



Gesund Essen & Trinken

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE, ZUCKER, FETT, GEWÜRZE,
SALZ, GETRÄNKE, BALLASTSTOFFE



Ernährungspyramide

- **Vielseitig ist vollwertig**
- **frisch**
- **heimisch**
- **regional**
- **saisonal**
- **Qualität vor Quantität**
- **„Essenszeit ist Urlaubszeit“**



Die Sporadischen der kleine Genuss
wenig Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten und Knabbereien



Die Sparsamen sparen bei Fett
sparen bei fettreichen Speisen, Back-, Bratfetten und sehr fetten Milchprodukten



Die Gelegentlichen
2-3 mal pro Woche Fleisch, Geflügel oder Wurst (dabei Fett sparen)
1-2 mal pro Woche Fisch
öfter Fisch; Fleisch als Beilage



Die Täglichen
täglich 1-2 Esslöffel hochwertige pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen
täglich 2-3 Portionen fettarme Milch und Milchprodukte



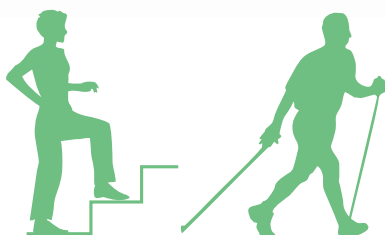
zu jeder Mahlzeit etwas aus Getreide oder Erdäpfel
Vollkorn bevorzugen



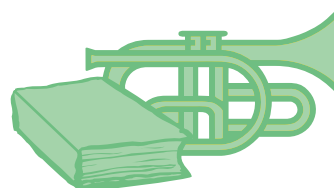
5 mal am Tag Obst und/oder Gemüse
mind. 3 mal Gemüse, 2 mal Obst, je bunter, desto besser



Viel trinken
bei jeder Gelegenheit, mind. 1,5 - 2 l/Tag
viel Wasser, ab und zu gut verdünnte Obst-, Gemüsesäfte, ungesüßte Tees, ...



**Rundum
g'sund mit**



Bewegung und Entspannung

→ **Energieaufnahme und -verbrauch sollten sich die Waage halten**

Viele wissen, wie man gesund essen und trinken sollte. Die Ernährungspyramide ist eine gute Orientierungshilfe. Und doch begehen wir so manche „Ernährungsünden“: **Zu viel, zu süß, zu fett, zu salzig – zu wenig Flüssigkeit und zu wenig Ballaststoffe.** Der entscheidende Punkt für Verbesserungen ist immer das Tun. Mit folgenden praktischen Tipps soll dieses Tun erleichtert werden:

Angemessen essen

- Stimmen Sie Portionsgrößen und Kochmenge auf die Familienmitglieder ab.
- Richten Sie das Essen liebevoll an.
- Essen Sie langsam und mit Genuss – das Sättigungsgefühl kommt nach etwa 20 Minuten.
- Beispiele für Portionsgrößen (Empfehlung für normalgewichtige Erwachsene):
 - **Obst und Gemüse 5 mal am Tag:** Richtwert für eine Portion ist die jeweilige Hand- bzw. Faustgröße.
 - **Reis oder Nudeln:** roh 75-90 g, gekocht 200-250 g pro Tag (am besten Vollkorn) oder 4-5 mittelgroße Erdäpfel.
 - **Fleisch:** 2-3 mal pro Woche max. 150 g Fleisch und max. 50 g Wurst pro Portion (insges. Ø ½ kg pro Woche).
 - **Fisch:** 1-2 mal pro Woche eine Portion (= 1 Handfläche inkl. Finger)

Angemessen und ausgewogen essen:
Zu jeder Mahlzeit etwas aus Getreide und Gemüse bzw. Obst, Fleisch als Beilage.



Wiegen bzw. messen Sie Portionsgrößen einmal ab, dann können Sie diese Maßeinheiten immer nutzen.

Zucker als Gewürz

- Bei Kuchen und Mehlspeisen können Sie bis zu 1/3 der Zuckermenge einsparen.
- Der Hinweis „Zuckerfrei“ heißt nicht, dass das Lebensmittel nicht gesüßt ist. Lesen Sie die Kennzeichnung.
- Achten Sie bei Halb- und Fertigprodukten auf den Zucker- und Fettgehalt.
- Seien Sie sparsam bei Limonaden und Süßigkeiten.
- Füllen Sie die „süße Lade“ mit (Trocken-)Obst, Germstriezel oder noch besser: gegen Heißhunger Bewegung machen!
- „Süßer Geschmack“ ist gelernte Gewohnheit. Gewöhnen Sie Kinder von klein auf an etwas weniger Süße.
- Bevorzugen Sie wenig Süße mit Fruchtmus, Honig, Zucker etc., als viel Süße mit Süßstoff.

Stellen Sie einen Gemüseteller auf!



Nutzen Sie reife, heimische Früchte, sie enthalten viel natürliche Süße.

Weniger Fett hält fit

- Das Fett von Nüssen, Kernen und Samen ist „Schmiermittel“ für Gefäße und gut für's Gehirn.
- Wählen Sie fettsparende Zubereitungsmöglichkeiten (dämpfen, dünsten, grillen).
- Kaufen Sie bewusst fettsparend ein.
- Wählen Sie bewusst „schlanke“-Fleisch-, Wurst- und Käsesorten.
- Bevorzugen Sie hochwertige Pflanzenöle wie z.B. Raps-, Sonnenblumen-, Kürbiskern-, Oliven-, Leinöl.
- Richtwert für die tägliche sichtbare Fettmenge:
 - 1 Esslöffel Streichfett (20 g) und 2 Esslöffel Öl (20 g).
- Achten Sie besonders auf die versteckten Fette.
- Kräftige Brotsorten, Kräuter, Gewürze und frische Zutaten bringen vollen Geschmack und helfen so Fett sparen.
- Naschen Sie intelligent: Knabberereien und Süßwaren gehören dazu. Genießen Sie diese selten und in kleinen Mengen.

Lehren Sie schon die Kinder richtige Mischkost zu genießen. Wichtig ist Ihr Vorbild!



Schlank kochen mit beschichteten Pfannen, Wok, Römertopf, Backrohr, Backpapier, Backfolien, Dämpfeinsatz, Ölsprüher und Löffel (zum Abmessen von Fett).

Gut gewürzt mit weniger Salz

- Essen Sie heimische, frische, saisonale, reife (Bio-) Lebensmittel – sie schmecken intensiver.
- Den Eigengeschmack der Speisen nie mit Gewürzen überdecken sondern unterstreichen.
- Kochen Sie getrocknete Kräuter mit, frische geben Sie erst nach dem Garen dazu (Ausnahme: Rosmarin, Thymian, Lorbeer).
- Verwenden Sie max. 5 verschiedene Kräuter pro Speise.
- Besser nachwürzen statt überwürzen.



Schmecken Sie zuerst mit Kräutern ab, salzen Sie, wenn überhaupt, erst danach.

Richtig viel trinken

- Legen Sie sich ein System zurecht, das Sie immer wieder ans Trinken erinnert: Beispiele sind:
 - Einen 1 Liter Krug gut sichtbar aufstellen,
 - 1 l am Vormittag und 1 l am Nachmittag.
 - Stellen Sie zu jedem Essen immer Wasser dazu.
 - Stellen Sie eine große Thermoskanne Tee für alle gut erreichbar auf (z.B. „Teebar“ im Vorhaus).



Nehmen Sie zu Arbeiten (am Feld, am Traktor, Autofahrten,...) immer etwas zu trinken mit – eine Thermoskanne hält Getränke warm oder kühl.



Bitte mehr Ballast

Ballaststoffe sind der "Besen des Darms":

- Genießen Sie Obst und Gemüse nach Möglichkeit mit der Schale.
- Geben Sie zu Ihren Mehlspeisen immer etwas Vollkornmehl dazu.
- Probieren Sie neue Variationen: Ein Erdäpfelpüree mit gerissenen Karotten sieht einladend aus und schmeckt sehr gut.
- Wählen Sie bei ballaststoffreichen Gerichten, bei Frühstücksflocken, Müsli und Müsliriegeln fett- und zuckerarme ev. -freie Varianten.



Mischen Sie nach und nach immer mehr Vollkornlebensmittel zu den „normalen“ dazu: z.B. 2/3 helle und 1/3 Vollkornnudeln.

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien
Fotos: AMA (Cover), Thommy Weiss – Pixelio (Seite 3), Peter Pleischl – Pixelio, PhotoSG – AdobeStock (Seite 4)
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-806, Stand: 2024