

## Zusammenfassung ...

- Planen Sie Essen unterwegs und Restaurantbesuche im Vorhinein.
- Lassen Sie Gemüse und Salat die Hauptrolle spielen.
- Achten Sie auch unterwegs auf kalorienfreie Durstlöscher.
- Genießen Sie Süßes und Alkohol bewusst und in kleinen Mengen im Rahmen einer Mahlzeit.
- Nutzen Sie Urlaube für mehr Bewegung und Sport. Versuchen Sie auch danach, Bewegung und Sport in den Alltag zu integrieren!



### Bitte beachten Sie:


Dieser Informationsfolder ist **kein** Ersatz für ein Beratungsgespräch mit einer Ärztin/ einem Arzt oder einer Diätologin/ einem Diätologen!





## Ernährungsmedizinische Beratung

### Bitte Terminvereinbarung nicht vergessen!

 **Gesundheitszentrum Wien Landstraße**  
 Strohgasse 28, 1030 Wien  
**Auskunft/Anmeldung:**  
 +43 5 0766-1140310/1140312

 **Gesundheitszentrum Wien Mariahilf**  
 Mariahilfer Straße 85-87, 1060 Wien  
**Auskunft/Anmeldung:**  
 +43 5 0766-1140740/1140601

 **Gesundheitszentrum Wien Favoriten**  
 Wienerbergstraße 13, 1100 Wien  
**Auskunft/Anmeldung:**  
 +43 5 0766-114210

 **Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf**  
 Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, 1210 Wien  
**Auskunft/Anmeldung:**  
 +43 5 0766-1140227/1140228

 **Hanusch-Krankenhaus Wien**  
 Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien  
**Auskunft/Anmeldung:**  
 +43 1 910 21-85110/84281

-  Barrierefreier Zugang
-  Treppenlift
-  Induktive Höranlage

**Wir sind für alle  
Versicherten da!**



11-ÖGK 16/60. 30.04.2020

[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

Herstellung & Druck: Österreichische Gesundheitskasse  
 Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
 Satz- und Druckfehler vorbehalten. Bildquelle: Shutterstock.com,  
 Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

## Urlaub, Feste, Feiertage

Figurbewusst durch die Freizeit



Im Urlaub oder an Feiertagen ist es oft schwierig sich ausgewogen zu ernähren. Dieser Folder soll Ihnen beim Planen Ihrer Mahlzeiten helfen.

## Tipps & Tricks für die Freizeit

- Machen Sie sich – wenn möglich – Gedanken über das Speisenangebot an Ihrem Urlaubsort.
- Überlegen Sie sich, wann Essenspausen möglich sind.
- Achten Sie auf ausreichend kalorienfreie Getränke, wie z.B. (Mineral-) Wasser, Soda Zitrone oder ungesüßter Eistee; süßstoffhaltige Light-Produkte sollten die Ausnahme sein. Versuchen Sie 1,5 – 2 L über den Tag verteilt zu trinken (wenn Sie schwitzen entsprechend mehr).
- Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind.
- Wenn Sie am Abend ein Restaurant besuchen, genießen Sie zu Mittag eine kleine ausgewogene Mahlzeit.
- Als Vorspeise eignen sich klare Suppen mit Einlage oder Salate mit Essig-Öl-Marinade bzw. fettarmem Dressing (z.B.: Joghurt).
- Wählen Sie Hauptspeisen mit hohem Salat- und/ oder Gemüseanteil.
- Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungen (z.B. Grillen, Kochen, Dünsten) gegenüber fettreichen Gerichten (z.B. Saucen mit viel Obers, Paniertes).
- Bestellen Sie kleine Portionen oder verzichten Sie gegebenenfalls auf Vor- oder Nachspeise.
- Genießen Sie Alkohol und Süßes in Maßen.

- Wählen Sie bei Buffets die Speisen bewusst aus und vermeiden Sie ein Überfüllen des Tellers.
- Essen Sie langsam und beenden Sie die Mahlzeit, sobald Sie satt sind.
- Nutzen Sie Ihren Urlaub für Bewegung. Gehen Sie nach dem Essen spazieren anstatt sich hinzulegen und probieren Sie eventuell neue Sportarten aus.

statt ...	besser ...
Crèmesuppe	klare Suppe mit Einlage
Salatdressings mit Rahm/Mayonnaise	Essig-Öl-Marinade
Wiener Schnitzel mit Pommes	Naturschnitzel mit Petersilerdäpfeln und Mischgemüse
Gemüsestrudel mit Schnittlauchsauce	Gemüseplatte mit Spiegelei
Backhendlsalat	Salat mit gebratenen Putenstreifen
Gebackene Leber mit Mayonnaisesalat	Schweinsbraten (Karree) mit Knödel und Krautsalat
Käsespätzle	Geröstete Knödel mit Ei, grüner Salat
Fiakergulasch	Tafelspitz mit Erdäpfeln und Spinat
Eis	frisches Obst

## Internationale Genüsse

statt ...	besser ...
Antipasti in Öl	Tomate-Mozzarella/ Griechischer Salat
Spaghetti alla Carbonara	Spaghetti mit Gemüsesugo, großer Salat
Salamipizza	kleine Pizza Cardinale, großer Salat
Frühlingsrolle	Pikante Suppe, Krautsalat
Knusprige Ente/ Hühnerfleisch süß-sauer	Chop Suey
Gebackene Banane mit Honig und Eis	Lycheekompott
Burger, Pommes frites, Cola	Burger, großer Salat, Cola light

