
Tel.: 0732/77 20-14133
post@gesund-es-oeroesterreich.at
www.land-oberoesterreich.gv.at
www.gesundes-oberoesterreich.at

Gesundheitsamt der Stadt Linz – Gesundheit und Sport

Hauptstraße 1–5, 4041 Linz
Telefon: 0732/7070 2601
Mo 8-12:30 und 14-18, Di-Fr 8-12:30
gs@mag.linz.at; www.linz.at

Linzler Frauengesundheitszentrum

Kaplanhofstraße 1, 4020 Linz
Tel. Office: 0664/3985004,
Beratungen: 0664/3985003, Leitung: 0664/3985008
Mo, Do, Fr 9–12, Di 13–16, Mi 15–19 & Treffpunkt
FrauenWISSEN 16:30-18
office@fgz-linz.at; www.fgz-linz.at

Österreichische Gesundheitskasse in Oberösterreich – Ernährungsberatung

Kundenservice:
Gruberstraße 77, 4020 Linz
Tel.: 050 766-14, Mo-Fr 7-16
office-o@oegk.at

Ernährungsberatung:

Tel.: 05 0766 16 5003
ernaehrungsberatung@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

Österreichische Krebshilfe Oberösterreich

Harrachstraße 15, 4020 Linz
Tel.: 0732/77 77 56, Mo-Fr 8:30-13
office@krebshilfe-ooe.at; www.krebshilfe-ooe.at

Proges – Wir schaffen Gesundheit

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
avos@avos.at; www.avos.at

Österreichische Gesundheitskasse in Salzburg – Ernährungsberatung Kundenservice:

Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg
Tel.: 05 0766-17, Mo-Fr 7-16

Ernährungsberatung:

Tel.: 0 5 0766-178800
giz-salzburg@oegk.at; www.gesundheitskasse.at

FrauenGesundheitsZentrum Salzburg

Alpenstraße 48 / 1. Stock, 5020 Salzburg
Tel.: 0662/44 22 55
Mo–Fr 8:30–12 und Mi 12:30–16:30
office@fgz-salzburg.at
www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at

Obesity Academy Austria

Müllner Hauptstraße 48, 5020 Salzburg
info@obesity-academy.at; www.obesity-academy.at

Österreichische Krebshilfe Salzburg

Mertenstraße 13, 5020 Salzburg
Tel.: 0662/87 35 35
(Beratungstelefon: 0662/87 35 36),
Mo-Do 9-12 und 13-16, Fr 9-12
beratung@krebshilfe-sbg.at, office@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

STEIERMARK

Amt der Steiermärkischen Landesregierung Abteilung 8 Gesundheit und Pflege FA Gesundheit und Pflegemanagement (Sanitätsdirektion – Gesundheitswesen) Ernährungsberatungsstellen

Friedrichgasse 9, 8010 Graz
Tel.: 0316/877 3521
Mo–Do 8–15 und Fr 8–12:30
sanitaetsdirektion@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 13-17
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 9-16:30 und Fr 9-14
office@krebshilfe.at; www.krebshilfe.at

Österreichische Gesundheitskasse Steiermark – Ernährungsberatung Gesundheitszentrum Graz:

Friedrichgasse 18, 8010 Graz
Tel.: 05 0766-158901
Mo 6:30-14:45, Di 6:30-16, Mi + Do 6:30-17,
Fr 6:30-14:30

Ernährungsberatung:

Tel.: 05 0766-155521
ernaehrung-15@oegk.at; www.gesundheitskasse.at

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; www.tirol.gv.at

avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin & Gesundheitsförderung

Anichstraße 6, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/58 60 63
avomed@avomed.at; www.avomed.at

Netzwerk Essstörungen

Innrain 28, Top 8, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/57 60 26
Mo, Mi, Fr 9-13, Di+Do 13-18
info@netzwerk-essstoerungen.at
beratung@netzwerk-essstoerungen.at
www.netzwerk-essstoerungen.at

Österreichische Gesundheitskasse in Tirol – Ernährungsberatung

Kundenservice:

Klara-Pötl-Weg 2, 6020 Innsbruck
Tel.: 05 0766-18, Mo-Fr 7-16

Ernährungsberatung:

Tel.: 05 0766 16 5003
ernaehrungsberatung@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

Österreichische Krebshilfe Tirol

Anichstraße 5a, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/57 77 68; Mobil: 0681/10743150
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, www.dornbirn.at

Diät- und Ernährungstherapie – Ernährungsberatungsstelle der aks gesundheit GmbH

Tel.: 0664 / 802 83 664
Mo 8:30-11:30, Di+Do 8:30-11:30 und 14-15, Fr 8-10
gesundheitsbildung@aks.or.at
www.aks.or.at/ernaehrungsberatung

Kontaktstelle bei Essstörungen

Kontakt Region Unterland:

Bahnhofstraße 9, 6850 Dornbirn
Tel.: 05522 200-4050

Kontakt Region Oberland:

Caritas Center, Reichsstraße 173, 6800 Feldkirch
Tel.: 05522 200-1700
essstoerungen@caritas.at; www.caritas-vorarlberg.at

Österreichische Gesundheitskasse in Vorarlberg – Ernährungsberatung

Kundenservice:

Heldendankstraße 10, 6900 Bregenz
Tel.: 05 0766-192420, Mo-Fr 7:30-12, 13-16

Ernährungsberatung:

Tel.: 05 0766 16 5003
ernaehrungsberatung@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

Österreichische Krebshilfe Vorarlberg

Rathausplatz 4, 6850 Dornbirn
Tel.: 05572/202 388
Mo 9–16, 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 40400-32320 oder 32310, Mi 11-13
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

Kundratstraße 3, 1100 Wien
institut@fem-men.at; www.fem-men.at

FEM Klinik Floridsdorf

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

FEM Elternambulanz: Klinik Ottakring

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

FEM Süd

Wiener Gesundheitsverbund – Klinik Favoriten

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

FEM Süd Frauenassistenz

Niederhofstraße 26, 1120 Wien
Tel.: 01 81318 10
Mo, Mi, Do 9-14, Di+Fr 9-12
office@frauenassistenz.at; www.frauenassistenz.at

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

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

intakt Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen

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

Konsument:innenhelpline „Lebensmittel in Wien“ MA 59, Marktservice & Lebensmittelsicherheit

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

MEN Männergesundheitszentrum – Klinik Favoriten

Kundratstraße 3, 1100 Wien
Tel.: 01/60 191 54 54
Mo, Mi, Do 9–16, Mi 9-13, Fr 9-12
kfn.men@gesundheitsverbund.at
www.men-center.at

Österreichische Gesundheitskasse in Wien – Ernährungsberatung

Gesundheitszentrum Favoriten:
Wienerbergstraße 13, 1100 Wien
Tel.: 05 0766-114210, Mo–Fr 7–14
ernaehrung-favoriten@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

Gesundheitszentrum Floridsdorf:

Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, 1210
Tel.: 05 0766-1140227,
Mo 7–16, Di+Mi 7–17, Do+Fr 7–15
ernaehrung-floridsdorf@oegk.at

Gesundheitszentrum Landstraße:

Strohgasse 28, 1030
Tel.: 05 0766-1140300, Mo-Fr 7-14:30
ernaehrung-landstrasse@oegk.at

Gesundheitszentrum Mariahilf:

Mariahilfer Straße 85-87, 1060
Tel.: 05 0766-1140740, Mo-Fr 7-14:15
ernaehrung-mariahilf@oegk.at

Österreichische Krebshilfe Wien

Brigittenauer Lände 50–54
Eingang: Treustraße 35-43/Stiege 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 17-0
Mo-Do 8-15:30, Fr 8-12
info@sowhat.at; www.sowhat.at

Österreichische Sozialversicherungen

Kundmannngasse 21, 1030 Wien
www.sozialversicherung.at

WiG – Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH

Treustraße 35-43/Stiege 6/1. Stock, 1200 Wien
Tel.: 01/4000-76905
office@wig.or.at; www.wig.or.at

SELBSTHILFEGRUPPEN BEI ESSTÖRUNGEN 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

Gutenbergstraße 7, 9020 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 8-12 und Di 8-16:30

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, Di-Fr 8-12

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 8:30–12 und Mi 12:30-16:30

office@fgz-salzburg.at

www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at/

STEIERMARK

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25, 3. Stock, 8020 Graz

Tel.: 050 7900 5910

office@selbsthilfe-stmk.at

www.selbsthilfe-stmk.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 13-17

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,

Tel.: 0664/43 49 654

info@selbsthilfe-vorarlberg.at

www.selbsthilfe-vorarlberg.at

WIEN

Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien

Treustraße 35–43/Stiege 6/1. Stock, 1200 Wien

Tel.: 01/40 00-76944

Mo–Do 10–16 und Mi bis 17

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
Mo-Do 8-14, Fr 8-12
office@allergie-ambulatorium.com
www.allergie-ambulatorium.com

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 14-19, Di, Mi, Do 8-12:15 und
13:30-16:30, Fr 8-12
mail@allergieambulatorium.at
www.allergieambulatorium.at

Ambulatorium Reumannplatz

Reumannplatz 17/1/4, 1100 Wien
Tel.: 01/604 24 70
Di, Do 8:30–17, Mo, Mi, Fr 8:30-12:30,
Impfbehandlungen Mo, Mi 13.30-17
office@allamb.at; www.allamb.at

Allergiezentrum Wien West

Hütteldorfer Straße 46, 1150 Wien
Tel.: 01/982 41 21
Mo+Do 8–12 und 13–18, Di+Mi 8-12
und 14-19, Fr 8–12
office@allergiezentrum.at; www.allergiezentrum.at

Floridsdorfer Allergiezentrum

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

AllergyCare GmbH

Privatklinik Döbling, 1190 Wien,
Heiligenstädterstr. 46-48
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

ERNÄHRUNGSMULTIPLIKATORIN UND MULTIPLIKATOREN

(Ernährungswissenschaftler:innen, Diätologinnen und Diätologen, Ärztinnen und Ärzte, Sportwissenschaftler:innen, Gesundheitspsychologinnen und Gesundheitspsychologen, 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
richtigessenvonanfangan@ages.at
www.richtigessenvonanfangan.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 Ernährungsinformation

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

Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien

Josef-Holaubek-Platz 2 (UZAII), 1090 Wien

Tel.: 01/42 77-54901

sekretariat.ew@univie.ac.at

<https://nutrition.univie.ac.at>

Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ)

Corneliusgasse 4/5, 1060 Wien

Tel.: 0660/8459756

veoe@veoe.org; www.veoe.org

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

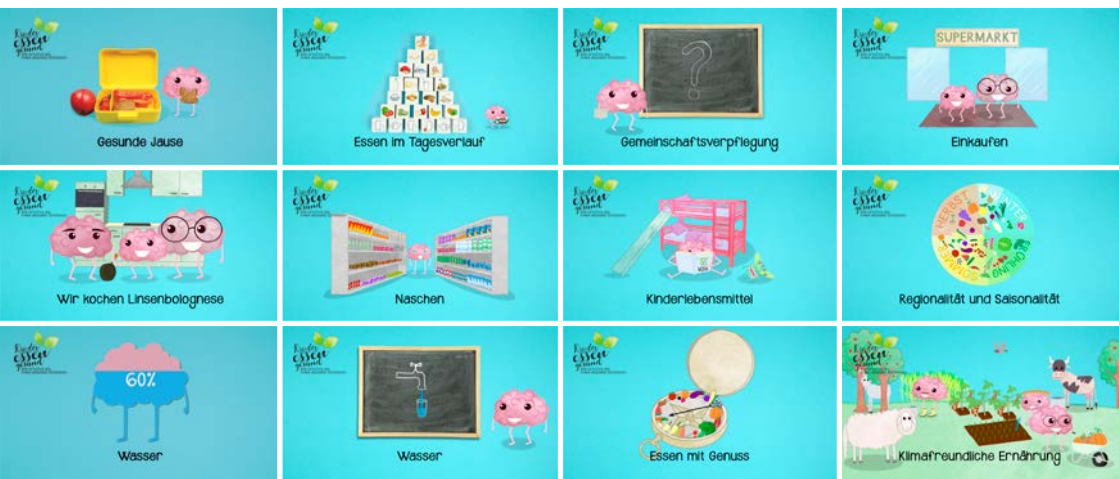
Verband der Diätolog*innen Österreichs

Grüngasse 9/Top 20, 1050 Wien

Tel.: 01/60 27 960

office@diaetologie.at; www.diaetologie.at

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 oder Spiele.



Hier gibt es auch viele **Videos** für Kinder zum Thema bewusstes, gesundes und genussvolles Essen.

Und wer wissen möchte, wie zum Beispiel eine **gesunde Jause** aussehen könnte, QR scannen und gesunde, saisonale Rezepte aus dem Kochbuch für Kinder „In die Küche, fertig, los!“ downloaden.

