

## Tipps & Tricks fürs tägliche (Ernährungs-)Leben

Obst und Gemüse sind gesund – das weiß nun wirklich jeder. Zucker und (das falsche) Fett sind eher nicht so gesund. Auch das weiß so ziemlich jeder. Soweit so gut.

Doch wie funktioniert das denn jetzt im Alltag? An was muss man beim Einkauf denken, wenn man Zucker und Fett reduzieren möchte?

Anbei haben wir ein paar Tipps & Tricks gesammelt, die helfen können.

- Fertiggerichte enthalten häufig viel Fett und auch Zucker. Achten Sie auf die Angaben auf der Verpackung. Noch besser: viele Fertiggerichte lassen sich günstiger und gesünder selbst zubereiten. Hier entscheiden Sie selbst, wie viel Fett Sie zugeben.
- Behalten Sie das Etikett im Blick. Somit sind Sie immer darüber informiert, wie sich die Produkte zusammensetzen, die auf Ihrem Esstisch landen. Zucker findet sich beispielsweise in sehr vielen Produkten, in denen man nicht damit rechnet, z.B. in Fertigsaucen.
- Essen Sie Ihr Brot mit Gemüsebeilage: z.B. Tomaten-, Gurken-, Radieschen-, Karottenstücke – je nachdem was gerade Saison hat.
- Mit Backpapier sparen Sie Fett für das Backblech. Und das Reinigen im Anschluss fällt ebenfalls leichter.
- Verwenden Sie beschichtete Pfannen, Grillpfannen, Mikrowelle oder Backen in Folie oder Backrohr.
- In beschichteten Pfannen können Sie z.B. Zwiebeln in Mineralwasser anbraten. Das spart einiges an Fett.
- Fertige Soßen sind oft wahre Fett- und Zuckerbomben. Stellen Sie Soßen selbst her. Binden Sie Soßen, Cremesuppen mit püriertem Gemüse oder geriebenen Kartoffeln. Ersetzen Sie in Aufläufen und Soßen das Schlagobers zur Hälfte oder komplett durch Milch.

### Getränke

Bevorzugen Sie: Leitungs-, Soda-, Mineralwasser, Soda-Zitrone, ungesüßter Früchte- oder Kräutertee, 100 % reiner Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz nur in verdünnter Form, schwarzer Tee und Kaffee in Maßen.

*Vermeiden Sie:* Verdünnsäfte bzw. Sirupe und Limonaden sowie Eistees.

**Tipp:** Wasser wird interessanter, wenn man es mit einer Obstscheiben (Zitronen, Orange, Kiwi, ...) und/ oder Kräutern (Zitronenmelisse, Minze, Basilikum, ...) aufpeppt.

## Getreide und Erdäpfel

Bevorzugen Sie: Mischbrot, Vollkorn- und Schrotbrote oder -gebäck, Pumpernickel, Grahamweckerl, Frühstückskipferl

*Vermeiden Sie:* Blätterteig und Plundergebäck wie Croissants, Topfengolatschen etc.

Bevorzugen Sie: Teigwaren und Reis jeweils als Vollkornware.

Bevorzugen Sie: Erdäpfel in fettarmer Zubereitung wie Salz-, Petersilienkartoffel, Püree, Erdäpfelknödel, in der Schale gekochte Erdäpfel, Erdäpfelsalat mit wenig Öl.

### Tipp:

Bevorzugen Sie für das Frühstück Getreideflocken wie Hirse, Weizen, Roggen, Hafer etc., Vollkorngrieß, ungezuckerte Müslimischungen, ungezuckerte Cornflakes, etc. Getreideflocken sind leichter verträglich, wenn sie über Nacht quellen oder kurz aufgekocht werden.

## Gemüse, Hülsenfrüchte

Täglich 3x 2 Hände voll möglichst frisch, abwechslungsreich und aus der Region!

Bevorzugen Sie fettarmen Zubereitungsmethoden wie dünsten, garen, mit wenig Öl (max. 1 EL) braten, als klare Gemüsesuppe oder mit geriebenen Erdäpfeln binden

Vermeiden Sie: gebackenes Gemüse

### Tipp:

In einer beschichteten Pfanne können Sie Zwiebeln in Mineralwasser anbraten. Verwenden Sie für 100g Zwiebelwürfel EL Mineralwasser. Geben Sie eventuell während des Anbratens noch mehr dazu.

Salat: jede Art (Blatt-, Tomaten-, Gurken-, Karottensalat etc.) mit Essig und wenig Öl (max. 1 EL pro Person) oder Naturjoghurt an Stelle des Öls

### Tipp:

Bereiten Sie Salatsoßen aus Joghurt und Senf zu. Diese werden sehr cremig und Sie sparen Öl. Verfeinern Sie diese ganz nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Kräutern, ...

## Obst

Täglich 2 Hände voll. Bevorzugen Sie Obst aus der Region. Smoothies ersetzen die Obstportionen. Bevorzugen Sie selbstgemixte Smoothies mit einem hohen Gemüseanteil, denn die meisten Smoothies aus dem Kühlregal enthalten sehr viel Zucker und werden eher selten aus frischen Früchten hergestellt.

**Milch und –produkte**

Bevorzugen Sie: Naturjoghurt, Buttermilch natur, Sauermilch, Acidophilusmilch, Kefir, Topfen, Frischkäse, Hüttenkäse, Käse bis max. 40 % F.i.T

Vermeiden Sie: fertige Fruchtjoghurts, Milchmixgetränke, Fruchtmolke und Trinkjoghurts. Hier verrät Ihnen ein Blick auf das Etikett, dass sie in nahezu allen Fällen sehr viel Zucker enthalten.

**Tipp:**

Geben Sie Magerjoghurt in einen Kaffeefilter und lassen Sie in einige Zeit abtropfen. Sie erhalten ein cremigeres Produkt, das sich sehr vielfältig hernehmen lässt.

**Eier**

Maximal 3 pro Woche. Bevorzugen Sie gekochtes Ei, Eierspeise, -omelette, Spiegelei **fettarm zubereitet**

**Fleisch, Geflügel, Fisch**

Max. 100-120 g mageres Rind-, Kalb-, Schweinefleisch, Wild, Hase, Huhn, Pute (jeweils ohne Haut), magerer Fisch wie z.B. Scholle, Kabeljau, Seelachs, Seezunge, Forelle, Zander

Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsmethoden: natur gebraten, gedünstet, gegrillt oder gekocht. Thunfisch in eigenem Saft oder in Gemüse (Vorsicht: Konserven mit Tomatensauce enthalten auch Zucker!).

Auch bei einer fettarmen Kost soll 1x pro Woche eine Portion (90-100g) fettreicher Fisch auf dem Speiseplan stehen. Verwenden Sie auch Seefisch – er ist eine hervorragende Jodquelle!

**Tipp:**

Schneiden Sie bei Fisch, Fleisch oder Geflügel sichtbares Fett (Haut, Kruste, Fettrand) weg.

**Wurstwaren, Pasteten**

Bevorzugen Sie Schinken.

Wenn Wurst dann: Krakauer, Schinkenwurst, Putenwurst, Puten- oder Rinderfrankfurter, Kalbfleisch- oder Putenpastete, Neuburger

Vermeiden Sie Salami, Knabberwürste, Wiener, Polnische, Käsewurst, Käsekrainer, Leberkäse

**Tipp:**

Bei Wurst und Käse kommen Sie ohne Butter aus: Sie können als Unterlage Frischkäse, Senf oder Topfen verwenden. Ausgezeichnet schmeckt z.B. eine Mischung aus Topfen und Kren unter Schinken.

**Streich- und Kochfett**

Bevorzugen Sie: zum Kochen und im Salat Pflanzenöle (maximal 1-2 EL pro Tag)

Kleine Mengen Butter (ca. 1 EL pro Tag) als Streichfett aufs Brot.

**Süßigkeiten und Knabbereien**

Zu diesem Thema haben wir ein eigenes Merkblatt erstellt. Sie finden es bei den anderen.

**Sehen Sie auch unsere Austauschabelle!**