



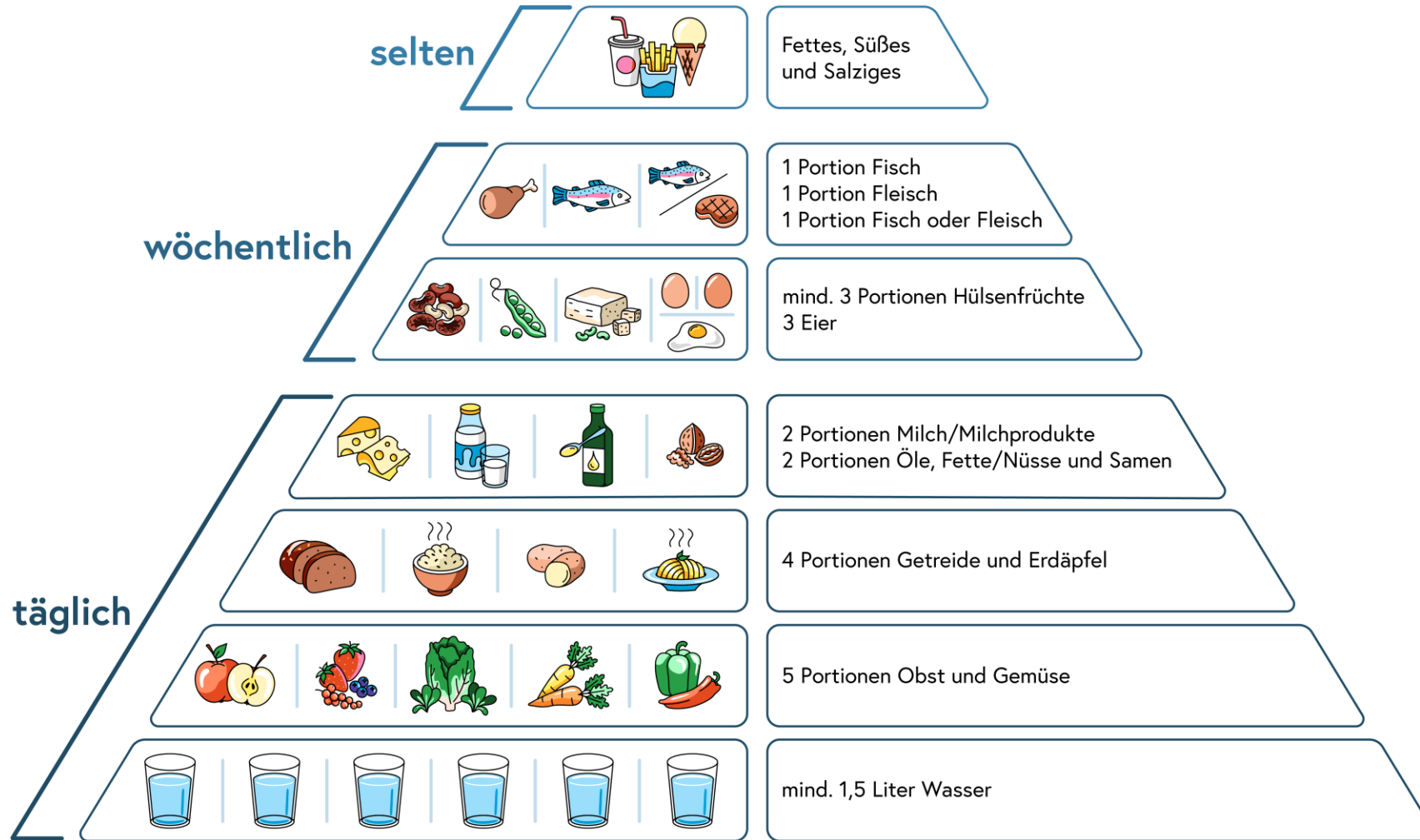
Gesunde Ernährung im Berufsalltag

Maria Gaukel, BSc.
Diätologin

Ernährungsmythen

- ▶ **„Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.“**
→ Nicht für alle! Manche fühlen sich mit Intervallfasten oder spätem Frühstück wohler - wichtig ist die Gesamtversorgung mit allen Nährstoffen über den Tag.
- ▶ **„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

- ▶ **Gemüse/Obst bei/zu 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 nur Reis
 - ▶ Nudeln aus Linsen/Erbsen/Kichererbsen (evtl. mit Vollkornnudeln mischen)
- ▶ **Vollkornprodukte gegenüber Auszugsmehlprodukten bevorzugen**
 - ▶ Enthalten viel mehr Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine
 - ▶ Vollkornbrot, -nudeln -> Achte auf die Bezeichnung „Vollkorn“ auf der Verpackung
 - ▶ Getreideflocken

Empfehlungen für den Alltag

► Proteine zu jeder Hauptmahlzeit

- Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch

► Mittagessen von zuhause mitnehmen

- Vorgekochtes vom Vortag oder vom Tiefkühler
- Getreide/Nudelsalate mit viel Gemüse und Proteinen
- Suppen/Eintöpfe mit Vollkorng Gebäck
- Müslis mit Skyr oder Joghurt und frischem Obst oder Tiefkühlbeeren
- Aufläufe süß oder pikant
- Belegtes Brot/Weckerl (Topfenaufstrich, Hummus, Frischkäse, Käse, Schinken, Lachs...) dazu Gemüse und Obst als Dessert

► Hochwertige Öle verwenden mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren

- Olivenöl oder Rapsöl zum Kochen verwenden
- Leinöl, Chiasamenöl, Hanföl, Walnussöl, Camelinaöl
- 2 Esslöffel pro Tag sind ausreichend



Empfehlungen für den Alltag

► **Unterwegs einkaufen**

- Vollkorng Gebäck mit Hüttenkäse, Snackgurke/Cocktailtomaten, Obst
- Salate mit Vollkorng Gebäck
- Buttermilch/Sauermilch/Kefir natur mit Obst und einer Hand voll Nüssen

► **Tipps zum Essen in der Kantine**

- Viel Gemüse/Salat (auch bei Fertigsalaten)
- Mageres Fleisch/Fisch bevorzugen
- Fettarme Beilagen: Kartoffeln/Reis statt Pommes
- Soßen meiden, besser: Natursaft
- Obst/Naturjoghurt als Dessert



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/>