

Ernährungsempfehlungen für Jugendliche – #schmecktgut #is(s)tgut





Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmensziels der BVAEB.



© Marion Camiel

**Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel**



© Andi Bruckner

**Obmann
Dr. Norbert Schnedl**

Impressum

Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien
Bilder Cover (v.l.o.n.r.u.): © Khorzhevskaja/Shutterstock.com, © maxbelchenko/Shutterstock.com,
© Dragon Images/Shutterstock.com, © Syda Productions/Shutterstock.com

Auflage: 12/2024, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Hallo du!

Wir können nur dann unsere volle Leistung liefern, wenn wir den richtigen „Treibstoff“ in der ausreichenden Menge zur Verfügung haben. Ein abwechslungsreicher Speiseplan legt dafür den notwendigen Grundstein.

Es gibt kein einziges Lebensmittel, das alle für deinen Körper notwendigen Nährstoffe in optimaler Menge und Zusammensetzung enthält. Mit regelmäßigen und abwechslungsreichen Mahlzeiten kannst du deinen Körper jedoch mit dem notwendigen „Treibstoff“ versorgen. Damit hast du es auch selbst in der Hand, deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig zu beeinflussen.

Ja, aber ...

... die Werbung, das große Angebot im Supermarkt und die vielen Ernährungstipps machen es dir vermutlich nicht immer leicht, deinen persönlichen Weg einer gesunden Ernährung zu finden.

Die Broschüre **#schmecktgut #is(s)tgut** soll dich bei der Orientierung im „Ernährungsdschungel“ unterstützen und dir Möglichkeiten einer gesunden und ausgewogenen Ernährung aufzeigen.

Wichtig ist: Es gibt keine Verbote – es kommt immer nur auf die richtige Verteilung an.

Birgit Thummerer, MSc

Diätologin

#Inhaltsverzeichnis

#Abwechslungsreiche und regelmäßige Mahlzeiten	5
Auf die Verteilung kommt es an	5
Das Frühstück.....	7
#Wasser ist lebensnotwendig	8
Cooler Getränke und ihr Zuckeranteil	9
#Was wirklich satt macht	10
#Was uns aufbaut	12
Eiweiß	12
Calcium.....	13
Fisch	13
#Achtung Fettnäpfchen	14
Folgende Tipps können dir helfen, den Überblick nicht zu verlieren.	14
#Die Kleinigkeiten zwischendurch	15
Weißt du eigentlich, dass	15
Tipps und Ideen	15
#Probier mal	16
Hirseflocken mit frischen Früchten	16
Süßer Reis-Obstsalat	16
Pikanter Avocadoaufstrich	17
Thunfisch-Gemüse-Snack	17
(Vollkorn-)Spaghetti mit Knoblauch und Rucola	18
Gefüllte Wraps	18
Apfel-Zimt-Kekse	19
Marillencreme mit Weizenkleie	19

#Abwechslungsreiche und regelmäßige Mahlzeiten

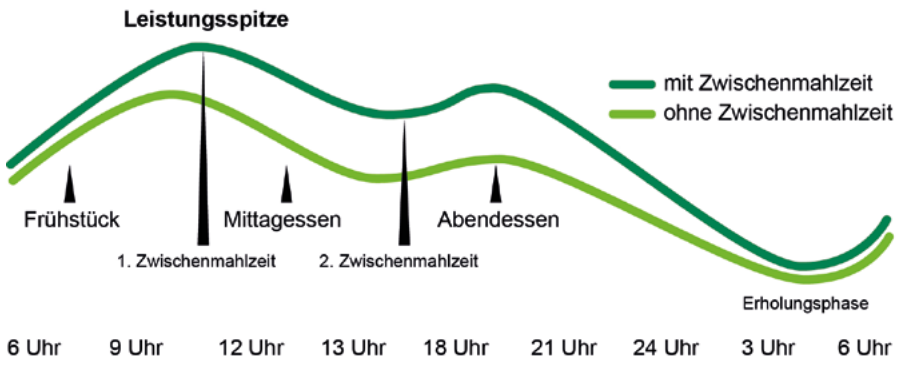
Es ist nicht notwendig, jeden Tag die perfekte Mischung aller wichtigen Nährstoffe in den Speiseplan zu packen – auf den Durchschnitt kommt es an! An manchen Tagen isst du mehr Obst und Gemüse, dafür kommt es an anderen Tagen vielleicht etwas zu kurz.

Auf alle Fälle gilt: Je bunter dein Teller belegt ist, umso besser bist du mit allen Nährstoffen versorgt und somit für die verschiedenen Anforderungen gerüstet.

Auf die Verteilung kommt es an

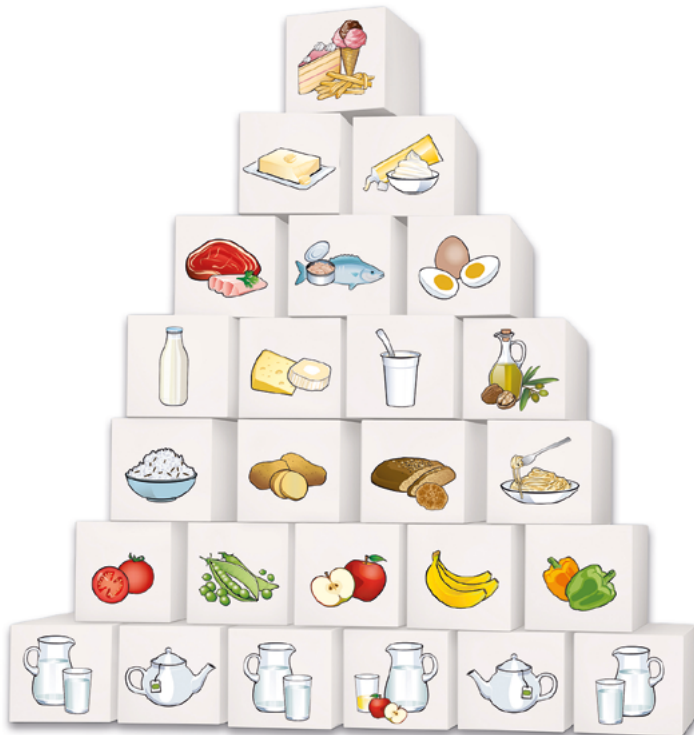
Mit regelmäßigen Mahlzeiten haben Heißhungerattacken und damit unkontrolliertes Essen keine Chance. Die Verteilung der Nahrung auf mehrere Mahlzeiten ist besser verträglich, die Nährstoffe werden durch die regelmäßige Zufuhr leichter aufgenommen und du bekommst ausreichend Power, um auch anstrengende Tage zu meistern.

Leistungskurve



Ein ausgewogener und abwechslungsreicher Speiseplan liefert dir nicht nur alle notwendigen Nährstoffe, sondern bringt auch mehr Freude beim Essen.

Ein einfaches Modell zur Darstellung, wie dein Speiseplan zusammengestellt sein kann, ist die Ernährungspyramide:



Quelle: BMSGPK, 2022, Die österreichische Ernährungspyramide

Die Pyramide zeigt jene Lebensmittelgruppen, die auch die Grundlage deines Speiseplans sein sollen. Je weiter oben die Lebensmittel in der Pyramide angeordnet sind, desto weniger oft bzw. kleinere Portionen sind für deinen Bedarf ausreichend.

Wichtig: Es gibt keine Verbote!

Das Frühstück

Eine besondere Rolle spielt das Frühstück. Mit diesem kannst du deine „Akkus“ aufladen, von denen du im langen Schul- oder Arbeitsalltag zehren kannst.

Aber ich kann in der Früh nichts essen ...

... du musst dich natürlich zu nichts zwingen. Ideal wäre es aber, wenn du morgens zumindest etwas trinkst – ein Glas Fruchtsaft, Tee, Kaffee, Kakao oder einfach ein Glas Wasser. Bist du dann nach einiger Zeit in Schwung gekommen, kannst du mit einer Vormittagsjause dein Frühstück und somit den notwendigen Energiekick nachholen.



#Wasseristlebensnotwendig

Dein Körper besteht zu rund zwei Drittel aus Wasser. Es erfüllt folgende wichtige Aufgaben:

- Lösungs- und Transportmittel für Nährstoffe
- Ausschwemmung von ausscheidungspflichtigen Stoffen über die Nieren
- Regulation und Aufrechterhaltung der Körpertemperatur
- Positiver Einfluss auf Konzentration und Leistungsfähigkeit

Durch Schwitzen, über den Harn, den Stuhl und die Atmung verliert dein Körper Flüssigkeit, die regelmäßig ersetzt werden muss. Denn zu wenig Flüssigkeit im Körper mindert deine Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit. Weitere Folgen können Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Schwindel sein.

Warte nicht, bis du ein Durstgefühl spürst. Besser ist es, regelmäßig so viel zu trinken, damit das Durstgefühl gar nicht aufkommen kann.

Empfehlung: Rund 1,5 bis 2 Liter am Tag

Bei besonderer körperlicher Anstrengung wie Sport, an sehr heißen Tagen oder bei Erkrankungen wie Durchfall, Erbrechen oder Fieber, ist dein Flüssigkeitsbedarf deutlich höher.

Die besten Durstlöcher sind Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees sowie verdünnte Fruchtsäfte.



Cooler Getränke und ihr Zuckeranteil

¼ Liter Fruchtsaft	6 Stück Würfelzucker
¼ Liter Fruchtsaft gespritzt	3 Stück Würfelzucker
¼ Liter Cola	7 Stück Würfelzucker
¼ Liter Light-Limonade	0 Stück Würfelzucker
¼ Liter Eistee	5 Stück Würfelzucker
1 Dose Energy Drink	7 Stück Würfelzucker
1 Dose Energy Drink light	0 Stück Würfelzucker

Limonaden, Eistee, Energy Drinks & Co. enthalten nicht nur reichlich Zucker oder Süßstoff, sondern auch diverse Farbstoffe, Aromen, Koffein und Taurin. Diese sind teilweise aufputschende Substanzen, die weder für Jugendliche noch für Erwachsene oder Sportler unbedingt notwendig sind. Als Durstlöcher sind diese Getränke nicht geeignet!

Bitte Vorsicht: Alkopops sind Mischgetränke aus Fruchtsaft oder Limonade mit hochprozentigem Alkohol, wie Wodka, Rum oder Tequila. Der hohe Zuckergehalt und die enthaltenen Aromastoffe verdecken den Alkoholgeschmack, dadurch werden diese Getränke meist unterschätzt.

#Waswirklichsattmacht

Die wichtigsten Energielieferanten sind Kohlenhydrate. Diese Nährstoffe machen dich am besten und auch am längsten satt.

Traubenzucker (Glukose) ist das am einfachsten aufgebaute Kohlenhydrat und dient als Hauptenergielieferant für unser Gehirn.

Der Traubenzucker entsteht im Verlauf der Verdauung aus kompliziert aufgebauten Kohlenhydraten und steht dann entweder gleich als Energielieferant zur Verfügung oder wird in Muskeln und der Leber gespeichert. Diese Speichermöglichkeit ist aber relativ gering und wenn diese Reserven verbraucht werden, verspürst du Hunger und du brauchst wieder Nachschub.

Süßigkeiten, Semmeln oder Fast Food machen dich nur kurzfristig satt. Besser und länger versorgt wirst du mit Obst, Brot und Vollkornprodukten. Diese haben im Vergleich zu „weißen“ Produkten einige Vorteile:

- Sie enthalten mehr Ballaststoffe und machen dadurch länger satt.
- Sie regen die Verdauung an.
- Sie liefern mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.



© Marion Carniel

Wichtig: Bitte nicht auf das Trinken vergessen! Ballaststoffe brauchen ausreichend Flüssigkeit, um im Darm aufquellen zu können.

Auch Obst und Gemüse liefern durch den enthaltenen Fruchtzucker Energie. Daher eignen sich diese Lebensmittel sehr gut als Zwischenjause und liefern dir so nebenbei ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Das Motto lautet: Je bunter, umso besser!

Empfehlung: Iss fünfmal am Tag Obst, Gemüse und Salat.

Vielleicht helfen dir folgende Ideen, deinen Speiseplan bunter zu gestalten:

- Iss täglich ein Stück Obst oder Gemüse zur Schulkause oder in der Arbeitspause.
- Ergänze dein Jausenbrot mit frischen Radieschen, einem Salatblatt oder leckeren Tomaten.
- Wähle Apfelspalten statt Knabbergebäck.



© Marion Carniel

Übrigens: Wer regelmäßig Obst und Gemüse isst, braucht keine zusätzlichen Vitaminpräparate und unterstützt auf natürliche Weise den Darm bei der Verdauungsarbeit.

#Wasunsaufbaut

Eiweiß

Als Baustoff für unsere Zellen brauchen wir Eiweiß. Die wichtigsten Lieferanten von tierischem Eiweiß sind Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Eier. Allerdings liefern diese Lebensmittel auch teilweise viel Fett, daher sollten hier fettarme Produkte bevorzugt werden.

Es gibt aber auch pflanzliche Eiweißlieferanten, wie Getreide, Erbsen, Bohnen, Linsen, Nüsse und Samen, wie Sonnenblumenkerne und Leinsamen. Diese liefern ebenfalls wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, die dein Gehirn für eine bessere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit benötigt.



© Marion Carniel

Ein abwechslungsreicher Speiseplan enthält eine gute Mischung aus tierischen und pflanzlichen Eiweißlieferanten.

Achtung: Nüsse und Samen haben einen hohen Fettgehalt und sollten daher nur in kleinen Mengen gegessen werden – eine Hand voll pro Tag statt einer ganzen Packung.

Calcium

Calcium ist ein wichtiger Bestandteil von Knochen und Zähnen. Vor allem während des Wachstums brauchst du große Mengen davon, damit deine Knochen stabil aufgebaut werden. Wichtige Calciumquellen sind Milch, Milchprodukte, Käse und Gemüse.

Wichtig zu wissen: Um das Calcium in die Knochen einbauen zu können, sind Bewegung und Vitamin D, das in der Haut unter Einfluss von Sonnenlicht aufgebaut wird, notwendig.

Empfehlung: Zwei bis drei Portionen Milchprodukte am Tag, wobei eine Portion einem Glas Milch, einem Becher Joghurt oder fünf Blatt Käse entspricht.

Fisch

Fisch stellt eine sehr gute Alternative zu Fleisch dar und ist eine ideale Ergänzung für einen abwechslungsreichen Speiseplan. Fisch ist wichtig für unsere Jodversorgung und außerdem leicht verdaulich – vor allem Salzwasserfische liefern wertvolle Fettsäuren, die sogenannten Omega-3-Fettsäuren. Daher solltest du zweimal pro Woche Fisch essen.

Fisch auf der Pizza oder im Salat, gebratener Fisch oder in der Sauce für Nudeln – probiere es aus und sei kreativ.

#AchtungFettnäpfchen

Fett ist zwar der energiereichste Nährstoff, es übernimmt aber auch ganz wichtige Aufgaben in deinem Körper. Daher ist es wichtig, nicht zu viel Fett zu essen, andererseits aber trotzdem den täglichen Bedarf zu decken.

Dein täglicher Bedarf liegt bei 60 bis 80 Gramm Fett – das entspricht rund sechs bis acht Esslöffel Öl. Dabei sind allerdings auch die sogenannten versteckten Fette mitgerechnet.

Achte daher bei deiner Auswahl von Wurst, Käse, Fertiggerichten, Süßigkeiten und Knabbereien besonders auf den Fettgehalt.

Folgende Tipps können dir helfen, den Überblick nicht zu verlieren

- Verwende Streichfette nur sparsam.
- Verzichte auf Butter am Brot, wenn du ein Wurstbrot isst.
- Bevorzuge Schinken und magere Wurstsorten oder nimm kleinere Portionen, wenn du auf fette Wurstsorten, wie Extrawurst, Salami oder Leberkäse nicht verzichten möchtest.
- Wähle magere Käsesorten – mit maximal 35 Prozent F.i.T. (Fettgehalt in der Trockenmasse) – und Milchprodukte.
- Genieße Knabbereien und Süßigkeiten in kleinen Mengen.

Zu viel Fett in deinem Essen erhöht das Risiko für die Entstehung von Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen. Außerdem macht eine fettreiche Ernährung müde und mindert deine Leistungsfähigkeit.



#DieKleinigkeitenzwischen durch

Süßigkeiten, Fast Food & Co. sind nicht verboten, sondern können in deinem Speiseplan eingeplant werden – allerdings mit Köpfchen.

Herkömmliche Snacks enthalten meist reichlich Fett und Zucker und machen dich nicht lange satt – du hast schnell wieder Lust auf mehr.

Achte daher darauf, dass du Süßigkeiten mit Genuss isst und nicht als Ersatz für andere Mahlzeiten.

Weißt du eigentlich, dass ...

- ein bunt gefülltes Vollkornweckerl mit Schinken und Gemüse länger satt macht und weniger Fett enthält als eine Semmel mit Leberkäse?
- ein Hamburger mit Salat und einer kleinen Portion Pommes frites gleich viele Kalorien enthält wie ein einziger Big Mac?
- du immer mehr Lust auf Süßigkeiten bekommst, wenn du sie dir verbietest? Gönn dir bewusst kleine Mengen an Süßigkeiten.
- eine große Packung Kartoffelchips deinen gesamten Tages-Fettbedarf enthält?

Tipps und Ideen

- Fertigen Pizzateig selbst belegen statt Tiefkühl-Fertigpizza verwenden.
- Selbstgemachte Potato Wedges statt Pommes frites oder Kroketten
- Für Zwischendurch öfter Fruchtjoghurt mit ein paar Biskotten oder Keksen, statt Schokolade oder Knabbereien
- Genieße dein Essen ohne PC, Handy oder Fernseher.

#Probiermal

Probier doch mal eine der folgenden Rezepte aus – die Gerichte sind nicht nur einfach zu kochen, sondern schmecken auch sehr gut und versorgen dich mit dem nötigen „Treibstoff“.

Hirseflocken mit frischen Früchten

Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Häferl Hirseflocken
- 1 Häferl Wasser
- 1 Banane
- 1 Birne
- Erdbeeren
- gehackte Walnüsse
- Zimt



© Marion Carniel

Zubereitung:

Die Hirseflocken werden für rund fünf bis zehn Minuten in Wasser eingeweicht. Inzwischen Obst klein schneiden und Nüsse hacken. Anschließend alle Zutaten gut vermengen und mit Zimt abschmecken.

Tipps:

Die Hirseflocken können auch gut in Fruchtsaft oder Kompottsaft aufquellen.

Süßer Reis-Obstsalat

Zutaten (für 2 Portionen):

- 100 Gramm roher Reis **oder**
- 300 Gramm gekochter Reis
- frische Früchte der Saison
- eventuell etwas Fruchtsaft
- Vanillezucker
- Zimt

Zubereitung:

Den gekochten Reis auskühlen lassen und mit klein geschnittenem Obst vermengen. Je nach Geschmack etwas Fruchtsaft, Zimt und Vanillezucker dazugeben.

Pikanter Avocadoaufstrich

Zutaten (für 2 Portionen):

50 Gramm	Avocado
125 Gramm	Magertopfen
1/4	Zwiebel
	Salz
	Knoblauch
	Zitronensaft



© Marion Carniel

Zubereitung:

Das Fruchtfleisch der Avocado und den Zwiebel fein hacken. Knoblauch pressen und mit den restlichen Zutaten vermischen, abschließend den Aufstrich mit Zitronensaft abschmecken.

Thunfisch-Gemüse-Snack

Zutaten (für 2 Portionen):

1/2	roter Paprika
1/2	Salatgurke
1 Dose	Thunfisch
6 Stück	Cocktailtomaten
	Mais
1 Packung	Mozzarella-Bällchen
	Essig und Öl
	Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Paprika und Salatgurke in mundgerechte Stücke schneiden, Cocktailtomaten und Mozzarella-Bällchen halbieren. Gemüse und Mozzarella in eine Schüssel geben und gut vermengen. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit dem Gemüse vermischen. Mit Kräutern, Gewürzen, Essig und Öl abschmecken.

(Vollkorn-)Spaghetti mit Knoblauch und Rucola

Zutaten (für 2 Portionen):

- 160 Gramm (Vollkorn-)Spaghetti
- 2 Zehen Knoblauch
- ½ Glas getrocknete Tomaten
- 2 Handvoll Rucola
- Olivenöl

Zubereitung:

Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden und getrocknete Tomaten in Stücke schneiden. Knoblauch in Olivenöl leicht anschwitzen, getrocknete Tomaten dazu geben und kurz mit rösten. Spaghetti mit Knoblauch und Tomaten vermischen. Zuletzt die gewaschenen Rucolablätter dazugeben.

Gefüllte Wraps

Zutaten (für 2 Portionen):

- 4 Tortillafladen
- 400 Gramm Putenfleisch
- ¼ Eisbergsalat
- Tomaten
- Mais
- 1 kleine Zwiebel
- 200 Milliliter Joghurt
- Knoblauch, Salz, Pfeffer, Ingwer, Basilikum und Oregano
- Sojasauce und Öl



Zubereitung:

Fleisch in feine Streifen schneiden, mit Sojasauce und Gewürzen marinieren und in Öl anbraten. Eisbergsalat und Tomaten waschen und in Streifen oder Scheiben schneiden, Zwiebel in feine Ringe schneiden. Für die pikante Sauce Joghurt mit Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren. Tortillafladen kurz im Mikrowellenherd erwärmen und mit Fleisch, Salat, Gemüse und Joghurtsauce – je nach Geschmack – füllen.

Tipp:

Die Fladen können sehr vielseitig gefüllt werden – beispielsweise eignen sich auch eine übriggebliebene Sauce Bolognese oder ein Chili con Carne als Fülle. An heißen Tagen bietet sich eine Füllung mit frischen Salaten, Gemüse und Thunfisch an.

Apfel-Zimt-Kekse

Zutaten:

150 Gramm	Margarine
150 Gramm	Zucker
4	Eier
rund 1 Kilogramm	Äpfel
400 Gramm	Dinkelmehl
1 Packung	Vanillezucker
1 Packung	Backpulver
½ Teelöffel	Zimt



© BilderBox.com

Zubereitung:

Butter mit Zucker, Vanillezucker und Zimt schaumig rühren, Eier nach und nach einrühren. Zuletzt das mit Backpulver vermengte Mehl und die geschälten und geraffelten Äpfel untermischen. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein Backblech setzen und bei 180 °C rund 15 bis 20 Minuten backen.

Marillencreme mit Weizenkleie

Zutaten (für 2 Portionen):

150 Gramm	Marillen
1	kleine Banane
150 Milliliter	Joghurt
1 bis 2 Esslöffel	Weizenkleie
	Zitronensaft
	Zucker

Zubereitung:

Marillen, Banane, Joghurt und Zitronensaft mit dem Mixstab pürieren und mit Weizenkleie vermischen. Nach Bedarf süßen.



Informationen zu den Leistungen und Services der BVAEB erhalten Sie unter:

 **050405** (österreichweit zu den Servicezeiten)

 **www.bvaeb.at/kontakt**

© Fotos (v.o.n.u.): Chinnapong/Shutterstock.com, fizkes/Shutterstock.com



MeineBVAEB

Einreichungen, Abrufe und Informationen wie:

- Rechnungen
- Kinderbetreuungsgeld
- Kur- und Rehaanträge
- etc.



MeineBVAEB steht Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.



Zeit- und ortsunabhängig

Die MeineBVAEB App ist im Google Play Store und iOS App Store verfügbar.



Umfangreiche Möglichkeiten

Das MeineBVAEB Portal bietet Ihnen ein umfangreiches Service unter:



www.meinebvaeb.at

App:



Portal:

