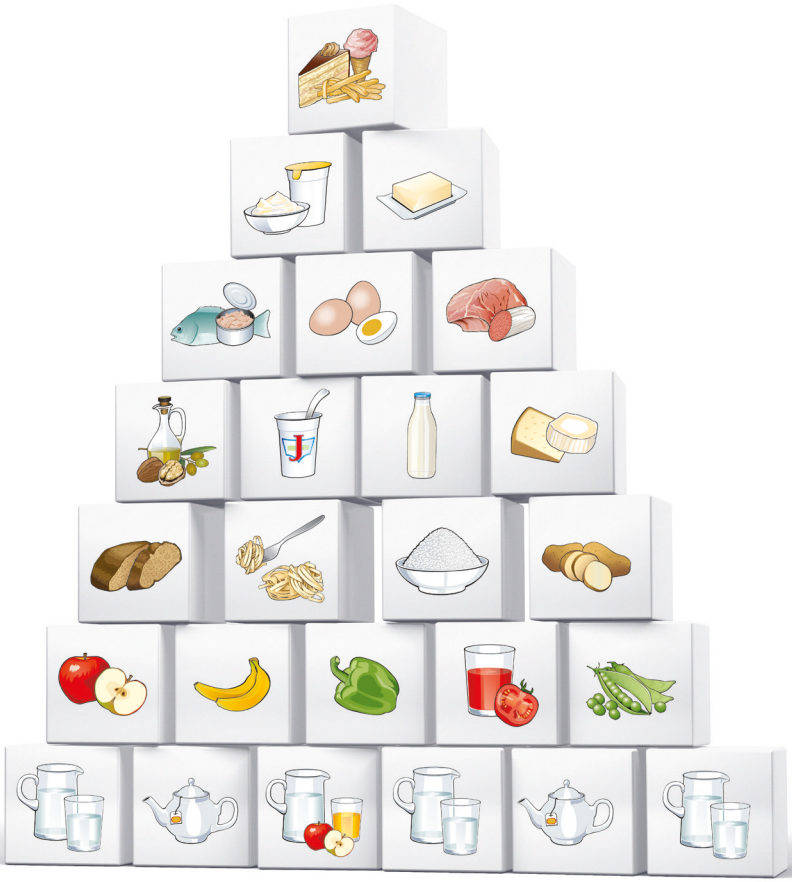
Die österreichische

Ernährungspyramide



DIE ÖSTERREICHISCHE
ERNÄHRUNGSPYRAMIDE
Eine Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT

Im Zeichen der Gesundheit.

Gesunde Ernährung ist einer der wichtigsten Beiträge zum allgemeinen Wohlbefinden. Die österreichische Ernährungspyramide zeigt den Weg zur richtigen und gesunden Ernährung.

Fehl- und Überernährung gelten als wesentliche, aber beeinflussbare Risikofaktoren für die Entstehung von Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose, manchen Krebsleiden oder Altersdiabetes. Aufgrund des merkbaren Anstiegs solcher Erkrankungen sind verständliche und einheitliche Ernährungsrichtlinien ein Gebot der Stunde. Damit solche Richtlinien das Ess- und Trinkverhalten verbessern, müssen sie in einer einfachen und praktikablen Weise dargestellt werden.

Erstmals konnten sich unter Federführung des Gesundheitsministeriums namhafte österreichische Organisationen im Bereich Gesundheitsförderung und Ernährung auf eine einheitliche Ernährungspyramide für Österreich einigen. Mein Dank gebührt allen, die mitgearbeitet haben und die neue Pyramide in Zukunft als wichtiges Instrument zur Verbesserung der Ernährung der Österreicherinnen und Österreicher in ihrem Arbeits- und Kommunikationsalltag verwenden. Denn nur dann, wenn alle dasselbe sagen, dringen die Botschaften durch und setzen sich nachhaltig fest.

Die neue österreichische Ernährungspyramide beruht auf ernährungsphysiologischen Grundsätzen und übersetzt diese in lebensmittelbasierte Richtlinien. Die Bausteine der Pyramide entsprechen in ihrer Verteilung den zeitgemäßen wissenschaftlichen Empfehlungen. Es wurden auch die traditionellen, regionalen, kulturellen und sprachlichen Gegebenheiten Österreichs berücksichtigt.

Mahlzeit, Ihr

Alois Stöger
BM für Gesundheit

Der Weg zum gesünderen Leben!

Die neue österreichische Ernährungspyramide kann einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheit, zur Verminderung der Krankheitslast und zur Steigerung der Lebensqualität der Österreicherinnen und Österreicher leisten. Dank ihrer einfachen bildlichen Darstellung ist sie eine praxisbezogene Hilfe zur Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung im Alltag. Sie bietet einen Überblick über optimale Mengenverhältnisse, lässt aber genügend Freiraum zur individuellen Gestaltung des Speiseplans und verdeutlicht auch, dass - abhängig von der Menge – grundsätzlich jedes Lebensmittel ein Bestandteil einer gesunden Ernährung sein kann.

Die ideale Dosis.

selten

sparsam

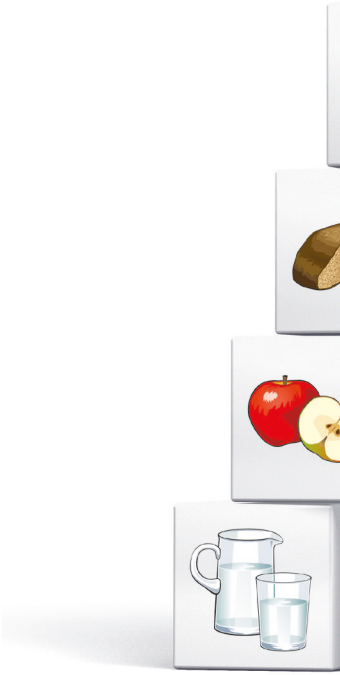
wöchentlich

täglich

täglich

täglich

täglich



Auf die Auswahl und die Menge kommt es an!

Alkoholfreie Getränke

Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, bevorzugt energiearme Getränke in Form von Wasser, Mineralwasser, ungezuckerten Früchte- oder Kräutertees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften. Gegen den täglichen moderaten Konsum von Kaffee, Schwarztee (3 – 4 Tassen) und anderen koffeinhaltigen Getränken ist nichts einzuwenden.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Essen Sie täglich 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Eine Portion entspricht: Gemüse gegart (200 – 300 g), Rohkost (100 – 200 g), Salat (75 – 100 g), Hülsenfrüchte (roh ca. 70 – 100 g, gekocht ca. 150 – 200 g), Obst (125 – 150 g), Gemüse- oder Obstsaft (200 ml). Faustregel: Eine geballte Faust entspricht einer Portion Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte. Essen Sie Gemüse zum Teil roh und beachten Sie bei der Auswahl der Gemüse- und Obstsorten das saisonale und regionale Angebot.

Getreide und Erdäpfel

Essen Sie täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder). Eine Portion entspricht: Brot / Vollkornbrot (ca. 50 – 70 g), Gebäck z. B. Weckerl, Kornweckerl, Semmel, etc. (ca. 50 – 70 g), Müsli oder Getreideflocken (ca. 50 – 60 g), Teigwaren (roh ca. 65 – 80 g, gekocht ca. 200 – 250 g), Reis oder Getreide (roh ca. 50 – 60 g, gekocht ca. 150 – 180 g), Erdäpfel (gegart ca. 200 – 250 g, 3 – 4 mittelgroße). Bevorzugen Sie Produkte aus Vollkorn.

Milch und Milchprodukte

Konsumieren Sie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte. Bevorzugen Sie fettarme Varianten. Eine Portion entspricht: Milch (200 ml), Joghurt (180 – 250 g), Topfen (200 g), Hüttenkäse (200 g), Käse (50 – 60 g). Am besten sind 2 Portionen „weiß“ (z.B. Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) und 1 Portion „gelb“ (Käse).

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Essen Sie pro Woche mindestens 1 – 2 Portionen Fisch (à ca. 150 g) und bevorzugen Sie dabei fettreichen Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch und Hering oder heimischen Kaltwasserfisch wie beispielsweise Saibling. Essen Sie pro Woche maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren (300 – 450 g pro Woche). Rotes Fleisch (wie z.B. Rind, Schwein und Lamm) und Wurstwaren eher selten essen. Pro Woche können Sie bis zu 3 Eier konsumieren.

Fette und Öle

Täglich 1 – 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Qualität vor Menge. Hochwertige pflanzliche Öle wie Olivenöl, Rapsöl aber auch andere pflanzliche Öle wie Walnuss-, Soja-, Lein-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- und Traubenkernöl sowie Nüsse und Samen enthalten wertvolle Fettsäuren und können daher in moderaten Mengen (1 – 2 Esslöffel) täglich konsumiert werden. Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm, Crème Fraîche sparsam verwenden.

Fettes, Süßes und Salziges

Konsumieren Sie fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke selten. Süßigkeiten, Mehlspeisen, zucker- und/oder fettreiche Fastfoodprodukte, Snacks, Knabbereien und Limonaden sind ernährungsphysiologisch weniger empfehlenswert und sollten selten konsumiert werden – maximal eine Portion dieser süßen oder fetten Snacks pro Tag. Verwenden Sie Kräuter und Gewürze und weniger Salz (max. 6 g pro Tag). Vermeiden Sie stark gesalzene Lebensmittel wie z. B. gepökelte Lebensmittel, Knabbergebäck, gesalzene Nüsse, Fertigsaucen, …

Körperliche Aktivität

Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch regelmäßige Bewegung – mindestens 3,5 Stunden pro Woche. Bewegen Sie sich im Alltag so oft wie möglich (zu Fuß gehen, Treppe statt Lift, regelmäßiges Sportprogramm); schon ab einer halben Stunde täglich fördern Sie nachhaltig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Schluss mit den Gerüchten.

Ist Kaffee ein Flüssigkeitsräuber?

In „normalen“ Mengen (bis 4 Tassen am Tag) nicht! Ein Glas Wasser zum Kaffee - wie in vielen Kaffeehäusern üblich, ist dennoch ratsam, denn viele vergessen tagsüber aufs Trinken.

Muss man fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen?

Nein, es geht um die Menge, nicht um die Häufigkeit. Ihre Faust ist das Maß: Drei Fäuste Gemüse und zwei Obstfäuste kann man getrost auch auf drei Mahlzeiten aufteilen.

Sind Brot, Nudeln und Erdäpfel Dickmacher?

Nein, Sattmacher! Die wahren Kalorienbomben sind üppige Soßen, fetter Brotbelag oder deftige Zubereitungsarten wie Sugos mit Creme fraîche oder Pommes statt Petersilkartoffeln.

Verschleimt Milch die Atemwege?

Milch steigert weder das Risiko für Asthma noch die Schleimproduktion – das konnte in Studien klar belegt werden. Das „schleimige“ Gefühl beim Trinken kommt vom Fettgehalt.

Sind Eier bei erhöhtem Cholesterin tabu?

Nein, das Nahrungscholesterin beeinflusst das Blutcholesterin kaum. Der Cholesterinspiegel bleibt eher im Lot, wenn fettbewusst und ballaststoffreich gegessen wird. Fette Wurst, üppige Saucen und Plundergebäck richten in den Blutgefäßen größeren Schaden an.

Welches Fett verwendet man am besten zum Braten?

Gut sind hitzestabile Fette wie Raps-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl – am besten abwechselnd. Kalt gepresste („native“) Öle sind hitzeempfindlich und nur für Salate geeignet.

Ist Honig der „bessere“ Zucker?

Nein, Kalorien- und Karieseffekt sind gleich. Vitamin- und Mineralstoffgehalt im Honig sind unbedeutend. „Honigenzyme“ werden durch die Magensäure zerstört und können keinerlei „positive Wirkung“ mehr ausüben.

Quelle:
Aufgedeckt! Gerüchteküche und Ernährungsmythen.
Sabine Bisovsky, Eva Unterberger avBuch, 2. Auflage 2010

Gesunde Rezepte finden Sie in folgenden Rezeptbroschüren des Gesundheitsministeriums:

- **Richtige Ernährung von Anfang an, Teil 1: Schwangerschaft und Stillzeit**
- **Richtige Ernährung für mein Kind / leicht gemacht**
- **Richtige Ernährung ab dem 65. Lebensjahr / leicht gemacht**
- **Gesund kochen / leicht gemacht**
- **Gesund türkisch kochen / leicht gemacht**
- **Ernährung auf einen Blick**

Die Broschüren können auf der Homepage des Gesundheitsministeriums www.bmg.gv.at bestellt und/oder heruntergeladen werden.

Sie möchten mehr über gesunde Ernährung wissen?

Hotline: 0810/810227
(kostenpflichtig Mo - Fr, 9 - 15, max. □ 0,10/Min)

BMG, Februar 2010

DIE ÖSTERREICHISCHE
ERNÄHRUNGSPYRAMIDE
Eine Initiative des Bundesministeriums
für Gesundheit