

Gesund essen - gut leben

Vegetarische und vegane Ernährung

Gesund
essen!

Inhaltsverzeichnis

Ernährungstrend: immer weniger tierische Produkte	04
Gründe für den Verzicht auf Fleisch	05
Welche Ernährungsform ist gesünder?	06
Tipps für eine alternative Ernährung	08
Gute Nährstofflieferanten	11
Vegetarische und vegane Produkte im Supermarkt	16
Soja – eine besondere Pflanze	19
Mahlzeit! – wann und wie oft	22
Der Mahlzeitenteller	23
Schmackhafte Rezepte	28
Saisonkalender	34

Die Mengen und Portionsgrößen in der gesamten Broschüre beziehen sich auf Durchschnittswerte für gesunde Erwachsene und können je nach Geschlecht, Größe, Gewicht, Gesundheitszustand und körperlicher Aktivität variieren.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Fleischkonsum in Österreich sinkt stetig. Immer mehr Menschen ernähren sich alternativ und greifen vermehrt zu pflanzlichen Nahrungsmitteln. Wurde dieser Teil der Bevölkerung vor einigen Jahren noch als „Weltverbesserer“ abgetan, hat sich das Blatt inzwischen gewendet.

In dieser Broschüre setzen wir uns mit den Vor- und Nachteilen einer vegetarischen bzw. veganen Ernährungsweise auseinander. Außerdem bekommen Sie Tipps, worauf Sie achten sollten, damit Ihre Gesundheit von einer alternativen Ernährung profitiert.

**Viel Erfolg und Spaß beim Lesen wünscht
Ihre Österreichische Gesundheitskasse**





Ernährungstrend: immer weniger tierische Produkte

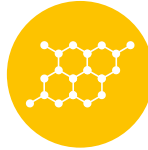
Der Fleischkonsum in Österreich ist in den letzten Jahren gesunken. Diesem Trend liegen hauptsächlich Motive wie die eigene Gesundheit, Umweltschutz und Tierwohl zugrunde. Vermutlich spielen auch die gestiegenen Lebensmittelpreise und die geänderte Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln eine Rolle.

Laut Schätzung der Veganen Gesellschaft Österreich (VGÖ) ernähren sich mittlerweile 840.000 Menschen vegetarisch und 106.000 vegan. Mehr als 4,6 Millionen Menschen sind Flexitarier. Diese Personengruppe reduziert bewusst den Verzehr von tierischen Produkten.

Gründe für den Verzicht auf Fleisch



Tierleid



Hormoneinsatz



Einsatz von Antibiotika



Gesundheitsvorsorge



Lebensmittelskandale



Umwelt- und Naturschutz



Welthunger und Verschwendung



Verschmutzung



religiöse Gründe

ERNÄHRUNGSWEISEN	LEBENSMITTEL, DIE GEMIEDEN WERDEN
Lakto-Vegetarier	Fleisch, Fisch, Eier
Ovo-Vegetarier	Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte
Ovo-Lakto-Vegetarier	Fleisch, Fisch
Pescetarier	Fleisch (ausgenommen Fisch)
Pollo-Vegetarier	Fleisch (ausgenommen Geflügel)
Veganer	alle vom Tier stammenden Nahrungsmittel, inklusive Honig, Ei, Milch und Milchprodukte



Welche **Ernährungsform** ist gesünder?

Welche Ernährungsform gesünder ist, lässt sich nicht pauschal beantworten. Eine entscheidende Rolle spielen Lebensstilfaktoren wie Bewegung, Umweltbedingungen, Stress und Genetik.

Fakt ist: Menschen, die sich vegetarisch bzw. vegan ernähren, leben im Durchschnitt länger als „Fleischesser“.

Gut zu wissen!

Weitere **positive Auswirkungen**: Das Risiko für viele Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht ist geringer. Auch bösartige Tumore – besonders Darm- und Brustkrebs – kommen seltener vor. Denn eine vegetarische Ernährung ist in der Regel reich an Ballaststoffen, Antioxidantien, Vitaminen und Milchsäurebakterien.

Im Vergleich zu fleischhaltiger Kost ist eine pflanzenbasierte Ernährung fett- und besonders cholesterinärmer, ballaststoffreicher und durch ein besseres Fettsäureverhältnis gekennzeichnet.

Gesunde Mischung

Wichtig bei vegetarischer/veganer Kost ist eine vielfältige Auswahl an:

- Gemüse
- Hülsenfrüchten
- Obst
- Getreide-/Vollkornprodukten
- Nüssen, Samen
- Pflanzenölen
- für Vegetarier/innen auch Milch, Milchprodukte sowie Eier

Sensible Bevölkerungsgruppen

Für Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Senioren ist eine vegane Ernährung nicht empfehlenswert, da sich durch den gänzlichen Verzicht auf tierische Lebensmittel das Risiko eines Nährstoffmangels erhöht.

Bei allen alternativen Ernährungsweisen empfiehlt sich eine medizinische Abklärung bzw. Beratung durch Ernährungsfachkräfte.



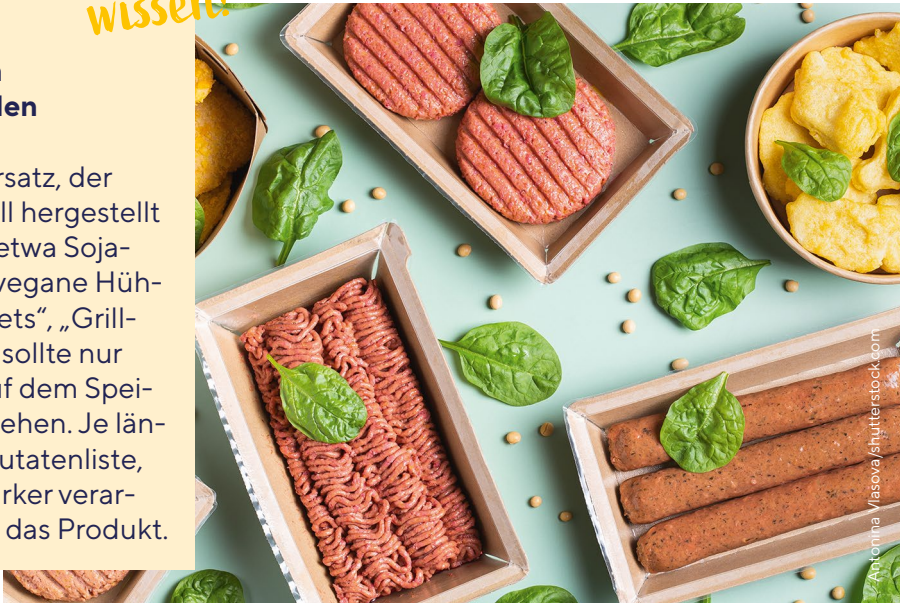
Tipps für eine **vegetarische/vegane Ernährung**

- **Treffen Sie eine bunte Auswahl:**
Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung. Verwenden Sie dazu, nach Möglichkeit, saisonales Obst und Gemüse (siehe S. 26).
- **Wählen Sie Vollkornprodukte:**
Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe.
- **Nutzen Sie „gesundheitsfördernde“ Fette:**
 - **Rohkost und Salate:**
Öle wie Leinöl, Walnussöl oder Hanföl dürfen nicht erhitzt werden, weil die wertvollen Fettsäuren sonst zerstört werden und krebserregende Zersetzungsprodukte entstehen. Diese Öle eignen sich daher besonders gut für die kalte Küche.
 - **Schonendes Anschwitzen ohne Farbe zu nehmen:**
Für mäßige Temperaturen eignen sich vor allem Oliven- oder Rapsöl.
 - **Scharfes Anbraten und Frittieren:**
Empfehlenswert sind dafür sogenannte Bratöle, die meist aus Sonnenblumenöl bestehen.

Gut zu wissen!

Sparsam verwenden

Fleischersatz, der industriell hergestellt wurde – etwa Sojafleisch, „vegane Hühnerruggets“, „Grillsteaks“ – sollte nur selten auf dem Speiseplan stehen. Je länger die Zutatenliste, umso stärker verarbeitet ist das Produkt.



- **Achten Sie auf versteckte Fette:** Versteckte Fette in Fertigprodukten, Käse- und Wurstersatzprodukten lassen sich nur anhand der Zutatenliste identifizieren.
- **Sparen Sie Zucker und Salz ein:** Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen. Verwenden Sie salzhaltige Würzmittel (etwa Bouillon, Sojasauce, flüssige Würze) zurückhaltend. Wählen Sie Brot und andere Lebensmittel, welche mit jodiertem Speisesalz hergestellt wurden.
- **Bereiten Sie Speisen schonend zu, um wertvolle Nährstoffe zu erhalten:** Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett.

- **Wählen Sie nährstoffreiche Lebensmittel** (z. B. Weizenkeime, Hanfsamen) und Lebensmittel, die mit Vitaminen bzw. Mineralstoffen angereichert wurden (z. B. jodiertes Salz, mit Kalzium angereicherter Sojadrink).
- **Holen Sie sich den Eiweiß-Kick:** Bauen Sie gezielt Nüsse und Hülsenfrüchte in Ihren Speiseplan ein.
- **Holen Sie sich den Kalzium-Kick:** Trinken Sie täglich 1 - 2 Liter kalziumreiches Wasser. Greifen Sie zu grünem Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl oder Fenchel. Auch Mohn und Sesam liefern viel Kalzium.

Schon mal probiert?

Praxis-
Tipp

Verfeinern Sie gerne Ihre Gerichte mit Ölsaaten wie z. B. Sonnenblumenkerne, Sesam, Lein- oder Hanfsamen. Durch den Kaloriengehalt reicht eine kleine Portion (25 g).



Gute Nährstofflieferanten

Je abwechslungsreicher die Lebensmittelauswahl ist, desto geringer ist die Gefahr eines Nährstoffmangels. Bei einer Mischkost werden viele wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe über tierische Lebensmittel aufgenommen.

Wer sich vegetarisch ernährt, erhält die meisten dieser Nährstoffe über Milchprodukte, Eier und pflanzliche Produkte, jedoch kann es etwa zu einem Eisen- und Jodmangel kommen. Bei einer veganen Ernährungsweise sind Nährstoffe wie Vitamin B12, B2, D, Kalzium, Eisen, Zink, Jod, Selen sowie Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren kritisch und sollten deshalb gezielter zugeführt werden. Deshalb empfiehlt sich eine ärztliche Abklärung, ob möglicherweise Nahrungsergänzungsmittel erforderlich sind.

Achten Sie bei Ihrer Ernährung besonders auf ...



Eiweiß
(Protein)

Omega-3-
Fettsäuren

Vitamin
B12

Vitamin
B2

Vitamin
D

Kalzium

Eisen

Zink

Jod

Selen

Veggi-Nährstoff-Fahrplan

NÄHRSTOFF

DA GREIF ICH ZU BEI ...

Eiweiß
(Protein)

... **veganer Ernährung:**

- Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen)
- Tofu, Tempeh, Lupinenprodukte, Quorn, Seitan, Sojadrink, Joghurtalternative auf Sojabasis
- Getreide
- Nüsse und Samen
- Nutzhansamen

... **vegetarischer Ernährung:**

- zusätzlich Milch(-produkte), Eier

Omega-3-
Fettsäuren

... **veganer/vegetarischer Ernährung:**

- Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Sojaöl, Hanföl
- Nüsse und Samen
- Algenöle
- mit Omega-3 angereicherte Lebensmittel, z. B. Margarine

Vitamin
B12

... **veganer Ernährung:**

- mit Vitamin B12-angereicherte Lebensmittel z. B. Sojadrinks, Säfte, Cornflakes
- Vitamin B12-Supplemente nur nach ärztlicher Rücksprache

... **vegetarischer Ernährung:**

- zusätzlich Milch(-produkte), Ei(-gelb)

Vitamin
B2

... **veganer/vegetarischer Ernährung:**

- Mandeln, Cashews
- Hülsenfrüchte
- Champignons, Austernpilze
- Spinat, Brokkoli, Grünkohl
- Vollkorngetreide

WICHTIGE INFOS

- mit einer vegetarischen Ernährung kann der Eiweißbedarf problemlos gedeckt werden
- wird Eiweiß aus tierischen Quellen gänzlich gemieden, sollten Getreide und Hülsenfrüchte (z. B. Mais und Bohnen) zur gleichen Mahlzeit oder am gleichen Tag gegessen werden
- Eiweiß aus Getreide und Hülsenfrüchte ergänzen sich optimal und erhöhen so die Eiweißqualität

TIPPS

Hülsenfrüchte als sättigende Beigabe zu Salaten (Kichererbsensalat, Linsensalat), in Suppen (mit roten Linsen, weißen Bohnen), in Eintöpfen (Chili sin Carne, Erbsen- und Bohneneintopf), in Currys und Gemüsepfannen (mit Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen) und Aufstrichen (Bohnen-, Linsenaufstrich)

- täglich Nüsse und Samen essen
- täglich Raps-, Walnuss- und Leinöl verwenden
- bei Algenölen die täglich empfohlene Menge nicht überschreiten, sonst kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen
- Öle dunkel und kühl lagern

- Nüsse und Samen im Müsli, Brot, Salat und als Powersnack für zwischendurch
- für die kalte Küche: Lein-, Leindotter-, Raps-, Walnuss- oder Hanföle
- Leinöl in Topfen, Joghurt oder Müsli einrühren
- geschroteten Leinsamen und Walnüsse ins Müsli oder in warme Getreidebreie mischen

- pflanzliche Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi, Shiitake-Pilze oder Nori-Algen enthalten durch bakterielle Gärung Spuren von Vitamin B12 – es ist nicht geklärt, ob die darin enthaltene Form des Vitamin B12 für den Menschen verwertbar ist

- B-Vitamine sind wasserlöslich – deshalb sollten Lebensmittel, die B-Vitamine enthalten, nur in wenig Wasser gekocht werden; noch besser: blanchieren oder anbraten, damit möglichst wenig Vitamine verloren gehen.

- Gemüse dunkel lagern und bald verbrauchen
- Gemüse mit wenig Wasser garen und Kochwasser weiterverwenden, damit Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben
- Verwendung von Vollkorngetreide z. B. in Brot, Nudeln oder Müsli

NÄHRSTOFF

DA GREIF ICH ZU BEI ...



Vitamin
D

... **veganer Ernährung:**

- Pilze z. B. Steinpilze, Champignons
- mit Vitamin D angereicherte Lebensmittel wie z. B. Margarine, Pflanzendrinks, Frühstücksflocken, Müsliriegel, Getränke

... **vegetarischer Ernährung:**

- zusätzlich Milch(-produkte), Ei



Kalzium

... **veganer Ernährung:**

- Brokkoli, Grünkohl, Chinakohl
- kalziumreiches Mineralwasser (≥ 300 mg Kalzium pro Liter)
- Mandeln, Haselnüsse, Chiasamen, Sesam
- Tofu, Tempeh
- Pflanzendrinks (mit 120 mg Kalzium pro 100 ml)

... **vegetarischer Ernährung:**

- zusätzlich Milch(-produkte)



Eisen

... **veganer/vegetarischer Ernährung:**

- Hülsenfrüchte
- Tofu
- Kürbiskerne, Lein- und Hanfsamen
- Haferflocken, Vollkorngetreide, Sauerteigprodukte



Zink

... **veganer Ernährung:**

- Haferflocken und Vollkorngetreide
- Sesam, Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne
- Hülsenfrüchte

... **vegetarischer Ernährung:**

- Milch(-produkte), Eier



Jod

... **veganer/vegetarischer Ernährung:**

- jodiertes Speisesalz und daraus hergestellte Lebensmittel
- Algen wie Dulse, Wakame und Nori



Selen

... **veganer/vegetarischer Ernährung:**

- maximal 2 Stück Paranüsse
- Sesamsamen, Haferflocken, Weizenkleie
- Pilze, Kohl, Zwiebeln, Spargel
- Hülsenfrüchte, z. B. Linsen

WICHTIGE INFOS

- die Ernährung spielt als Vitamin-D-Lieferant nur eine untergeordnete Rolle
- eine große Rolle spielt die körpereigene Bildung von Vitamin D durch Sonnenlicht

TIPPS

- Sonnentage nutzen und Vitamin D tanken
- in sonnenarmen Monaten ev. nach Rücksprache mit dem Arzt Vitamin D ergänzen

- pflanzliche Lebensmittel enthalten weniger Kalzium als tierische Quellen
- Oxalsäure (z. B. in Mangold, Spinat) und Phytat (z. B. in Getreide, Hülsenfrüchten) hemmen die Kalziumaufnahme

- mit 3 Portionen Milch(-produkten) ist der Bedarf gedeckt
- kalziumreiches Gemüse nur dämpfen oder Kochwasser weiterverwenden, da Kalzium „ausgespült“ wird
- durch Blanchieren, Einweichen und Keimen von Getreide wird Phytat und Oxalat abgebaut
- Verwendung von Tofu mit Kalziumsulfat (siehe Verpackung)

- der Körper nimmt pflanzliches Eisen schlechter auf als tierisches
- Phytat (z. B. in Getreide, Hülsenfrüchten) und Polyphenole (z. B. in Kaffee, Schwarztee) hemmen die Eisenaufnahme

- Vitamin C reiche Lebensmittel (z. B. Kiwi, Beeren, Zitrusfrüchte, Brokkoli, Kohlsprossen) kombiniert mit eisenreichen Lebensmitteln verbessern die Eisenaufnahme

- Phytat (z. B. in Getreide, Hülsenfrüchten) hemmt die Zinkaufnahme

- das Einweichen von Hülsenfrüchten, Keimen von Getreidekörnern oder das Gären bei der Zubereitung von Sauerteig baut Phytat ab und erhöht die Aufnahme von Zink

- bei getrockneten Algenprodukten Zutatenliste beachten: Jodgehalt sollte nicht höher als maximal 20 mg/kg Körpergewicht sein, da dieser hochdosiert die Gesundheit beeinträchtigen kann

- Verwendung von jodiertem Speisesalz und mit jodiertem Salz zubereitete Produkte

- der Selengehalt in Lebensmitteln kann je nach Anbauggebiet sehr schwanken

- auf Grund einer möglichen hohen Strahlenbelastung nicht mehr als 2 Paranüsse pro Tag essen

Vegetarische und vegane Produkte im Supermarkt

Heutzutage bietet der österreichische Lebensmittelmarkt viele fleischlose Möglichkeiten. Gekennzeichnet werden diese Produkte durch das „V-Label“. Dadurch erkennt man auf den ersten Blick, ob ein Produkt vegan oder vegetarisch ist. Das V-Label wird in zwei Kategorien vergeben:



- **vegetarisch:** ohne tierische Bestandteile (Lebensmittel wie Milch, die mithilfe von lebenden Tieren gewonnen werden, sind erlaubt.)



- **vegan:** ohne tierische Bestandteile oder Erzeugnisse

Für alle Produkte mit dem „V-Label“ gilt, dass bestimmte Stoffe wie z. B. Schlachtprodukte, Eier von Hühnern aus Käfighaltung, tierische Fette, gentechnisch veränderte Organismen oder Zutaten, die aus Fleisch oder Knochen hergestellt wurden, nicht enthalten sein dürfen.

Der österreichische Lebensmittelmarkt bietet weitere fleischlose Möglichkeiten für vegetarische oder vegane Ernährung:

Gut zu wissen!

BEZEICHNUNG:	GRUNDLAGE:	VERWENDUNG:
Tofu	Sojaflüssigkeit	natur, gewürzt und geräuchert – vielseitig einsetzbar
Tempeh	Ganze Sojabohnen	zum Braten und Frittieren
Sojafleisch	Sojabohnen	Faschiertes, Gulasch oder Schnitzel (getrocknete Sojastücke, die in heißer Flüssigkeit aufquellen müssen)
Seitan	Weizeneiweiß (Gluten)	zum scharfen Anbraten, zum Grillen oder als Schnitzel
Fleischalternativen aus Hülsenfrüchten	Bohnen, Erbsen und Kichererbsen	Wurst- und Schnitzelalternativen
Lopino	Süßlupiniensamen	als Grillwürstel und Lupinienschnitzel
Eiweiß aus Sonnenblumenkernen	Sonnenblumenkerne	je nach Vermahlungsgrad als „Sonnenblumenhack“ oder als Pulver für Smoothies, Proteinshakes und -riegel
Schimmelpilz „Quorn“	fermentierter Schimmelpilz – enthält Bestandteile von Hühnerfleisch (nicht vegan)	als Nuggets, Grillsteaks und Bratwürstel (Geschmack und Farbe wie Hühnerfleisch)
Jackfrucht	unreif geerntetes Fruchtfleisch der Jackfrucht	als Pulled Pork, in Currys und Geschnetzeltem (hähnchenähnliche Konsistenz)



Achten Sie auf die Herkunft von Fleischalternativen.

Grundsätzlich ist Fleischersatz auf Soja- oder Getreidebasis eine gute Eiweißquelle. Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind generell weniger stark verarbeitete Produkte wie Tofu, Tempeh oder Seitan zu bevorzugen.

Als Richtwert gilt: je länger die Zutatenliste ist, umso wahrscheinlicher ist ein hoher Verarbeitungsprozess beim Produkt.

Neben der Verarbeitung, spielt aber auch die Herkunft eines Fleischersatzes eine wichtige Rolle: ein Fleischersatzprodukt, das aus dem Ausland importiert wurde, ist aus ökologischer Sicht nicht umweltfreundlich. Deshalb sollte beim Einkauf von Fleischalternativen auf Herkunft, Produktionsart und Zutatenliste geachtet werden.

Soja – eine besondere Pflanze

Die Sojabohne ist weltweit eine der wichtigsten Eiweißquellen. Aus Sojabohnen wird preiswertes Öl gewonnen und die traditionellen Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh, Sojasauce und Miso hergestellt. Außerdem werden preiswertes Mehl und isoliertes Eiweiß zum „Strecken“ von Lebensmitteln verwendet, z. B. für Brot, Kekse, Nudeln, Saucen und Cremes.

Trotz wertvoller Inhaltsstoffe wird die Herkunft, Produktion und Verarbeitung von Soja jedoch größtenteils kritisch betrachtet.

Gut zu wissen!

Wie wäre es mit Lupinen?

Lupinen-Produkte sind eine gute regionale Alternative. Lupinen-Tofu (= Lopino) erobert zusammen mit Lupinenmehl und -drink zunehmend die vegane Küche.



Fakten zu Soja:

- Getrocknete Sojabohnen enthalten rund 20 Prozent Fett und etwa 40 Prozent Eiweiß. Damit liefern sie mehr pflanzliches Eiweiß als andere Hülsenfrüchte. Sojaeiweiß kann vom Körper gut verwertet werden. Auch das Sojaöl wird für die Ernährung genutzt. Sojabohnen sind reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Darüber hinaus enthalten sie auch Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse zählen in der EU zu den 14 kennzeichnungspflichtigen Allergenen in Lebensmitteln.
- Soja, das in Österreich angebaut wird, ist garantiert gentechnikfrei. Der Anbau von gentechnisch verändertem Soja ist in der EU nicht erlaubt. 40 Prozent des heimischen Sojas wird für die Lebensmittelproduktion eingesetzt.
- Sojabohnen enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, sogenannte Isoflavone. Diese Stoffe aus der Gruppe der Phytoöstrogene sind dem körpereigenen Hormon Östrogen in seiner Struktur ähnlich. Isoflavone werden von der Europäischen Agentur für Ernährungssicherheit (EFSA) als sicher bewertet.



Umgang mit Soja-Produkten

Praxis-
Tipp

- Beim Einkauf heimische Sojaprodukte bevorzugen.
- Sojabohnen unbedingt vor dem Verzehr kochen, da sie roh nicht genießbar sind.
- Sojabohnen sind eher geschmacksneutral, deshalb am besten mit verschiedenen Kräutern würzen.
- Mit Kalzium angereicherte Sojagetränke und Sojajoghurt sind eine gute Alternative für alle, die keine Milchprodukte verwenden.
- Verwenden Sie nur Sojasauce, die aus traditionellen Zutaten (Soja, Meersalz und Wasser) besteht und ohne Zusatzstoffe wie Zucker und künstliche Farbstoffe auskommt.
- Industriell hergestellter Fleischersatz aus Soja, auch als Sojafleisch bezeichnet, sollte auf Grund seines hohen Verarbeitungsgrades und seines hohen Gehalts an Lebensmittelzusatzstoffen selten konsumiert werden.



Mahlzeit! – wann und wie oft

Wann und wie oft wir essen, ist keine Frage starrer Regeln, sondern eine, die ganz individuell beantwortet werden kann. Unser Körper gibt klare Signale, die uns zeigen, was er braucht: Hunger sagt uns, dass Energie gefragt ist, während Sättigung das Signal gibt, dass genug aufgenommen wurde.

Wichtiger als die Anzahl der Mahlzeiten sind die Pausen dazwischen. Diese sollten idealerweise drei bis fünf Stunden dauern. Während dieser Pausen ist es sinnvoll, auf Lebensmittel zu verzichten und stattdessen Wasser oder ungesüßte Getränke zu sich zu nehmen.

Manche Menschen bevorzugen drei größere Mahlzeiten, während andere mit mehreren kleineren Portionen über den Tag verteilt besser zurechtkommen. Beides kann funktionieren – entscheidend ist, dass Sie sich wohlfühlen und die Signale Ihres Körpers beachten.

Vermeiden Sie jedoch ständiges „Zwischendurchessen“. Regelmäßige Pausen helfen, das natürliche Sättigungsgefühl zu bewahren.

Praxis-
Tipp

Heißhunger vermeiden

Mit folgenden Schritten schützen Sie Ihren Körper vor Heißhungerattacken und Leistungstiefs:

- Regelmäßige ausgewogene Mahlzeiten einplanen.
- Genug zu trinken dabeihaben.
- Sorgfältig kauen und Zeit nehmen.

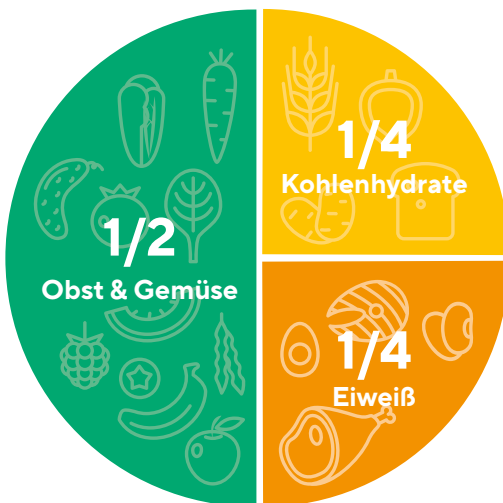


Der Mahlzeitenteller

Der Mahlzeitenteller zeigt, von welchen Lebensmitteln Sie viel oder wenig brauchen. Mit Hilfe Ihrer **Hand** können Sie ganz einfach **Ihre Portionsgröße** finden, die satt macht und Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.

Eine Mahlzeit ist optimal zusammengestellt, wenn die **drei Komponenten** enthalten sind:

- Kohlenhydrate, das sind Getreide und daraus hergestellte Produkte und Kartoffeln,
- eine Eiweißquelle wie Hülsenfrüchte, Tofu-, Seitan- oder Lupinenprodukte und Ei
- Obst und Gemüse bzw. Salate



Hier können Sie den
Mahlzeitenteller
auch downloaden:



Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge

5 x Getreide und daraus hergestellte Produkte
sowie Kartoffeln am Tag



**mind. 1,5 Liter
Wasser**
am Tag



3 x Milch & Milchprodukte am Tag



maximal 4 Eier in der Woche



mind. 4 x Hülsenfrüchte in der Woche



3 x Gemüse am Tag
(roh und gekocht)



2 x Obst am Tag



So sieht die **optimale Mahlzeit** aus:

1/4 Kohlenhydrate

Ein Viertel der Mahlzeit sind Kohlenhydrate

Beispiele:

Reis, Polenta, Hirse, Buchweizen, Dinkelreis, Quinoa, Knödel, Teigwaren, Flocken, Grieß, Kartoffeln

Nehmen Sie vor allem Vollkorngetreide und -getreideprodukte. Durch ihren hohen Anteil an Ballaststoffen (= unverdauliche Pflanzenfasern) machen sie sehr gut und lange satt und sorgen so für

Kraftpaket

Kohlenhydrate sind der Energielieferant schlechthin. In der richtigen Menge und Zubereitung sind sie ein wichtiger Bestandteil einer Mahlzeit und dürfen daher auch immer mit aufs Teller - ganz ohne schlechtes Gewissen.

eine gute Verdauung und einen gesunden Darm.

Gut zu wissen!

KOHLLENHYDRATE

5 Portionen/Tag

1 Port.



Brot/Gebäck: 50 bis 70 g

Müsli/Flocken: 50 bis 60 g

Reis/Getreide: 50 bis 60 g roh,
150 bis 180 g gekocht

Nudeln: 65 bis 80 g roh,
200 bis 250 g gekocht

Kartoffeln: 200 bis 250 g

Bevorzugen Sie Vollkorn.

1/4 Eiweiß

Ein Viertel der Mahlzeit ist Eiweiß

Beispiele:

Milch, Käse, Topfen, Joghurt, Buttermilch, Hülsenfrüchte und Sojaprodukte wie Tofu oder Tempeh, Seitan (Weizeneiweiß), Lupinen und Eier

Gut zu wissen!

Tipps für pflanzliche, eiweißreiche Gerichte:

Linsencurry, Bohneneintopf, Sojageschnetzeltes, Linsbolognese, Kichererbsenlaibchen, Erbsenreis

EIWEISS

3 Portionen/Tag



Milch, Joghurt: 150 bis 200 ml
Topfen, Hüttenkäse: 200 g
Käse: 50 bis 60 g



circa 1 Portion/Tag



Hülsenfrüchte: 80 g roh
125 g gekocht
Tofu-, Seitan- und
Lupinen-Produkte: 80 g
Ei: 60 g



bis zu 4 x / Woche



mind. 4 x / Woche

1/2 Gemüse & Obst

Die Hälfte der Mahlzeit besteht aus Gemüse, Salat und/oder Obst

Beispiele für Gemüse:

Karotte, Sellerie, Pastinake, Karfiol, Brokkoli, Melanzani, Zucchini, Paprika, Gurke, Tomate, Kohlrabi, Spinat, rote Rübe, Spargel, Fenchel

Beispiele für Salat:

Häuptelsalat, Eisbergsalat, Chinakohl, Endivien, Rucola

Beispiele für Obst:

Apfel, Birne, Marille, Pfirsich, Heidelbeere, Himbeere, Erdbeere, Weintraube, Banane, Orange, Kiwi, Melone

GEMÜSE + OBST

**3 Portionen
Gemüse/Tag**



1 Port.



Gemüse gegart: 200 bis 300 g

Rohkost: 100 bis 200 g

Salat: 75 bis 100 g

**2 Portionen
Obst/Tag**



1 Port.



Obst: 125 bis 150 g



FRÜHSTÜCK: Overnight-Buckweats mit Apfel und Nüssen (2 Personen)

Zutaten:

- 75 g Buchweizenflocken
- 1 TL Zimt
- 1 EL Apfelmus ohne Zuckerzusatz
- 2 EL Leinsamen
- 1 Apfel
- 2 EL Walnusskerne
- eventuell Honig zum Süßen
- 250 ml Milch oder Joghurt



JeniFoto/shutterstock.com

Zubereitung:

Buchweizenflocken mit Zimt vermengen. Milch, Apfelmus und die Hälfte an Leinsamen verrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am Morgen Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Walnusskerne grob hacken. Getreidebrei in verschließbare Gläser geben und mit Walnusskernen, Apfelstückchen und restlichen Leinsamen bestreuen.

Als vegane Alternative eignen sich pflanzliche Ersatzprodukte aus Soja, Hafer etc. Anstelle von Honig können Sie mit Zucker oder Marmelade süßen.

Praxis-
Tipp

FÜR ZWISCHENDURCH: Käferbohnenaufstrich

(2 Personen)



Zutaten:

- 100 – 125 g Käferbohnen gekocht (Dose)
- 25 g geriebene Walnüsse
- ½ Knoblauchzehe
- ½ kleine Zwiebel
- ca. 20 ml Leinöl
- Petersilie, Salz, etwas Currypulver
- Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und kurz in etwas Rapsöl anrösten ohne Farbe zu nehmen. Überkühlen lassen. Bohnen abspülen und mit Walnüssen, geröstetem Knoblauch und Zwiebel, Salz, Leinöl und gehackten Kräutern mit einem Pürierstab zu einem dicken Brei mixen.

Wenn der Brei zu fest erscheint, mit Zugabe von etwas Wasser streichfähig machen.

Auf Vollkornbrot und mit knackigem Gemüse nach Saison genießen.

Tipp:

Bei Verwendung von getrockneten Bohnen: 100 g trocken ergeben ca. 250 g gekocht. Bohnen gut waschen, 12 Stunden einweichen und ca. 50 Minuten in Salzwasser köcheln. ½ Teelöffel Natron im Kochwasser verkürzt die Garzeit um ca. 15 Minuten.



MITTAGESSEN: Gelbes Linsendal

(2 Personen)

Zutaten:

- 1 EL Rapsöl (oder Kokosöl)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm Ingwerwurzel
- ½ Zwiebel, gelb
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Currypulver
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- Prise Schwarzkümmelsamen
- 100 g gelbe Linsen
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Dose Tomaten gewürfelt (400 g)
- Salz (oder Chilisalz), Petersilie oder Koriandergrün
- 2 EL Skyr (oder Joghurt)

Praxis-
Tipp

Ohne Skyr (oder Joghurt) wird dieses Gericht vegan.

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, hacken und gemeinsam mit den anderen Gewürzen anrösten.

Die gewaschenen Linsen zugeben, mit Kokosmilch und Tomatenstücken aufgießen und salzen. Alles auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten weich kochen.

Mit Kräutern und einem Klecks Skyr oder Joghurt servieren.



Veronika Klingner/ÖGK

Tipp:

Im Sommer können Sie anstatt der Dosentomaten auch 4 große frische Tomaten (am besten gehäutet) verwenden.

MITTAGESSEN: Hirse-Salat

(2 Personen)

Praxis-
Tipp

Statt frisches kann auch eingelegtes/getrocknetes Gemüse verwendet werden.

Zutaten:

- 100 g Hirse
- 200 ml Wasser oder Gemüsesuppe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Paprika
- eine handvoll Cherry-Tomaten
- 10 - 12 Oliven
- 125 g Fetakäse
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl
- Rucola
- 2 - 3 EL Pinienkerne

Zubereitung:

Die Hirse waschen und in der Suppe zum Kochen bringen. Die Knoblauchzehe dazugeben. Kocht das Wasser, die Hitze auf die Hälfte reduzieren, den Deckel schließen und die Hirse etwa 15 - 20 Minuten darin garen lassen, bis das ganze Wasser aufgesogen wurde. Die Hirse danach abkühlen lassen.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl kurz erhitzen.

Petersilie, Schnittlauch, Frühlingszwiebel, Tomaten, Paprika und Oliven klein schneiden und in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten unterrühren, den Fetakäse darüber streuen und servieren. Der Salat kann auch kalt serviert werden.



ABENDESSEN: Gemüsewraps

(2 Personen)

Praxis-
Tipp

Mit ungezuckertem Sojajoghurt statt Topfen wird diese Fülle vegan.

Zutaten für die Wraps:

- 100 g Mehl
- ½ TL Salz
- 50 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Rapsöl
- 1 Messerspitze Backpulver

Zubereitung der Wraps:

Mehl, Backpulver, Öl, Salz und Wasser in einer Schüssel vermengen und mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in einer Frischhaltefolie für 15 Minuten in den Kühlschrank legen. In 8 Teile teilen, rund ausrollen und in eine beschichtete Pfanne geben, bis der Teig Blasen wirft, danach wenden und fertig backen. Damit die Teigfladen weich bleiben, zwischen leicht feuchte und warme Küchentücher legen.

Zutaten für Gemüsefülle:

- 1 Stück Zucchini
- 1 Stück Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Topfen
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Cayennepeffer
- 3 EL Rucola

Zubereitung der Fülle:

Zucchini und Paprika in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Minuten anbraten. Das Gemüse mit Salz würzen und kurz auskühlen lassen. Danach den Topfen untermischen. Mit Salz und Cayennepeffer pikant abschmecken. Am Ende die Gemüse-Topfen-Fülle auf Wraps verteilen und einrollen.





ABENDESSEN: Karfiol-Salat

(2 Personen)

Zutaten für den Salat:

- ½ Karfiol
- 2 - 3 kleine persische Gurken
- 6 Cherrytomaten
- ¼ rote Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 1 Halloumi (200g)

Zutaten fürs Dressing:




































- ca. 50 ml Olivenöl
- 1 TL süßer Senf
- Saft einer Zitrone
- Salz

Zubereitung:

Den Karfiol in einem Mixer fein zerkleinern, die Gurke in kleine Stücke schneiden, Cherrytomaten halbieren, Zwiebel in feine Würfel schneiden und die Petersilie hacken. Alles vermischen.

Für das Dressing alle Zutaten in ein verschraubbares Glas füllen und schütteln. Über den Salat gießen. Den Halloumi in Würfel schneiden, anbraten und darüber geben.

Gemüse

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
 Bärlauch			■	■								
 Brokkoli						■	■	■	■			
 Chinakohl	■	■						■	■	■	■	■
 Endiviensalat						■	■	■	■	■	■	■
 Erbsen						■	■	■				
 Erdäpfel	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■
 Fenchel										■		
 Fisolen								■	■			
 Gurken							■	■				
 Häuptelsalat					■			■	■	■		
 Karfiol					■			■	■	■	■	■
 Karotten	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■
 Knoblauch						■			■			
 Knollensellerie	■				■			■	■	■	■	■
 Kohl	■	■				■	■	■	■	■	■	■
 Kohlrabi					■							
 Kohlsprossen	■	■							■	■	■	■
 Kraut	■	■				■	■	■	■	■	■	■
 Kürbis	■							■	■	■	■	■
 Lauch	■	■		■		■	■	■	■	■	■	■
 Mais							■	■				
 Mangold					■				■	■	■	■
 Melanzani							■	■	■	■		
 Paprika						■		■	■	■		
 Paradeiser						■		■	■	■		
 Pastinaken	■				■				■	■	■	■
 Radicchio									■	■		
 Radieschen				■	■	■	■	■	■	■		
 Rote Rübe	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■	■
 Spargel				■	■							
 Spinat				■	■	■	■	■	■	■	■	■
 Stangensellerie						■	■	■	■	■		
 Vogelsalat									■	■	■	■
 Zucchini						■	■	■	■	■		
 Zwiebeln	■				■	■	■	■	■	■	■	■

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.oegk.at/impressum

Druck: ÖGK Hausdruckerei Wien
Bildquellen: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)
Satz- und Druckfehler vorbehalten.