

**Herzlich Willkommen zum
Vortrag der
Österreichischen
Gesundheitskasse!**

- **Statt Diätwahn –**
- **gesunder Genuss**



Take-Home-Message

- **Hinterfragen Sie Ernährungstrends kritisch!**
- **Langfristige Gewohnheiten schlagen kurzfristige Erfolge – kleine, alltagstaugliche Schritte sind wirksamer als radikale, zeitlich begrenzte Umstellungen.**
- **Genuss gehört zu gesunder Ernährung – Verbote fördern Heißhunger und Schuldgefühle.**
- **Gesundheit ist mehr als Gewicht – Blutwerte, Fitness, Schlaf, Wohlbefinden und Stress.**

Inhalt

- Was spricht eigentlich gegen Diäten?
- Ernährungsmythen rund ums Abnehmen!
- Praktische Ernährungstipps für ein „leichteres“ Leben!

**„10 Kilo in 2 Wochen –
garantiert“**

**„Wenn du DAS isst,
kannst du nicht
abnehmen“**

**„Der geheime
Trick der Stars“**

Was uns Diäten versprechen ...

**„Neue revolutionäre
Abnehmformel“**

**„Aktiviert deinen
Stoffwechsel-Turbo“**

**„Diese 3 Lebensmittel
ruinieren deine Figur“**

**Grund für
Übergewicht/Essverhalten
wird nicht hinterfragt**

**fehlende
Langzeit-
perspektive**

Genuss fehlt

Stress

zu einseitig

Deshalb scheitern Diäten meistens ...

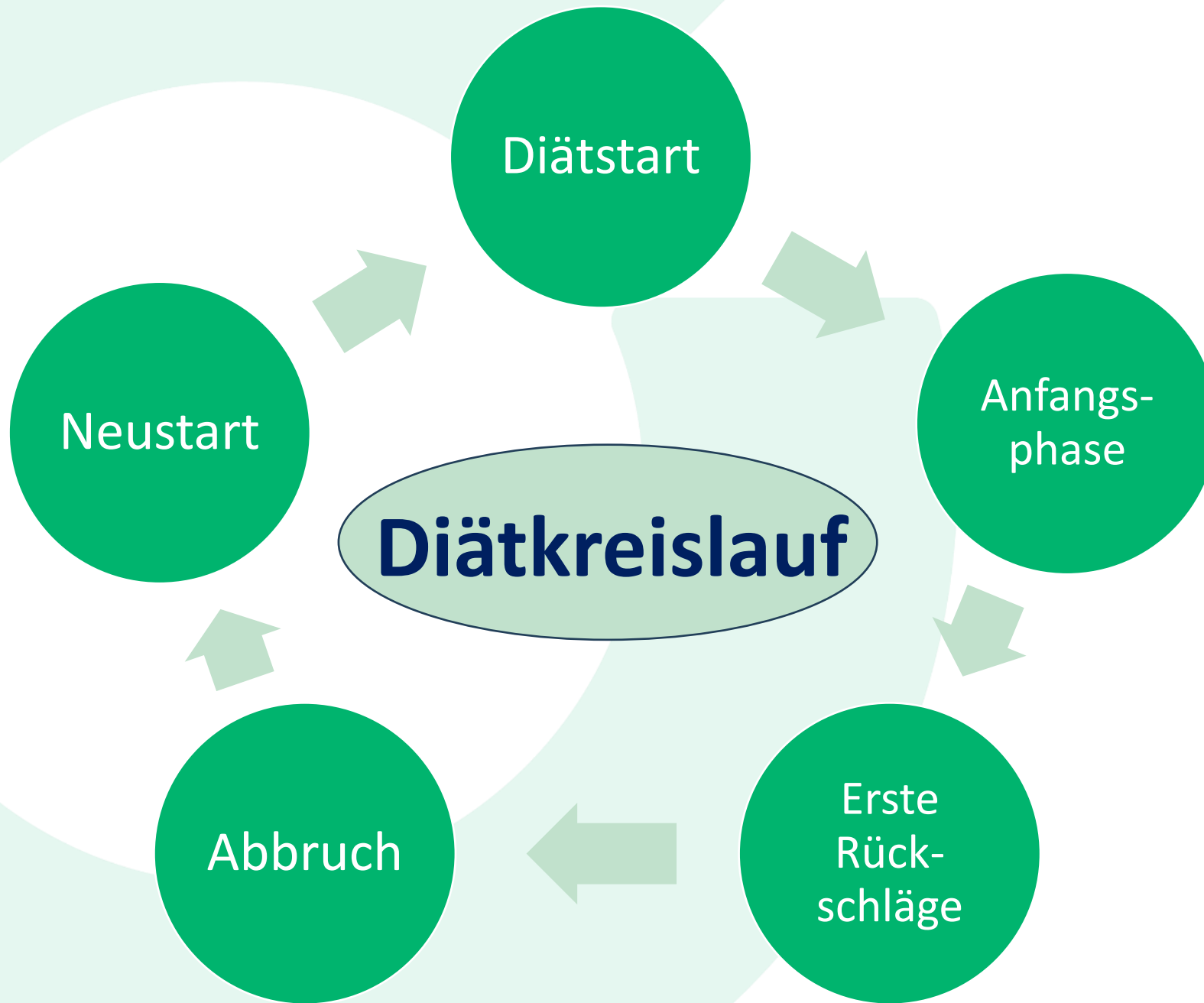
teuer

**unrealistisch
hohe Ziele**

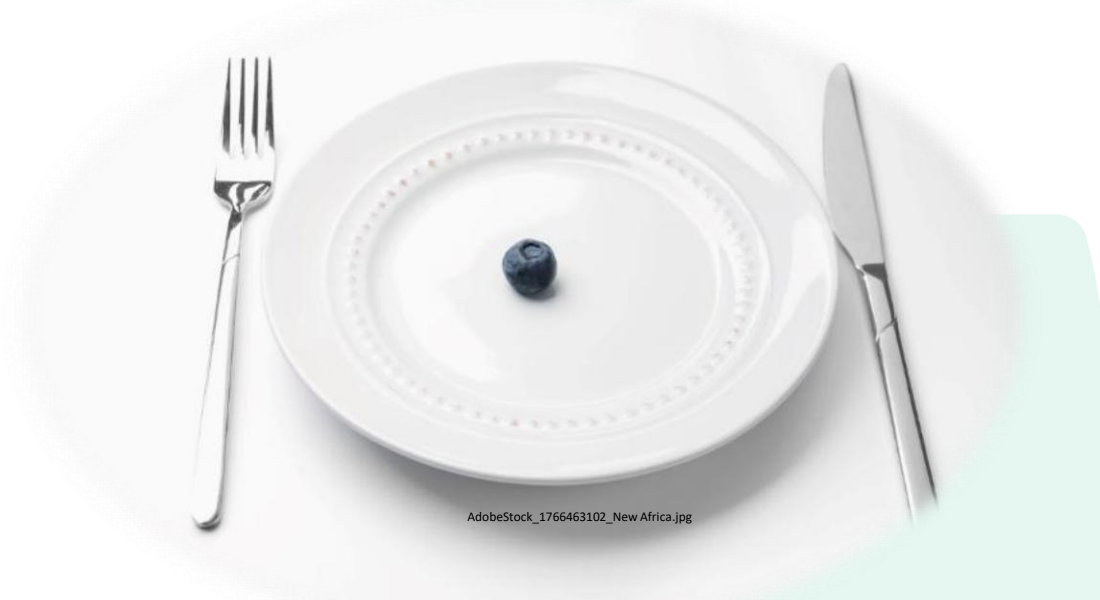
**Vorlieben/Abneigungen
werden nicht
berücksichtigt**

**eingeschränkte
Lebensmittelauswahl/
häufig verbotene
Lebensmittel**

**nicht
alltagstauglich,
dadurch zeitlich
begrenzt**



Restriktives Essverhalten – Folgen



AdobeStock_1766463102_New Africa.jpg

- Einseitige Lebensmittelauswahl und starke Einschränkungen können negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.
- Durch ständiges Diäthalten kann die Beziehung zum Essen geschädigt werden.
- Erhöhtes Risiko für Nährstoffmängel wie z.B. Eisenmangel

Jojo Effekt

= **Wiederzunahme des Körpergewichts nach Gewichtsreduktion**

Unerwünschte, häufige Diätfolge.



Jojo Effekt

= Folge von stark einschränkenden Reduktionsdiäten

Ziel von radikalen Reduktionsdiäten:

- Rasche Reduktion des Körpergewichts

Info:

- Die schnell purzelnden Kilos in der Anfangsphase sind nicht verlorenes Fett sondern Wasser.
- Körper passt sich an und verringert den Grundumsatz.
- Wird nach der Diät wieder „normal“ gegessen, steigt das Körpergewicht rasch an und kann das Ausgangsgewicht sogar übertreffen.



shutterstock_1856951107_Chizhevskaya Ekaterina.jpg

Jojo Effekt – Folgen

- Je öfter Reduktionsdiäten durchgeführt werden, umso heftiger ist der Jojo-Effekt.
- Eine langfristige und nachhaltige Gewichtsreduktion wird dadurch erschwert.
- Starke Gewichtsschwankungen = Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes
- Veränderungen der Körperzusammensetzung (Muskel ↓; Fett ↑)

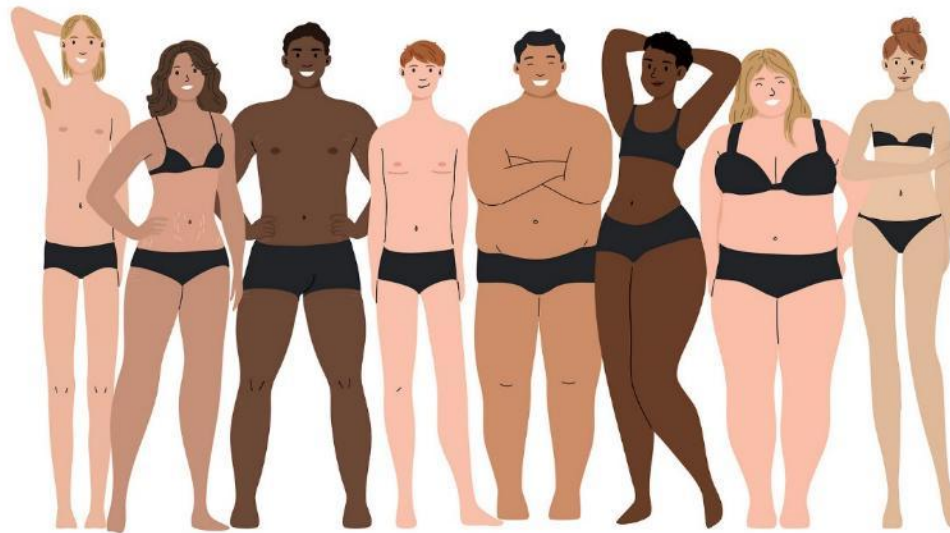


Faktoren, die das Körpergewicht beeinflussen:

Lebensstil (Bewegung,
Ernährung...)

Schlafqualität

Soziales Umfeld/Beziehungen



AdobeStock_466131907 marinabsf.jpg

Erkrankungen/
Verletzungen

Genetik uvm.

Emotionen/Stress

Trenddiäten und Diätmythen unter die Lupe genommen



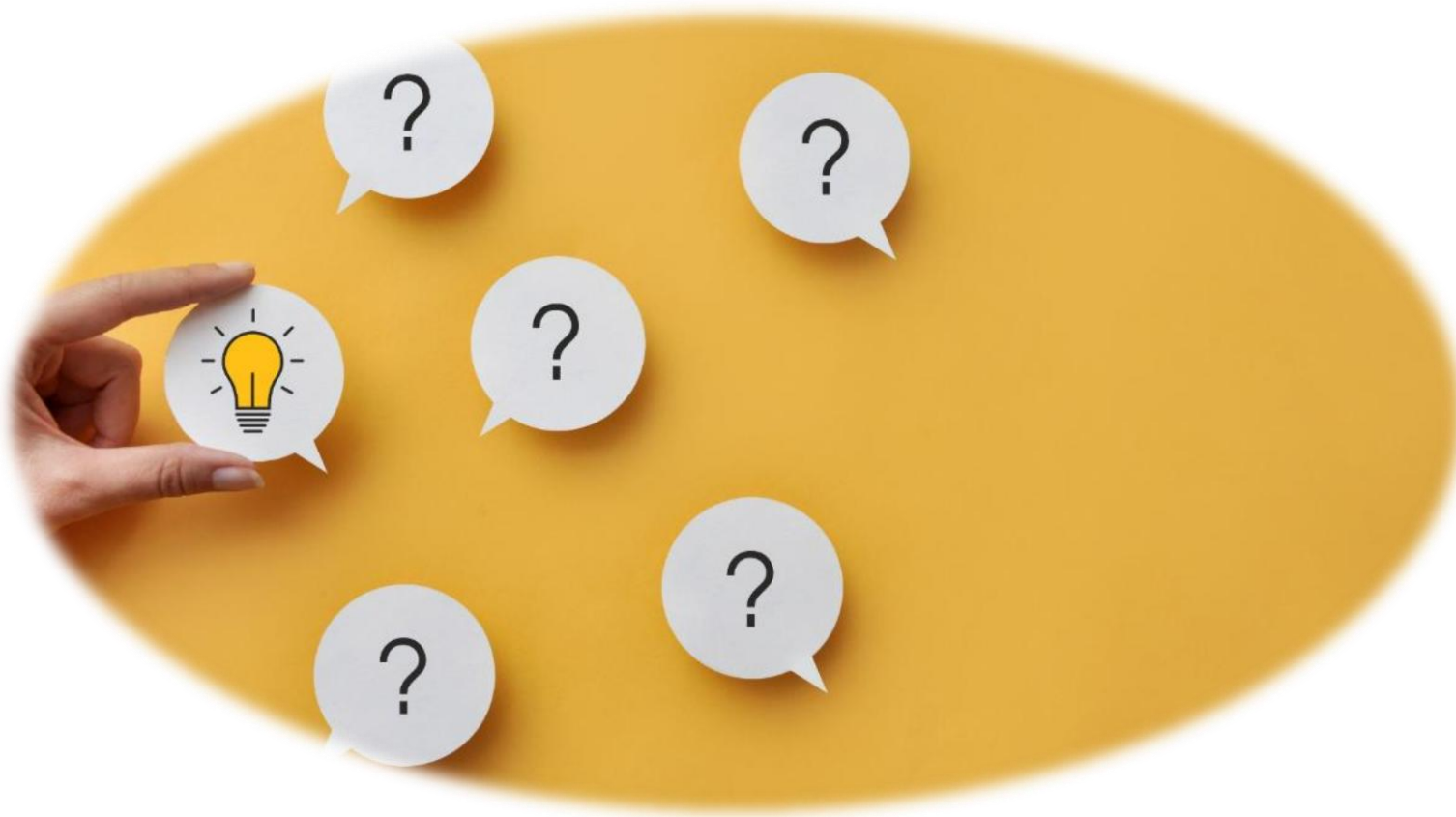
Trenddiäten und Diätmythen unter die Lupe genommen!

- **Bewegung ≠ unbegrenztes Essen**
- **Intervallfasten & Keto – Wundermittel oder Trend?**
- **Machen späte Mahlzeiten wirklich dick?**
- **Hochverarbeitete Lebensmittel: der unterschätzte Einfluss aufs Gewicht**
- **Liegt es an den Genen?**



out_shutterstock_1662687718_bodnar.photo(1).jpg

Bewegung ≠ unbegrenztes Essen



AdobeStock_495439225_fidaolga.jpeg

Wenn ich Sport treibe, kann ich essen, so viel ich will!?

- Bewegung spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.
- Sie stärkt den Körper, fördert die Leistungsfähigkeit und trägt wesentlich zur Gewichtskontrolle bei.

Energie wird verbraucht durch...

GRUNDUMSATZ

+

LEISTUNGSUMSATZ

=

GESAMTENERGIEBEDARF

Welche Rolle spielt Bewegung?



out_shutterstock_337043012_baranq.jpg

stärkt das
Immunsystem

Blutdruck,
Blutfettwerte, Stress
↓

Durchblutung, Sauerstoffversorgung,
Wohlbefinden, Fettverbrennung ↑

stärkt Knochen,
Gelenke, Bänder

verbessert Haltung,
Stabilität, Körperform

unterstützt bei der
Gewichtsreduktion

Muskelmasse, Grundumsatz ↑



shutterstock_553245565_PlatooStudio.jpg

Für eine dauerhafte Gewichtsreduktion ist ein Zusammenspiel
aus Bewegung UND Ernährung von großer Bedeutung!

Bewegung – ein Alleskönner?

1 Stunde Wandern verbrennt ca. 350 kcal, dies entspricht....

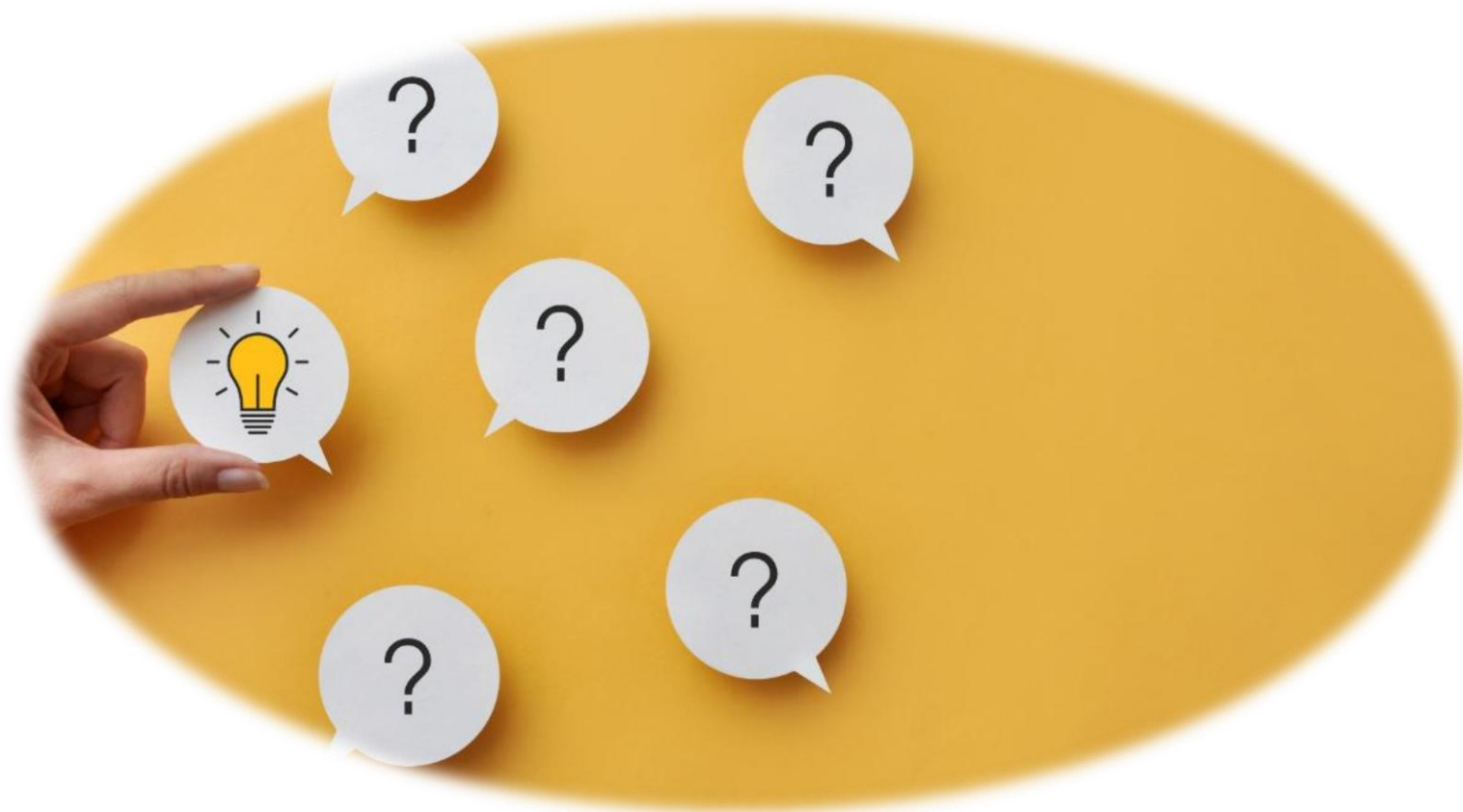
ABER NICHT

**Grahamweckerl mit
3 Scheiben Edamer
(ca. 350 kcal)**

**Portion Käsespätzle
(ca. 800 kcal)**



Intervallfasten & Keto – Wundermittel oder Trend?



AdobeStock_495439225_fidaolga.jpeg

Abnehmen mit Intervallfasten

Was ist Intervallfasten?

Essenspausen im Stunden- oder Tagesrhythmus

Diverse Methoden z.B. 16:8, abwechselnd Fasten- & Essenstage

Gesundheitliche Vorteile?

Kritische Punkte:

- Methoden enthalten keine klare Lebensmittelauswahl
- Fasten allein \neq automatische gesunde Ernährung
- Kann zu vermehrten Essen anregen (nach der Essenspause gönne ich mir was)
- Nicht für jeden geeignet!



Abnehmen mit Keto

Social Media-Hype: Keto als „Wundermittel“ für Traumgewicht & Top-Fitness

Was ist Keto?

Kohlenhydratzufuhr wird stark reduziert: Kohlenhydratspeicher (Glykogen) in Leber & Muskeln werden entleert.

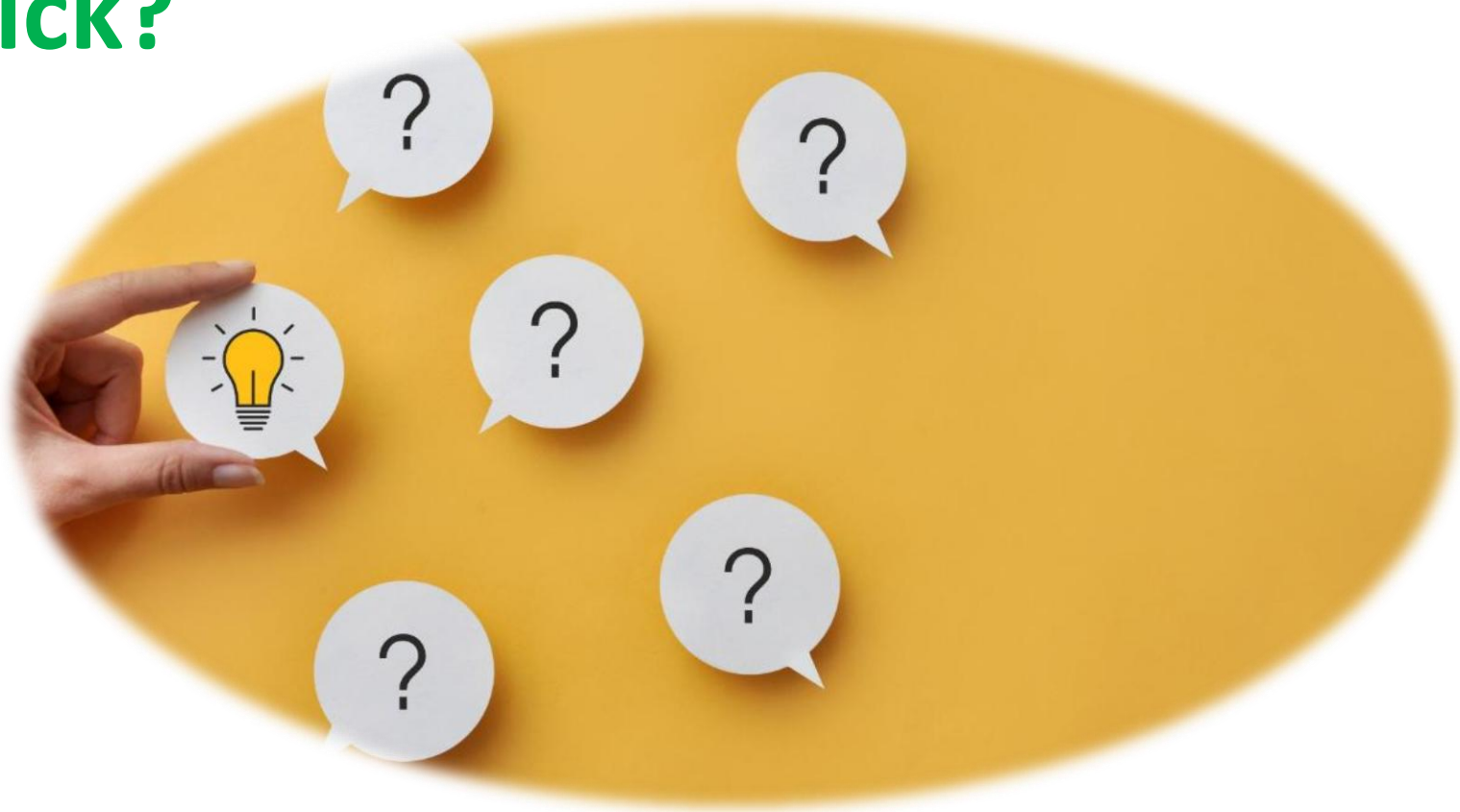
→ einige Organe – besonders das Gehirn – benötigen weiterhin Glukose

→ unter starkem Kohlenhydratverzicht: Start der Gluconeogenese → Ketonkörperbildung

FAZIT:

- Keine langfristige Abnehmlösung
- Kohlenhydrate machen nicht automatisch dick
- Erhöhtes Gesundheitsrisiko, da es nicht den wissenschaftlichen Empfehlungen entspricht

Machen späte Mahlzeiten wirklich dick?



AdobeStock_495439225_fidaolga.jpeg

Machen späte Mahlzeiten wirklich dick?

- **Uhrzeit zweitrangig** – entscheidend ist die Gesamtenergiezufuhr pro Tag
- „Dinner-Cancelling“ bringt nichts, wenn tagsüber mehr gegessen wird
- Kein genereller Vorteil durch Verzicht aufs Abendessen
- Essverhalten muss in den Alltag passen

Nicht die Uhrzeit macht dick – sondern Kalorienbilanz und Essverhalten.

Studien zeigen:

Eine sehr frühe Essenszeit führte nicht primär zu Gewichtsabnahme, jedoch zu

- verbesserten Insulinwerten
- niedrigerem Blutdruck
- vermindertem Appetit - was darauf hindeutet, dass solch ein Zeitfenster langfristig eine Gewichtsreduktion unterstützen könnte, sofern Gesamtkalorienaufnahme und Essverhalten mitspielen.

FAZIT: Nicht nur die Uhrzeit, sondern vor allem Gesamtenergiemenge und Essverhalten sind entscheidend!

Hochverarbeitete Lebensmittel: der unterschätzte Einfluss aufs Gewicht



AdobeStock_495439225_fidaolga.jpeg

Was sind hochverarbeitete Lebensmittel?

UPFs = Ultraprocessed Food

→ Keine allgemeine Definition

- industriell hergestellt, viele Prozessschritte
- häufig Zusatzstoffe, Aromen, Emulgatoren
- oft viel Zucker, Salz, Fett
- Textur & Geschmack sind „optimiert“, um mehr Appetit auszulösen

Problematisch: Studien zeigen Zusammenhänge zwischen dem Konsum solcher Produkte und erhöhten Risiken für Diabetes Typ 2, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Darmerkrankungen UND Übergewicht!



Fertigsuppe_Icon_Print_blaue(1).png

NOVA-SCORE

1

frisch



frisches Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch

2

leicht verarbeitet



Tiefkühlgemüse naturbelassen, Öle, Butter, Zucker, Honig

3

verarbeitet



Gemüsekonserven, Käse, Brot...

4

stark verarbeitet (UPF)



Fertiggerichte, Wurstwaren...

Hochverarbeitete Lebensmittel und Gewicht?

Mehrere mögliche Mechanismen werden diskutiert:

- Weiche Konsistenz → weniger Kauen → Sättigung tritt später ein
- Blutzuckerschwankungen → begünstigen Heißhunger
- Zusatzstoffe, Aromen und Süßungsmittel „verbessern“ den Geschmack
- Einfluss auf das Mikrobiom
- Weniger Erfolg beim Abnehmen
- Höherer Energiegehalt und ungünstige Nährstoffzusammensetzung (viel Zucker/Salz/Fett) wirkt auf das Belohnungszentrum. → Wir wollen mehr davon!

Hochverarbeitete Lebensmittel und Gewicht?

ABER: Unklar, ob das nur auf den Verarbeitungsgrad der Lebensmittel zurückzuführen ist oder vielmehr generell auf den Ernährungsstil und die Lebensweise

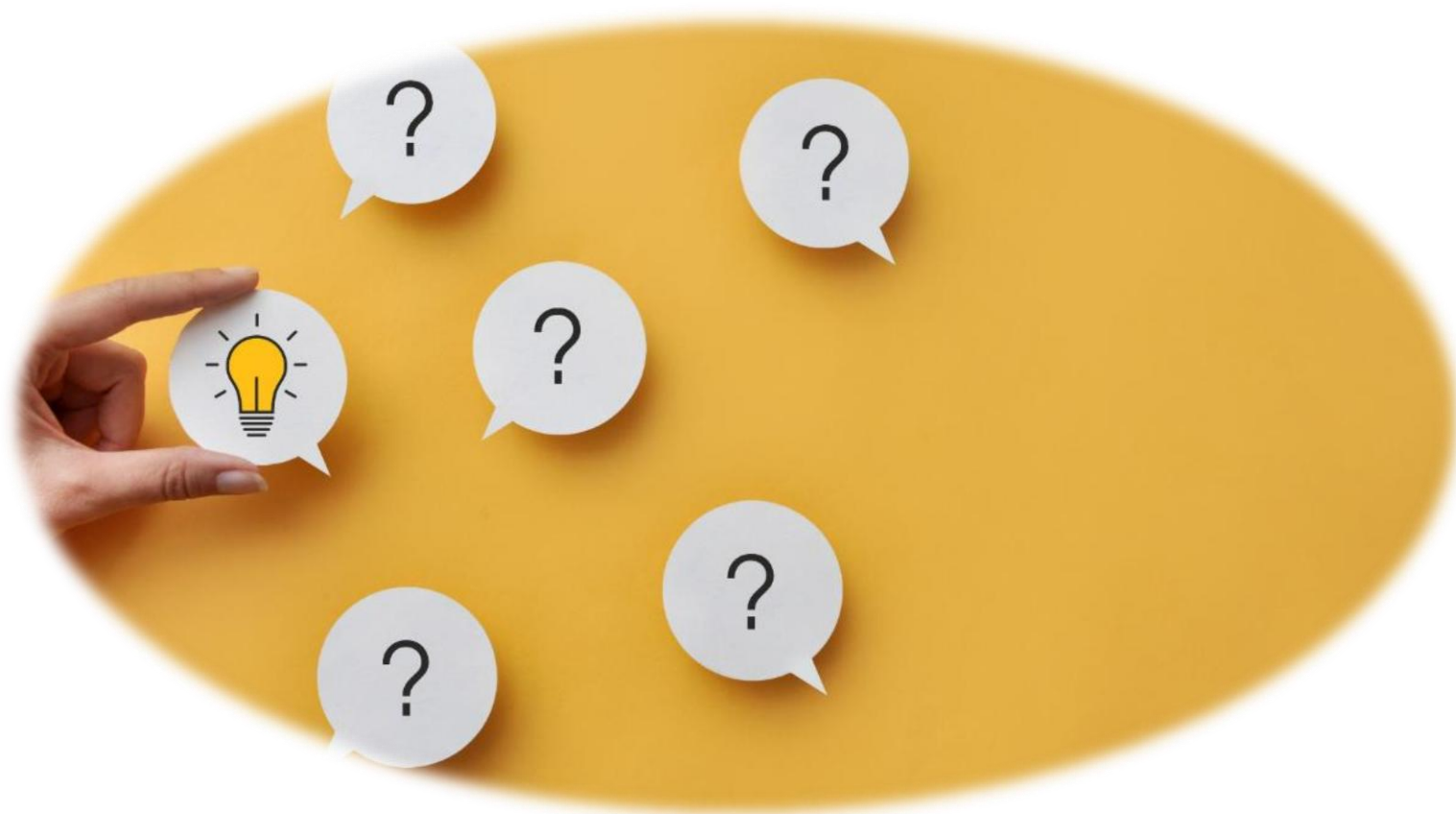


Unser Tipp

Der klare Vorteil von Selbstgekochem:

Jeder entscheidet wie viel Fett und Zucker zugesetzt wird und hat auch Einfluss auf die anderen Zutaten

Liegt es an den Genen?



AdobeStock_495439225_fidaolga.jpeg

Welche Rolle spielen Gene beim Thema Übergewicht?

Studien zeigen, dass ungünstiges Essverhalten zum Teil vererbt werden kann.

unregelmäßiges Essen

Snacking

restriktives Essen

emotionales
Essverhalten



Sind wir unseren Genen ausgeliefert?

Gene beeinflussen das Gewicht – aber bestimmen nicht unser Schicksal

- Forschung zeigt: Genetische Faktoren können es schwerer machen, Gewicht zu regulieren.
- Diese Erkenntnisse sollen nicht entmutigen, sondern erklären, warum die Voraussetzungen individuell unterschiedlich sind.

Gene sind nicht deterministisch

- Gene haben sich über Generationen kaum verändert.
- Dennoch steigt die Zahl an Menschen mit Übergewicht und Adipositas europaweit.
→ Der Einfluss der Lebensweise ist entscheidend.

Was bedeutet das für die Praxis?

Wir können aktiv gegensteuern!



NDAB Creativity-shutterstock_1984145369_bb.jpg

ausgewogene Ernährung



out_shutterstock_746805604_AfricaStudio.jpg

**regelmäßige körperliche
Bewegung**



Leszek Glasner_shutterstock_554478352.jpg

ausreichend Schlaf

Wie Sie durch Ernährung Ihr Leben leichter machen

12 Praktische Tipps für den Alltag

Tipp 1: Machen Sie sich ein Bild von Ihrem tatsächlichen Ernährungsverhalten




Machen Sie sich ein Bild von Ihrem tatsächlichen Ernährungsverhalten

- Das aktuelle Ernährungsverhalten wird von vielen Menschen komplett falsch eingeschätzt:
 - Mahlzeitenfrequenz, Trinkmenge, Portionsgröße, Obst- und Gemüsekonsum, ...
- Verschaffen Sie sich mithilfe eines **Ernährungstagebuchs** einen Überblick!

Überlegen Sie, was haben Sie gestern gegessen?



Beispiel-Ernährungsprotokoll

Datum	3.2	Wochentag	Freitag	Meine Stimmung			
Mahlzeit	Speisen Was und wie viel?	Getränke Was und wie viel?	Warum?	Wie?	Anmerkung (z.B. Symptome)		
Frühstück	2 Stück Dinkel-Vollkornbrot mit 1 Bl. Schinken, 1 TL Butter, 3 Bl. Gouda, 2 Tomaten	1 Tasse Kaffee mit Milch und 1 TL Zucker	-	gut gekaut	Voller Energie		
Vormittag	-	0,5l Wasser	keinen Hunger	-	-		
Mittag- essen	1 Forellenfilet gebraten mit 3 Stk. Petersilkartof- feln (hühnereigroß), 1 Faust Mischgemüse, 1 Faust Blattsalat mit Essig und Öl; 1 Rippe Schokolade	0,5 l Apfelsaft mit Wasser (1:1)	Hunger & Lust auf Süßes	-	Kantine		
Nach- mittag	1 Stk. Apfelstrudel aus Blätterteig	1 Tasse Kaffee mit 1 TL Zucker	Gewohnheit	zu Hause	Leichte Bauchschmerzen		
Abend- essen	Topfen Liptauer Art 1 Grahamweckerl ¼ Paprika	1 l Wasser (verteilt), 0,25 l Früchtetee mit 1 TL Honig	-	gemeinsam mit Partner	-		
nach dem Abend- essen	3 Handvoll Knabbergebäck	1/8 l Rotwein	Nervosität	während des Fernsehens	-		
Bewegung	Fahrrad zur Arbeit hin und retour (30 min, ca. 6km)						

Führen Sie dieses Tagebuch 1-2 Wochen und gehen Sie dann auf Spurensuche:

- Wie viele Mahlzeiten habe ich durchschnittlich konsumiert?
- Trinke ich ausreichend?
- Aus welchen Beweggründen heraus esse ich?
- Erreiche ich die empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse täglich?
- Wann greife ich zu Süßigkeiten?



Wenn einem selbst das **eigene Verhalten schwarz auf weiß vor Augen** geführt wird, ist es **greifbarer** und man weiß, wo man ansetzen kann, um seine Ernährungsgewohnheiten zu verbessern.

Tipp 2: Setzen Sie sich Ihre eigenen realistischen Ziele



Setzen Sie sich Ihre eigenen realistischen Ziele

- S – Spezifisch** Das Ziel muss klar und präzise formuliert sein
- M – Messbar** Man sollte den Fortschritt des Zieles nachvollziehen können
- A – Attraktiv** Das Ziel muss sinnvoll sein und für die Person einen Wert haben
- R - Realistisch** Das Ziel sollte machbar und mit den vorhandenen Ressourcen umsetzbar sein
- T - Terminiert** Es gibt einen Zeitrahmen, bis zu dem das Ziel erreicht werden soll

Setzen Sie sich Ihre eigenen realistischen Ziele

Beispiel zur Zielsetzung

„Ich möchte abnehmen!“

- möchte **ICH** das wirklich?
- wieviel Gewicht möchte ich reduzieren?
- bis wann möchte ich das Ziel erreicht haben?
- mit welchen Methoden möchte ich das Ziel erreichen?

SINNVOLLER: Ich möchte 3x pro Woche für jeweils 1 Stunde walken gehen, um mein Gewicht innerhalb von 3 Monaten um 5 kg zu reduzieren.

Tipps zur Zielsetzung

- Fangen Sie mit **kleinen** und für Sie **leicht erreichbaren Ziel** an, somit haben Sie nach kurzer Zeit schon **kleine Erfolge**, welche die **Motivation steigern**.
- Berücksichtigen Sie in Ihrer Zielsetzung auch die **Zeit**, Ihre **Lebenssituation bzw. -umstände**.
- Verwenden Sie **positive Formulierungen**, um an Ihr Ziel zu gelangen, Sie werden sehen so fällt es Ihnen auch leichter dies zu erreichen!
- Machen Sie Ihre Vorhaben und Ihre Fortschritte auch **SICHTBAR**. (Apps, ToDo Listen, Eintragungen im Kalender, Bilder)

Tipp 3: Schaffen Sie ein Umfeld, welches Sie beim Erreichen Ihrer Ziele unterstützt



Schaffen Sie ein Umfeld, welches Sie beim Erreichen Ihrer Ziele unterstützt

Je mehr Personen Sie Ihr Ziel anvertrauen, desto ein größeres **Unterstützungsangebot** erhalten Sie.

Verwandte, Freunde sowie **Kollegen** können somit viel besser eine Umgebung schaffen, in der Sie das Gefühl haben freie Bahn zu Ihrem großen Ziel zu haben.

Je mehr Menschen man in sein eigenes Vorhaben einweiht, desto größer wird die soziale Kontrolle. Entscheiden Sie selbst, welcher Weg für Sie der richtige ist!



Schaffen Sie ein Umfeld, welches Sie beim Erreichen Ihrer Ziele unterstützt

Gestalten Sie auch Ihre Umgebung motivierend und achten Sie darauf mögliche Stolpersteine aus dem Weg zu schaffen, zum Beispiel:

- **Sortieren Sie Ihren Vorratsschrank neu**
- **Kaufen Sie sich passendes Sportequipment**
- **Planen Sie Ihre Vorhaben wie Termine**

Schaffen Sie ein Umfeld, welches Sie beim Erreichen Ihrer Ziele unterstützt

Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten selber zu. Dies bietet wesentliche Vorteile:

- **Flexible Zutaten**
 - **Variable Portionsgröße** (was zu viel ist einfrieren...)
 - **individueller Speiseplan** (regional und saisonal)
 - **Meal prep für die Arbeit oder einen Ausflug**
- **Rezeptsammlung der ÖGK auf der Homepage**

Tipp 4: Der Mahlzeitenteller schafft Struktur im Lebensmittelchaos



Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge

4 x **Getreide** und daraus hergestellte Produkte
sowie Kartoffeln am Tag



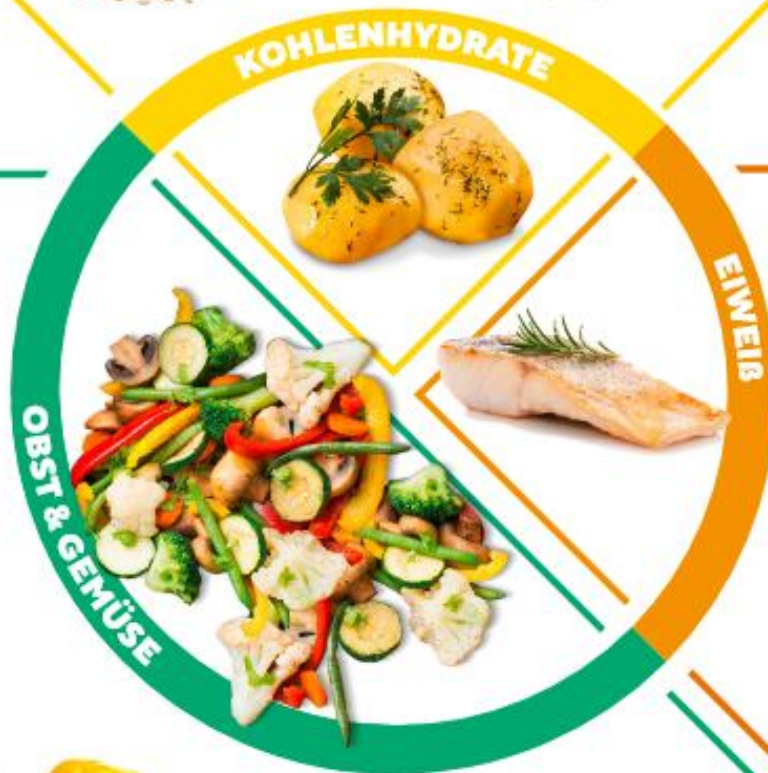
mind. 1,5 Liter
Wasser
am Tag



2 x **Obst** am Tag



3 x **Gemüse** am Tag
(roh und gekocht)



2 x **Milch & Milchprodukte** am Tag



mind. 3 x **Hülsenfrüchte**
in der Woche



3 **Eier** in der Woche



1 x **Fleisch** und 1 x **Fisch** und
1 x wahlw. **Fisch oder Fleisch**
in der Woche



KOHLLENHYDRATE

4 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.

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



EIWEISS

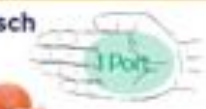
2 Portionen/Tag



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



pflanzlich vor tierisch



Hülsenfrüchte: 80 g roh
 125 g gekocht



mind. 3x/Woche

3x/Woche

Tofu-, Seitan- und
 Lupinen-Produkte: 80 g



1x/Woche



1x/Woche

Fisch, Fleisch: 130 bis 150 g

Wurstwaren: 3 dünne Scheiben

Ei: 60 g

zus. wahlweise 1x Fisch oder Fleisch /Woche

Tipp 5: Mit Achtsamkeit zu mehr Genuss



Mit Achtsamkeit zu mehr Genuss

„Mindful Eating“ zielt darauf ab, das Essen **bewusster** und mit **mehr Genuss** wahrzunehmen.

WIE esse ich?



int_shutterstock_1015023985_ShotPrime Studio.jpg



AdobeStock_451395041_Ratana21.jpg







WAS esse ich?

WARUM esse ich?



shutterstock_104961557_MonkeyBusiness Images.jpg

Tipp Nummer 5: Mit Achtsamkeit zu mehr Genuss

-  **Präsenz im Moment:** volle Aufmerksamkeit sollte auf die Mahlzeit gerichtet sein.
-  Planen Sie **ausreichend Zeit** ein und **essen Sie bewusst langsamer**.
-  **Essen mit allen Sinnen**
-  **Körpersignale beachten:** Versuchen Sie Zeichen von Hunger und Sättigung bewusst wahrzunehmen und darauf zu reagieren.
-  **Bewerten Sie nicht:** Die Lebensmittel und Speisen sollten nicht in „gut“ oder „schlecht“ unterteilt werden.
-  **Üben, üben, üben:** Um achtsam zu essen benötigt man neben der Zeit auch die Übung.

Tipp 6: Regelmäßige Mahlzeiten in den Alltag integrieren



Individualität statt starren Regeln

- **3 – 5 Mahlzeiten** täglich bringen Struktur und verhindern, dass der Blutzucker zu stark absinkt → Heißhunger
- Essenspausen zwischen den Mahlzeiten einhalten
- **Snacken** (zwangloses Essen, meist unabhängig vom Hunger) rückt immer mehr in den Vordergrund

Planen Sie nach Ihren Möglichkeiten die **Mahlzeiten**. Je mehr Sie geplant haben, desto seltener kommen Sie in Situationen, in denen Sie dann unbeholfen zu Fast Food greifen



Tipp 7: Trinken – die Basis unserer Ernährung



Trinken – die Basis unserer Ernährung



Durst oder Hunger? Dehydrierung kann den Appetit steigern!

Funktionen:

- Reguliert die **Körpertemperatur** (Schweiß)
- Dient als **Lösungsmittel** (z.B. für wasserlösliche Vitamine)
- **Transportiert** Stoffe in unserem Körper oder aus unserem Körper heraus (z.B. Giftstoffe werden über die Niere ausgeschieden)

Trinken – mind. 1,5 Liter

Erinnerungen stellen

Tagesgetränke am
Morgen bereitstellen

Geben Sie Leitungswasser etwas
Geschmack

Trinkflasche für
unterwegs

Nicht auf Durst warten

Zu jeder Mahlzeit
etwas Trinken

Trinkprotokoll führen

Trinken mit Tätigkeiten
koppeln

Abhängig von körperlicher Betätigung,
Temperatur oder Krankheit kann der
Flüssigkeitsbedarf jedoch steigen!



Tipp 8: Obst- und Gemüsemuffel aufgepasst!



Obst- und Gemüse aufgepasst!

5 am Tag =
2 Portionen Obst +
3 Portionen Gemüse



1 Portion entspricht
einer **Handvoll**

Bunt durch den Tag mit Obst und Gemüse

Suppen, Eintöpfe oder Aufläufe sind eine tolle Möglichkeit, viele Gemüsesorten auf einmal zu verwenden



AdobeStock_80880879_Monkey Business.jpg

regionale und saisonale Produkte wählen



Yulia Davidovich_shutterstock_130068509.jpg



nt_shutterstock_732486949_Draw05.jpg

Greifen Sie **zwischendurch** zu **Obst** statt **Süßigkeiten** – Apfel, Birne, Trauben, Beeren → **HANDVOLL**

Bunt durch den Tag mit Obst und Gemüse



Zum Mittagessen: Immer eine Portion **Gemüse** oder **Salat** dazunehmen



Gemügesticks mit Dip (z. B. Karotten, Gurken, Paprika mit Hummus oder Joghurt-Dip) sind schnell vorbereitet und knackig frisch



Einkauf planen: Immer Obst und Gemüse auf die Einkaufsliste setzen



Wenn es **schnell gehen muss:** Tiefkühlgemüse, Hülsenfrüchte aus dem Glas, ...

Tipp 9: Getreideprodukte – was und wieviel?



Getreideprodukte – was und wieviel?

Pro Tag werden **4 Portionen** Kohlenhydrate
empfohlen



1 Portion entspricht
einer Handvoll

→ Mahlzeitenteller

Getreideprodukte – was und wieviel?

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln...

- liefern Energie
- enthalten Vitamine und Mineralstoffe
- machen satt
- unterstützen die Verdauung
- sorgen für einen konstanten Blutzuckerspiegel



Je höher der Vollkornanteil im Getreideprodukt liegt, desto mehr positive Eigenschaften werden erfüllt!

Der Abkühl-Trick: Wie werden Nudeln & Reis plötzlich „leichter“?

Resistente Stärke

- Gekochte Nudeln, Reis oder Kartoffeln bilden beim Abkühlen sogenannte: Resistente Stärke
- **deutlich schwerer verdaulich** → wirkt wie Ballaststoff → **weniger Kalorien + bessere Sättigung + gut für den Darm**



Verfügbare Kalorienmenge einer Portion verringert sich dabei aber nur gering!

Tipp 10: Eiweißquellen – die Menge ist entscheidend!



Eiweißquellen – die Menge ist entscheidend!

Aufgaben von Eiweiß:

- Sattmacher
 - Aufbau und Erhalt von Muskelmasse
 - Bildung von Enzymen und Hormonen
 - Stärkung des Immunsystems
 - Transportfunktionen
- FIXER Bestandteil vom Mahlzeitenteller
- Eiweißverzehr jedoch nicht übertreiben!



int_shutterstock_1463813195_LARISA DUKA.jpg



shutterstock_112438973_Nattika.jpg



int_shutterstock_569930359_Gita Kulinitch Studio.jpg

Eiweißquellen

Fleisch



AdobeStock_81441535_monicellilo.jpg

Wurst

Fisch



out_shutterstock_777768646_nadianb.jpg

Eier



shutterstock_112438973_Nattika.jpg

Milchprodukte

Milch



shutterstock_1232966839_bitt24.jpg

Tierische
Quellen

Getreide



shutterstock_424645156_Shawn Hempel.jpg

Pflanzliche
Quellen



AdobeStock_94059507_Jiri Hera.jpg

Hülsenfrüchte

Erbsen, Bohnen, Linsen,
Kichererbsen, Soja,
Edamame

Sojaprodukte

Tofu, Tempeh,
Sojadrink,
Sojaschnetzel,
Edamame



AdobeStock_72789346_BrentHofacker.jpg

Tipp Nummer 10: Eiweißquellen – die Menge ist entscheidend!

Eier: 3 Stück pro
Woche

Milch und Milchprodukte: 2 x täglich
1 Portion entspricht: 150-200 ml flüssiges
Milchprodukt oder 50-60 g Käse

Hülsenfrüchte: 3 x pro Woche
1 Portion entspricht:
Hülsenfrüchte roh: 70 g
Hülsenfrüchte gekocht: 125 g
Tofu-, Seitan- und Lupinen-
Produkte: 80 g

**1 x Fleisch und 1 x Fisch und 1 x
wahlweise Fisch oder Fleisch pro Woche**
1 Portion entspricht:
Fisch, Fleisch: 130 bis 150 g
Wurst: 3 dünne Scheiben

Tipp 11: Fette – Qualität vor Quantität



Fette – Qualität vor Quantität

- Gesättigte vs. ungesättigte Fettsäuren
- Verwenden Sie **hochwertige Öle**
- Bauen Sie ein- bis zweimal pro Woche **fettreichen Fisch** ein
- Seien Sie kreativ: Nutzen Sie **Nüsse und Samen** als Brotbeigabe und als Zutat für Müsli, Salat oder Aufstriche
- Streichen Sie statt Butter und Margarine besser Senf, Topfen, Ayvar (Paprikapaste) oder eine kleine Menge Nussmus aufs Brot.



Fette – Qualität vor Quantität

- **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.
- Bevorzugen Sie **fettarme Zubereitungsarten** wie Dämpfen, Kochen und Grillen.
- Schlagobers, Sauerrahm, Creme fraiche und Mayonnaise enthalten viel Fett und sollten daher bewusst und in kleinen Mengen eingesetzt werden.

Tipp 12: Der richtige Umgang mit Süßigkeiten



Der richtige Umgang mit Süßigkeiten

- **Süßigkeiten sind nicht dazu gedacht, Hunger zu stillen.**
 - enthalten große Mengen an Zucker, Fett und Salz und kaum Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe
 - mehr Kalorien als der Körper benötigt
 - Karies, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden begünstigt
- Entscheidend ist die **MENGE** und **wann genascht** wird (direkt nach einer Mahlzeit oder zwischendurch)!
- **Genießen Sie bewusst** und nicht aus Gewohnheit oder Langeweile!

Der richtige Umgang mit Süßigkeiten

Reduzieren Sie beim Backen die Zuckermenge um 1/3

Süßes direkt nach einer Mahlzeit essen

Naschen ohne Ablenkung

Popcorn selbst zubereiten

Regelmäßige Mahlzeiten reduzieren Heißhunger auf Süßes

Portionieren Sie Süßes vorab

Große Snackvorräte vermeiden

Motivationsgrund für das Naschen hinterfragen

Alternative zu Süßigkeiten und Co: Obst, Trockenfrüchte, Müsliriegel, Joghurt mit Früchten





Take-Home-Message

- **Hinterfragen Sie Ernährungstrends kritisch!**
- **Langfristige Gewohnheiten schlagen kurzfristige Erfolge – kleine, alltagstaugliche Schritte sind wirksamer als radikale, zeitlich begrenzte Umstellungen.**
- **Genuss gehört zu gesunder Ernährung – Verbote fördern Heißhunger und Schuldgefühle.**
- **Gesundheit ist mehr als Gewicht – Blutwerte, Fitness, Schlaf, Wohlbefinden und Stress.**

Unterstützende Angebote der ÖGK

Leichter leben – Blutwerte und Körpergewicht im Griff

Für wen: **Kostenfreies Angebot** für Personen ab 18 Jahren
Mehrgewicht | schwankende Blutwerte

Themen: Mentales (M), Ernährung (E), Bewegung (B)

Wann: Angebotsstarts in allen Bundesländern im Frühjahr
und im Herbst

**Weitere Informationen und Broschüren stehen über die Homepage
www.oegk.at/leichterleben zum Download zur Verfügung.**

Kontakt:
leichterleben@oegk.at



easykids – Programme für Familien mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen

Für wen: Kostenfreies Angebot für Familien mit Kindern und Jugendlichen von 6 bis 14 Jahren mit Übergewicht

Aktive Einbeziehung der Eltern/Bezugspersonen!

Themen: Ernährung, Verhalten, Bewegung

Wann: Angebotsstarts in allen Bundesländern im Frühjahr und im Herbst



Alle Informationen, Termine für Infowebinare und Kursstarts finden Sie auf unserer Homepage
www.oegk.at/easykids

Kontakt:
easykids@oegk.at

Weitere Angebote

Infomaterial Von der Ampelkarte über den Mahlzeitenteller bis zum Zucker-Ratgeber – unser Infomaterial zur gesunden Ernährung enthält fundiertes Wissen, alltagstaugliche Tipps und Inspirationen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Mediathek Die ÖGK bietet das ganze Jahr über kostenlose Online-Vorträge zu verschiedenen Themen an. Entweder Sie nehmen live teil oder sehen sich die Videos danach in unserer Mediathek an.

Rezeptsammlung In unserer Rezeptsammlung finden Sie viele ausgewogene Rezepte, die leicht nachzukochen sind. Probieren Sie es aus – für mehr Genuss, ganz ohne schlechtes Gewissen.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Finden Sie unter

www.oegk.at/gesundleben

aktuelle Veranstaltungen in Ihrer Nähe

sowie unter

www.oegk.at/ernaehrung

weitere Infos zum Thema Ernährung!

