

Empfehlungen und Tipps für eine ausgewogene Ernährung

Zur Auswahl, Zusammensetzung und Zubereitung ausgewogener und abwechslungsreicher Ernährung gibt es einfache Grundregeln, die von der Österreichischen und Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen werden.

Täglich wenig, aber hochwertiges Streich- und Kochfett: ca. 1-2 Esslöffel Butter oder Margarine und 1-2 Esslöffel Öl z.B. Raps-, Olivenöl



**Geduldete Menge Süßes:
1 Portion = 1 Hand voll**

Täglich fettarme Milchprodukte z.B. 250 ml fettarme Milch/fettarmer Joghurt und 60 g Käse (2 Scheiben)

Pro Woche:
-1 Portion (80-150g) fettarmen Fisch
-1 Portion (ca. 70 g) fettreichen Fisch
-2-3 Portionen Fleisch (je 80-100g)
-2-3 Portionen Wurst (je 30g)
-3 Eier

Täglich und reichlich Getreideprodukte (Vollkorn) wie
- Brot (4-6 Scheiben/ca. 200-300g) +
- Nudeln (200-250g gekocht) oder
- Reis (150-180 g gekocht) oder
- Kartoffeln (ca. 250 g gekocht)

- täglich mindestens 2 Portionen Obst (250g)
- täglich mindestens 3 Portionen Gemüse (400g) – Hülsenfrüchte häufiger im Monat

Täglich mindestens 1,5- 2 Liter Getränke

Günstige Nahrungsmittel für eine zuckerarme, fettarme Kost

Brot und Backwaren

Alle Brotsorten, vor allem aber dunkles Brot, Vollkorn- und Schrotbrote, Pumpernickel, Grahamweckerl, Vollkorntoast, Vollkornkäckebrot

Beilagen

Teigwaren, Reis – jeweils als Vollkornware, „Ebly“-Weizen, Polenta, Knödel, Nockerl – jeweils ohne Fettbeigabe. Kartoffeln in jeder fettarmen Zubereitung wie Salz-, Petersilkartoffeln, Püree, Kartoffelknödel, in der Schale gekochte Kartoffel, Kartoffelsalat mit wenig Öl.

Frühstück

Hirse, Weizen, Roggen, Hafer etc. als Getreideflocken, Vollkorngrieß, ungezuckerte Müsli-Flocken, ungezuckerte Cornflakes

Gemüse, Hülsenfrüchte

Jede Art, bevorzugt natur und fettlos zubereitet, ev. Mit Kartoffeln gebunden oder gestaubt Salat: jede Art (Blatt-, Paradeis-, Gurken-, Karottensalat etc.) mit wenig Öl

Obst

Über den Tag verteilt vor allem folgende Sorten: Apfel, Birne, Kiwi, Zitrusfrüchte, Banane, Pfirsich, Nektarine, Marille, alle Arten von Beeren und Melonen

Milch und -produkte

Sauermilch, Acidophilusmilch, Kefir, Joghurt, Magermilch, -joghurt, Buttermilch, Diätjoghurt (zB Obstgarten Diät, Vitalinea, Dany&Sahne Diät, Diät Nöm Mix, Hitghurt Diät etc.)

Getränke

Leitungs-, Soda-, Mineralwasser, Soda-Zitron, Früchte-, Kräuter-, Schwarzer Tee, Kaffee, Diät- oder Light Limonaden wie Almdudler light, Coca Cola light, Gröbi, Scharner Diät, Light-Fruchtsäfte wie Light-Apfelsaft oder Diät Multivitaminsaft etc. nur mit Wasser verdünnt

Fleisch, Geflügel, Fisch

Max. 100-120 g mageres Rind-, Kalb-, Schweinefleisch, Wild, Hase, Huhn, Pute (jeweils ohne Haut), magerer Fisch wie zB Scholle, Kabeljau, Seelachs, Seezunge, Forelle, Zander – jeweils natur gebraten, gedünstet, gegrillt oder gekocht. Thunfisch in eigenem Saft oder in Gemüse

Wurstwaren, Pasteten

Krakauer, Schinkenwurst, Putenwurst, Puten- oder Rinderfrankfurter, magerer Schinken von Schwein, Rind oder Pute, Kalbfleisch- oder Putenpastete, „Light-Pasteten“

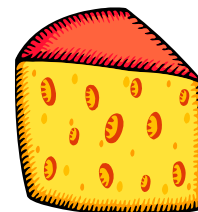
Käse, Topfen, Eier

Käse bis max. 35% F.i.T., Topfen mager, 10% oder 20% Fett und alle anderen Frischkäse bis 20% Fett, Hüttenkäse, gekochtes Ei, Eierspeise, -omelette, Spiegelei fettarm zubereiten

Streich- und Kochfett

Kleine Mengen Butter, Pflanzenmargarine, Diätmargarine (ca. 1 EL pro Tag) als Streichfett; Bei Übergewicht max. Halbfettmargarine wie zB Becel leicht, Becel pro aktiv, Lätta,... nur die Poren verstreichen, alle Arten von Ölen (1-2 EL als Kochfett für alle Gerichte!)

Im österreichischen Handel erhältliche EMPFEHLENSWERTE KÄSESORTEN



Käse (an der Käsetheke in Supermärkten)	F.i.T.	g Fett in 100g	Hersteller
Steirerkäse mager	0%	**	Josef Ellersdorfer
Steirerkäse m. Kürbiskern mager	0%	**	Josef Ellersdorfer
Tiroler Graukäse	0%	**	Josef Ellersdorfer
Gelundener mit Bröseltopfen	---	5 g	Josef Ellersdorfer
Schafmischkäse	15%	6 g	Die Käsemacher
Tilsette	15%	7 g	Schärdinger
Goudette	15%	7 g	Schärdinger
Pinzgauer Bierkäse Bio	15%	7 g	Ja! Natürlich
Tiroler Bierkäse	15%	7 g	Bergland
Bad Ischler	15%	8 g	Schärdinger
Gelundener mager	15%	8 g	Josef Ellersdorfer
Magrom	15%	8 g	Schärdinger
Innperle	20%	9 g	Bauer
Zingg Kümmel	25%	11 g	(Schweiz. Import)
Bonbel leicht	25%	11 g	Käseri Bel
Bergtilsiter	25%	13 g	Schärdinger
Berggraf	25%	13 g	Schärdinger
Alpkönig leicht	25%	13 g	Ja! Natürlich
Traungold leicht	25%	15 g	Schärdinger
Emmentaler leicht Bio	25%	15 g	Ja! Natürlich
Litedammer	30%	17 g	Westland
Toskana Laib	30%	20 g	Westland
Géramont leicht	32%	12 g	Géramont
Grana Padano (Parmesan)	32%	20 g	AgriFarm
Parmesan Bio	32%	26 g	Ja! Natürlich
Schlossdamer	35%	19 g	Schärdinger
Pikanter Gouda leicht 4 Monate	35%	22 g	Westland
Mozzarella Zopf „Treccine di Mozzarella“ *	44%	20 g	(Ital. Import)
Schafgupferl *	45%	16 g	Die Käsemacher
Ziegenrolle Pfeffer / Schnittlauch *	45%	21 g	Die Käsemacher
Mozzarella *	48%	19 g	Sabelli
Chevre de Bellay (Ziegenkäse) *	50%	21 g	(Franz. Import)
Roter Mönch mit Birne *	55%	22 g	Schärdinger

Käse (Regalsortiment)	F.i.T.	g Fett in 100g	Hersteller
Almsteirer Kochkäse mager	0%	**	Obersteir. Molkerei
Olmützer Quargel	0%	**	Hartberger
Goudette	15%	7 g	Schärdinger
Tilsette	15%	7 g	Schärdinger
Pinzgauer Bierkäse	15%	---	Käsehof
Cambette	20%	9 g	Schärdinger
Salakis light (Schafmilchfeta)	25%	8 g	Salakis
Limburger	25%	10 g	Schlierbacher
Der leichte Traungold	25%	13 g	Schärdinger
Baronesse	25%	13 g	Schärdinger
Fol Epi leicht	---	14 g	Fol Epi
Santa Lucia Mozzarella light	30%	9 g	Galbani
Patros leicht (Kuhmilchkäse in Salzlake)	30%	10 g	Patros

Géramont leicht	31%	12 g	Géramont
Tochetti di Grana Padano	32%	---	Alpilatte
Grana Padano (Parmesan)	32%	26 g	Casa Italiana
Schlosskäse Classic	35%	---	Schlierbacher
Romadur	35%	15 g	Schlierbacher
Käseaufschnitt „so leicht so gut“	---	17 g	Hochland
Käse nach Holländer Art	35%	20 g	Woerle
Tilsiter	35%	20 g	Woerle
Edeltilsiter	35%	20 g	Schärdinger
Finetta Ricotta *	40%	13 g	Galbani
Santa Lucia Mozzarella *	45%	20 g	Galbani
Mozzarella *	45%	21 g	Ja! Natürlich
Mozzarella *	45%	19 g	Valgrande

Frischkäse / Streichkäse	F.i.T.	g Fett in 100g	Hersteller
Fitline 0,2%	---	**	Exquisa
Fitline 0,2% Paprika/Chili, Kräuter	---	**	Exquisa
Fastenkäse	0%	**	Hartberger
Fastenaufstich Gurke/Dille,Paprika/Sellerie	---	**	NÖM
Fasten Cottage Cheese / Gartenkräuter	0%	**	NÖM
Löffelkäse natur / Schnittlauch	10%	2 g	Almliesl
Landfrischkäse frisch+mild natur nur 2,2%	10%	2 g	Schärdinger
Kräuter/Paprika Fitness Aufstrich	10%	4 g	Wojnar´s
Cottage Cheese	20%	5 g	Ja! Natürlich
Le Tartare Kräuter leicht	---	5 g	Le Tartare
Tzatziki	---	7 g	Oate
Zaziki	---	8 g	Patros
Aufstrichtopfen Liptauer	---	8 g	Schärdinger
Schnittlauch Aufstrichtopfen	---	8 g	Schärdinger
Frischesse natur/Kräuter/Kren	---	9 g	Schärdinger
Landfrisch Gemüse Snack	---	9 g	Schärdinger
Bresso balance	---	13 g	Unilever Bestfoods
Frischkäse mit Joghurt und Kräutern	---	14 g	Exquisa
Philadelphia Liptauer mild	---	14 g	Kraft
Frischkäse mit Joghurt und Schnittlauch	---	15 g	Exquisa
Philadelphia Fitness (Kräuter)	---	16 g	Kraft

Schmelzkäse	F.i.T.	g Fett in 100g	Hersteller
Leicht Schmelzkäse Kräuter	15%	6 g	Alma
S´Leichte Eck	15%	6 g	Rupp Käsle
Enzian Mini Mix	25%	10 g	Rupp Käsle
Partyschmelzkäsescheiben	25%	11 g	Alma
Pumuckl Kinderkäsle	25%	12 g	Rupp Käsle
Light Scheiben (Toastkäse)	25%	14 g	Alpenhof
Käsescheiben (Toastkäse)	30%	14 g	Clever



Fett beim Essen sparen

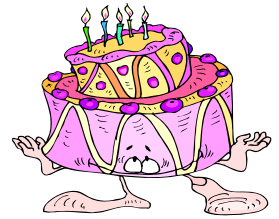
- Essen Sie reichlich pflanzliche Lebensmittel: Sie enthalten wenig oder gar kein Fett (Ausnahme: Avocado, Nüsse)
- Bevorzugen Sie frische Lebensmittel: Fertiggerichte, Fertigsuppen oder Fertigsoßen können viel Fett enthalten. Achten Sie auf die Angaben auf der Verpackung.
- Bevorzugen Sie fettarme oder magere Fleisch-Teilstücke, Geflügelarten, Wurst, Milch und Milcherzeugnisse
- Bei Wurst und Käse kommen Sie ohne Streichfett aus
- Bei belegten Broten können Sie zum „Kleben“ auch etwas Frischkäse, Senf oder Topfen nehmen
- Streichen Sie sparsam weiche Butter oder Margarine auf Ihr Brot – sie brauchen davon weniger als von harter Butter oder Margarine
- Schneiden Sie bei Fisch, Fleisch und Geflügel die fettreiche Haut oder Kruste und beim Schinkenaufschnitt den Fettrand weg
- Belegen Sie Ihr Brot häufiger mit vegetarischen Varianten z.B. Tomaten-, Gurken- oder Radieschenscheiben
- Greifen Sie bei Gemüse kräftig zu: 250 – 300 g täglich z.T. auch roh als Salat
- Lassen Sie den Beilagen die Hauptrolle spielen: 1 Portion Kartoffeln (4-5 kleine Stück) oder 1 Portion Nudeln (ca. 80 g roh) oder 1 Portion Reis (ca. 60 g roh) pro Tag.
- Tanken Sie mindestens 2 Liter energiefreie oder –arme Flüssigkeit pro Tag: Mineral-, Soda-, Leitungswasser, Früchte- oder Kräutertee, stark verdünnte 100%ige Fruchtsäfte oder Molkegetränke, maximal 3 Tassen Kaffee oder Schwarztee, Light-Getränke
- 2x täglich eine fruchtige Vitaminspritze ist obligat: 2 große Stück Obst

Fett beim Kochen sparen

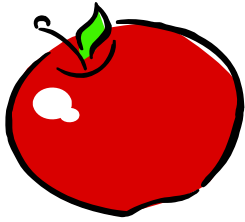


- Dämpfen, dünsten oder grillen Sie ihre Speisen. Garen Sie in speziellen Edelstahltöpfen, beschichteten Pfanne, Grillpfannen, in der Mikrowelle oder Folie
- Bereiten Sie Salatsoßen mit wenig Öl, Joghurt, Topfen, Buttermilch oder Milch zu
- Binden Sie Braten- oder Gemüesfonds mit püriertem Gemüse oder geriebenen rohen Kartoffeln
- Ersetzen Sie bei Rahmsoßen oder Aufläufen den Schlagobers zur Hälfte durch Milch
- Wenn Sie Suppen und Soßen kalt werden lassen, können Sie später das Fett von der Oberfläche abschöpfen
- Mit Backpapier sparen Sie Fett für das Backblech
- Binden Sie Cremespeisen mit Gelatine
- Verwenden sie für Puddings, Creme-, Joghurt- oder Topfenspeisen fettarme Milch, fettarmen Joghurt oder Magertopfen

Den Appetit überlisten



- Stillen Sie den Hunger zwischendurch z.B. mit verdünntem Fruchtsaft, heißem Tee, heißer Gemüse- oder entfetteter Fleischsuppe, fettarmer Milch oder Buttermilch, einem Apfel, einer Karotte oder einem Stück Kohlrabi, fettarmen Naturjoghurt, Knäckebrötchen oder Vollkornbrot ohne Belag
- Wenn Sie das Gefühl haben, es ist nicht Hunger, sondern Langeweile, Frust oder Stress, die Sie zum Essen treiben, versuchen Sie erst, sich abzulenken. Das funktioniert am besten mit Bewegung und Entspannung. Machen Sie Haus- oder Gartenarbeit, gehen Sie spazieren, treiben Sie Gymnastik, hören Sie Musik, lesen Sie ein spannendes Buch. Lässt die Wirkung nach und spüren Sie wieder das Verlangen zu essen, bedienen Sie sich zuerst bei den oben genannten Lebensmitteln, kauen Sie zuckerfreien Kaugummi oder trinken Sie ein Glas Wasser
- Spüren Sie eine unwiderstehliche Gier nach etwas Süßem, überlegen Sie zuerst, ob es sich wirklich lohnt, dem nachzugeben. Wenn Ihnen auch alle Ablenkungstricks nicht helfen, naschen Sie mit ruhigem Gewissen eine Kleinigkeit. Halten Sie für solche kritischen Situationen am besten fettfreie oder fettarme Süßigkeiten bereit z.B. Traubenzucker, Rosinen, Reiscracker, Soletti ... Vielleicht stillt auch süßes Obst z.B. Weintrauben, Bananen, reife Birnen oder Pfirsiche die Lust auf Süßes

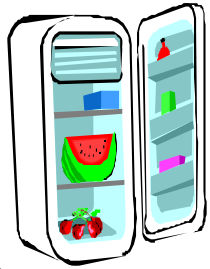


Tipps zum Sattwerden

- Bevorzugen sie für zwischendurch kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Snacks wie Vollkorngebäck oder Müsli. Sie machen besser und länger satt als Fettes und Süßes.
- Trinken Sie vor dem Hauptgang ein Glas Wasser oder Essen Sie eine große Portion Rohkostsalat
- Auf Ihrem Teller sollten stärke- und ballaststoffreiche Beilagen wie Kartoffeln, Naturreis, Vollkornnudeln, Getreidelaiabchen und Gemüse, überwiegen
- Machen Sie es wie in den Mittelmeerländern: Essen Sie zum Hauptgang viel Brot ohne Belag
- Essen Sie langsam (mindestens 20 Minuten pro Mahlzeit) und kauen sie gut. Spüren Sie bewusst jeden Bissen im Mund. Legen Sie öfter einmal Ihr Besteck zur Seite und machen Sie eine kurze Pause
- Sind Sie satt, essen Sie Ihren Teller nicht leer. Ein „Anstandsrest“ ist sogar bei Einladungen oder in einem Restaurant möglich.
- Lassen Sie sich von nichts und niemandem zum Weiteressen bewegen, wenn Sie keinen Hunger mehr haben!
- Sind Sie satt, verzichten sie auf das Dessert. Schließen Sie die Mahlzeit mit einem Kaffee oder Tee ab.



Einkaufs- und Vorrats-Tipps



- Gehen Sie nicht hungrig aus dem Haus. Das könnte Sie dazu verleiten, sich beim Bäcker, Fleischhauer oder im Supermarkt unüberlegt etwas zum Essen zu kaufen.
- Erledigen Sie auch Ihren Lebensmitteleinkauf nie mit knurrendem Magen. Der günstigste Zeitpunkt ist direkt nach einer Mahlzeit.
- Gehen Sie nur mit Einkaufsliste ins Geschäft und halten Sie sich möglichst an das Notierte.
- Studieren Sie an der Käse- und Wursttheke die Fettangabe oder fragen Sie das Verkaufspersonal bzw. den Fleischer nach fettarmen Produkten.
- Kaufen Sie nur soviel, wie Sie für Ihre Haushaltsgröße und die nächsten zwei bis drei Tage brauchen. Vorräte verleiten dazu, mehr zu essen – allein schon um den Verderb zu vermeiden.
- Lesen Sie bei verpackten Lebensmitteln, ins Besondere bei Fertigprodukten, die Kennzeichnung bzw. Zutatenliste. Rangiert Fett in oberster Reihe, bleibt das Lebensmittel besser im Regal.
- Lebensmittel, die ihnen in kritischen Situationen problematisch werden können, kaufen Sie besser nur selten.
- Für den Hunger zwischendurch brauchen Sie täglich einen ausreichenden Vorrat an frischem Obst und knackigem Gemüse, Brot, Knäckebrot, Reiswaffeln oder Salzstangen.



Statt/Besser-Tabelle

Statt	Besser
Milchprodukte	
Vollmilch (3,5 – 3,8 %)	Fettarme Milch (1,5 %), Magermilch (0,1 %)
Vollmilchjoghurt, Sahnejoghurt	Magerjoghurt, fettarmer Joghurt
Topfen über 10 % Fett i. Tr.	Magertopfen
Doppelrahmfrischkäse	Körniger Frischkäse z.B. Cottage Cheese
Fetter Käse (über 30 % Fett i. Tr.)	Käse (bis 30 % Fett i. Tr.)
Brotbelag	
Butter	Senf, Tomatenmark, Halbfettbutter
Margarine	Halbfettmargarine
Salami, Leberpastete, Mortadella, Speck	Schinken (ohne Fettrand), Putenbrust, Bratenaufschnitt
Nutella	Körniger Frischkäse
	Frischkäse, Mager- oder Kräutertopfen
Fettarm Naschen	
Rührkuchen, Sahnetorten, Obstkuchen aus Mürbteig	Obstkuchen aus Hefe- oder Biskuitteig
Croissants	Gebäck, möglichst aus Vollkornmehl, Laugengebäck, Germteiggebäck
Schokoladenkekse	Biskotten, Russisch Brot
Schokolade, Schokoriegel	Trockenfrüchte, Gummibären, Fruchtgummi
Eiscreme	Wassereis, selbstgemachter Pudding
Kartoffelchips, Flips, Nüsse	Salzstangen, Brezeln, Oblaten

Psychotricks gegen Übergewicht

Abnehmen beginnt im Kopf! Wir haben für Sie die besten Psychotricks zusammengestellt, mit denen Sie den Hunger überlisten können.

- **Nie im Stehen essen:** setzen Sie sich auch bei kleinen Zwischenmahlzeiten hin. Snacks, die im stehen eingenommen werden, berücksichtigen wir in der Regel nicht in unserem „Tageskalorienkonto“. Selbst so kalorienreiche Zwischenmahlzeiten wie Burger oder Bosner sind bis zum Abendessen längst vergessen.
- **Knackige Kalorien sättigen besser:** Bei gleichen Kaloriengehalt sättigt ein ganzer Apfel deutlich besser, als wenn die gleiche Energiemenge als Apfelsaft aufgenommen wird. Deshalb lieber Obst und Gemüse knabbern und mit Wasser den Durst löschen.
- **Fest-Food statt Fast-Food:** Musik und Kerzenlicht machen schlank. Bei Musik kauen und essen wir viel langsamer. Genießen bekommt der Figur deshalb besser als futtern.
- **Mit Streichhölzern die Nasch-Sünden kontrollieren:** ständig zwischendurch zu naschen, kann für die Figur fatale Folgen haben. Eine bessere Kontrolle haben Sie mit einem „Kontrolleur“, einer Schachtel mit 15 Streichhölzern. Für jede Kaloriensünde müssen sie ein Streichholz „opfern“ – Sie sollten mit einer Schachtel in der Woche auskommen
- **Bewegung und Licht statt Schokolade und Eis:** Im Winter, bei Stress und Bewegungsmangel greifen wir häufiger zu Süßigkeiten. Grund ist der Mangel an Serotonin. Der Organismus weiß instinktiv, dass der Zucker die Serotoninbildung wieder ankurbeln kann. Gleichen Effekt erzielt man jedoch auch durch Bewegung.
- **Führen Sie sich nicht in Versuchung:** Immer wenn Sie den Schrank öffnen, steht da die Tüte Chips, die Schokolade oder eine offene Pralinenschachtel. Achten sie darauf, dass Sie nicht zu viele süße Vorräte zu Hause aufbewahren.
- **Ein Glas Wasser täuscht den Magen:** Wenn Sie etwa 10 Minuten vor dem Essen ein Glas Wasser trinken, wird der Magen schon „vorgefüllt“ und man nimmt bei der Hauptmahlzeit automatisch etwa 10 % weniger Kalorien zu sich.