

Gesund essen - gut leben

Ernährung für Erwachsene

Gesund
essen!



Inhaltsverzeichnis

Ihr Fahrplan durch die Lebensmittelauswahl	04
Getränke – die richtigen Durstlöscher.....	05
Gemüse und Obst – fünf am Tag.....	07
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln – Energie für den Tag	08
Milch und Milchprodukte – starke Knochen und gutes Eiweiß.....	10
Öle und Fette – die richtige Auswahl treffen.....	12
Fleisch und Wurst – weniger ist mehr	15
Fisch – jede Woche auf dem Teller.....	16
Eier – Genuss in Maßen	17
Süßes und Snacks – die Genussmittel.....	18
Mahlzeit! – wann und wie oft.....	19
Der Mahlzeitenteller	20
Saisonkalender	26
Meine Notizen	27

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!

Ob im beruflichen Umfeld oder privat, wir sind stets gefordert unser Bestes zu geben. Das funktioniert nur, wenn wir auf eine optimale Versorgung mit Energie und Nährstoffen achten.

Ein **bewusster** und **genussvoller** Umgang mit unserem Essen und Trinken ist ausschlaggebend für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. In Zeiten scheinbaren Überflusses und eines Überangebots an verschiedensten Produkten und Nahrungsmitteln ist es manchmal schwierig, die richtige Auswahl zu treffen.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, Ihren persönlichen Weg zum „g’sunden Essen“ zu finden und beizubehalten.

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





Die Vielfalt an
Lebensmitteln
macht es aus!

Toyakisphoto/shutterstock.com

Ihr Fahrplan durch die Lebensmittelauswahl

Damit im Körper alles optimal funktioniert, soll es auf Ihrem Teller **bunt** und **abwechslungsreich** aussehen. Die Lebensmittelgruppen (Getränke, Obst und Gemüse, Kartoffeln und Getreideprodukte etc.) liefern unterschiedliche Inhaltsstoffe und alle sind wichtig für uns – je mehr Farben auf dem Teller, umso vielfältiger die Inhaltsstoffe.

Wie Sie die Lebensmittelgruppen am besten kombinieren und wieviel eine Portion ist, finden Sie ab Seite 20 auf unserem Mahlzeitenteller.

Getränke – die richtigen Durstlöscher

Wir brauchen täglich mindestens **1,5 Liter** alkoholfreie, bevorzugt energiearme, Getränke – bei heißem Wetter und Sport noch mehr. Wasser sorgt u.a. dafür, dass Nährstoffe gut transportiert werden, unsere Körpertemperatur reguliert wird, Giftstoffe über die Nieren ausgeschieden werden und unsere Haut gesund bleibt. Wenn Sie zu wenig getrunken haben, werden Sie unkonzentriert und müde, bekommen Kopfschmerzen und einen trockenen Mund, der Atem kann schlecht riechen und der Harn ist dunkel.

Achtung, Zuckerfalle

Gezuckerte Getränke (z.B. Eistee, Energy-Drinks oder Cola) mögen zwar erfrischend schmecken, sind aber keine guten Durstlöscher. Der hohe Zuckeranteil darin führt zu noch mehr Durst. Auch mit Süßstoff gesüßte Getränke sowie Fruchtsäfte sollten sparsam getrunken werden.

Die besten Durstlöscher sind deshalb Leitungswasser, Sodawasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Ein Glas naturbelassener Obst- oder Gemüsesaft im Verhältnis 1:3 (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser) mit Wasser verdünnt ist pro Tag in Ordnung.

Zählt Kaffee auch zur Trinkmenge?

Ja, Kaffee kann auch dazugerechnet werden. Beschränken Sie Ihren Kaffeekonsum aber auf **vier Tassen pro Tag**, denn zu viel Koffein kann negative gesundheitliche Auswirkungen haben.



Gesunde Trinkroutine

Praxis-
Tipp

- Stellen Sie Ihre Tagesgetränke schon am Morgen bereit (Krug mit Wasser, Kanne Tee etc.).
- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Getränk.
- Koppeln Sie das Trinken mit Tätigkeiten, z. B. im Büro nach Telefonaten, nach einem Kundengespräch usw.
- Stellen Sie einen Wecker oder eine Erinnerung auf Ihrem Handy.
- Warten Sie nicht auf den Durst. Durst ist bereits ein Warnsignal des Körpers.
- Führen Sie ein Trinkprotokoll.
- Geben Sie Leitungswasser etwas Geschmack mit Zitronen- und Orangenscheiben, Beeren, Gurkenscheiben, Ingwer und Kräutern (Melisse, Minze, Rosmarin etc.).



REZEPT: Durstlöcher

Zutaten:

1 Bio-Zitrone oder -Limette,
1 Handvoll Minzblätter,
1 Handvoll Himbeeren

Zitrusfrucht in Scheiben schneiden und mit den anderen Zutaten in einen Krug geben. Mit Wasser auffüllen und für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.



Pixel-Shot/shutterstock.com

Gemüse und Obst – fünf am Tag

Fünf am Tag bedeutet, täglich **drei Portionen Gemüse** und **zwei Portionen Obst** einzuplanen – auch als Rohkost und Salat. Achten Sie auf einen regionalen und saisonalen Einkauf (siehe S. 25) und gestalten Sie die Auswahl bei Gemüse und Obst möglichst bunt – die Ampelfarben „Rot-Gelb-Grün“ sollen täglich dabei sein.

Ergänzen Sie Ihren Speiseplan **ein- bis zweimal** wöchentlich um Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen. Hülsenfrüchte liefern zudem viel wertvolles pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe.

Von zu Hause mit ins Büro

Praxis-
Tipp

- Salate mit guten Eiweißlieferanten aufwerten, z.B. mit Mozzarella, Schafkäse, geräuchertem Fisch, Hühnerfleisch, Erbsen, Bohnen, Linsen
- Marinade extra mitnehmen und erst kurz vor dem Essen unter den Salat mischen – so bleibt er länger frisch
- Zum Salat Vollkornbrot oder -gebäck
- Als Alternative zu Salaten: Vollkornbrot oder -gebäck mit Topfenaufstrich oder Hüttenkäse und dazu viel Rohkost (Tomaten, Paprika, Karotten, Radieschen etc.)




Getreide(-produkte) und Kartoffeln – Energie für den Tag

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln gehören zu den Kohlenhydraten und liefern lang anhaltende Energie. Vor allem Produkte aus Vollkorn sind voller Vitamine und Mineralstoffe und sättigen besonders gut. Die darin enthaltenen Ballaststoffe reinigen zudem den Darm und unterstützen die Verdauung.

Probieren Sie auch Getreidealternativen wie Quinoa, Buchweizen, Hirse oder Amaranth. Sie enthalten besonders viele Mineralstoffe und wertvolles pflanzliches Eiweiß.

Wir brauchen **täglich vier Portionen** Kohlenhydrate. Bevorzugen Sie die Vollkornvariante wie z.B. Vollkornbrot, -nudeln, -reis.



Ein buntes Müsli gibt Kraft für den Tag - und lässt sich auch leicht selbst mischen.

Wussten Sie, dass die meisten Müslimischungen aus dem Supermarkt viel Zucker enthalten?

Mischen Sie doch Ihre Müslimischung selbst mit Hafer- oder Dinkelflocken, Saaten (Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen) und Nüssen. Diese Basis Mischung nach Belieben mit frischem Obst und Naturjoghurt oder Milch zubereiten.

Wie kann ich Vollkornbrot erkennen?

Gut zu wissen!

- Nur wenn wirklich Vollkorngetreide oder Vollkorn-Getreideschrot im Brot steckt, darf der Hersteller Bezeichnungen wie Vollkorn, Vollgetreide oder ähnliches im Namen angeben.
- Fantasienamen wie „Vitalbrot“, „Kraftkornbrot“ oder „Kornbrot“ sollen den Eindruck erwecken, es würde sich um ein Vollkornprodukt handeln. Lassen Sie sich nicht täuschen und werfen Sie einen genauen Blick auf die Zutatenliste.
- Sehr oft werden Brot und Gebäck bestimmte Zutaten wie Malz, Karamell, Rübensirup oder Zuckercouleur (E150) zugesetzt, um eine dunklere Farbe zu bekommen.
- Bei nicht abgepackten Broten bitten Sie das Personal in Bäckereien oder an der Backwaretheke um die Zutatenliste.





Nina Buday/shutterstock.com

Milch(-produkte) – starke Knochen und gutes Eiweiß

Greifen Sie zu bei Milch und Milchprodukten, sie liefern wertvolles **Eiweiß** und **Kalzium** für unsere Knochen.

Wir empfehlen täglich:

- Zwei Portionen ungesüßte „weiße“ Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Kefir, Topfen, Hüttenkäse)
- Eine Portion „gelbes“ Milchprodukt (Käse)

Produkte wie Schlagobers, Sauerrahm und Creme fraîche sind sehr fett- und kalorienreich. Daher sollten sie nicht jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Sparen Sie solche Produkte eher für besondere Anlässe wie Feiertage auf.

Was macht Kalzium im Körper?

Der durchschnittliche Bedarf von Kalzium liegt bei **1000 mg** pro Tag. Es wird zum Aufbau und zum Erhalt der Knochen und Zähne benötigt. Darüber hinaus ist es an der Blutgerinnung, am Aufbau jeder Körperzelle und an der Weiterleitung von Reizen (Hören, Sehen, Berührungen) beteiligt.

Gut zu wissen!

KALZIUM UND EIWEISS		
Lebensmittel	Kalzium	Eiweiß
¼ l Milch	300 mg	8 g
1 Becher Joghurt 180 g	225 mg	6 g
2 Scheiben Schnittkäse 50 g	455 mg	14 g
gesamt	980 mg Kalzium	28 g Eiweiß

Quelle Berechnung: Die große GU Nährwert Kalorientabelle 2019

Aber nicht nur Milchprodukte liefern Kalzium – auch andere Lebensmittel wie Wirsing, Broccoli, Rucola, Kürbiskerne, Mohnsamen, Mandeln und Paranüsse enthalten diesen wichtigen Mineralstoff.



Öle und Fette – die richtige Auswahl treffen



Alexander Prokopenko/shutterstock.com

Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen versorgen uns mit wertvollen und **lebenswichtigen Fettsäuren**. Besonders wichtig sind Omega-3-Fettsäuren, die unser Organismus nicht selbst herstellen kann.

Meiden bzw. reduzieren Sie tierische Fette wie Butter oder Schmalz zum Streichen oder Braten. Sie enthalten hauptsächlich gesättigte Fettsäuren, die Gefäßverkalkung und Fettstoffwechselstörungen im Körper begünstigen.

Gut zu wissen!

Was sind Transfettsäuren?

Transfettsäuren entstehen unter anderem beim Frittieren und bei der industriellen Härtung von pflanzlichen Ölen. Sie werden häufig bei der Herstellung von Fertigprodukten und Backwaren oder in Fast-Food-Restaurants verwendet. Diese „künstlichen“ Transfette führen zur Verschlechterung der Blutfette und fördern Entzündungsprozesse in unseren Gefäßen.

Verzichten Sie deshalb möglichst auf fettreiche Fertigprodukte, Backwaren, Blätterteig und Knabbereien.

Verzichten Sie auch auf Kokosfett und Palmfett. Obwohl sie pflanzlich sind, enthalten auch sie hohe Mengen an gesättigten Fettsäuren.

Versteckte Fette

Das meiste Fett „versteckt“ sich in tierischen Lebensmitteln und Produkten. In einem Paar Frankfurter-Würstel sind z. B. drei Esslöffel Fett (= 30 g) enthalten, ebenso in 100 g Emmentaler und in 80 ml Schlagobers.

Unser **täglicher Fettbedarf** liegt im Durchschnitt zwischen **50 g und 80 g pro Tag**, das entspricht circa fünf bis acht Esslöffeln.

Fett sparen – gewusst wie

A yellow circular icon with the text "Praxis-Tipp" written in a white, handwritten-style font.

- Käse enthält zwar Kalzium und Eiweiß, aber auch viel Fett – eine Portion pro Tag mit ca. 50 g ist jedoch in Ordnung.
- Schlagobers, Sauerrahm, Creme fraîche und Mayonnaise sind nichts für den Alltag – reservieren Sie kleine Mengen für die „Feiertagsküche“.
- Bevorzugen Sie mageren Schinken, Schinkenwurst oder Rindfleischsuzl.
- Salami, Extrawurst, Leberkäse und Würstel sind sehr fettreich, essen Sie sie daher lieber selten und in kleinen Mengen.
- Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Dämpfen, Kochen und Grillen.
- Geben Sie statt Butter öfter Topfen aufs Brot – auch unter Marmelade oder Honig schmeckt Topfen sehr gut.

Welche Öle sind besonders empfehlenswert:

Rapsöl und auch Olivenöl eignen sich zum Kochen – Olivenöl sollte jedoch nicht über 180 Grad erhitzt werden. Für Salate und die kalte Küche bieten sich auch Walnussöl, Lein- und Leindotteröl oder Hanföl an (sie enthalten Omega-3-Fettsäuren).

Praxis-
Tipp

Verwenden Sie zum Abmessen von Öl einen Löffel, um die Mengen gut im Blick zu behalten.



Gut zu
wissen!

Wie wirken Omega-3-Fettsäuren?

Es gibt viele verschiedene Omega-3-Fettsäuren, drei davon sind besonders erforscht: Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), die besonders in fettem Fisch enthalten sind, sowie die pflanzliche Alpha-Linolensäure (ALA). Sie ist enthalten in Walnüssen, Leinöl und Rapsöl.

Alle Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für:

- den Aufbau von Zellstrukturen im Körper
- die Herstellung von verschiedenen Botenstoffen
- die Stärkung der Immunabwehr
- die Funktion des Nervensystems und des Gehirns (Erhalt der psychischen Gesundheit)
- die Entzündungshemmung

Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Sind Sie ein „Fleischtiger“? Dann reduzieren Sie die Anzahl Ihrer Fleisch- und Wurstmahlzeiten, denn Fleisch liefert zwar viel Eiweiß und Eisen, enthält aber leider auch unerwünschte Inhaltsstoffe wie Purine und gesättigte Fettsäuren.

Gute Wahl

Essen Sie **höchstens drei Fleischmahlzeiten** pro Woche und verzichten Sie möglichst auf fette Wurst- und Fleischwaren, denn diese sind häufig stark verarbeitet und fettreich. Wenn es doch nicht ohne geht, dann wählen Sie Schinken, Schinkenwurst (z. B. Krakauer), mageren kalten Braten oder Rindfleischsulz.





Fisch – jede Woche auf dem Teller

Fisch liefert besonders viel **Eiweiß** und **gute Fettsäuren**, die unsere Gefäße gesund erhalten. Vor allem in Meeresfisch und heimischen Kaltwasserfischen wie Forelle, Saibling oder Reinanke sind die wichtigen **Omega-3-Fettsäuren** enthalten. Auch Räucherfisch und Dosenfisch (in Natursaft) sind für Salate, zur Zubereitung von Brotaufstrichen, als Brotbelag und in Pastasaucen eine Bereicherung für den Speiseplan.

Beachten Sie die aktuelle Kaufempfehlung des WWF. Durch die Überfischung in den Meeren sind viele Arten vom Aussterben bedroht. Bevorzugen Sie deshalb heimischen Fisch aus bio-zertifizierter Zucht.



REZEPT: Fischaufstrich

Zutaten (2 Portionen):

200 g Magertopfen,
4 getrocknete und in Olivenöl
eingelegte Tomaten,
150g geräucherter Fisch
(Forelle, Saibling etc.),
1 TL Kapern,
Pfeffer oder Chili

Zubereitung:

Haut und Gräten vom Fischfilet entfernen, alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Mixstab pürieren. So lange pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Eier – Genuss in Maßen

Laut aktueller Studienlage erhöhen Eier den Cholesterinspiegel nicht – wer diese gut verträgt und keine Vorerkrankungen hat, muss also nicht verzichten. Ei ist eine besonders wertvolle Eiweißquelle, außerdem ist im **Dotter Lecithin** enthalten, das wichtige Funktionen im Körper erfüllt.

Pro Woche können Sie im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung **drei Eier** verzehren.

Gut zu wissen!

Warum brauchen wir Lecithin?

- Es ist eine Vorstufe des Botenstoffes Acetylcholin, das für guten Schlaf und die Weiterleitung von Informationen im Gehirn verantwortlich ist.
- Es ist Bestandteil der Darmschleimhaut.
- Es wird für die Entgiftung der Leber benötigt.



Süßes und Snacks - die Genussmittel

Schokolade, Kuchen, Kekse, Süßigkeiten und Knabberereien sind nicht dazu da, Hunger zu stillen. Sie enthalten häufig viel Zucker, Fett und Salz und sollten deshalb sparsam verwendet und als das, was sie sind, betrachtet werden - und zwar als Genussmittel.

Wenn Sie gerne Mehlspeisen wie Marmelade-Palatschinken, Kaiserschmarren und Co. essen, dann essen Sie als Vorspeise z.B. eine Suppe auf Gemüse-Hülsenfrüchte-Basis (ohne Schlagobers und Sauerrahm). Die Suppe stillt den großen Hunger und im Anschluss kann die Süßigkeitenportion kleiner ausfallen. Naschen Sie gerne beim Fernsehen oder auch mal zwischendurch? Dann über-

legen Sie, ob es nur Gewohnheit ist, oder ob Langeweile, Stress oder Belastungen dieses Bedürfnis auslösen. Ablenkungen beim Essen verzögern außerdem das Signal „ich bin satt“. Achten Sie ganz besonders darauf, **in Ruhe und achtsam zu essen**. Genießen Sie Bissen für Bissen, und schalten Sie Handy oder andere Ablenkungen aus.

Tipps im Umgang mit Süßem und Snacks

Praxis-Tipp

- Reduzieren Sie beim Backen die Zuckermenge um 1/3.
- Auch Zucker-Alternativen (z.B. Honig, Agavendicksaft) oder Süßstoffe sind kein idealer Ersatz für Zucker.
- Entfernen Sie bei Salzstangen und Brezeln das sichtbare Salz.
- Bereiten Sie Ihr Popcorn selbst zu. So können Sie über die Salz- und Fettmenge entscheiden.
- Auch Gemügesticks mit Topfendip oder Oliven kommen bei den Gästen gut an - servieren Sie mal was anderes als Knabberereien.



Mahlzeit! - wann und wie oft

Für die meisten von uns sind **drei Mahlzeiten** über den Tag verteilt genug – also ganz „klassisch“ mit Frühstück, Mittag- und Abendessen und Pausen von circa vier Stunden dazwischen.

Manchmal sind fünf kleinere Mahlzeiten besser, z. B. wenn Sie Sport betreiben, körperliche Arbeit ausüben oder auch bei geistiger Arbeit, die über den Tag hohe Konzentration erfordert.

Es wird also nicht jeder Tag gleich sein – achten Sie auf **Ihre Körpersignale** und unterdrücken Sie Ihr Hungergefühl nicht mit einer weiteren Tasse Kaffee. Wenn der Körper Hunger signalisiert, dann braucht er ganz einfach einen kleinen Energiekick. Ständiges Zwischendurchessen (sogenanntes „snacking“) sollten Sie vermeiden, denn dadurch verlieren Sie Ihr natürliches Sättigungsgefühl.

Heißhunger vermeiden

Praxis-
Tipp

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

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

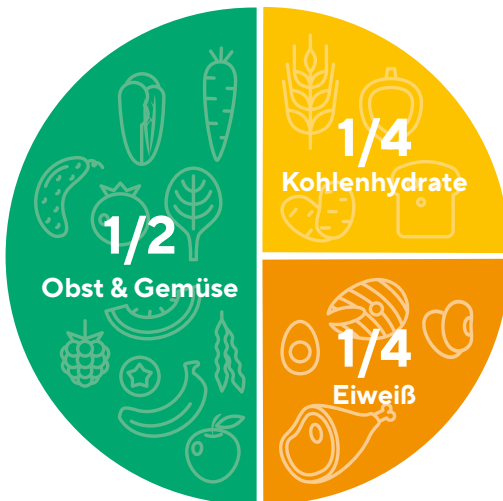


Der Mahlzeitenteller

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 Fisch, Fleisch, Ei, Hülsenfrüchte etc.
- Obst und Gemüse bzw. Salate sowie



Hier können Sie den
Mahlzeitenteller
auch downloaden:



Mahlzeit!

Alles auf einen Blick.

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



1,5 bis 2 Liter
Wasser
am Tag



2 x **Obst** am Tag



2 bis 3 x **Fleisch** in der Woche
1 bis 2 x **Fisch** in der Woche
maximal 3 **Eier** in der Woche



3 x **Milch & Milchprodukte** am Tag



alternativ: **Hülsenfrüchte**
z.B. Bohnen, Linsen, Tofu



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



So sieht die **optimale Mahlzeit** aus:

1/4 Kohlenhydrate

Gut zu wissen!

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.

KOHLNHYDRATE

4 Portionen/Tag
(Rohgewicht)

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:

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

Gut zu wissen!

Was sind eigentlich Hülsenfrüchte?

Hülsenfrüchte sind Pflanzensamen. Ihren Namen haben sie daher, dass sie in einer Hülse heranreifen. Beliebte Sorten sind Bohnen, (Kicher-) Erbsen, Linsen und Lupinen.

EIWEISS

3 Portionen/Tag



- Milch, Sojadrink: 200 ml
- (Soja-)Joghurt: 180 bis 250 ml
- Topfen, Hüttenkäse: 200 g
- Käse: 50 bis 60 g



1 Portion/Tag

(Rohgewicht)



- Fisch: 150 g
- Fleisch: 100 bis 150 g
- Wurstwaren: 30 bis 50 g
- Ei: 1 Stk.
- Tofu-, Seitan- und Lupinen- Produkte: 50 bis 100 g



1-2 x /Woche

2-3 x /Woche



bis zu 3 x /Woche

alternativ

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, China-kohl, 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

Hülsenfrüchte: 70 bis 100 g roh,
150 bis 200 g gekocht

**2 Portionen
Obst/Tag**

1 Port.



Obst: 125 bis 150 g

**Praxis-
Tipp**


































Gut versorgt mit wichtigen Wirkstoffen

Gemüse und Obst füllen den Magen und liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

- Bereiten Sie Ihr Müsli mit frischem Obst zu.
- Essen Sie vor der warmen Mahlzeit eine Schüssel Salat, garniert mit einem Esslöffel Nüsse, Kerne oder Samen oder eine Gemüsesuppe.
- Essen Sie zu belegten Broten einen kleinen Teller voll mit aufgeschnittenem Gemüse (Tomaten, Paprika, Gurken, Radieschen etc.).
- Kochen Sie Suppen mit Gemüse und Hülsenfrüchten.



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						■	■	■	■	■	■	■
 Vogersalat									■	■	■	■
 Zucchini						■	■	■	■	■		
Zwiebeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

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

Druck: ÖGK Hausdruckerei Wien
Bildquellen: shutterstock.com
Satz- und Druckfehler vorbehalten.
Juli 2023