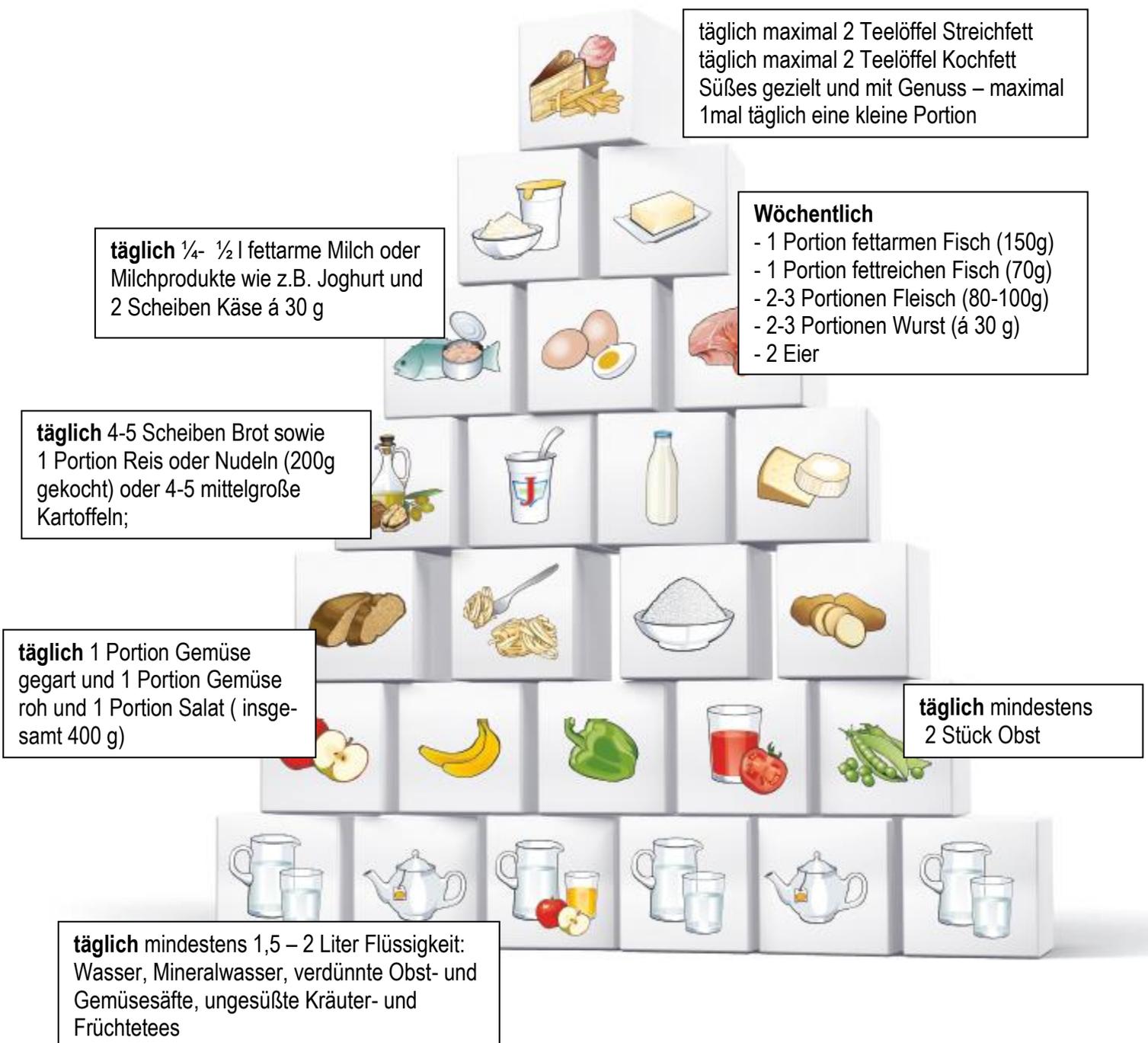


Vollwertig essen – so einfach wie nie

Eine vollwertige, ausgewogene Ernährung ist die Basis für Gesundheit und volle Leistungsfähigkeit in der Arbeit – aber auch in der Freizeit. Doch was sollte gegessen und getrunken werden und vor allem in welchen Mengen? Keine Angst: Richtig essen ist nicht kompliziert - es bedeutet nur, aus der Vielfalt des Angebotes die richtige Auswahl zu treffen. Als mögliche Orientierungshilfe dient die Ernährungspyramide: sie zeigt wie einfach es ist sich durch die richtige Kombination der Lebensmittel ausgewogen zu ernähren:





Es sollten **1,5 – 2 Liter – bevorzugt kalorienarme, alkoholfreie Getränke pro Tag** getrunken werden. Bei hoher Außentemperatur, Fieber, anstrengender körperlicher Arbeit oder Sport gehen durch den Schweiß vermehrt Wasser und Mineralstoffe verloren. Es sollte dann unverzüglich für genügenden Ausgleich gesorgt werden, indem reichlich Mineralwasser, leicht gesalzener und gezuckerter Tee oder Mineralwasser mit Fruchtsaft gespritzt (mindestens 3:1) getrunken wird.

- **Zuckerreiche Getränke** führen dazu, dass durch die hohe Zuckermenge die Flüssigkeit langsamer in den Körper gelangt, sodass ein schneller Ersatz für das ausgeschwitzte Wasser verhindert wird.
- **Zuckergehalt** in verschiedenen Getränken:

Fruchtsäfte und gleichartige Erzeugnisse



Fruchtsaft

Fruchtanteil: 100%

Direktsaft

Saft aus Konzentrat

Zucker*: 15g/l zur Säurekorrektur
150g/l zum Süßen (15%)
Deklarationspflicht – Etikett!



Fruchtnektar

Fruchtsaftanteil: **max. 50%**
50% bei Apfel, Orange, Grapefruit
40% bei Marillen
35% bei Weichseln
30% bei Zwetschken, Cranberries
25% bei Johannisbeeren,
Zitronen,...

Zucker*: max. 200g/l (20%)

Erfrischungsgetränke mit geschmacksgebenden Zusätzen**



Fruchtsaftgetränk

Fruchtsaftanteil: **max. 30%**
30% bei Kernobst, Trauben und Ananas
10% bei anderen (Maracuja,...)

Zucker*: unbegrenzt

Andere Zusätze: süßende Stoffe, Aromastoffe, Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Vitamine, Molke, Joghurt,...

* zugesetzter Zucker (fruchteigener Zucker nicht berücksichtigt)

** zB Fruchtsaftgetränk, Limonade (inkl. Cola-Getränke), Energie-Getränke

Tipps für die Praxis:

- ☉ Die besten Durstlöscher sind **Leitungswasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee**.
Verdünnter Obstsaft und Gemüsesaft liefern zwar Kalorien, gleichzeitig aber auch wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.
- ☉ Wählen sie nur Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz
- ☉ Getränke mit Zimmertemperatur löschen schneller den Durst als eiskalte
- ☉ Gegen **schwarzen Tee und Bohnenkaffee**, in vernünftigen Mengen (2-3 Tassen/Tag), ist bei gesunden Erwachsenen nichts einzuwenden.
- ☉ **Alkoholische Getränke** zählen zu den Genussmitteln und sollten aus diesem Grund nur in Maßen getrunken werden.
- ☉ Trinken sie auch, wenn Sie keinen Durst haben
- ☉ Stellen Sie ein Getränk in greif- und sichtbare Nähe – Sie werden daran erinnert, ausreichend zu trinken
- ☉ Zu jeder Mahlzeit ein Getränk – das macht die Nahrung verdaulicher und unterstützt eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr



Tipps für die Praxis:

- ☉ Essen Sie täglich **5 Portionen** unterschiedlicher Obst- und Gemüsesorten (insgesamt ca. 600 g).
- ☉ 5 mal eine „**Handvoll**“: Verwenden Sie als Maßeinheit zur Bestimmung Ihrer Portionsgröße Ihre Hand. Daraus ergeben sich dem Alter angepasste und benötigte Mengen
- ☉ Eine der 5 Portionen kann abwechselnd durch ein Glas **Gemüse- oder Fruchtsaft aus 100 % Saft** oder **Saftkonzentrat** ersetzt werden
- ☉ Zur Abwechslung bieten sich sowohl **frisches** als auch **verarbeitetes** Obst und Gemüse an – auch Säfte gehören dazu.
- ☉ Geben Sie **saisonaem** Obst und Gemüse den Vorzug
- ☉ **Tiefgefrorenes Obst und Gemüse** ist eine gute Alternative, wenn kein frisches verfügbar ist
- ☉ Vitamin- und Mineralstoffpräparate sind kein Ersatz



(Quelle: Schlank ohne Diät)

Getreideprodukte wie Nudeln, Reis, Brot und Kartoffeln

Durch zu starke Verarbeitung von Getreide (Weißmehl) werden diese wichtigen Nährstoffe und Ballaststoffe entfernt. Ballaststoffe sorgen aber für den schnellen Transport des Speisebreis im Darm und unterstützen damit unsere Verdauung. Zudem binden sie unerwünschte Stoffe wie Cholesterin.

Tipps für die Praxis:

- Getreideprodukte aus Vollkorn sind am besten. (z.B. Mehl mit hoher Typenzahl) – wechseln Sie daher immer wieder zu Vollkornprodukten: Je mehr Kornbestandteile verarbeitet werden, d.h. je höher der Ausmahlungsgrad ist, desto höher ist der Vitamin-, Mineral- und Ballaststoffgehalt.
- Nicht jedes dunkle, schwarze oder körnige Brot ist ein Vollkornbrot: es kann auch mit Malzextrakten dunkel und mit Sonnenblumenkernen körnig gemacht werden!
- Schneiden Sie Ihr Brot dicker und tragen dafür den Belag oder Aufstrich dünner auf
- Beim Kuchenbacken können Sie helles Mehl bis zu einem Drittel durch Vollkornmehl ersetzen
- Bei Kartoffeln sollten Sie Pell-, Salz- oder in Folie gebackene Kartoffeln bevorzugen (fettärmer)

Die Randschichten sind reich an:

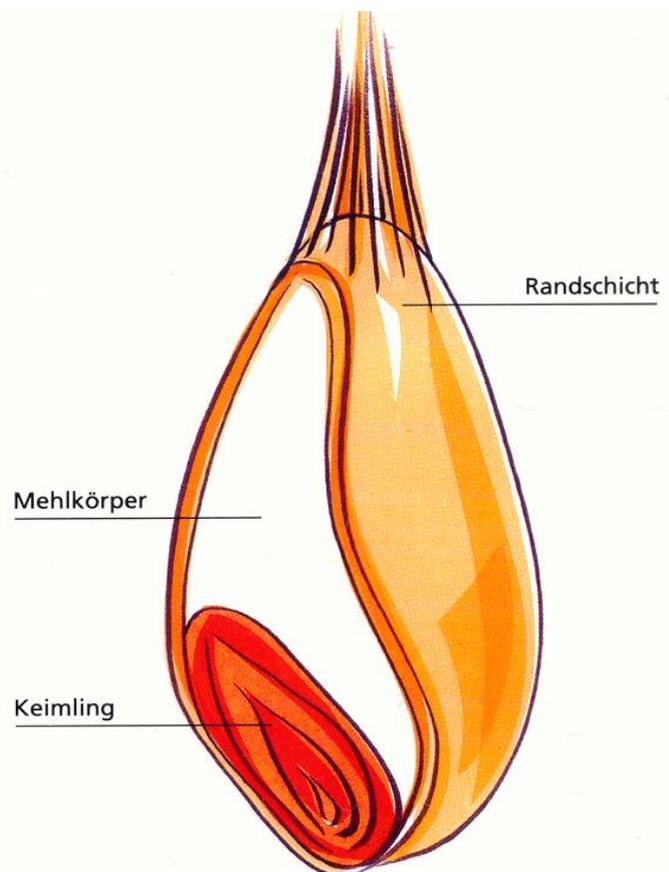
Ballaststoffen
Vitaminen
Mineralstoffen
Eiweiß

Der Mehlkörper ist reich an:

Stärke
Klebereiweiß

Der Keimling ist reich an:

Eiweiß
hochwertigem Fett
Vitaminen
Mineralstoffen





Milch und Milchprodukte

Tipps für die Praxis:

- ☛ Ergänzen Sie Milch, Milchprodukte oder Eier mit Kartoffeln, Getreide: z.B. Nudeln mit Käse, Vollkornbrot mit Topfen...
- ☛ Bevorzugen Sie fettarme Milchprodukte (siehe Zutatenliste)
- ☛ Bevorzugen Sie Käsesorten mit einem Fettgehalt um 35 % F.i.Tr.



(Quelle: Schlank ohne Diät)



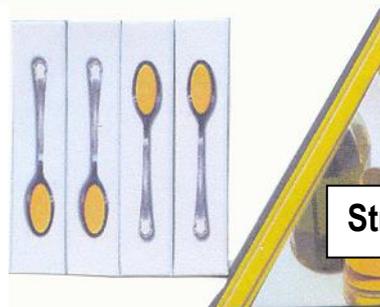
Fleisch und Wurst, Fisch und Eier

Tipps für die Praxis:

- ☛ Fleisch als "Beilage" (100 – 120 g Rohgewicht reichen aus)
- ☛ 1-2mal pro Woche Fisch – nicht nur in paniertes oder Stäbchenform
- ☛ bevorzugen Sie fettarme Wurstsorten: ➔ je härter eine Wurst, desto fettreicher! (Ausnahme Streichwurst – ebenfalls sehr fettreich)

Fleischerzeugnisse	Energie		Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
	kJ	kcal	g	g	g
Fettarm unter 10 % Fett					
Aufschnittwurst	551	130	17,2	6,8	0
Krakauer	560	132	19,2	5,8	0,8
Rohschinken ohne Fettrand	785	188	25,0	9,0	0
Kochschinken	546	130	19,6	5,0	0
Schinkenwurst	545	129	20,8	4,6	1,0
Toastblock	522	123	18,6	5,1	0,7
Zwischen 10 und 20 % Fett					
Extrawurst leicht	727	172	13,5	13,1	0
Feine Extra	960	228	11,4	19,8	0,9
Kalbspariser	856	203	12,6	16,9	0
Lachsschinken	840	201	24,0	11,0	0
Lyoner	995	235	13,8	20,0	0
Pariser	948	224	10,9	19,7	0,8
Pikantwurst	958	227	11,4	19,8	0,9
Putenfrankfurter	862	204	11,6	17,5	0
Rohschinken	1130	130	27,0	17,0	0
Schlögelspeck	960	230	18,0	17,0	0
Zwischen 20 und 30 % Fett					
Beskiden	1220	288	18,1	24,0	0
Braunschweiger	1354	320	16,1	27,6	1,9
Debreziner	1246	295	15,2	26,0	0
Frankfurter	1121	265	11,5	23,6	1,0
Käsekrainer	1290	305	21,8	24,2	0
Käswurst	1179	279	20,2	22,0	0
Klobasse	1370	324	14,6	28,8	1,6
Leberkäs	1294	306	14,6	26,8	1,6
Meisen geselcht	1072	254	15,9	21,1	0
Mortadella	1374	325	14,9	29,5	0
Salami ung. Art	1327	316	17,0	28,0	0
Polnische	1429	338	18,8	29,2	0
Wiener	1271	301	19,1	24,9	0
Zwischen 30 und 35 % Fett					
Blutwurst	1412	334	12,0	30,0	4,0
Burenwurst	1437	340	14,6	30,5	1,8
Dürre Kranz	1564	370	15,8	33,2	2,0
Krainer	1463	346	16,3	31,2	0
Leberpastete	1385	328	14,2	30,1	0
Besonders fettreich, über 35 % Fett					
Cabanossi	1914	453	23,6	39,8	0
Haussalami	2187	517	26,5	45,7	0
Kalbsstreichwurst	1622	384	14,7	36,1	0
Kantwurst	2116	501	21,4	46,1	0
Mettwurst	1669	395	15,0	37,5	0

Legende: kJ = Kilojoule; kcal = Kilokalorien; Die Angaben sind Durchschnittswerte.
Quelle: Lebensmitteluntersuchungsanstalt der Stadt Wien und Lebensmittelversuchsanstalt Blaastraße; 1999



Durch Fett gewinnt unser Essen an Wohlgeschmack. Fett macht zwar länger satt aber das Sättigungsgefühl stellt sich nach dem Verzehr von Fett später ein als nach Kohlenhydraten z.B. Nudeln, Brot

Fett liefert auch doppelt so viel Energie (1 g Fett = 9 kcal) wie die anderen Hauptnährstoffe.

Was der Körper an Fett nicht verbraucht, wird als Fettpolster gespeichert: **Fett macht fett.**

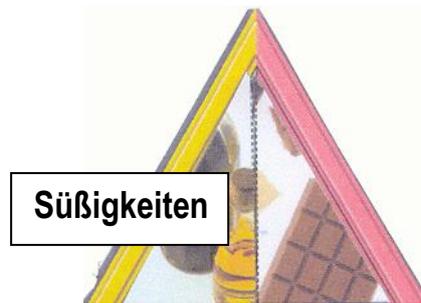
Einige, vor allem tierische Fette, können auch den Gehalt an schädlichem Cholesterin im Blut erhöhen. Die Folge: Herz und Kreislauferkrankungen. Neben der Menge spielt auch die Qualität der Fette eine wichtige Rolle: besonders wertvoll sind Pflanzenöle mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, also z.B. Sonnenblumen, Distel- oder Keimöl. Auch einfach ungesättigte Fettsäuren, unter anderem reichlich in Oliven- und Rapsöl enthalten, sind günstig. Als Streichfett sind dünn aufgetragen sowohl Butter als auch Margarine geeignet.

Tipps für die Praxis:

Versuchen Sie:	Anstatt:
✓ bevorzugt dunkle Brotsorten	✓ Weißbrot, Semmeln,...
✓ Reis, Teigwaren, Nockerl, Knödel, Cornflakes, ungezuckertes Müsli, Haferflocken ...	✓ Müslizubereitungen, die Zucker und/oder Honig enthalten z.B. Schoko- oder Knuspermüsli
✓ gedünstetes, gekochtes, gratiniertes Gemüse – Gemüseaufläufe – klare Gemüsesuppe	✓ eingebranntes, eingemachtes sowie mit Speck zubereitetes Gemüse
✓ Kartoffeln als Salz-, Petersilienkartoffeln, Kartoffelpüree, gratinierte Kartoffeln, Kartoffelknödel	✓ mit viel Fett zubereitete Kartoffeln, Pommes frites, Pommes Chips oder Kartoffelkroketten
✓ fettarme Backofen-Pommes	✓ frittierte Pommes frites
✓ Biskuit, Germteig, ausgezogener Strudelteig mit Füllen aus : - Obst oder Obstmus - Joghurt/Topfencreme - Pudding aus Magermilch	✓ Blätterteig ✓ Kuchen mit Nüssen, Mohn, Schokolade, Nougat oder Marzipan ✓ Glasuren

☛ Nehmen Sie **weniger Fett zum Kochen und Braten**

- ✓ Benutzen Sie **teflonbeschichtete Pfannen und Töpfe**
- ✓ Backen, kochen oder dämpfen Sie Lebensmittel anstatt sie zu frittieren oder in viel Fett zu braten
- ✓ **Beschichtetes Backpapier** spart Fett für das Backblech
- ✓ **Küchenrolle** saugt aus Frittiertem noch weiteres Fett
- ✓ Ersetzen Sie in Aufläufen die Hälfte des **Schlagobers durch Magermilch**, Quimik ...
- ✓ Für die Zubereitung einer **Marinade** verwenden Sie nur **wenig Öl**: (ein Esslöffel Öl reicht für einen Salat für 2-3 Personen)
- ✓ **Zwiebel und Knoblauch** nicht in Fett anrösten, sondern in **wenig Flüssigkeit** weich dünsten
- ✓ **Schöpfen Sie von Bratensaucen und Suppen** das Fett ab



Tipps für die Praxis:

- 100 Alternativen zum Haushaltszucker wie z.B. Honig, Rohzucker, Rohrzucker bestehen letztlich auch fast aus reinem Zucker und sollten nur in reduzierter Menge genossen werden
- 100 Die Zuckerzufuhr zu reduzieren gelingt durch ein schrittweises Vermindern der Zuckerzugabe bei Tee, Kaffee, Süßspeisen ...
- 100 Speziell bei Mehlspeisen kann man ohne geschmackliche Einbußen die Zuckermenge meist bis zu 50 % reduzieren
- 100 Ob ein Lebensmittel Zucker enthält erkennt man an der Zutatenliste: Wörter die auf die Nachsilbe "-ose" (z.B. Glucose) enden oder mit der Vorsilbe "Malto-" (z.B. Maltodextrin) beginnen, enthalten Zucker. Je weiter vorne eine Lebensmittelzutat in der Zutatenliste steht, desto höher ist ihr mengenmäßiger Anteil im Lebensmittel!
- 100 Verwenden sie mit Süßstoffen oder Zuckeraustauschstoffen hergestellte Produkte mit Bedacht

Gesund essen und trinken im Büro - Die bessere Wahl

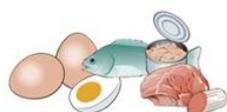
Bleiben Sie Konzentrations- und leistungsfähig, indem Sie aus der rechten Spalte (vitaminreich, bunt und leicht) oft, aus der linken Spalte (nährstoffarm, fett- und zuckerreich) hingegen nur selten wählen. Trinken sie genug!



Frühstück/Jause



Nahrungsmittelgruppe	statt nährstoffarm, fett- und zuckerreich	lieber vitaminreich, bunt und leicht
Brot und Gebäck	Weißbrot, weißes Gebäck (Semmel...), Croissant, Laugengebäck, Kornweckerl mit Malzmehl od. Zuckercouleur gefärbt bzw. geringem Ballaststoffanteil	Vollkornbrot, Vollkorngebäck, Roggenbrot, Roggenmischbrot, Kornspitz, Grahamweckerl, Kornweckerl mit hohem Schrotanteil
Käse	Vollfettkäse, Rahm- und Doppelrahmkäse, Weichkäse, fette Topfenaufstriche (über 20% Fett absolut)	magere Käse bis max. 30% Fett i.Tr. (Genuss bei Zimmertemperatur), Halb- oder Viertelfettkäse, Cottage Cheese, Magertopfenaufstriche, Ricotta
Wurst	Cabanossi, Salami, Kantwurst, Leberkäse, Extrawurst, Würste über 20% Fett; fetter Speck	Schinken ohne Fettrand, fettreduzierte Wurstsorten aller Art unter 20% Fett (Krakauer,..)
Brotaufstriche	Butter oder Margarine, Schmalz, Leberpastete, Nougat-Aufstrich, Marmelade, Honig	wenig Butter oder Margarine, Senf, vegetarische Aufstriche, wenig Nussmus, fruchtreiche Marmelade
Müsli	Knuspermüsli, Schokomüsli, alle gezuckerten Müslis, Kinderfrühstücksflocken aller Art, Müsliriegel	Getreideflocken oder Cornflakes mit frischem Obst, Trockenfrüchten, wenig Nüssen und Milch oder Joghurt
Obst und Gemüse	Gemüsesalat mit Mayonnaise, fette Gemüselaiabchen	alle frischen Früchte und Gemüsesorten, als Brotbelag, Salat oder aus der Hand gegessen; wenig Oliven (schwarze: 30% Fett, grüne 15% Fett), wenig Avocado (30% Fett)
Milch/Joghurt	Vollmilch (3,5% Fett) industrielle Fruchtjoghurts und Joghurtgetränke, Sauermilch (3,5% Fett) Acidophilusmilch (3,6% Fett)	Magermilch (1,5% Fett oder weniger), Magerjoghurt mit frischen Früchten, Magerjoghurt mit Mineralwasser und Fruchtsaft oder Marmelade,
Mehl- und Süßspeisen	Blätter- und Plunderteiggebäck (Strudel, Topfengolatschen, Schnecken, Croissant...), Torten, Cremeschnitten, Mürbteiggebäck; Cremeeis auf Obersbasis	Obstkuchen mit Biskuit- oder Germteigboden, Brioches, Buchteln, fettarme Kekse und Lebkuchen, Wassereis, Sorbets, Cremeeis auf Magermilchbasis



Mittagessen

Nahrungsmittelgruppe	statt nährstoffarm, fett- und zuckerreich	lieber vitaminreich, bunt und leicht
Suppen	Cremesuppen mit Obers oder Rahm, fettreiche Suppeneinlagen wie Leberknödel, Backerbsen	Gemüsecremesuppen ohne Obers, klare Suppen mit Nudeln, Fritatten, Gemüse, Kartoffeln, Linsensuppe
Salat als Hauptspeise	Wurstsalat, Mayonnaisesalate (Gemüse, Ei, Thunfisch,...), fettreiche Nudelsalate, fette Kartoffelsalate, Backhendlsalat, fettreiche Dressings, auch Essigwurst und Gabelbissen	alle Salate mit Gemüse, Kartoffeln, (Vollkorn)nudeln, Mais, Bohnen, Fisolen; <u>wenig</u> Fleisch, Fisch, Wurst oder Ei; Joghurt oder Essig/Öl-Dressings, sparsam mit Öl
Fleischlos	Fettgebackenes Gemüse, Gemüse mit fetten Saucen, fette Gemüseläibchen, Germknödel, Powidltascherl, Gebackener Camembert oder Emmentaler, Pizza quattro formaggi, Spaghetti mit Gorgonzolasauce, Kasnocken, Kaspressknödel	Gegrilltes Gemüse mit Joghurtsauce, Gemüseeintöpfe, Gemüselasagne, Gemüsestrudel, Kartoffelgulasch, Risotti, Linsen- und Bohnengerichte, Vollkorn-Nudelgerichte, Pizzen mit fettarmen Belägen, Spaghetti mit Tomatensauce und Parmesanhebeln
Fleisch- und Wurstgerichte	Fettgebackene Fleischgerichte (Schnitzel, Cordon Bleu, Backhuhn,...) fette Würste, fetter Schweinsbraten, Spare Rips, faschierte Laibchen, Ragouts mit Rahm- und Oberssauce	Naturschnitzel, gegrilltes oder gekochtes Fleisch, magere Würste, Gulasch und fettarme Ragouts, Chili con Carne und andere Bohnen-Fleischgerichte
Fisch	Gebackener Fisch	Fisch natur, gegrillt, gebraten
Beilagen	Pommes frites, Kroketten, Rösti, Bratkartoffeln, weißer Reis, Nudeln aus weißem Mehl, Weißbrot, Eierteigwaren, Gemüse mit dicker Einbrenn, viel Rahm oder Obers	Petersilkartoffeln, Folienkartoffeln, Püree, Parboiled- od. Vollkorn-Reis, Vollkornnudeln, Bulgur, Couscous, Hirse, „Weizenreis“, Vollkornbrot, Gemüse natur, gebraten oder gegrillt



Getränke

	Zu süß / belastend für den Körper	Ideale Durstlöcher / zum Genießen
Getränke	Limonaden, Colagetränke, Energy Drinks, Eistee, alkoholische Getränke, Lightgetränke (fördern Vorliebe für Süßes), Fruchtsäfte pur	Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees – heiß und kalt, gespritzte Fruchtsäfte (1:3 bis 1:5 gespritzt)
Genussmittel	Mehr als 3 – 4 Tassen Kaffee oder 6 -8 Tassen Tee pro Tag (über 300 – 400 mg Koffein)	Unter 3 – 4 Tassen Kaffee oder 6 – 8 Tassen Tee pro Tag (unter 300 – 400 mg Koffein)