



**Versicherungsanstalt**

öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

# Gesund genießen

---



## Lebensmittelvielfalt genießen

Gesund essen heißt abwechslungsreich essen. Nutzen Sie daher die Lebensmittelvielfalt. Wählen Sie häufiger pflanzliche Lebensmittel und achten Sie beim Einkauf auf Herkunft und Saison. Eine vielfältige Zusammensetzung der Lebensmittel ist Voraussetzung dafür, dass eine optimale Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen gewährleistet ist.



Quelle: BMSGPK, 2022, Die österreichische Ernährungspyramide

## Gemüse & Obst – 5 Portionen am Tag

Eine Portion entspricht einer „Hand voll“, genießen Sie mindestens drei Portionen Gemüse oder Salat und maximal zwei Stück Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen. Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

## Vollkorn bevorzugen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Darmerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Nehmen Sie täglich fettarme Milch und Milchprodukte zu sich. Davon sollten zwei Portionen „weiß“, also Milch oder Joghurt und eine Portion „gelb“, also Käse, sein. Eine Portion Milch oder Joghurt beläuft sich dabei auf ca. 200 ml. Eine Portion Käse sind zwei handflächen-große dünne Scheiben.

Eine kleine Menge Fleisch mit maximal 150 g pro Portion sollte nicht öfter als drei bis viermal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Ein bis zwei Portionen Fisch wöchentlich, etwa handtellergroß und fingerdick, sind eine hervorragende Alternative zu Fleisch.

Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Eiweiß, Vitamin B12 und Calcium. Fisch versorgt Sie mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleischwaren und Wurst enthalten oft viel Fett und Salz – deshalb empfehlen wir einen sehr sparsamen Verzehr.

## Gesundheitsfördernde Fette sparsam verwenden

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl, Leinöl, Distelöl, Hanföl, Kürbiskernöl, Maiskeimöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl oder Nussöle. Pflanzliche Öle liefern lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E. Sie sind darüber hinaus wichtig für die Aufnahme bestimmter Vitamine.



Verwenden Sie diese trotzdem sparsam. Kleine Mengen hochwertiger Fette reichen aus. Denken Sie daran, dass Fett in großen Mengen in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Kuchen und Keksen, vielen Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten „versteckt“ ist.

## Zucker & Salz als „Gewürz“

Zuckerhaltige Getränke wie Limonaden, Sirupe und unverdünnte Fruchtsäfte sind in der Regel wahre „Zuckerbomben“ und deshalb nicht empfehlenswert. Verwenden Sie Zucker nur sparsam. Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke enthalten unnötige Kalorien und kaum wertvolle Nährstoffe.

Sparen Sie bei Salz und würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

## Wasser ist das beste Getränk

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter täglich.

Wasser oder ungesüßter Tee als Alternative sollten dabei die erste Wahl sein. Kaffee kann ebenso zur Flüssigkeitsbilanz beitragen. Beschränken Sie Ihren Konsum allerdings auf 3 bis 4 Tassen am Tag – im Optimalfall verzichten Sie dabei auf Zucker und Milch.

Milch ist sehr nährstoffreich und eignet sich daher nicht, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Gezuckerte Getränke und Fruchtsäfte, sind auch keine geeigneten Durstlöscher.



## Schmackhaft & schonend zubereiten

Gesundheit und Genuss sind vereinbar. Probieren Sie Neues aus und experimentieren Sie mit bekannten Gerichten. Seien Sie kreativ.

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Eine schonende Zubereitung erhält das natürliche Aroma und schont die Nährstoffe. Gewürze können den Geschmack von Speisen gut ergänzen und abrunden.

## Achtsam essen & genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

Lassen Sie sich nicht ablenken!

## Auf das Gewicht achten & in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z.B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Tag fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei Ihr Gewicht zu regulieren.



# Denken Sie an Ihre Gesundheit!

## Ihre



✉ **Josefstädter Straße 80  
1080 Wien**

☎ **050405-0**

@ **postoffice@bvaeb.at**

🌐 **www.bvaeb.at**

---

### Impressum

#### Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau  
Josefstädter Straße 80, 1080 Wien, Telefon: 050405-0, Fax: 050405-22900  
e-Mail: oea@bvaeb.at, Website: www.bvaeb.at

**Für den Inhalt verantwortlich:** HSt.-Abt. 18 Prävention und Ambulatorien in  
Zusammenarbeit mit dem Rehabilitationszentrum Austria

**Quelle Text:** 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

**Foto:** Seite 1 – © Romariolen/Shutterstock.com

Auflage 06/2023, 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](http://www.bvaeb.at/Datenschutz).