

# Statt Diätwahn – gesunder Genuss

## 12 Tipps für eine nachhaltige Umsetzung

### 1. Machen Sie sich ein Bild von Ihrem tatsächlichen Ernährungsverhalten

Um sich ein besseres Bild von Ihren Ernährungsgewohnheiten zu schaffen, versuchen Sie ein **Ernährungstagebuch** zu führen. Dadurch erhalten Sie einen Überblick über die Themen Mahlzeitenhäufigkeit, Trinkmenge, Beweggründe für das Essen, Lebensmittelauswahl, usw.

### 2. Setzen Sie sich Ihre eigenen realistischen Ziele

Die SMART-Regel hilft dabei, Ziele realistisch und konkret zu formulieren.

- **Spezifisch:** Formulieren Sie Ihr Ziel klar und präzise.
- **Messbar:** Sie sollten den Fortschritt des Zieles nachvollziehen können.
- **Attraktiv:** Ihr Ziel muss sinnvoll sein und einen echten Wert für Sie haben.
- **Realistisch:** Ihr Ziel sollte machbar und mit Ihren vorhandenen Ressourcen umsetzbar sein.
- **Terminiert:** Setzen Sie sich einen klaren Zeitrahmen, bis wann Sie Ihr Ziel erreichen wollen.

### 3. Schaffen Sie ein Umfeld, welches Sie beim Erreichen Ihrer Ziele unterstützt

Machen Sie kein Geheimnis aus Ihren Plänen. Je mehr Personen Sie Ihr Ziel anvertrauen, desto größer wird das **Unterstützungsangebot** sein. Gestalten Sie auch Ihre Umgebung motivierend und achten Sie darauf, mögliche Stolpersteine aus dem Weg zu schaffen.

### 4. Der **Mahlzeitenteller** schafft Struktur im Lebensmittelchaos

Der Mahlzeitenteller der ÖGK veranschaulicht, wie ein ausgewogener Speisenteller sinnvoll zusammengestellt sein sollte.



### 5. Mit Achtsamkeit zu mehr Genuss

„**Mindful Eating**“ zielt darauf ab, das Essen bewusster und mit mehr Genuss wahrzunehmen. Dabei geht es aber nicht nur darum, was wir essen, sondern auch um das **WIE** und das **WARUM**. Hierbei gilt es einige Punkte zu beachten:

- die vollständige Aufmerksamkeit sollte auf das Essen gerichtet sein
- langsam essen
- mit allen Sinnen essen
- Körpersignale beachten (Hunger, Sättigung)
- Bewerten Sie nicht (Lebensmittel nicht in „gut“ oder „schlecht“ unterteilen)

### 6. Regelmäßige Mahlzeiten in den Alltag integrieren

**Drei bis fünf Mahlzeiten pro Tag** sollten in Ihrem Alltag einen festen Platz haben. Geregelt Mahlzeiten bringen nicht nur Struktur in den Tag, sondern beugen auch Heißhunger vor.

### 7. Trinken – die Basis unserer Ernährung

Tipps für die Trinkroutine: zu jeder Mahlzeit trinken, Trinken mit Tätigkeiten koppeln, Trinkprotokoll führen, Wecker stellen, Wasser selbst aromatisieren (z.B. Melisse oder Minze)

## 8. Obst- und Gemüsemuffel aufgepasst!

„**Fünf am Tag**“ bedeutet, täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu essen – idealerweise auch in Form von Rohkost oder Salat. Eine Portion entspricht dabei etwa einer „Handvoll“.

Achten Sie beim Einkauf auf **regionale und saisonale Produkte** und wählen Sie Obst und Gemüse möglichst farbenfroh aus.

## 9. Getreideprodukte - was und wieviel?

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln sind wichtige Kohlenhydratquellen und liefern langanhaltende Energie. Vor allem Produkte aus **Vollkorn** sind voller Vitamine und Mineralstoffe und sättigen besonders gut. Die darin enthaltenen Ballaststoffe sorgen für einen konstanten Blutzuckerspiegel und unterstützen die Verdauung. Die empfohlenen Mengenangaben finden Sie auf dem **Mahlzeitenteller** der ÖGK.

## 10. Eiweißquellen – die Menge ist entscheidend

Eiweiß spielt eine wesentliche Rolle in unserem Körper und sorgt dafür, dass bei einer Gewichtsreduktion nicht wertvolle Muskelmasse verloren geht. Die empfohlenen Mengenangaben finden Sie auf dem **Mahlzeitenteller** der ÖGK.

## 11. Fette – Qualität vor Quantität

- Verwenden Sie hochwertige Öle wie Lein-, Leindotter- oder Walnuss- sowie Hanföl für die kalte Küche. Zum kurzen Anbraten eignen sich Oliven- oder Rapsöl.
- Bauen Sie ein- bis zweimal pro Woche fettreichen Fisch wie Alpenlachs, Makrele oder Hering in Ihren Speiseplan ein.
- Seien Sie kreativ: Nutzen Sie Nüsse und Samen als Brotbeigabe und als Zutat für Müsli, Salat oder Aufstriche.
- Achten Sie auf versteckte Fette in Wurst und Wurstwaren, Mehlspeisen, Süßigkeiten, Fast Food und Fertigprodukten.
- Versuchen Sie, mehr von der Pflanze und weniger vom Tier zu verwenden: Erweitern Sie beispielsweise Ihre Jausenvariation durch pflanzliche Aufstriche, wie z.B. einen Linsen- oder Bohnenaufstrich.
- Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Dämpfen, Kochen und Grillen.

## 12. Der richtige Umgang mit Süßigkeiten

- Reduzieren Sie beim Backen die Zuckermenge um ein Drittel
- Süßes direkt nach einer Mahlzeit essen
- Ablenkung vermeiden
- große Snackvorräte meiden und eine gewisse Süßigkeitenmenge vorbereiten → Legen Sie fest, wie viel Sie essen möchten.
- Alternativen finden: frisches Obst, Trockenfrüchte, Joghurt mit Früchten oder selbstgemachte Müsliriegel
- Fragen Sie sich: „Habe ich wirklich Lust auf etwas Süßes – oder bin ich einfach nur gelangweilt oder gestresst?“



Weitere Informationen zu Rezepten, dem Mahlzeitenteller sowie zum Ess- und Trinktagebuch und zu weiteren spannenden Themen rund um Ernährung finden Sie hier: [www.oegk.at/ernaehrung](http://www.oegk.at/ernaehrung)

## LINSENCREMESUPPE

Zutaten für 4 Portionen:

200 g rote Linsen (getrocknet)  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Rapsöl  
1 TL Kurkuma oder ein kleines Stück frischer Kurkuma  
ca. 3 cm frischer Ingwer  
800 ml Gemüsesuppe  
Salz, Pfeffer, Petersilie, Koriander  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (inkl. Garzeit)

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben und in Öl anschwitzen. Linsen zugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Ist die Suppe zu sämig, einfach etwas Wasser zugeben. Mit gehackten Kräutern und Vollkornbrot genießen.

## SCHICHTSALAT IM GLAS

Zutaten: Nach Lust und Laune, siehe Anleitung  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (je nach Zutaten)

Anleitung für den Schichtsalat:

Das Glas Schicht für Schicht mit Zutaten nach Wahl füllen.

1. Ganz unten ins Glas kommt die Salatmarinade (klassische Marinade aus z.B. Kürbiskernöl, Walnuss- oder Leinöl mit Essig, aber auch Joghurtdressing aus fettarmen Naturjoghurt und Kräutern).
2. Darauf feste Zutaten wie gekochtes Getreide (Reis, Buchweizen, Hirse, Quinoa usw.), Vollkornnudeln, Kartoffeln, Bohnen, Kichererbsen oder Linsen ins Glas geben.
3. Nächste Schicht aus festem Gemüse wie Gurke, Möhre, Radieschen, Sellerie, Paprika, Rote Rüben, Tomate, Zwiebel oder Fenchel - alles, was nicht gleich welk wird, ist hier richtig!
4. Eiweißzulage darauf schichten: z.B. Fischstückchen (Räucherlachs, Forelle, Makrele, ...), Hähnchen oder Käse wie Mozzarella, Schafskäse, Gouda-Würfel usw.
5. Ganz oben ins Glas kommt empfindliches Gemüse und Obst (z.B. Avocado, Erdbeeren, ...) sowie leichte Blätter wie Blattsalat, Rucola, Grazer Krauthäuptel, Spinat, Frisée, Kresse, Chicorée, Endivie, Vogerlsalat, Sprossen usw.
6. Als „Topping“ schmecken gehobelter Bergkäse, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne.
7. Kurz vor dem Essen das Glas umdrehen, sodass die Marinade sich verteilen kann, eventuell Salat im Glas sogar schütteln und dann genießen!

## ELSÄSSISCHER FLAMMKUCHEN

Für den Teig (dünn ausgewalkt für 2 Backbleche):

200 g Weizen-Vollkornmehl

2 EL Olivenöl (ca. 20 g)

125 ml Leitungswasser

1 TL Salz

etwas Mehl zum Auswalken

Belag nach Lust und Laune: z.B.

1 rote Zwiebel

200 g Champignons

100 g Schinken (hauchdünne Scheiben)

250 g Magertopfen

50 g Sauerrahm

Pfeffer

etwas Salz

1 Knoblauchzehe

Frische Kräuter der Saison, z.B. Thymian, Rosmarin

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten (inkl. Garzeit)

Zubereitung:

Mehl, Öl, Wasser und Salz in eine Schüssel geben. Mit den Händen oder Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verkneten und in zwei gleich große Portionen teilen. Den Teig gleich weiterverarbeiten: Dafür zwei Bleche vorbereiten. Auf einen Bogen Backpapier etwas Mehl streuen, die Hälfte des Teiges in Größe des Backbleches darauf dünn ausrollen und auf das Backblech ziehen. Den Vorgang für das zweite Blech wiederholen.

Backofen auf 225° Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Champignons reinigen und in feine Scheibchen schneiden. Schinken ebenso in feine Streifen schneiden.

Magertopfen und Sauerrahm mit Pfeffer, etwas Salz und gehackten Kräutern verrühren. Flammkuchenteig damit bestreichen und mit Gemüse und Schinken belegen. Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken und am Flammkuchen verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C ca. 15 Minuten backen, gegebenenfalls das obere Backblech mit dem unteren nach ca. 7 Minuten tauschen, damit beide Flammkuchen gleichwertig knusprig werden. Vor dem Servieren in Stücke teilen und genießen.

Der Flammkuchen kann nach Lust und Laune auch mit Rohschinken und Rucola, Räucherlachs und Spinat, Kürbisspalten und Schafskäse, ... belegt werden.

Schmeckt kalt und warm!



Hier finden Sie noch mehr tolle [Rezepte](#) zum Nachkochen!