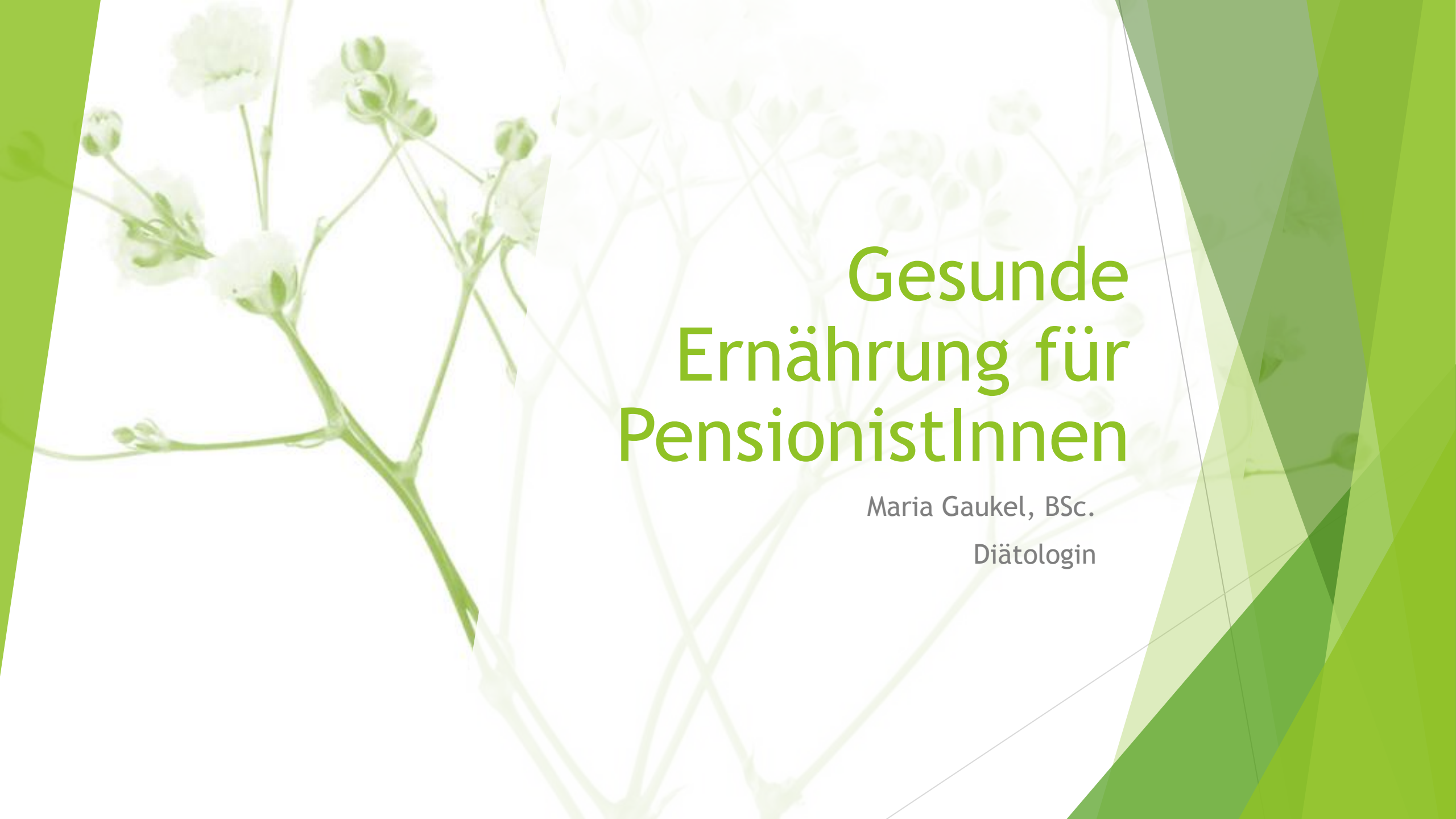




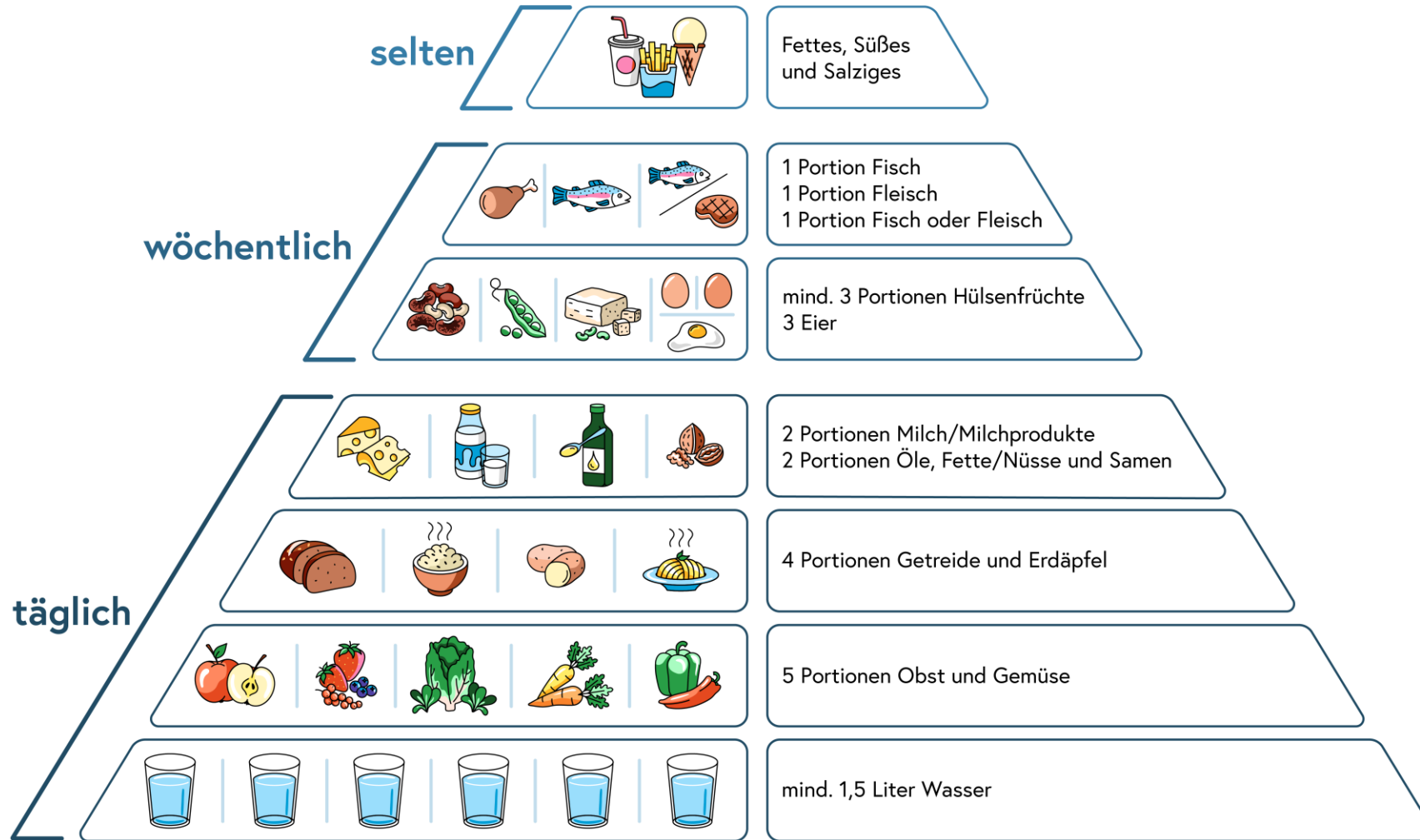
Gesunde Ernährung für PensionistInnen

Maria Gaukel, BSc.
Diätologin

Ernährungsmythen

- ▶ **„Kaffee entzieht dem Körper Wasser.“**
→ Stimmt nicht. Kaffee wirkt leicht harntreibend, aber die Flüssigkeit wird trotzdem zu einem großen Teil aufgenommen. Er zählt also zur Flüssigkeitsbilanz.
- ▶ **„Multivitaminpräparate ersetzen Obst und Gemüse.“**
→ Nährstoffe wirken im natürlichen Verbund. Ergänzungen sind nur bei ärztlich festgestelltem Mangel sinnvoll.
- ▶ **„Kohlenhydrate am Abend machen dick.“**
→ Die Tagesbilanz zählt, nicht die Uhrzeit.
- ▶ **„Ein Glas Rotwein am Abend ist gesund.“**
→ Die positiven Effekte kommen von den Trauben (Polyphenole), nicht vom Alkohol selbst. Diese gibt es auch alkoholfrei in Trauben, Beeren, Kakao, Kaffee, Brokkoli...
Und: Es gibt keine sichere Dosis Alkohol!

Die Österreichische Ernährungspyramide



Mit Fisch und Fleisch

Empfehlungen für den Alltag

- ▶ **Ausreichend trinken! - mind. 1,5 Liter/Tag**
 - ▶ Wasser, ungesüßter Tee, evtl. stark verdünnte Fruchtsäfte (1:3)
- ▶ **3 Hauptmahlzeiten und bei Bedarf 2 Zwischenmahlzeiten**
 - ▶ Um Mangelernährung vorzubeugen
- ▶ **Gemüse/Obst bei jeder Hauptmahlzeit einbauen**
 - ▶ Salate, Gemüsebeilagen
 - ▶ (Tiefkühl)Gemüse für Aufläufe, Eintöpfe, Suppen
 - ▶ Frisches Obst oder Tiefkühlobst ins Müsli
- ▶ **Mehr Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen)**
 - ▶ fertig gekocht aus der Dose, dem Glas/Tetrapack häufiger einbauen
 - z. B. als Salat zur Jause, Linsenbolognese, Eintöpfe/Suppen, Chili sin Carne, Hummus/Bohnenaufstriche, Bohnenkuchen
 - ▶ Erbsenreis statt Reis, Erbsen in Geschnetzeltes/Aufläufe/Salate/Aufstriche
 - ▶ Nudeln aus Linsen/Erbsen/Kichererbsen (evtl. mit Vollkornnudeln mischen)

Empfehlungen für den Alltag

- ▶ **Vollkornprodukte gegenüber Auszugsmehlprodukten bevorzugen**
 - ▶ Enthalten viel mehr Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine
 - ▶ Vollkornbrot, -nudeln -> Achte auf die Bezeichnung „Vollkorn“ auf der Verpackung
 - ▶ Getreideflocken
- ▶ **Proteine zu jeder Hauptmahlzeit bzw. als Zwischenmahlzeit**
 - ▶ Hülsenfrüchte, **Milchprodukte** (Osteoporose-Prävention), Eier, Fisch, Fleisch
 - ▶ ev. zwischendurch: Joghurt mit Früchten, Butter-/Acidophilusmilch, Kefir
- ▶ **Hochwertige Öle verwenden mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren**
 - ▶ Olivenöl oder Rapsöl zum Kochen verwenden
 - ▶ Leinöl, Chiasamenöl, Hanföl, Walnussöl oder Camelinaöl für den Salat
 - ▶ 2 Esslöffel pro Tag sind ausreichend
 - ▶ Lein-/Chiasamen, Nüsse

Der gesunde und nachhaltige Teller



Links für weitere Infos und Rezepte

- ▶ Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
 - ▶ <https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Ern%C3%A4hrung/%C3%96sterreichische-Ern%C3%A4hrungsempfehlungen-NEU.html>
- ▶ Rezepte
 - ▶ <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-rezepte.html>
 - ▶ <https://www.gesundes-oberoesterreich.at/rezept/apfelkuchen-mit-weissen-bohnen/>
 - ▶ <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/>

??? Fragen ???

