www.bmg.gv.at

G´scheit g´sund.
Eine Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit.

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT

Gesund genießen



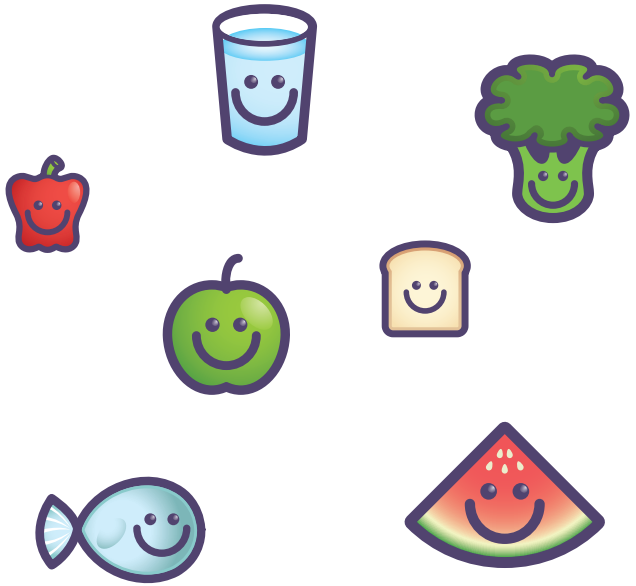
Impressum

Herausgeber:
BMG – Bundesministerium für Gesundheit
Radetzkystr. 2
1030 Wien
www.bmg.gv.at

Inhalt: Zentrum Ernährung/AGES
Graphische Gestaltung: Corsaro Graphic Design
Fotos: BMG, Istockphoto, AGES

©BMG, 3. Auflage April 2015

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise – oder sonstige Vervielfältigung, Verarbeitung oder Verbreitung, auch unter Verwendung elektronischer Systeme, ist nur mit schriftlicher Zustimmung des BMG zulässig.



Vorwort

Ernährung ist die erste Medizin. Wer ausgewogen isst und trinkt, fühlt sich wohler und wird seltener krank. Richtig Essen und Trinken ist nicht schwer und auch nicht teuer. Auch der Genuss kommt nicht zu kurz. Die Tipps in diesem Büchlein helfen bei der Umsetzung der Theorie in die Praxis. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude mit dem Büchlein und einen gesunden Appetit,

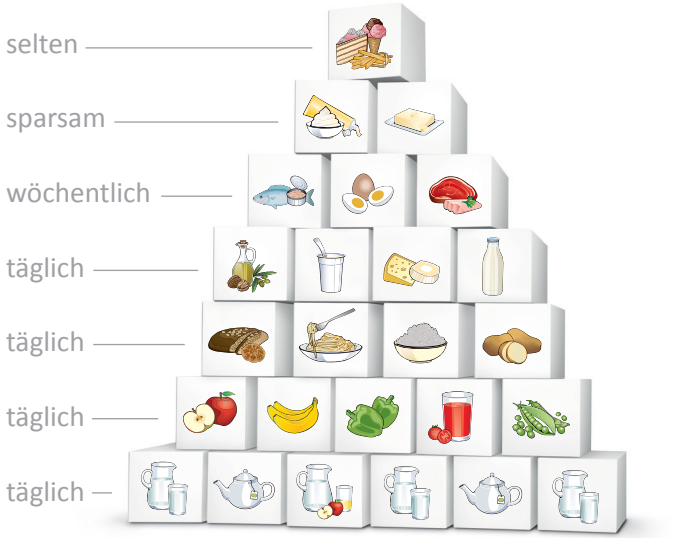
Ihre
Dr.in Sabine Oberhauser, MAS
Bundesministerin für Gesundheit

G´scheit g´sund.
Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



Die Ernährungspyramide

Die ideale Dosis.



Portionsgrößen

1 Portion =	
Wasser	1 Glas (250 ml)
Gemüse, Obst	1 Faust
Brot, Gebäck	1 Handfläche*
Getreideflocken	1 Handvoll
Reis (gekocht)	2 Fäuste
Kartoffeln	2 Fäuste
Nudeln (gekocht)	2 Fäuste
Milch, Joghurt	1 Glas (ca. 200 ml)
Käse	2 handflächengroße*, dünne Scheiben
Hüttenkäse	1 Faust
Fleisch, Fisch	1 handtellergroßes**, fingerdickes Stück
Wurst	bis zu 3 handtellergroße** Scheiben
Nüsse, Samen	2 EL
Öl	1 EL
Butter, Margarine	1 EL

*Handfläche: Hand mit Finger **Handteller: Hand ohne Finger

Ernährungsbroschüre_Pyramide_neu_Auflage2_RZ.indd 7-8 17.01.12 10:50

6 5 4 3 2 1 REGEL

Die 6-5-4-3-2-1 Regel gibt an, wie viele Portionen aus den einzelnen Lebensmittelgruppen optimal sind.

6 Portionen

Alkoholfreie Getränke

Täglich 1,5 Liter energiearme Getränke

1 Portion = 1 Glas (250 ml)

Bevorzugt: Wasser, Mineralwasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees oder verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser)

Ernährungsbroschüre_Pyramide_neu_Auflage2_RZ.indd 9-10 17.01.12 10:50

5 Portionen
Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Täglich 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte & Obst

1 Portion = 1 geballte Faust



Tipps:
- 3 Portionen Gemüse (zum Teil roh) und/oder Hülsenfrüchte
- 2 Portionen Obst

Bevorzugt: saisonales und regionales Angebot

Auch Tiefkühlgemüse ist eine tolle Alternative.

4 Portionen
Getreide und Erdäpfel

Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel

1 Portion:
Brot = 1 Handfläche



Getreideflocken = 1 Handvoll
Kartoffeln = 2 Fäuste
Nudeln (gekocht) = 2 Fäuste
Reis (gekocht) = 2 Fäuste



Tipp:
- 5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder

Bevorzugt: Produkte aus Vollkorn

Ernährungsbroschüre_Pyramide_neu_Auflage2_RZ.indd 11-12 17.01.12 10:50

3 Portionen

Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte

1 Portion:
Joghurt, Buttermilch = 1 Glas bzw. ein Becher (ca. 200 ml)
Hüttenkäse = 1 Faust
Käse = 2 handflächengroße dünne Scheiben

Tipps:
- 2 Portionen „weiß“ (z. B. Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse)
- 1 Portion „gelb“ (Käse)



Bevorzugt: fettarme Varianten

F. i. T. = Fett in der Trockenmasse

Der Fettgehalt des Käses wird als F. i. T. angegeben und sagt wenig über den tatsächlichen Fettgehalt aus. Relevant ist der absolute Fettgehalt, der sich durch folgende Multiplikation berechnen lässt:

Hartkäse (z. B. Emmentaler, Bergkäse, Parmesan)	F. i. T.-Gehalt x 0,6
Schnittkäse (z. B. Edamer, Tilsiter, Gouda, Butterkäse)	F. i. T.-Gehalt x 0,5
Weichkäse (z. B. Camembert, Brie, Romadur, Limburger)	F. i. T.-Gehalt x 0,4
Frischkäse (z. B. Mozzarella, Cottage Cheese, Topfen, Mascarpone)	F. i. T.-Gehalt x 0,3

Beispiele: 100 g Emmentaler mit 45 % F. i. T. enthalten 27 g Fett (45 x 0,6), 100 g Camembert mit 45 % F. i. T. enthalten 18 g Fett (45 x 0,4), 100 g Mozzarella mit 45 % F. i. T. enthalten knapp 14 g Fett.

2 Portionen
Fette und Öle

Täglich 2 Portionen Fette/Öle, Nüsse, Samen

1 Portion:
Nüsse und Samen = 2 EL
Öl und Streichfett = 1 EL

Achten Sie auf die Fettqualität!

Bevorzugt		Sparsam
Nüsse und Samen		Streich-, Back- und Bratfette (z. B. Butter, Margarine, Schmalz)
Rapsöl	Olivenöl	
Sojaöl	Leinöl	fettreiche Milchprodukte (z. B. Obers, Schlag- oder Sauerrahm, Crème Fraîche)
Sesamöl	Walnussöl	
Traubenkernöl	Kürbiskernöl	
Sonnenblumenöl	Maiskeimöl	Kokosfett

1 Portion
Fleisch(-produkte), Fisch und Eier

Täglich entweder 1 Portion Fisch, Fleisch, Wurst oder Eier

1 Portion: Fleisch, Fisch = 1 handtellergroßes, fingerdickes Stück
Wurst = bis zu 3 handtellergroße, dünne Scheiben

	Portionen / Woche	Bevorzugt
Fisch	1 + 1	**Heimische Fischsorten** (z.B. Saibling, Forelle, Karpfen)
		Meeresfische (z.B. Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch)
	Sollten Sie auf Meeresfisch verzichten, essen Sie zusätzlich 1 EL Rapsöl/Tag.	
Fleisch, Wurst	maximal 3	**fettarmes Fleisch** (z. B. Hühner- und Putenfleisch – ohne Haut, mageres Kalb-, Rindfleisch)
		fettarme Wurstwaren (z. B. Schinken, Hühner- oder Putenwurst, Krakauer)
Eier	bis zu 3	

Erwachsene haben einen Eiweißbedarf von 0,8 g pro kg Körpergewicht pro Tag – mindestens die Hälfte davon sollte durch pflanzliche Lebensmittel konsumiert werden. Derzeit liegt die Aufnahme an tierischem Eiweiß in den westlichen Ländern über den Empfehlungen.

Beispiel:
Eine Frau im Alter von 20 – 51 Jahren kann ihren täglichen Eiweißbedarf (70 g pro Tag) decken durch:

220 g Hartkäse	285 g Leinsamen, Kürbiskerne
250 g Fleisch	440 g Sojabohnen, Tofu
265 g Geflügel	485 g Walnüsse
275 g Erdnüsse	500 g Topfen
285 g Thunfisch	540 g Hühnerei
295 g Forelle	585 g Erbsen
	775 g Linsen, Bohnen

Pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Getreide sind gute Eiweißquellen. Durch clevere Kombination lässt sich die Verwertbarkeit von pflanzlichem Eiweiß steigern.

Tipps: Eiweißquellen clever kombinieren:

- Kartoffel und Ei oder
  Kartoffel und Käse
- Getreide mit Ei oder
  Getreide und Milchprodukte
- Hülsenfrüchte mit Ei oder
  Hülsenfrüchte mit Getreide

Ernährungsbroschüre_Pyramide_neu_Auflage2_RZ.indd 17-18 17.01.12 10:50

Maximal 1 Portion

Fettes, Süßes und Salziges

Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel sowie energiereiche Getränke selten konsumieren

Selten essen, aber dafür mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen

Tipps bei selbstgemachten Kuchen:

- Zucker kann ohne geschmackliche Einbußen um ein Drittel reduziert werden
- die Hälfte des Mehls durch Vollkornmehl ersetzen

Richtwerte für Fett, Zucker und Salz in Lebensmitteln:

	Niedriger Gehalt	Moderater Gehalt
	pro 100 g Lebensmittel	
Zucker	< 5 g	5 – 15 g
Fett	< 3 g	3 – 20 g
Gesättigte Fette	< 1,5 g	1,5 – 5 g
Natrium*	< 0,12 g	0,12 – 0,6 g

*Salzgehalt = Natrium x 2,5

Bei Getränken gilt die Hälfte für Zucker, Fett und gesättigte Fette.

Wie viel Zucker, Fett, gesättigte Fette und Salz man tatsächlich aufnimmt, hängt von der Portionsgröße ab.

Ernährungsbroschüre_Pyramide_neu_Auflage2_RZ.indd 19-20 17.01.12 10:50

Salz

Maximale Salzzufuhr* = 6 g/Tag

*für Erwachsene

Salzreich sind unter anderem Brot und Gebäck, Käse, Fleisch und Wurstwaren, Fertiggerichte, Suppen, Soßen, einige Frühstückscerealien und Snacks.

Tipps:
- verschiedene Kräuter statt Salz zum Würzen verwenden
- Salz schrittweise reduzieren

Zucker

Die Zuckeraufnahme sollte 10 % der Energiezufuhr nicht überschreiten. Das entspricht bei einer Kalorienzufuhr von 2000 kcal einer Menge von 50 g.

Wie erkennt man zugesetzten Zucker?
Je weiter vorne Zucker in der Zutatenliste eines Lebensmittels steht, desto mehr ist im Lebensmittel enthalten.

Wenn mehrere verschiedene Zuckerarten zugesetzt werden, steht Zucker nicht zwangsläufig ganz vorne!

Ernährungsbroschüre_Pyramide_neu_Auflage2_RZ.indd 21-22 17.01.12 10:50

Andere Bezeichnungen für „Zucker“

sind z. B. Traubenzucker (Glucose, Dextrose), Fruchtzucker (Fructose), Saccharose, Raffinade, Invertzucker, Malzzucker (Maltose), Milchzucker (Lactose), Glucosesirup, Fructosesirup, Maissirup, Fruchtsaftkonzentrat oder Maltodextrin.
Auch Honig, Ahornsirup oder Trauben-/Birnendicksaft sind Zuckerlieferanten.

Alle Zuckerarten enthalten ähnlich viele Kalorien und können zur Kariesentstehung beitragen.

Tipp: • Zucker schrittweise reduzieren, damit sich der Geschmack umstellen kann, z. B. beim Süßen von Tee, Kaffee, etc.

Fett

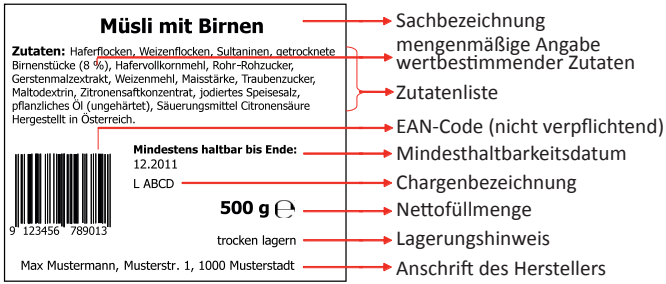
Ein Großteil des Fetts in Speisen und Lebensmitteln ist nicht sichtbar. Versteckte Fette sind unter anderem in Wurst, Milchprodukten, Knabbergebäck, vielen Süßigkeiten und Mehlspeisen, besonders in jenen aus Blätter- und Plunderteig.

Ernährungsbroschüre_Pyramide_neu_Auflage2_RZ.indd 23-24 17.01.12 10:50

Tipps zum Fettsparen:

- beschichtete Pfannen, Töpfe und Auflaufformen (Backformen) verwenden
- fettarme Alternativen bevorzugen (z. B. fettarme Milchprodukte)
- fettarme Zubereitungsmethoden wählen (dünsten, garen, grillen statt frittieren oder panieren)
- Mixstab zum Pürieren von Soßen und Gemüsecremesuppen statt Crème Fraîche oder Schlagobers
- Ess- und Teelöffel zum sparsamen Dosieren verwenden, ev. Ölsprüher für Salate
- sichtbares Fett wegschneiden

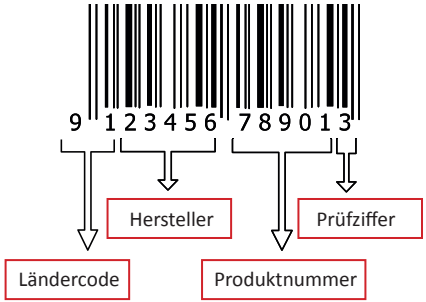
Was steht am Etikett?



Zutatenliste:

Die Zutaten auf Lebensmitteletiketten werden in absteigender Mengenfolge angegeben.
An erster Stelle stehen somit jene Zutaten, von denen mengenmäßig am meisten enthalten ist.

Der EAN-Code (Europäische Artikelnummer) dient zur Produktkennzeichnung im Handel und besteht aus 13 bzw. 8 (für kleine Artikel) Ziffern. Die ersten beiden Ziffern kennzeichnen den Ländercode (z. B. 90 und 91 für Österreich). Der Ländercode ist ein Hilfsmittel zur Rückverfolgbarkeit auf den Hersteller und sagt nichts über das Herkunftsland aus.



Die nächsten 5 Stellen stehen für den Hersteller, die folgenden 5 Ziffern bilden die individuelle Produktnummer und an letzter Stelle steht eine Prüfziffer.

Einkauf

- auf die Frische der Lebensmittel achten
- auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten
- nach dem Einkauf leicht verderbliche Lebensmittel entweder rasch (unter einer Stunde) nach Hause transportieren oder eine Kühltasche verwenden (Kühlkette nicht unterbrechen)

Lagerung

- Die kälteste Stelle im Kühlschrank ist die Glasplatte über dem Gemüsefach. Empfindliche Lebensmittel daher in diesem Bereich lagern.
- Rohes Fleisch und Fisch in entsprechenden Behältern abgedeckt aufbewahren, damit wird auch der direkte Kontakt zu anderen Lebensmitteln im Kühlschrank verhindert.
- Gefrorene rohe tierische Lebensmittel nicht bei Zimmertemperatur (Vermehrung von Bakterien!), sondern im Kühlschrank auftauen.

Das Kühlschranksystem

Obere Fächer:
Käse, Geräuchertes, Speisereste, Milchprodukte

Untere Fächer:
Fleisch, Wurst, Fisch

Gemüselade:
Früchte und Gemüse

Türe:
Eier, Butter, Saucen, Marmelade, Getränke, ev. Milch



Küchenhygiene

- Regelmäßiges Händewaschen vor und nach der Zubereitung von Speisen
- saubere Küchentücher verwenden
- Schwämme, Topfreiniger und Bürsten regelmäßig austauschen
- getrennte Zubereitung von Fleisch, rohen Eiern und rohem Gemüse; gründliche Reinigung der Arbeitsfläche nach Gebrauch
- rohe Lebensmittel getrennt von verzehrsfertigen Lebensmitteln lagern
- Kühlschränke regelmäßig reinigen
- angeschimmelte Lebensmittel wegwerfen
- Obst, Gemüse und Salate gründlich waschen
- Haustiere vom Küchentisch fernhalten

Wie viel ist gut für mich?

	Kalorien (kcal/Tag) durch-schnittlich		Zucker* (g/Tag) maximal		Fett* (g/Tag) maximal		Gesättigte Fette* (g/Tag) maximal		Salz (g/Tag) max.
Kinder	**w**	**m**	**w**	**m**	**w**	**m**	**w**	**m**	
4-7 Jahre	1400	1500	36	40	53	56	15	16	3
7-10 Jahre	1700	1900	45	50	64	72	18	20	5
10-15 Jahre	2100	2400	55	63	79	90	23	26	6
Jugendliche 15-19 Jahre	2000	2500	52	65	65	81	22	27	6
Erwachsene									
20-25 Jahre	1900	2500	50	65	61	81	20	27	6
25-51 Jahre	1900	2400	50	63	61	78	20	26	6
51-65 Jahre	1800	2200	47	58	58	71	19	24	5
>65 Jahre	1600	2000	42	52	52	65	17	22	5

* Zucker: max. 10 Energie%; Fett: Kinder max. 35 Energie%, ab 15 J max. 30 Energie%; Gesättigte Fette: max. 10 Energie%; Eiweiß: max. 15 Energie%