

# Gesunde Ernährung



# ■ INHALT

<b>Empfehlungen für die richtigen Nahrungsmittelmengen</b>	4
Täglich	4
Wöchentlich	4
<b>Lebensmittelauswahl</b>	5
Brot, Nahrungsmittel und Beilagen	5
Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte	5
Obst, Nüsse	6
Zucker, Süßigkeiten	6
Süßstoffe	6
Milch und Milchprodukte	7
Fisch	7
Fleisch und Fleischwaren	8
Eier	8
Fette und Öle	9
Suppen	9
Getränke	10
Gewürze	10
Anmerkungen zu den Leicht-Produkten	11

# Gesunde Ernährung



Gesunde Ernährung ist eine bedarfsgerechte Ernährung, die so gestaltet sein soll, dass die energieliefernden Nährstoffe und Wirkstoffe in der täglich bzw. wöchentlich benötigten Menge zugeführt werden.

## Nährstoffe

Kohlenhydrate  
Eiweiß  
Fett

## Wirkstoffe

Vitamine  
Mineralstoffe und Spurenelemente  
Ballaststoffe  
Geschmacks- und Aromastoffe

Bitte kaufen Sie Ihre Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe beim Lebensmittelhändler und nicht in Tablettenform!

## Nahrungsaufnahme

ist nicht nur ein biologischer Prozess zur Erhaltung der Energie und Stoffwechselfvorgänge. Sie ist auch eng mit kulturellen Traditionen verbunden und wird auch von Ihren jahrelang gepflegten Ernährungsgewohnheiten geprägt.

## Wir möchten Ihnen helfen,

dass Sie anhand dieser Broschüre Ihre Essgewohnheiten unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Vorlieben in eine gesunde Richtung lenken können.

Dabei sind grundsätzlich alle Nahrungsmittel erlaubt. Wichtig ist lediglich, wieviel bzw. wie oft Sie ein bestimmtes Nahrungsmittel essen.

Damit Sie Ihr Essen auch wirklich genießen können, denken Sie bitte daran:

## Essen braucht Zeit –

also finden Sie Ihr **Essvergnügen** beim Genuss jedes einzelnen Bissens, indem Sie ihn gut kauen.

## Wichtig ist auch,

dass Sie Ihren Hunger nie zum Heißhunger werden lassen!

Wer sich mit Heißhunger zu Tisch setzt, neigt erfahrungsgemäß dazu, sich zu überessen.

Sie dürfen und sollen auf Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl achten.

### Empfehlungen für die richtigen Nahrungsmittelmengen:

#### Täglich:

250 – 400 g Vollkornbrot (5 – 7 Scheiben)

75 g Getreide/Getreideprodukte oder 250 – 400 g Erdäpfel (ca. eine große Portion)

300 – 400 g Gemüse und Salat

200 – 300 g Obst (1 – 3 Stück)

ca. 1/4 l Milch oder Milchprodukte

50 – 100 g Käse (bis zu 45% F.i.T.) oder 100 g Topfen

ca. 2 – 3 l der empfohlenen Getränke

#### Fett:

25 g zum Kochen inkl. Salatöl (1 – 3 EL)

20 g Streichfett

20 g bleiben noch in Form von verstecktem Fett

z. B. in Wurst, Fleisch, Käse, Milchprodukten (auch bei mageren Produkten)

#### Wöchentlich:

1 – 3 x mageres Fleisch u. Geflügel (ca. 120 g pro Portion)

1 – 2 x magere Wurst (ca. 50 g pro Portion)

1 – 3 x Fisch (120 – 150 g pro Portion)

2 – 3 St. Eier (mit den verarbeiteten)

1 – 2 x Hülsenfrüchte



## Lebensmittelauswahl

Günstig	Ungünstig
<b>Brot, Nahrungsmittel und Beilagen</b> vor allem: reine Vollkornbrote, Vollkornknäckebröte, Vollkorntoast  Grahambrot  <b>Vollkornprodukte</b> aus allen Getreidesorten, im ganzen oder vermahlen Vollkornreis, Dinkel, Hirse, Mais, Polenta, Gerste, Hafer, Grünkern, Buchweizen  Vollkornteigwaren  Erdäpfel	<b>Brot, Nahrungsmittel und Beilagen</b> Auszugsmehle (T480, T500, T700) und deren Produkte in größeren Mengen, Knabbergebäck  Zwieback, Corn Flakes, Frosties u. ä.  Öfter als 2 – 3 mal wöchentlich mehr als ein Stück Mehlspeise oder Torte  geschälter Reis  Teigwaren aus Auszugsmehlen  Pommes frites, Chips
<b>Tipp:</b> eine dicke Scheibe Vollkornbrot mit dünnem Belag!	
<b>Gemüse, Salate und Hülsenfrüchte</b> Einmal täglich rohes Gemüse als Salat  alle Sorten, frisch oder tiefgefroren, gedünstet, gekocht oder gebraten,  getrocknete Hülsenfrüchte, als Hauptspeise, Beilage, Salat oder Aufstrich zubereitet	<b>Gemüse, Salate und Hülsenfrüchte</b>  handelsübliche Gemüsekonserven  fritiertes Gemüse
<b>Tipp:</b> Gemüse, Salat, Kartoffeln, Naturreis usw. als Hauptspeise!	

### Günstig

#### Obst, Nüsse

Alle Obstsorten, bevorzugt Obst der Saison, möglichst roh

frisch zubereitete ungezuckerte oder leicht gezuckerte Kompotte oder Muse

gefrorenes Obst

Trockenobst in kleineren Mengen, da sehr energiereich

Eine kleine Hand voll Nüsse

#### Zucker, Süßigkeiten

Zucker und Honig wie ein teures Gewürz: in kleinen Mengen

1 – 2 Kaffeelöffel Marmelade oder Honig aufs Brot

#### Süßstoffe

bei Bedarf wie ein teures Gewürz

### Ungünstig

#### Obst, Nüsse

handelsübliche Obstkonserven

gezuckerte Gefrierwaren

kandierte Trockenobst

gesalzene Erdnüsse, gesalzene Mandeln

#### Zucker, Süßigkeiten

Zucker und Honig in großen Mengen

Kakao, Schokolade, Nougat, Pralinen, Bonbons, Marzipan, Eis

#### Süßstoffe

Diätsüßwaren und Diabetikersüßwaren

Siehe Anmerkungen zu den Leicht-Produkten, Seite 11



**Günstig**

**Milch und Milchprodukte**

wahlweise von Kuh, Schaf, Ziege oder Pferd

Milch, Buttermilch oder Sauermilch  
Acidophilusmilch, Bifidusmilch

Joghurt natur aber auch mit frischem oder  
tiefgekühltem Obst,  
fertig gekauftes Fruchtjoghurt nur in  
kleinen Mengen

Schnittkäse bis zu 35% F.i.T.  
(ca. 17% Fett absolut)

Topfen (mager oder 20%)  
selbst zubereitete Topfenkäse Hüttenkäse

Sauermilchkäse (z. B. Quargel)

**Fisch**

Forelle, Saibling, Reinanken, Schleie,  
Hecht, Zander, Kabeljau, Scholle,  
Seezunge, Hering, Sprotten  
echter Lachs und Makrele, Pangasius

In Maßen Krabben, Krebse, Shrimps,  
Scampi, Muscheln, echter Kaviar



**Ungünstig**

**Milch und Milchprodukte**

Haltbarmilch, Kondensmilch  
mehr als ein Esslöffel Sauerrahm oder  
Schlagobers pro Portion

Crème fraîche, Crème double

Käse mit mehr als 45% F.i.T.

fetter Topfen

**Fisch**

fette Süßwasserfische wie Aal und Karpfen  
Fischkonserven mit Öl oder Saucen  
Lachsersatz

Kaviarersatz

## Günstig

### Fleisch und Fleischwaren

mageres Fleisch vom Kalb, Rind, Schwein, Lamm, Kaninchen, Kitz, Wild, Pferd

mageres Geflügel z. B. Brathuhn, Truthahn, Taube, Wildgeflügel

selbstgemachte magere Fleischsalate

magere kalte Braten

magerer Schinkenspeck, Bündnerfleisch, Lachsschinken

magere Wurstsorten wie Krakauer, Schinkenwurst, Rindersaftwurst, Putenwurst

## Ungünstig

### Fleisch und Fleischwaren

durchzogenes Fleisch und alle fetten Fleischsorten wie z. B. Bauchfleisch

fettes Geflügel

alle Innereien

Fleischkonserven und handelsübliche Fleischsalate

durchzogene kalte Braten

fetter oder durchzogener Speck

Leberkäse und fette Würste wie Extra, Pariser, Salami, Debreziner, Knacker, Frankfurter, Bratwürste, Leberwurst, Weißwurst, Blutwurst

**Tipp:** Das Fleisch wird zur Beilage!

## Eier

bis zu 3 Eier pro Woche  
(mit den verkochten)

## Eier





**Günstig**

**Fette und Öle**

**zum Kochen und Backen**

pflanzliche Fette mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, z. B. ungehärtete pflanzliche Margarinen oder abwechselnd Sonnenblumenöl, Olivenöl, Maiskeimöl, Rapsöl

**für Salate**

nicht raffinierte = unraffinierte Öle wie: Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl, Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Kürbiskernöl

**Auf's Brot**

Butter

**Suppen**

Gemüsesuppen und Gemüsebrühen

fettarme Fleisch und Knochensuppen

falsche Suppen wie Haferflockensuppe, Kartoffelsuppe, Getreidesuppen aus Vollkorngetreide



**Ungünstig**

**Fette und Öle**

**zum Kochen und Backen**

tierische Fette

herkömmliche Haushaltsmargarine und Kunstfette

Schmalz, Gänsefett, Entenfett usw., Kokosfett

**für Salate**

raffinierte Öle, Tafelöle, nicht deklarierte Öle

**Auf's Brot**

herkömmliche Margarine

**Suppen**

Schaumsuppen

fette Fleisch und Knochensuppen

Suppen mit Einlagen aus Innereien

handelsübliche Dosen- oder Packerlsuppen

### Günstig

#### Getränke

Kräutertee, Früchtetee, schwarzer Tee und Kaffee (1 – 2 Tassen)

Leitungswasser,  
salzarme Mineralwässer  
(bevorzugt still)  
Sorten wechseln

Gemüse und Obstsaft  
stark verdünnt

#### Gewürze

alle Gewürze und Kräuter frisch,  
getrocknet, tiefgekühlt;

zum Säuern Zitronensaft und Apfel-,  
Wein- und Mostessig

Zwiebel, Knoblauch

jodiertes Salz (sparsam verwenden)

### Ungünstig

#### Getränke

Limonaden, Light-Limonaden,  
Diät-Limonaden, Fruchtnektare (enthalten  
nur 40% Saft),

Dicksäfte - Fruchtsirupe  
Milch als Durstlöcher, Milchmixgetränke

Alkohol in größeren Mengen  
(mehr als 0,5 l Bier oder Most,  
mehr als 0,25l Wein täglich)

#### Gewürze

handelsübliche fertige Gewürzmischungen  
und Saucen Packerlgewürzbasis

Essenzessig



### Anmerkungen zu den Leicht-Produkten

Nahrungsmittel, die von Natur aus weniger Fett oder Zucker beinhalten, werden am „Light-Markt“ weder beworben noch angeboten.

Der Begriff „light“ bedeutet für sich genommen gar nichts, auch wenn viele Kunden mit diesem Wort (wie in der Werbung suggeriert wird) gesunde und energieverminderte Nahrung verbinden.

Der Gaumen läßt sich vielleicht noch betrügen, der Körper misst aber regelrecht den Nährwert des Essens.

Eine „Light-Füllung“ beantwortet der Magen mit neuem Hungergefühl.

Das heißt nichts anderes, als dass „Light-Esser“ sehr bald zu „Mehr-Essern“ werden.

Zu viel Süßstoff kann Heißhunger verursachen!

Dieser Heißhunger kann von starkem Verlangen nach Süßigkeiten geprägt sein.

Kaufen Sie Ihre kalorienarmen und ernährungsphysiologisch sinnvollen Lebensmittel in Form von Gemüse, Vollkornprodukten und Obst.

Denn gesundheitsbewußte Ernährung heißt nicht, dass Sie in teuren Spezialgeschäften teure Spezialnahrung kaufen müssen.

Sie bekommen Ihre gesunden Nahrungsmittel überall und jeder kann sie sich leisten.



Quellennachweise:

1. I. Elmadfa, C. Leitzmann, Ernährung des Menschen
2. Gregori, Lindner, Schlieper, Richtige Ernährung
3. H. Kaspar, Ernährungsmedizin und Diätetik

Besuchen Sie unser Online-Magazin:  
[www.FORUMGesundheit.at](http://www.FORUMGesundheit.at)  
Unsere Leistungen: [www.oegkk.at](http://www.oegkk.at)

OÖ  GKK  
FORUM GESUNDHEIT

Für den Inhalt verantwortlich: Diätologinnen der OÖGKK.  
OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz.